

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس  
علم النفس المدرسي



الرفاهية الذاتية وعلاقتها بالعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي  
دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة مولود معمري تيزي وزو

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

من إعداد:

تحت اشراف:  
■ أ.د محذب رزيقة

- كاسل فيروز  
- خلفوني سعاد

السنة الدراسية 2023 / 2024

## كلمة الشكر

يقول الله عز وجل: "ولان شكرتم لأزيدنكم"

صدق الله العظيم

أن أشكر الله شكرا عظيما وحمدا كثيرا الذي اعاننا فيه انجاز هذا العمل المتواضع والذي نرجو أن يوفقنا فيه.

كما نتقدم بالشكر والتقدير الى الأستاذة الكريمة "محبب رزيقة" على اشرافها على هذه المذكرة ولها جزيل الشكر على ما قدمته من نصائح وجهد طيلة هذا العمل.

كما نتوجه بشكر الكبير الى أساتذة والطلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية في الجامعة مولود معمري بتيزي وزو قطب تامدة ونتقدم الشكر الكبير الى كل الأساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة كل من الجهد والنصائح وبالأخص الأستاذة "محالي" على تقديمها لنا التوجيهات فيما يخص الجانب الاحصائي.

اليكم جميعا شكرا

فيروز - سعاد

## اهداء

قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي بفضلته توصلت الى هذا العمل الذي  
أهديه:

الى روح أمي رحمها الله, هي الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي أبواب العلم  
و المعرفة الى أعز انسان وقdotوتي في الحياة التي ضحت من أجلي ,الى صدر  
الحنون و القلب الرقيق.

الى الانسان الذي سعى جاهدا في تربيتي وتعليمي وتوجهي والوقوف  
بجانبي, الذي تعب من أجلي كان ولا يزال سندا لي في حياتي واحمل لقبه بكل  
فخر واعتزاز.

أبي الحنون الغالي جزاه الله خيرا

الى اخواني وأخواتي الذين شجعوني ودعموني كثيرا والى جميع الأهل والأقارب  
الى اعز صديقة التي شاركتني في هذا العمل المتواضع "كاسل فيروز".

## اهداء

قبل كل شيء أشكر الله عز وجل على القوة والصبر الذي وهبني إياها,  
واحمده على توفيقه لي في إتمام هذا البحث المتواضع الذي اهديه: الى  
والدي العزيزين الذين غرسا في الأمل والطموح أطال الله في عمرهما.

الي كل عائلة "كاسل" وأخص بالذكر اخواني وأخواتي.

الي أعز صديقة التي شاركتني في هذا العمل المتواضع "خلفوني سعاد"  
والي كل الأساتذة والى جميع صديقاتي في العمل الذين شجعوني وقدموا  
لي يد المساعدة.

فيروز

## ملخص الدراسة:

اسم الطالب: خلفوني سعاد، كاسل فيروز.

عنوان الدراسة: الرفاهية الذاتية وعلاقتها بالعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.

سنة إجراء الدراسة: 2023-2024

منهج الدراسة: اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة ووصفها كما وكفا.

عينة الدراسة: تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (150) طالب وطالبة من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية (كل التخصصات والمستويات) في جامعة مولود معمري، تيزي وزو، قطب تامدة.

## أدوات الدراسة:

1- مقياس الرفاهية الذاتية (1989) تم إعداده من طرف الباحثة "كارول رايف".

2- مقياس العجز المكتسب (1982) تم إعداده من طرف الباحث "بترسون"

## الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية ومعامل ارتباط بيرسون البسيط، والاختبار "ت"، كما استخدمنا معامل ألفا كرومباخ لحساب الثبات، والصدق الذاتي وكذا الصدق التمييزي لحساب الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة.

## نتائج الدراسة:

توصلت النتائج الدراسة إلى:

وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور إناث) لدى الطالب الجامعي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المكتسب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ء إناث) لدى الطالب الجامعي.

-الكلمات المفتاحية: الرفاهية الذاتية، العجز المكتسب، الطالب الجامعي.

### **Résumé de l'étude :**

Noms des étudiants : Khalfouni Souad, Kacel Fairouz.

Titre de l'étude : Le bien-être subjectif et sa relation avec l'impuissance acquise chez les étudiants universitaires.

Année d'études : 2023-2024

Méthodologie de l'étude : Dans cette étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive, qui repose sur l'étude du phénomène et sa description suffisante.

Échantillon d'étude : L'étude a été menée sur un échantillon de (150) étudiants et étudiantes de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales (toutes spécialisations et niveaux) de l'Université Mouloud Mammeri, Tizi Ouzou, Qutb Tamda.

### **Outils d'étude :**

-1 L'échelle subjective du bien-être (1989) a été préparée par la chercheuse Carol Ryff.

-2 Learned Helplessness Scale (1982) préparée par le chercheur Peterson.

Méthodes statistiques utilisées :

Des moyennes arithmétiques, des écarts types, des pourcentages, le coefficient de corrélation simple de Pearson et le test « t » ont été utilisés.

### **Résultats :**

Les résultats de l'étude concluent :

Il existe une corrélation entre le bien-être subjectif et l'impuissance acquise chez les étudiants universitaires.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le bien-être subjectif selon la variable de genre (hommes, femmes) de l'étudiant universitaire.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le handicap acquis selon la variable de genre (homme - femme) de l'étudiant universitaire.

Les mots clés : Bien-être subjectif – Impuissance acquise étudiant à l'université.

## فهرس المحتويات

- كلمة شكر ..... أ
- الاهداء ..... ب
- ملخص الدراسة ..... ت
- فهرس المحتويات ..... ث
- فهرس الجداول ..... ج
- فهرس الأشكال ..... ح
- فهرس الملاحق ..... خ
- مقدمة ..... 01

## الفصل التمهيدي الإطار العام للإشكالية

- 1-الإشكالية ..... 04
- 2. تحديد الفرضيات ..... 07
- 3.أهداف الدراسة ..... 08
- 4. أهمية الدراسة ..... 08
- 5. تحديد المفاهيم الأساسية اجرائيا ..... 09
- 6-الدراسات السابقة والتعقيب عليها ..... 09

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الرفاهية الذاتية

20.....	تمهيد
21.....	1. تعريف الرفاهية الذاتية.
22.....	2. نضريات الرفاهية الذاتية.
25.....	3. أبعاد الرفاهية الذاتية.
28.....	4. أهمية الرفاهية الذاتية.
29.....	5. خصائص الرفاهية الذاتية.
30.....	6. مكونات الرفاهية الذاتية.
34.....	7. عوامل الرفاهية الذاتية.
38.....	خلاصة

### الفصل الثاني: العجز المكتسب

40.....	تمهيد
41.....	1. مفهوم العجز المكتسب.
42.....	2. الاتجاهات المفسرة للعجز المكتسب.
45.....	3. أبعاد العجز المكتسب.
46.....	4. مكونات العجز المكتسب.
46.....	5. أسباب العجز المكتسب.

6. خصائص الطلاب ذوي العجز المكتسب.....48

7. علاج العجز المكتسب.....48

51..... خلاصة

### الفصل الثالث: الطالب الجامعي

53..... تمهيد

1. تعريف الطالب الجامعي.....54

2. الخصائص العامة للطالب الجامعي.....55

3. حاجات الطالب الجامعي.....56

4. مشكلات الطالب الجامعي.....57

5. أسباب مشاكل الطالب الجامعي.....60

6. دور الطالب الجامعي.....61

62..... خلاصة

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

65..... تمهيد

1التذكير بفرضيات البحث.....65

I.الدراسة الإستطلاعية .....65

II. الدراسة الأساسية .....78

1-2 منهج البحث.....78

2-2 عينة البحث.....79

79.....	3-2 طريقة اختيار العينة.
79.....	4-2 حجم العينة.
79.....	5-2 مجتمع الدراسة.
80.....	6-2 خصائص العينة.
83.....	3- تحديد المجال الزمني و المكاني.
84.....	4- أدوات الدراسة.
86.....	5- إجراءات تفريغ البيانات للتحليل بالحاسوب الآلي.
86.....	6- الأساليب الإحصائية المستعملة.
87.....	خلاصة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

89.....	تمهيد:
90.....	1 عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة.
90.....	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
90.....	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
91.....	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
92.....	2- مناقشة نتائج الدراسة.
92.....	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
95.....	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
97.....	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3- الاستنتاج العام.....100

4- خاتمة.....102

5- قائمة المراجع.....104

الملاحق

### فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	توزيع البنود الموجبة والسلبية على حد مقياس الرفاهية.	68
02	بنود مقياس الرفاهية الذاتية التي تم تعديلها وحذفها.	71
03	صدق التمييزي لمقياس الرفاهية الذاتية.	72
04	ثبات مقياس الرفاهية الذاتية.	73
05	طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب.	75
06	الصدق البنائي لمقياس العجز المكتسب.	75
07	قيم ألفا كرونباخ لمقياس العجز المكتسب.	76
08	صدق التمييزي لمقياس العجز المكتسب.	77
09	ثبات مقياس العجز المكتسب.	78
10	توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	80
11	توزيع العينة حسب السن.	81
12	توزيع أفراد العينة حسب المستوى الجامعي.	82

83	توزيع الأفراد العينة حسب الكليات.	13
84	توزيع البنود الموجة و السالبة على مقياس الرفاهية الذاتية(38) بندا.	14
86	طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب.	15
90	نتائج معامل الارتباط بين درجات الطلبة في مقياسي الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب.	16
91	نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق في الرفاهية الذاتية بين (الذكور - اناث).	17
91	نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق في العجز المكتسب بين (الذكور-اناث).	18

### فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الأشكال	الصفحة
01	تفسير سليجمان وزملائه لحدوث سلوك العجز المكتسب .	42
02	تغيير هيدر لحدوث السلوك.	43
03	نموذج كيبي للعجز المتعلم.	44
04	التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس.	80

05	أفراد العينة حسب السن.	81
06	التمثيل البياني لتوزيع العينة حسب المستوى الدراسي.	82
07	توزيع الأفراد العينة حسب الكليات.	83

### فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
ملحق 01	مقياس الرفاهية النفسية في صورة الأولية
ملحق 02	مقياس العجز المكتسب في صورة الأولية
ملحق 03	مقياس الرفاهية النفسية في صورة النهائية
ملحق 04	مقياس العجز المكتسب في صورة النهائية
ملحق 05	ملحق أسماء المحكمين
ملحق 06	صدق وثبات مقياس الرفاهية الذاتية
ملحق 07	صدق وثبات مقياس العجز المكتسب
ملحق 08	معامل ارتباط بيرسون الخاص بالفرضية الأولى القائلة توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.

ملحق 09	اختبار "ت" الخاص بالفرضية الثانية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الذاتية تبعا لمتغير الجنس (ذكر-انثى) لدى الطالب الجامعي.
ملحق 10	اختبار "ت" الخاص بالفرضية الثالثة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المكتسب تبعا لمتغير الجنس (ذكر-انثى) لدى الطالب الجامعي.

مقدمة:

على مدى عقود عديدة تمركز اهتمام علم النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية في حين أهمل الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهاية القرن العشرين، بدأ اهتمام علم النفس بالتوجه نحو مناطق القوة في شخصية الإنسان بهدف تحقيق نوعية حياة أفضل للفرد والمجتمع وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي واصبحت الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس. الرفاهية الذاتية تعد أحد أهم العناصر التي تؤثر على حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة الجامعيين بشكل خاص بحيث تمثل الرفاهية الذاتية في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، و القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية، والإحساس بالمعنى والهدف في الحياة فالرفاهية لدى الطالب الجامعي أكثر من مجرد توفير الإحتياجات الأساسية انما تمد الى مفهوم اوسع يشمل النمو الشخصي، والصحة العقلية والجسمية ، والعلاقات الإجتماعية والتوازن بين الحياة الدراسية و الشخصية والشعور بالغرض في الحياة لتحقيق الرفاهية يتطلب توازنا وتناغما بين هذه و لتحقيق الرفاهية يتطلب توارنا وتناغما بين هذه العوامل، وقد يتطلب العمل على تطوير مهارات الادارة الذاتية والتفكير الايجابي والتعامل مع التحديات بفعالية.

وبالتالي فإن هذه السمات شخصية وصحة نفسية جيدة ورفاهية مرتفعة مما قد يولد عدة ظواهر سلبية ومن أبرزها ظاهرة لوحظت حديثا تكاد تسيطر على سلوكيات الأفراد بمختلف شرائحه الا وهي ظاهرة إكتساب العجز الذي يعتبر أحد العوامل البيئية المكتسبة والتي يتعلمها الناس من خلال بيئتهم المتنوعة، فردود الافعال منا المحيطين وتجاه أي سلوك وتكرار الفشل عوامل من شأنها تعزيز من السلوك.

العجز المكتسب الذي قد يواجهها الطالب في تحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية بسبب عوامل متعددة مثل التحديات الدراسية والضغط الإجتماعية والتوترات المالية وقلة الدعم الاجتماعي والاسري، وغيرها يمكن أن يؤدي العجز المكتسب إلى إنخفاض في الرضا

الشخصي، وزيادة في مستويات الإجهاد والقلق وتراجع في الأداء الأكاديمي، مما يستدعي إتخاذ إجراءات للتعامل مع هذه التحديات بفعالية وتعزيز قدرة الطالب على التكيف والنجاح. وفي دراستنا الحالية نسعى إلى إبراز علاقة الرفاهية الذاتية بالعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي وذلك من خلال تقسيم البحث إلى:

**جانب تمهيدي:** الذي خصصناه للإطار العام، للإشكالية، لتحديد إشكالية البحث ووضع الفرضيات، بالإضافة إلى أهمية وأهداف البحث، الإشارة إلى أهم المفاهيم وذكر بعض الدراسات المتعلقة بمتغيري البحث التعقيب عليها.

**الجانب النظري:** وهو الإطار النظري لمتغيرات الدراسة ويتضمن على ثلاثة فصول:

- الفصل الأول: المخصص للرفاهية الذاتية، عرفنا فيه مفهوم الرفاهية الذاتية، أبعادها، أهميتها وخصائص الرفاهية الذاتية، ثم ذكرنا النظريات المفسرة لها ومكوناتها وعوامل الرفاهية الذاتية.
- الفصل الثاني: المخصص للعجز المكتسب: عرضنا فيه مفهوم العجز المكتسب، الإتجاهات المفسرة للعجز المكتسب، أبعاده، مكوناته، أسبابه، خصائص الطلاب ذوي العجز المكتسب، علاجه.
- الفصل الثالث: المخصص للطلاب الجامعي، عرفنا فيه الطالب الجامعي، خصائصه العامة، حاجاتها، مشكلاته، أسباب مشاكل الطالب الجامعي، دوره.

**الجانب التطبيقي:** وهو الإطار الميداني للبحث او يتضمن فصلين:

- الفصل الرابع: فيه تم عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي توصلنا إليها باستخدام المعالجة الإحصائية
- الفصل الخامس: يتمثل في عرض ومناقشة نتائج الفرضيات على أساس نتائج الإحصاء ثم قمنا بتقديم استنتاج عام وتقديم التوصيات ثم ذكر قائمة المراجع والملاحق.

## الفصل التمهيدي الإطار العام للإشكالية

1. الإشكالية

2. تحديد الفرضيات

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة اجرائيا

6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

## الإشكالية

تلعب ظروف الحياة اليومية وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة ومتنوعة التي يعيشها الطلبة الجامعية سواء كانت هذه المشاكل الاجتماعية او صحية او نفسية دورا في استقرارهم الفكري والنفسي وتحصيلهم الأكاديمي، وهذا بدوره يشكل تحديا أمام ذواتهم وطرق ادارتهم لها وايجاد الوسائل والاساليب في التحقيق من اثارها ومنه طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تساعد الانسان على مواجهة صعوبات الحياة ومن بينها الرفاهية الذاتية. فالرفاهية الذاتية تعني سير الحياة على ما يرام فهي مزيج بين الشعور بالرضا والاداء الفعال ولا تتطلب الرفاهية ان يشعر الافراد بالراحة طوال الوقت، فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط، الفشل والحزن جزءا طبيعيا من الحياة الانسان والقدرة على ادارة هذه المشاعر السلبية او المؤلمة امر ضروري للرفاهية، ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب بل تشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانيات الفرد والسيطرة على حياة الفرد من اجل تحقيق اهداف قيمة وتجربة علاقات ايجابية. (بوشارف نادية، 2022، ص 05).

كما تعتبر الرفاهية الذاتية أحد العوامل المساهمة في تحقيق الصحة الفرد الجسمية النفسية فكل فرد يسعى الى الوصول الى الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح والإيجابية وتكمل الرفاهية النفسية داخل الخبرة الذاتية للشخص، حيث ترى كارول "رايف" ان الرفاهية النفسية هي: الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيدة المتواصل لتحقيق اهداف شخصيه مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليه. (1989,ryff)

في تحديد وجهتي ومسار حياته واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها. (مسعودي، 2020، ص 03).

وفي دراسة الزهراني (2020) وجد ان الرفاهية النفسية تؤثر على مستوى التحصيل الأكاديمي، في الرفاهية النفسية تعكس الاداء النفسي الايجابي في تحديد علاقة الفرد بذاته

وتقبلها والوعي بها واستقلاليتها مما ينعكس بالإيجاب على مستوى انجازه وتفوقه الدراسي.  
(الضيان والشهري، 2022، ص 78).

وفي دراسة طه (2008) الهوية الثقافية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي تكونت العينة من الطلاب الدارسين اللغة العربية واللغة الأجنبية في خرجي مدارس اللغات وقد توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية. (طه، 2008، ص 33).

وفي الكثير من الأحيان نجد ان الرفاهية الذاتية لدى الطالب الجامعي تجعله يعتمد كثيرا على نفسه في تحقيق اهدافه واعماله مما يولد لديه نوعا من الإتكالية والعجز، هذا العجز الذي يؤثر في حياته العلمية الأكاديمية وهناك الكثير من الباحثين في علم النفس أمثال: "سيلجمان 1975 Silgman" الذي عرف العجز المكتسب بأنه عزوف الفرد على بذل الجهد او اجراء المحاولة عند تعرضه لعقبة ما في المواقف التعليمية او عندما يواجه اي مواقف ضاغطة وعموما فان الافراد الذين يعانون من هذا المشكل ينسبون نجاحهم او فشلهم الى عوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها كما انهم يؤمنون بأن الفشل يكون بسبب الافتقار الى القدرات والامكانيات. (silgman, 1975, 120)

ان العجز المكتسب من المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد والمهمة في شخصيته، اذ يرتبط العجز المكتسب ويؤثر بعدد غير قليل من متغيرات الشخصية أخرى التي تكون ذات تأثير مباشر في حياة الفرد، فمثلا لو لاحظت اثر العجز المكتسب في الجوانب المعرفية والتعليمية والدفاعية باعتماد مهمات انجازية مختلفة ومواقف متعددة وفئات عمرية متباينة، كما ان المظاهر النفسية والفيزيولوجية المصاحبة للعجز المكتسب في الحياة الواقعية قد تكون محددات هامه لعدد من الاوضاع الإنسانية المرضية كالحالات السيكوسوماتية الاكتئاب وضعف المناعة ضد الامراض.

وان العجز المكتسب يشير الى تعارض الفرد لمثيرات منفردة لا مفر منها يعجز عن الانسحاب منها فتتعاكس عليه بالعجز في مواقف اخرى تتاح له فيها فيحجم عنه، يعتبر العجز المكتسب هو حالة مزمنة من الاحجام والعزوف عن البدء او الاستمرار في اداء مهام يحتاج الفرد لأدائها، وتعتبر ممكنة بالنسبة لقدرات الفرد ويظهر العجز في سلوك الفرد وتعبيرات اللفظية وانفعالاته كأن يتمتع عن محاولة حل المشكلة التي تواجهه، وينطق بعبارات مثل: انا لا أستطيع عمل اي شيء، او يشعر بالخوف والقلق في المواقف الجديدة. ( Jensen 1994, Mikulinor 1998)

تبين عديد الدراسات ان العامل الرئيسي الذي يكمن وراء العديد من مشكلات الطلبة هو عدم استخدامهم لاستراتيجيات الدافعية كالغزو السببي وتوجه الهدف وضعف اعتقادهم بقدراتهم وامكاناتهم بالإضافة الى غزو المتعلمين هذه القدرات والامكانيات الى عوامل خارجية لا يمكن التحكم بها كسوء الحظ، صعوبة المهمة وغير ذلك، ومن بين هذه الدراسات : دراسة يمان واخرون " (2011)Yaman et al" والتي تناولت العلاقة بين مستوى العجز المتعلم والنجاح الاكاديمي في فصول بالمدارس الثانوية الحكومية والخاصة، والتي كانت نتائجها وجود علاقة عكسية ذات الدلالة إحصائية بين العجز المتعلم والنجاح الاكاديمي، وايضا اسفرت هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في العجز المتعلم حيث ان الذكور اعلى من الاناث في العجز المتعلم. (الحارثي، 2020، ص 294).

ويرى "سليجمان" ان بعض الافراد عندما يواجهون مواقف ضاغطة غير قابلة للتحكم تتولد لديهم مشاعر العجز، ويتكون لدى الفرد مستوى من التوقع يؤثر في استجاباته على مواقف متشابهة او غير متشابهة مع الموقف الضاغط وتكون استجابة الفرد أدنى من المستوى الذي تسمح به قدراته. (غصن، 2017، ص 46).

وايضا دراسة "ابو عليا (2000)" شيوع حالة العجز المتعلم بين طلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر: هدفت هذه الدراسة الى قياس درجة شيوع حالة العجز المتعلم بين

الطلبة الصفوف السابعة والثامنة والتاسعة والعاشر، وكذلك دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في مرحلتي العجز المتعلم. (بتول غالب وايه عبد الامير، 2017، ص 80).

الرفاهية النفسية والعجز المتعلم كلاهما مشاكل نفسية ذات اثر على الاداء التعليمي للفرد وذلك لان انعكاساتهم السلبية تؤدي الى مواقف من الاحجام غير المبرر والعزلة والعجز عن الادراك، ومن ثم العجز عن التفاعل وهذا ما اكدت عليه الدراسات المنفصلة للرفاهية النفسية و العجز المكتسب كدراسة Heroto 1975 التي اجريت على طلاب الجامعة التي تقوم على فكرة العجز التدريبي.

وعلى ضوء ما سبق جاءت هذه الدراسة التي تهدف الى معرفة العلاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي ومن خلال المعطيات المقدمة ونظرا لأهمية الموضوع أردنا البحث والتعمق اكثر في هذه الدراسة من خلال طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالبة الجامعي؟
- هل توجد فروق بين الجنسين (ذكور واناث) في متغير الرفاهية الذاتية؟
- هل توجد فروق بين الجنسين (ذكور واناث) في متغير العجز المكتسب؟

## 2. تحديد الفرضيات :

- ❖ توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (ذكور واناث) في متغير الرفاهية الذاتية.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (ذكور واناث) في متغير العجز المكتسب.

### 3. أهداف الدراسة :

لكل دراسة اهداف تسعى لتحقيقها وفي دراستنا هذه تهدف لكشف عن العلاقة الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

■ كشف ما إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الرفاهية الذاتية لدى الطلبة حسب متغير الجنس.

■ كشف ما إذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير العجز المكتسب لدى الطلبة حسب متغير الجنس.

### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في القاء الضوء على متغير الرفاهية الذاتية الذي يعتبر أهمية كبيرة في علم النفس نظرا لتأثيره على اتجاهات الطالب ونظراته المستقبلية الإيجابية والسلبية.

■ إلقاء الضوء على متغير العجز المكتسب الذي يعتبر المفسر للعديد من أشكال السلوك الا توافق عند الافراد والجماعات عاما، وطلبه كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة مولود معمري خاصا.

■ تدعيم هذه الدراسة بالبحوث والدراسات السابقة كما تسعى الى توفير إطار نظري حول المتغيران الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب وذلك لقلّة الدراسات حول هذان المتغيران.

■ تتجلى أهمية هذه الدراسة كونها طبقت على الطلبة الجامعيين فالشباب الجامعيون يشكلون قطاعا هاما كونهم عمال المستقبل.

### 5. المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة اجرائيا:

#### ❖ مفهوم الرفاهية الذاتية الاجرائي:

انها حالة ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، وجود اهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس وهذا

ما سيظهر من خلال نتائج تطبيق مقياس الرفاهية الذاتية لكارول رايف (1989) على الطالب الجامعي.

#### ❖ مفهوم العجز المكتسب اجرائيا

هو عدم القدرة على اداء الفعل ووصفه بأنه متعلم، اي انه مكتسب من خلال مواقف وخبرات معينة سابقة وهو عبارة عن حالة تأتي الشخص عندما يدرك ان الاحداث او المواقف التي يمر بها تحدث بشكل اجباري، اي مهما بذل من جهد فالنتيجة حتما تبوء بالفشل هذا ما سيظهر من خلال نتائج تطبيق مقياس العجز المكتسب ل باترسون سنة (1982) على الطالب الجامعي.

#### ❖ مفهوم الطالب الجامعي اجرائيا

يتمثل الطالب الجامعي في دراستنا الحالية في كل طالب متحصل على شهادة البكالوريا والتحق بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بكل تخصصاتها وعليهم سيتم تطبيق مقياس الدراسة.

#### 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

#### 6-1- الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية الذاتية

#### • الدراسات العربية

1-دراسة طه(2008): " الهوية الثقافية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي " تكونت العينة من الطلاب الدارسين اللغة العربية واللغة الأجنبية خرجي مدارس اللغات وتكونت عينة الدراسة من(385) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية وشملت ادوات الدراسة على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية من اعداد الباحث ومقياس الرفاهية النفسية لكارول رايف من تعريب الباحث. وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية وكلا من مقياسي الذات الجماعي والهوية الثقافية وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات

الجماعي ومقياس الرفاهية النفسية على بعد الاستقلالية لصالح خرجي مدارس اللغات. (طه، 2008، ص 33).

2-دراسة الزهراني(2020): هدفت الدراسة التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، تكونت عينة الدراسة من (47) طالبة من ذوات الإعاقة. يجده استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن كما استخدمت المقاييس التالية: مقياس الرفاهية النفسية لرايف ومقياس ادارة الذات لحسن، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإرادة الذات افراد العينة وان مستوى الرفاهية النفسية ومستوى ارادة الذات لدى افراد العينة مرتفعة. (الزهراني، 2020، ص 219).

3-دراسة حموري وال درهم (2021): هدفت الدراسة الى تعرف القدرة التنبئية للتذكرة الايجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الموهوبين وتكونت عينه البحث من (170) طالبا تم اختيارهم من الطلبة الموهوبين في مدارس المرحلة الثانوية في مدينه أبها بالمملكة العربية السعودية، وتم اعتماد المنهج الوصفي لارتباطي وطبق على عينه البحث مقياس التفكير الايجابي ومقياس الرفاهية النفسية، وإشارة النتائج ان مستوى التفكير الايجابي والرفاهية النفسية كان مرتفعا لدى الطلاب الموهوبين وان نتائج التفكير الايجابي قدرة ب 7.6% من التباين في الرفاهية النفسية. (الحموري وال درهم، 2021، ص 01).

• دراسات أجنبية:

1- دراسة ساهين كيردوك (2018) Sahin kirdok

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي لطلبة المدارس الثانوية والقدرة على التكيف الوظيفي والرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من(32) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة أظنة التركية، وقد اشارت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ايجابية بين الرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي المدرك. (آل درهم وحموري 2021، ص 06).

## 2- دراسة براكت وماير (2003) Brackett et mayer

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة" هدفت الدراسة الى تحقيق في الصدق التقاربي والتمييزي لمقياس الذكاء الانفعالي لدى عينة مكونة من (702) من طلبة الجامعة من الذكور والاناث. وقد اشارت اهم نتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي ومقياس راييف للرفاهية النفسية بمكوناته الفرعية، كما اظهرت النتائج ان الذكاء الانفعالي متميز عن الرفاهية النفسية (Brackett, 2003)

## 3- دراسة شين وآخرون (2018) chen et al

هدفت الدراسة الي الكشف عن مستوى الرفاهية لدى الطلاب الموهبين في الصين وتكونت العينة (251) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية الموهبين ,وأشارت النتائج الدراسة الى أن مستوى الرفاهية لدى الطلاب الموهبين كان مرتفعا و أن كفاءتهم الذاتية كانت عالية.(شين,2018)

## 6-2- الدراسات التي تناولت الدراسة العجز المكتسب:

### • الدراسات العربية:

1- دراسة ابو عليا (2000) شيوع حالة العجز المتعلم بين طلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر هدفت الدراسة الى قياس درجة شيوع حالة العجز المتعلم بين الطلبة للصفوف السابعة والثامنة والتاسع والعاشر، وكذلك دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في مرحلة العجز المتعلم، تكونت عينة الدراسة من جميع طلبة الصفوف السابعة والثامنة والتاسع والعاشر في مدرستين (واحد للذكور واخر للإناث) في محافظة الزرقاء البالغ عددهم (803) طالب وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة الى ان درجة شيوع حالات العجز المتعلم بين صفوف عينة الدراسة ، مجموع العينة كانت 14.2% وان اعلى نسبة كانت في الصف العاشر حيث بلغ 22.9% ، في حين كانت اقل نسبة في الصف الثامن حيث بلغت 6.7%.

اما عن الفروق بين حالات العجز المتعلم بين الذكور والاناث فتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الصف السابع حيث كان العجز المتعلم لدى الذكور اعلى منه لدى الاناث، كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في المجموعة ككل، ان العجز المتعلم لدى الذكور عموما اعلى منه لدى الاناث في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستويات الصفوف الثامن والتاسع والعاشر. (ابو عليا، 2000 ص 111).

### 2- دراسة محمود (2004) العلاقة بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات النفسية:

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة ما بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات النفسية كالمعدل التراكمي، وموقع الضبط وتقدير الذات والاكتئاب والعصبية والانبساطية والذهنية، طبقت على عينة قوامها (161) طالب بكلية المعلمين بالدمام، وباستخدام مقياس العجز المتعلم من اعداد الباحث ومقياس موقع الضبط ومقياس تقدير الذات والصورة السعودية المختصرة لمعرفة اهداف البحث. وبينت النتائج ان ذوي المشاعر الإكثابية والمصابين ومنخفضي التقدير لذاتهم وذوي الضبط الخارجي أكثر عرضه خبرات العجز المتعلم بين طلاب المستوى الدراسي الثاني والسابع، بينما توجد فروق بين التخصصات الدراسية حيث يرتفع مستوى العجز لدى التخصصات الأدبية ولذوي منخفضي التحصيل الدراسي. (محمود، 2000، ص 52).

### 3- دراسة مريم نبيل غصن (2017):

بعنوان العجز المكتسب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة رياض الاطفال ببرنامج التعليم المفتوح في كلية التربية بجامعة دمشق.

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين العجز المكتسب والامن النفسي، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس العجز المكتسب وعلى مقياس الأمن النفسي وفقا لمتغير الجنس والسنة الدراسية، تكونت عينة الدراسة من (277) طالبا وطالبة من طلبة رياض الاطفال التعليم المفتوح، ولقد تم سحبها بالطريقة العشوائية

البسيطة وطبق عليهم مقياس العجز المكتسب الذي أعدته حنان طاهر، ومقياس الامن النفسي الذي أعده عبد الله الدائم، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.

وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لرصد هذه الظاهرة واطهرت نتائجها أنه لا توجد علاقة ارتباطية سلبية وداله احصائيا بين درجات افراد العينة على مقياس العجز المكتسب وبين درجاتهم على مقياس الامن النفسي، كما اظهرت ايضا وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس العجز المكتسب وفقا لمتغير السنه الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، ايضا دلت النتائج على وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الامن النفسي وفقا لمتغير السنه الدراسية لصالح طلبة السنة الاولى، وايضا وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس العجز المكتسب وفقا لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور وعدم وجود بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الامن النفسي وفقا لمتغير الجنس. (غصن، 2017، ص 43).

• الدراسات اجنبية:

1- دراسة بيترسون وآخرون (Perterson et all (1948 بعنوان اساليب العزو

وعومية العجز المتعلم:

هدفت الدراسة الى بيان أثر أساليب عزو والعجز المتعلم على عمومية العجز واستخدمت الدراسة مقياس اساليب عزو والعجز المتعلم ل سليجمان بالإضافة لدراسة التجريبية لعمومية العجز المتعلم وطبقت الدراسة على (98) طالبا جامعيًا، وأشارت نتائج الدراسة الى ان اساليب عزو العجز المتعلم ترتبط ارتباطا دالا على عمومية العجز المتعلم، وانه يمكن التنبؤ بعمومية العجز من اساليب عزو العجز المتعلم بالإضافة الى ان العجز المتعلم اساسه اعزاءات سببية خاطئة وادراكات مشوهة او محرفة للأحداث. (بيترسون، 1984).

2- الدراسة بوجيانو واخرون (1991) Boggiano بدراسه هدفت الى التعرف على المظاهر الانفعالية المصاحبة للعجز المتعلم ودور التوجه الدافعي (الاكتئاب والعزو السلبي) واستخدمت الدراسة قائمة "بيك beck" للاكتئاب ومقياس التوجه الدافعي واستبيان الاسلوب العزوي ممتد وطبقت الدراسة على عينه من طلاب المرحلة الجامعية عددها (97) طالبا وطالبة واشارت نتائج الدراسة الى ان عزو الطلاب للعوامل الخارجية يؤدي الى اسلوب عزوي سلبي، كما ان الطلاب ذوي التوجه الدافعي الخارجي اكثر عرضة للإصابة بأعراض اكتئابية من الطلاب ذوي التوجه الدافعي الداخلي. كما أنه لا توجد علاقة بين المستوى الدراسي والاستجابة للعجز المتعلم. (بوجيانو، 1991).

### 3- دراسة ميشرل (2010) misurel

ولقد هدفت الدراسة الى الكشف على اثر استخدام بعض المتغيرات العلاج المعرفي السلوكي في حفظ مستوى العجز المتعلم لدى الطلاب الامريكيين من اصول الإفريقية مساء اليهم في المرحلة الابتدائية، اجريت هذه الدراسة في احدى مدارس بورت لاندا الأمريكية، تكونت الدراسة من 04 طلاب من الصف السادس و 06 طلاب من الصف الرابع من الذكور تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين تجريبية ورابطة بمعدل 05 طلاب لكل مجموعة، يستخدم في هذه الدراسة الملاحظات القبليّة والبعديّة لغايه جمع البيانات ومقاييس العجز المتعلم والبرنامج العلاجي من اعداد الباحث، اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الاستراتيجيات المعرفية السلوكية المستخدمة في البرنامج على خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة الطلبة لصالح المجموعة التجريبية. (الضامن، 2017، ص 147).

• الدراسات الجزائرية:

1-الدراسات التي تناولت الرفاهية الذاتية :

- دراسة بوير ايمان :

تهدف هذه الدراسة الى تحديد اثر الحالة الصحية للأفراد على تطور الرفاهية الذاتية في الجزائر، ولتحقيق هذا الهدف تم القيام باستبيان وتقسيمه على عينة عشوائية من مختلف الاعمار والولايات، حيث اعتمدت الدراسة على اختبارات إحصائية في تحليل هذه البيانات. وقد اشارت النتائج المتحصل عليها ان هناك مجموعة متنوعة من المتغيرات التي تؤثر على تطور الرضا عن الحياة في الجزائر ولها دلالة إحصائية قوية، الا انه ومن خلال الادوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة تم تجميع هذه المتغيرات في عوامل بغية الحصول على ترتيب العوامل حسب درجة التأثير التي يمارسها هذا الاخير على الرفاهية الذاتية في الجزائر، ويعتبر عامل الصحة أحد اهم العوامل التي تؤثر وبشكل مباشر على تغير مستويات السعادة في الجزائر.

2-الدراسات التي تناولت العجز المكتسب:

- دراسة حنان قادري:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى العجز المكتسب لدى التلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي، طبقت الدراسة على (100) معيد ومعيدة، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي، ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس العجز المكتسب وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من العجز المكتسب لدى التلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي. اما مستوى العجز لدى الاناث فكان أعلى منه لدى الذكور، في حين كان مستوى العجز لدى التلاميذ في التخصص الادبي أعلى منه لدى التلاميذ التخصص العلمي.

### • التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها فيما يخص كل من متغير الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب نلاحظ أنه:

#### 1- الرفاهية الذاتية:

-من حيث سنة اجراء الدراسات:

تدرجت الدراسات التي تعرضت الى موضوع الرفاهية الذاتية تصاعديا حيث سبقنا في دراسة براكث وماير(2003)، دراسة طه(2008) ، دراسة ساهين كيردوك (2018)،دراسة الزهراني(2020)،ودراسة حموري و آل درهم (2021)،الى غاية دراسات جديدة تعرضوا إليها الباحثين آخرين و منها دراستنا الحالية التي أجريت في سنة(2024).

- من حيث الأدوات المستعملة والمنهج المعتمد:

تطرقت الدراسات السابقة التي تعرضت الى موضوع الرفاهية الذاتية الى نفس المقياس الذي أعدته الباحثة "كارول رايف"(1989) ونحن في الدراسة الحالية اعتمدنا على نفس المقياس و هو مقياس "كارول رايف".

و معظم الدراسات السابقة المتعلقة بالرفاهية الذاتية تناولت المنهج الوصفي الارتباطي و المقارن مثل دراسة الزهراني (2020).والمنهج الوصي الارتباطي مثل دراسة حموري و آل درهم (2021)، ونحن في دراستنا الحالية اعتمدنا على المنهج الوصفي.

-من حيث العينة:

أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة من حيث الحجم كما استعانت بأدوات متعددة للباحثين مختلفين تقيس الرفاهية الذاتية التي درستها فكانت العينات في المراحل التالية: الطلبة الجامعة مثل (دراسة طه) ، الطلبة الموهوبين مثل (دراسة حموري و آل درهم)، طالبات من ذوات الإعاقة مثل (دراسة الزهراني)، طلاب المرحلة الثانوي (دراسة ساهين كيردوك و دراسة شين). و في دراستنا الحالية تتمثل العينة في الطلبة الجامعيين (150)طالب و طالبة.

-من حيث الأهداف:

نجد دراسة طه (2008) التي هدفت الى دراسة العلاقة و الفروق ,أما الدراسات الأخرى مثل دراسة الزهراني (2020) ودراسة ساهين كيردوك (2018) ودراسة براكوت و ماير (2003) هدفت الى دراسة العلاقة ودراسة شين وآخرون(2018) التي هدفت الى دراسة المستوى الرفاهية لدى الطلاب الموهبين .

أما في دراستنا الحالية هدفت الى دراسة وجود علاقة وعدم وجود فروق بين الجنسين(ذكر أنثى) لدى الطلبة الجامعيين.

## 2-العجز المكتسب:

-من حيث سنة اجراء الدراسات:

تدرجت الدراسات التي تعرضت الى موضوع العجز المكتسب تصاعديا حيث سبقنا في دراسة بترسون وآخرون (1984), دراسة بوجيانو و آخرون(1991), دراسة أبو عليا (2000), دراسة محمود(2004),دراسة ميشرل(2010), دراسة مريم نبيل غصن (2017).الى غاية دراسات جديدة تعرضو اليها الباحثين آخرين و منها دراستنا الحالية التي أجريت في سنة (2024).

-من حيث الأدوات المستعملة والمنهج المعتمد:

تطرقت الدراسات السابقة التي تعرضت الى موضوع العجز المكتسب الى مقياس العجز المتعلم أما دراسة بترسون و آخرون (1984) التي اعتمدت على مقياس أساليب عزو و العجز المتعلم "لسليجمان".أما في دراستنا الحالية اعتمدنا على مقياس الباحث "بترسون"(1982).

-ان معظم الدراسات السابقة المتعلقة بالعجز المكتسب تناولت "المنهج الوصفي" كدراسة مريم نبيل غصن(2017). أما نحن في دراستنا الحالية كذلك اعتمدنا على "المنهج الوصفي".

-من حيث العينة:

أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة من حيث الحجم كما استعانت بأدوات متعددة للباحثين مختلفين تقيس العجز المكتسب التي درستها وكانت العينات في المراحل التالية:

الطلبة الصفوف السابع , الثامن, التاسع, والعاشر مثل دراسة أبو عليا ,طالب كلية المتعلمين بادمام مثل دراسة محمود ,طالب الجامعي مثل دراسة بتيرسون و دراسة بوجيانو و آخرون و مرحلة الابتدائي كدراسة ميشرل.

و في دراستنا الحالية تتمثل العينة في الطلبة الجامعيين (150)طالب و طالبة.

-من حيث الأهداف:

نجد دراسة أبو عليا (2000) التي هدفت الى دراسة الفروق و درجات الشبوع حالات العجز بين صفوف عينات الدراسة, دراسة محمود(2004) التي هدفت الى دراسة العلاقة و المتغيرات النفسية و الفروق بين التخصصات الدراسية, ودراسة بوجيانو و آخرون (1991) هدفت الى التعرف على مظاهر الانفعالية المصاحبة للعجز المتعلم و دور التوجه الدافعي, دراسة ميشرل(2010) لقد هدفت الى الكشف على أثر استخدام بعض متغيرات العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الأمريكين.

أما في دراستنا الحالية هدفت الى وجود علاقة وعدم وجود فروق بين الجنسين (ذكر - أنثى) لدى الطلبة الجامعيين.

## الفصل الأول: الرفاهية الذاتية

### تمهيد

1. تعريف الرفاهية الذاتية
2. نظريات الرفاهية الذاتية
3. أبعاد الرفاهية الذاتية
4. أهمية الرفاهية الذاتية
5. خصائص الرفاهية الذاتية
6. مكونات الرفاهية الذاتية
7. عوامل الرفاهية الذاتية

### خلاصة

### تمهيد

تعتبر الرفاهية الذاتية مؤشرا من المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة والعناية المستودة التي يسعى الفرد للوصول إليها لتحقيق الصحة النفسية والجسمية والوصول الى السعادة، لذا سنحاول في هذا الفصل ان نتطرق الى موضوع الرفاهية الذاتية بشكل مفصل وذلك من خلال تقديم مفهوم شامل للرفاهية الذاتية والتعرف على أهم أبعادها وأهميتها وخصائصها والنظريات المفسرة لها ومكوناتها وأهم عوامل الرفاهية الذاتية.

### 1. تعريف الرفاهية الذاتية :

للرفاهية الذاتية عدة تعاريف أهمها:

تعريف الباحث **مبيرج (1993) Meeberg**: يعرف الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد برضا عن حياته بصفة عامة، وقدرته النفسية على الحكم عن حياته الخاصة بقناعة وحكمة، وقبول لصحته الجسمية والنفسية والاجتماعية كما يحددها هو بنفسه او من خلال التقييم الموضوعي من الاخرين بأن الظروف الحياتية لهذا الشخص جيدة وامنه ولا يوجد ما يهددها. تعريف الباحث **روجرسون (1999) Rogerson** : انها العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة التي توسطها مشاعر واحاسيس الفرد ومدركاتها، واهمية دور البيئة والعوامل الثقافية.

تعريف الباحث **هيبيرت (2005) Huppert**: الرفاع الذاتي او النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بالفعالية والاعتقاد بان الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضى والسعادة ولكن ايضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية، مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله لإمكانياته واحساسه بالحياة الهادفة واقامة علاقات ايجابية مع الاخرين. (نادية، حورية، 2022، ص11)

تعريف الباحثة **رايف (2008) Ryff**: بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعينة بالغرض والمعنى، هو النمو المستمر والعلاقات الذات الوجود مع الاخرين، وتنتهي بالتحديات المستقبلية التي تدفع الى الامام.

تعريف الباحث **ديه ألاء عبد الجبار (2012)**: استخدم مصطلح الرفاه النفسي انه شائع الاستخدام بين علماء النفس وهو حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة، كما انه لا يتضمن مفهوم الدلال والترف.

والرفاهية كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة وازدادت انه عند الحديث عن فئة المرهوفون نفسيا فإننا لا نقصد الناس الذين دخلوا حياتهم من المشكلات والاضطرابات وحتى الأمراض وانما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهائلة رغم الظروف والرفاه النفسي يقصد به الانشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات.(نفس المرجع السابق)

**تعريف الباحث خرنوب(2016):** ان الرفاهية النفسية هي مصطلح يشير الى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى التغلب عليها والمعنى الحقيقي منها التطوير الكامل لإمكانات الفرد وادائه الايجابي.

ومن خلال التعاريف المذكورة التي شملت مضمون الرفاهية الذاتية والنفسية تصب الى معنى واحد ركزت فيه على القدرة على الأداء بفعالية وايجابية للفرد، وتغلبه على ما يواجهه من صعوبات وتحديات موظفا قدراته مع تطويرها وتحقيق أهدافه. (ايناس علي إسماعيل ،السيد رضوان،2018،ص5)

## 2 النظريات المفسرة للرفاهية الذاتية:

### 2-1 نظرة التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:

ترى هذه النظرية ان للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفيزيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة الى الامان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة الى التقدير، ثم الحاجة الى تحقيق الذات. واي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه سلوك بهدف اشباعها فاذا تم اشباع الحاجة فلا تكونوا له دافعة له ومن ثم ينتقل الفرد الى اشباع الحاجة الاعلى منها مرتبة وهكذا قد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه اشباع حاجات معينة فمثلا يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإجماع حاجته الى الأمن والأمن البدني والنفسي والوظيفي. (الرواحية، 2012، ص 23).

ولقد تم عرض هذه النظرية كإحدى النظريات المفسرة للرفاهية الذاتية بناء على ما ذكره ماسلو حيث يرى ان الانسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادرا على اشباع حاجته المختلفة والوصول بها الى ما يسمى بتحقيق الذات. حيث ان اختلال التوازن في اي مرحلة من مراحل التدرج الهرمي يعيق الفرد عن الوصول الى المرحلة الثانية وعلى هذا فإنما ماسلو يرى ان الانسان قد يحتاج اشياء وحاجات معينة وعند عدم اشباع الفرد لبعض هذه الحاجات فإن يشعره بضيق ويترتب عليه صحة نفسية متدنية ولن يؤدي به الى تحقيق ذاته ومن ثم الوصول به الى الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية النفسية.

وحسب هذه النظرية ان للفرد الكثير من الحاجات التي يسعى لتحقيقها ونقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي تدفع بسلوك يهدف الى اشباعها. وكما تقدم هذه النظرية فكرة الى تحقيق الذات وتطوير القدرات الشخصية يأتي في مستوى عالي من الهرم يمكن تحقيقه بعد تلبية الحاجات الأساسية.

## 2-2 نموذج رايف للرفاهية النفسية:

وضعت الباحثة رايف (1989) نموذجا للرفاهية النفسية يعتمد على 06 عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية واعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة مفادها ان الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض والسعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام، وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير امكاناته الاقصى درجة ممكنة ومدى قدرته على الاستفادة من الامكانات البيئية المتاحة، وحسب تعامله مع الاخرين ان يكونوا له هدفا يسعى لتحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي . (Ryff 1989)

حسب هذا النموذج كارول رايف للرفاهية الذاتية يركز على عوامل رئيسية التي تتمثل في الرضا الذاتي والنمو الشخصي والتحقيق الذاتي والاستقلال الذاتي. ويعتبر هذا النموذج منهجا شاملا يسعى لتحقيق التوازن ورضا الشخصي من خلال تطوير الجوانب المختلفة للذات.

وتركز رايف على اهمية النمو الشخصي وتحقيق الأهداف الشخصية كأساس لتحقيق الرفاهية الذاتية.

### 2-3 نموذج نستاسي للرفاهية النفسية الذاتية :

لقد صاغ نستاسي نمودجا تصوريا لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه، واتضح ان الرفاهية النفسية دالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الامكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية واساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها، اضافة مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية ولكنها عوامل تدفع الشخص اما الى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقتها الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين وبالتالي تمنعه بالصحة النفسية الإيجابية اوعد مرضى عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية وبالتالي زياده احتمال معاناته والضيق والكر النفسى (ايناس, اكرام, شهيناز, وصفاء, 2022, ص 17).

من خلال هذا النموذج نستنتج ان الرفاهية الحقيقية تتجلى عندما يكون الفرد راضيا عن حياته ومعنويته بشكل عام، وهذا يتم عبر تحقيق مزيج من السعادة العاطفية ورضا النفسى والارضاء من الحياة. وكما يركز هذا النموذج على الجوانب الإيجابية عن الحياة بدلا من التركيز فقط على السلبيات مما يعني ان الرفاهية الذاتية تعني أكثر من مجرد عدم وجود مشاكل او تحقيق الاهداف، بل تتضمن ايضا الشعور بالسعادة والارتياح العام.

### 2-4 نظرية روجرز :

فهي ركزت على مفهوم ان الافراد باستطاعتهم ان يعيشوا بشكل كامل مع كامل مشاعرهم وردود افعالهم ولهؤلاء الافراد يتميزون بالثقة بالنفس لأنهم يستطيعون تقليل عواقب افعالهم وتصحيحها كما يمكنهم تجريبه كل مشاعرهم دونخوف. (نفس المرجع السابق)

تعددت النظريات التي فسرت الرفاهية الذاتية واختلف كل باحث حسب دراسته وابحثه نظرية ماسلو فسرها على ان الفرد يعيش بحاجات يهدف الى اشباعها، اما نظرية روجرز التي ركزت

على مفهوم الفرد في الفرد يستطيع العيش بسلام إذا كان ذات ثقة عالية بنفسه وينظر للحياة نظرة ايجابية وذلك نجد نموذج **ناستاسي** الذي ركز على ان يكون الفرد راضيا عن حياته ومعنوياته بشكل عام لتحقيق الرفاهية. وكما ان نموذج **رايف** الذي ركز على عوامل رئيسية التي يسعى الفرد من خلالها تحقيق الرفاهية وكما ركز على أهمية النمو الشخصي كأساس لتحقيق الرفاهية الذاتية.

وحسب هذه النظرية ان الفرد يسعى دائما لتحقيق النمو الشخصي والتطور الذاتي، يعتقد روجرز ان الفرد يمتلك قدرات طبيعية للنمو والتطور نحو الرفاهية والتحقيق الذاتي وهو ما يطلق عليه "الدافع نحو النمو" او "الدافع الذاتي". يعتبر ورود جورجس الثقة بالنفس والتقبل الذاتي والتواصل الفعال مع الاخرين اساسيات لتحقيق الرفاهية الذاتية.

### 3- أبعاد الرفاهية الذاتية :

نموذج الباحثة **كارول رايف Carol ryff** للرفاهية النفسية (المستخدم في الدراسة الحالية وضعت كارول رايف نموذجا مكون من ستة ابعاد رئيسية للرفاهية النفسية تتمثل في:

#### • قبول الذات:

هو موقف ايجابي اتجاه الذات والتقبل للمظاهر المختلفة منها الجوانب الجيدة والسيئة عن الحياة الماضية.

ويشير **علاء الكفافي (1990)** الى ان تقبل لذاته تعني ان يتقبلها بايجابياتها وسلبياتها ولا يرفضها او يكرهها، لان رفض الذات او كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الاخرين تقبلا حقيقيا، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات. بل ان هذا التقبل لا يمنع من النقد للفرد لذاته ومحاسبتها وان يقيم الفرد سلوكه باستمرار الى ان يصل لحالة من تطوير الذات، والا يقنع الفرد يتقبل ذاته كما هي عليه ان يحاول تحسينها وتطويرها من خلال التأكيد على الجوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف والتخلص من

العيوب والتقليل من أثرها على الأقل. فتقبل الذات بداية لتحسينها لان من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها. (شند واخرون، 2013، ص 677).

• العلاقات الإيجابية مع الآخرين :

يقصد بها قدره الفرد على تكوين علاقات تقوم على الألفة والود وتتميز بالثقة وحب الخير والتعاطف مع الآخرين.

وقالت الباحثة رايف 1989 العلاقات الإيجابية معيارا لتشخيص الاضطرابات النفسية. وأشارت الباحثة رايف وسنجر **Ryff ans singer 1998** ان العلاقات الإيجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه الذاتي حيث أشارت العديد من النظريات الشخصية الى أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، وبامتلاكهم صداقات حميمة وهي أحد محاكاة النضج. (شند واخرون، 2013، ص 677)

• النمو الشخصي:

شعور الفرد المستمر بأنه في حاجة للنمو والتطور من خلال الانفتاح على الخبرات الجديدة واستغلال قدراته وامكانياته على الوجه الامثل ودائما ما يرى نفسه وسلوكيته في تحسن مستمر ولديه القدرة على تغيير أساسه وطرقه لإكتساب المزيد من المعرفة. وعرفته رايف 1989 بانه القدرة المستمرة على تطور احدى الامكانيات. ( Afework, 2013 , 17 )  
واشارت رايف 1989 على انه من اهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية وهو شعور المستمر بالنمو والنضج الذات والافتتاح على الخبرات الجديدة وادراك الفرد لامكانياته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها. بعد النوت. (شند واخرون، 2013 ص 677).

• الهدف من الحياة:

يقصد بها وجود هدف في الحياة والإعتقاد ان الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى وبغض النظر عن انواع الاهداف التي تم اختيارها ينبغي ان يتم اختيارها واقعيا وينبغي ان تحفز وتوجه السلوك.

وهذا الجانب منحدر عن عمل الفلاسفة امثال **Sorter** ولقد صور الحياة الهادفة كعامل أساسي يحفز على النمو البشري و اشارت **رايف** ان العديد من النظريات النفسية مثل نظرية البورت للشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل اساسي للضج. ( Ryff and Singer, 2008, ) (Shahidi, 2013, p 14

• الاتقان البيئي:

أي قدرة الفرد على إدارة بيئته المحيطة به بشكل فعال من خلال استغلال الفرص وذلك من اجل تحقيق احتياجاته الشخصية وقيمه فهو الشعور بالهمة على البيئة والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة وايضا قدرة الفرد على التحكم في العالم وتغييره بشكل من خلال الأنشطة البدنية او العقلية وهذه المشاركة الفعالة في التمكّن من البيئة هي المكونات الرئيسية في اطار متكامل من الاداء النفسي الايجابي. (Ryff et Singer, 1998, Afework, 2013, p 16)

• الاستقلالية:

تشير الى التقرير الفرد لمصيره واعتماده على نفسه في مواجهة الضغوطات الاجتماعية عن طريق التفكير والتصرف بطرق جديدة غير مألوفة، كما انه يقيم ذاته في ضوء معايير الشخصية وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه. ( شوابة، ايناس، 2023، ص 14 ومنه فان الرفاهية الذاتية تتميز بالاستقلالية والحرية الذاتية وعدم الاتكال على الاخرين وقدرته على ادارة مختلف الأنشطة وتطوير قدراته وذلك من خلال تقديم روابط اجتماعية ناجحة مع الغير و تحليه بالثقة في نفسه وتقبله لذاته وتحقيق مختلف اهدافه.

#### 4- أهمية الرفاهية الذاتية :

يمكننا بيان أهمية الرفاهية الذاتية فيما يلي:

- شعور الفرد بالصحة النفسية والجسدية
- الرغبة في استمرار الفرد في تقديم مجهودات والسعي نحو طموحاته.
- زيادة مستوى الرضا عن الوجود وتقبل الحياة وطروفها.
- زيادة الرغبة في تطوير الذات وتنمية الوعي.
- تساهم في فهم غاية الفرد من تواجده في بيئته وسط مجتمعه ودوره في الحياة.
- يلعب دورا في تحقيق السلام النفسي.
- تساهم في بناء حيل مستقر نفسيا وعقليا والذي بدوره يعمل على الحفاظ على استقرار بيئته وتنمية مواطنة.
- تنشئة مجتمع سعيد مبني على المحبة الالفة والتفاعل الايجاب. ( لبني نور الدين سناني، 2023، ص 09).

وفي الاخير نستنتج ان الرفاهية الذاتية تعني الاهتمام برفاهية النفس والجسم، تعتبر تحقيق الرفاهية الذاتية أمرا مهما لأنه يساعد على تحسين جودة الحياة والسعادة الشخصية وكما تساعد في تحقيق النجاح والتنمية الشخصية.

#### 5- خصائص الرفاهية الذاتية :

قدمت كل من الباحثة راييف وسنجر (2008) وصفه تفصيليا لخصائص الافراد واضافت فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث ان قسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي الى قسمين:

#### ❖ في مجال الاستقلالية

ترى ان الافراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحضى ارادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار وكذلك يمتلكون مهارات التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في

مختلف المواقف في حين يتأثر الافراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ قرار ويخضعون لأحكام الاخرين وقراراتهم.

#### ❖ في مجال التمكن البيئي:

فإن الافراد لديهم كفاءة في ادارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفعالية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على أكمل وجه من اجل النهوض بحياتهم وذواتهم وهذا ما يميز مرتفعي تمكّن البيئي اما الافراد الذين يجدون صعوبة بالغة في ادارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم كل ذلك ما يميز الافراد منخفضي التمكن البيئي.

#### ❖ في مجال النمو الشخصي :

فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية والانفتاح على خبرات والمعارف الجديدة ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية والشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات والسلوك، يعد من اهم ما يتميز به الافراد مرتفعين النمو الشخصية وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت وقله الاستمتاع بالحياة والجهود في التعامل مع الازمات والمواقف الجديدة كل ذلك من خصائص الافراد منخفضي النمو الشخصي.

وتواصل الباحثة ريف وسنجر خصائص الافراد في مجال علاقتهم الإيجابية مع الاخرين فوجدت ان الدفئ والثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صدقات حقيقيه معهم على أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من اهم ما يميز هؤلاء الافراد من مرتفعي الرفاه النفسي في هذا المجال، اما عن الافراد من منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الاخرين فتراهم يجدون صعوبات كبيره في تكوين علاقات جيدة مع الاخرين، واذ وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة والتشكيك والاحباط وتدني الاحترام.

أيضا ان الشعور الهنيء بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي لتحقيقها من اهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي، اما الآخرون فلا معنى

حقيقي للحياة لديهم وليس لديهم المهارة والقدرة الكافية على تحديد نظرتهم وماذا يريدون من الحياة وإذا وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق اهدافهم.

اما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من ايجابيات وسلبيات والشعور الايجابي عن الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية والانزعاج المستمر في الاشخاص والاحساس بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي. ( نادية, حرية, 2022, ص 20-21).

ومن خلال هذا العنصر نستنتج ان اختلاف الرفاه الذاتي باختلاف القدرات وميول الفرد نحو ذاته في مجال الارتفاع والانخفاض الرفاه الذات له وكما ان الرفاهية الذاتية تركز على الافراد الذين يتحلون بثقة عالية والمقدرون لذواتهم انهم يعيشون حياة خالية من المشاعر السلبية وانهم ذات نظرة تفاؤلية على عكس الافراد الذين ينظرون للمستقبل نظرة تشاؤمية لا يشعرون بالرفاهية الذاتية ولا يملكون مهارات التفكير الإيجابي.

#### 6- مكونات الرفاهية الذاتية:

#### 1.6. الرضا عن الحياة Satisfaction with life:

يعد مفهوم الرضا عن الحياة أحد المؤشرات للصحة النفسية ويرجع استخدام هذا المفهوم الى الثلاثينات من القرن العشرين ويوجد العديد من الجوانب الحياة التي تؤثر على رضا الافراد الذاتي عن حياتهم. وتساهموا في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة مثل العلاقات الحميمة، والصحة، والأسرة والصداقة، والاطفال، العمل والابداع، والتعبير الذاتي ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة التكوين فرص وليس شيئا ملموسا يمكن قياسه. ويستدل عليه غالبا من خلال استجابات سلوكية معينة، وتختلف اراء الخبراء حول مفهوم الرضا باختلاف المجال والاهتمامات.

وتعرفه جمعية علم النفس الأمريكية بأنه المستوى الذي يجد عنده الشخص حياته مترفة كاملة وعالية الجودة وذات مغزى.

ويعتبر الرضا عن الحياة مؤشر هام على الرفاهية الفرد الذاتية، حيث يعبر عن الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا عن نوعية حياته.

ويعد الرضا عن الحياة بنية النفسية متعددة الابعاد حيث ترتبط بالكثير من المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات وتمثل هذه البنية المؤشرة الاساسي لنجاح الفرد مع ظروف حياته المتغيرة.

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الرفاهية الذاتية ويعرف بأنه تقدير الفرد لنوعية حياته بوجه عام معتمدا في ذلك التقييم على الحكم الشخصي له وتتمثل جوانب ذلك التعريف فيما يلي:

- يعتمد على الحكم الشخصي وتقديره الذاتي وليس كما يحدده الاخرين.
- يحدد الفرد المعايير التي يقيم من خلالها حكمة على نوعية الحياة.
- ينتمي الحكم على الحياة الى جوانب المعرفية للشخص وليست الجوانب الوجدانية.
- يتعلق ذلك التقدير بالحكم الشامل عن الحياة وليس على قطاع محدد.

حيث ينقسم الرضا الى جانبين اولهما يتعلق بالرضا عن الحياة بوجه عام ويشكل الشامل والثاني يتعلق بالرضا عن قطاعات محددة في الحياة الفرد كالأسرة والاصدقاء والمال وغيرها. (ايناس علي اسماعيل السيد رضوان، 2018، ص 6-7)

وتعرفه الذوادي(2010): بأنه تقييم معرفي يعكس مدى تقبل الفرد بذاته وكذلك درجة توافقه مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به كما يعبر عن النظرة المتفائلة للمستقبل.

## 2.6. الانفعالات الايجابية positive émotion:

تزايد الاهتمام بسلوكية الحياة الطيبة ظهرت العديد من البرامج الدراسية لمحاولة فهم وتفسير الانفصالات الإيجابية من المنظور العلمي وتطورت دراسة هذه الانفصالات خلال

السنوات الخمسة عشر الأخيرة مثل دراسة الامتتان والبهجة والاهتمام العديد من الابحاث الجيدة التي كتبت ان الانفعالات الإيجابية تسبق ظهور العديد من النتائج الجيدة كمزيد من الرضا والقناعة والنجاح في مجال العمل وتقوية جهاز المناعة. (ايناس علي اسماعيل، 2018، ص 8).

### 3-6. التفاؤل: Optimism

يعرف التفاؤل في معجم ويبستر **webster** عام (1991) بأنه الميل توقع أفضل لنتائج الممكنة. (الأبصاري، 1998).

وهو أيضا القدرة على توقع اشياء جديدة في الحياة ويرتبط ذلك التوقع بالرفاهية الذاتية للفرد حتى في الظروف الضاغطة.

ويعرف أيضا بأنه: نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرون الى النجاح ويستبعتها خلال ذلك (عبد الخالق والأنصاري 1996). ويرى **Diener et al 1999** ان طريقة تفكير الفرد تلعب دورا هاما في تحديد الرفاهية الذاتية كما أن التفاؤل واحترام الذات تعد سمات شخصية ترتبط ارتباطا كبيرا بالرفاهية الذاتية. (ايناس، اكرام، شهيناز، وصفاء، 2022، ص 15).

### 4.6. الأمل Hope:

تعتبر بحوث الامل من البحوث الهامة في تحقيق التكيف الإنساني، وتقع تلك البحوث في قلب علم النفس الايجابي، وتم تقديم تلك المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات الطبية النفسية والدراسات النفسية خلال الخمسينات القرن الماضي، ويقوم الامل بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية ويؤثر الامل على عملية التطور النفسي والروحي لدى الفرد. (عبد الخالق، 2004).

ويقصد بالأمل أنه حالة دافعية موجبة ووجهة معرفية تجاه تحقيق الأهداف وطاقة موجبة لتحقيق ذلك الهدف وتعتمد على الشعور بالنجاح ويتضمن الأمل بعدين اساسيين:

- **السبل:** وهي تتمثل في قدرة الفرد في التوصل الى طرق لتحقيق الاهداف المطلوبة.
- **المقدرة:** وهي الطاقة الموجهة لتحقيق الهدف والقدرة على المواصلة لتحقيق ذلك الهدف. (ايناس, اكرام, شهيناز, وصفاء, 2022, ص15)

ويختلف الأمل عن التفاؤل من حيث المفهوم رغم اشتراكهم في نقاط متعددة حيث يندرج التكوين النظري للأمل تحت التفكير الايجابي، وهو أحد المتغيرات الهامة والرئيسية في علم النفس الايجابي وله آثار إيجابية على الصحة النفسية والجسمية على تحقيق التكيف الانساني ومقاومة الضغوط والرغبة في التعلم والانجاز الأكاديمي ويستخدم الامل كنقطة إيجابية في تنمية الموارد البشرية في مجالات التعليم، العمل والانتاج. وهناك نوعان من الامل:

- **الأمل العام:** وهو يمثل الشعور العام بالقدرة على النجاح والانجاز.
- **الأمل الخاص:** وهو المتعلق بالنجاح في موضوع معين مثل الالتحاق بوظيفة او نتيجة الامتحان. (مخير، 2009).

### 5.6. الامتان :

تشير الابحاث الى ان دراسة الامتان مهمة بالنسبة للفرد ويعتبر الامتان احد السمات التي تقدر بشكل كبير، بالإضافة الى ذلك يعتبر الامتان احد القوى العامة للحياة الجيدة، ويعرف الامتان بأنه الشعور بالشكر والتقدير الجميل ويمثل الامتان النزعة الخبرة هذه الحالة حيث تعزز خبرة الامتان والتعبير عنها الرفاهية الذاتية للفرد.

ويذكر ادم سميث في نظرية المشاعر الأخلاقية (1890 1986) أن الامتان يعتبر دافع أساسي للسلوك الحيز إتجاه فاعل الخير ويرتبط الامتان بالحالات النفسية الإيجابية مثل السعادة والرضا والامل ويوضح لازاروس عام (1994) ان الامتان يساعد على تفسير الاحداث التي تحدث لهم تقييم بالنسبة للرفاهية الذاتية والنفسية بالنسبة للأفراد. (ايناس, اكرام, شهيناز, وصفاء, 2022, ص 16).

## 6.6. التسامح :Forgivenrss

اشارت الباحثة انريت Enright عام ( 1977 ) انه في فترة ما بين عام ( 1970 و 1997 ) تزايدت اعداد الدراسات الحديثة عن التسامح والعفو حيث بلغ عدد المقالات والكتب التي تناولت التسامح الى 600 عنوان كتاب ومقاله وقد توصل الباحثون الى ان التسامح يمكن ان يعمل على زيادة الصحة الانفعالية والتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن الصراعات بين الافراد . ( 2006 . orathinkat et Vansteenwegen )  
واوضح كلا من باليري Paleari ورجاليا Regalia وفينشام Fincham عام (2005) ان التسامح يتنبأ بجودة او نوعية الحياة الزوجية مع مرور الوقت . (عبد الستار , باشا، 2015).

## 7.6. حب الحياة :Love of life

يشير الباحث دنير وأخرون عام (2000) ان حب الحياة هو حكم الفرد على حياته وهو يترادف مع مفهوم أعم وأشمل وهو مفهوم الرفاهية الذاتية، وهو مصطلح يطلق على تقييم الناس الى انفسهم. ويتضمن هذا المصطلح بعض المتغيرات التي تشمل عليها مثل حب الحياة والمشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية.

ويعرف حب الحياة بأنه حكم يصدره الفرد عن جودة حياته وهو يعتمد على تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحبها بصورة تعكس حاله نفسيه ايجابية يعبر عنها الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع والتفاعل مع البيئة المحيطة بشكل ايجابي. (ايناس علي اسماعيل، 2018، ص 09).

من خلال ماسبق يتجلى الفرد بالرفاهية النفسية او الذاتية لابد ان يكون راضيا عن حياته التي يعيشها وينظر للمستقبل نظرة تفاؤلية وبأمل للنجاح والوصول الى الافضل ويتسامح مع غيره وازالة المشاعر السلبية والتجلي بالمشاعر الإيجابية ليعيش في سلام واطمئنان.

## 7. عوامل تحقيق الرفاهية الذاتية :

يمكننا تلخيص العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاهية الذاتية فيما يلي:

1.7. العوامل الذاتية: تلعب العوامل الذاتية دورا هاما في إدراك الفرد للرفاهية النفسية وتبنيها في حياته اليومية وعلاقته مع الآخرين ذلك ان هذا المفهوم من وجهة نظر الفرد يرتبط بعدة عوامل والتي تتمثل في:

- السلامة البدنية والنفسية والعقلية
- تؤثر شخصيته الفرد والخبرات التي تم اكتسابها خلال مراحل حياته في نظرتة لمفهوم الرفاه النفسي.
- إشباع الحاجات والرغبات التي تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.
- تحقيق اهداف الفرد الشخصية
- الدافعية للإنجاز والتي تساهم في الحفاظ على استمرارية نشاط الفرد.
- شعور الفرد بفاعلية ذاته حيث يساعد ذلك على زيادة مستوى ثقته بنفسه.
- مستوى النضج لدى الفرد والتجارب التي مر بها والتي تلعب دورا عاما في كيفية تفاعله مع مواقف الحياة وظروفها.

## 7-2-العوامل الاجتماعية والثقافية:

ويمكننا تلخيصها فيما يلي:

- تنشئه الفرد الاجتماعية من حيث علاقته بأسرته خاصة والمحيط الاجتماعي عامة يؤثر بشكل كبير في ادراكه لمفهوم الرفاه النفسي والشعور به خلال مراحل حياته.
- التصورات الاجتماعية والتي تؤثر بشكل كبير على الاتجاهات نحو مفهوم الرفاه النفسي.
- تؤثر الثقافة والقيم المتبناة في المجتمع والروابط المعتمدة على شعور الفرد بالرفاه النفسي من عدمه.

- تؤثر العلاقات الاجتماعية سواء كان ذلك في الحياة العادية او في مجالات اخرى اين يكون الفرد على تواصل مباشر او غير مباشر مع الاخرين على نظرتهم لمفهوم الرفاه النفسي.
- تؤثر الاستجابات التي يتلقاها الفرد وكيفية تفاعله معها على ادراكه للرفاهية النفسية حيث لا بد ان يتم أحد بعين اعتبار كل ما يؤثر على قراراته ونظرتهم للحياة مثلا الشخصية والعمليات العقلية والخبرات وغيرها.

### 7-3- العوامل الاقتصادية :

- تعتبر العوامل الاقتصادية من بين المؤشرات التي تعبر عن الرفاه ذلك ان تحقيق الرفاه الاقتصادي سيساهم بشكل كبير في إدراك الرفاه النفسي ويمكننا شرح ذلك كما يلي:
- يمكن تحقيق الوضع الامثل للرفاهية عندما يتحقق فيه اقصى مستوى معين لجميع افراد المجتمع دون استثناء
  - يلعب المستوى المعيشي للفئات الاجتماعية دورا في تحقيق الرفاهية النفسية من عدمه.
  - يعد النظام البيئي المصدر الرئيسي لدعم الانسان فهو يأخذ منه أنواع الموارد التي تدعم وتطور مستوى رفاهيته كافة.
  - تتحقق الرفاهية عندما يحدث توازن بين العوامل الاقتصادية والعوامل الاجتماعية ذلك ان عدد الافراد الأسرة والظروف الاجتماعية ومستوى التعليم تعتبر من العوامل المؤثرة على النمط المعيشي لدى الفرد ومنه على ادراكه لمفهوم الرفاهية.
  - استغلال الموارد واستهلاكها وكيفية توزيعها يؤثر على تحقيق الرفاه الاجتماعي والذاتي.
  - توجد علاقة طردية بين إدراك الفرد للرفاهية الاقتصادية وادراكه للرفاهية النفسية.
  - ذلك انه بحاجة الى اشباع حاجته حتى يشعر بالرضا ووفقا لهرم مثل للحاجات فان التحقيق الذات يحتاج الى اشباع الحاجات الأولية ثم الثانوية والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بنمط

معيشة الفرد ومدى قدرته على تلبية حاجته المادية والاجتماعية. (لبنى نور الدين سناني، 2023، ص 11).

ومن خلال هذا العنصر نستخلص ان لتحقيق الرفاهية الذاتية نجد الفرد يتأثر بعدة عوامل والتي تمثل في العوامل الذاتية التي تشمل التوازن العاطفي وذلك القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر والعواطف الخاصة بالفرد. والنمو الشخصي الذي يسعى من خلاله لتطوير المهارات والقدرات الشخصية من خلال التعلم والتجارب الجديدة وكما نجد كذلك العوامل الاجتماعية والثقافية وان بناء علاقات صحية وداعمه مع الاخرين يساهم في الشعور بالرضا والارتياح العام.

وكما نجد كذلك العوامل الاقتصادية والتي تمثل مؤشرا من مؤشرات التي تعتبر الرفاهية الذاتية، وان تحقيق الرفاه الاقتصادي يساهم بشكل كبير في التحقيق الفرد الرفاه الذاتي لديه. وان هذه العوامل تتفاعل معا لتحقيق الرفاهية الذاتية والشعور بالسعادة والارتياح لدى الفرد.

### خلاصة

إن ما يمكن استخلاصه في هذا الفصل ان الرفاهية الذاتية تكمن في الفرد الذي تربطه روابط إجتماعية ناجحة مع الاخرين، ومن يتقبل ذاته ويقدرها ويثق بنفسه والذي يأمل للوصول الى الافضل والسعي وراء النجاح والطموح.

## الفصل الثاني: العجز المكتسب

تمهيد

1. مفهوم العجز المكتسب
2. الاتجاهات المفسرة للعجز المكتسب
3. أبعاد العجز المكتسب
4. مكونات العجز المكتسب
5. أسباب العجز المكتسب
6. خصائص الطلاب ذوي العجز المكتسب
7. علاج العجز المكتسب

خلاصة

### تمهيد

سيتم في هذا الفصل إلقاء الضوء على ظاهرة العجز المكتسب من خلال تعريفه، مكوناته، أسبابه وأيضاً خصائص الطلاب ذوي العجز المتعلم وفي الأخير علاج العجز المكتسبة.

### 1. مفهوم العجز المكتسب:

تتفق أغلب الدراسات ان العجز المتعلم ظاهرة مكتسبة أي أن الفرد يتعلم العجز والاستسلام لظروف الحياة، فيما يلي محاوله تقديم مفهوم العجز المكتسب.

#### لغة:

ورد في معجم لسان العرب العجز: تفيض الحرم، الضعف عدم القدرة اي ترك ما يجب فعله بالتسوية، وكذلك عجز عن حل الصعوبة او الفهم. (نادية عاشور، 2014، ص 26). وعرفه قاموس حامد زهران: على انه قلة الحيلة او الشعور بالعجز وفقدان الامل. (نفس المرجع السابق)

#### اصطلاحا:

يعرف العجز في معجم المصطلحات التربوية والنفسية بأنه عدم القدرة على أداء وظيفة ما، ويكون عادة من جراء ضرر او ضعف يلحق بالبنية العضوية للفرد. (حسن شحاته، زينب النجار، 2003، ص 282).

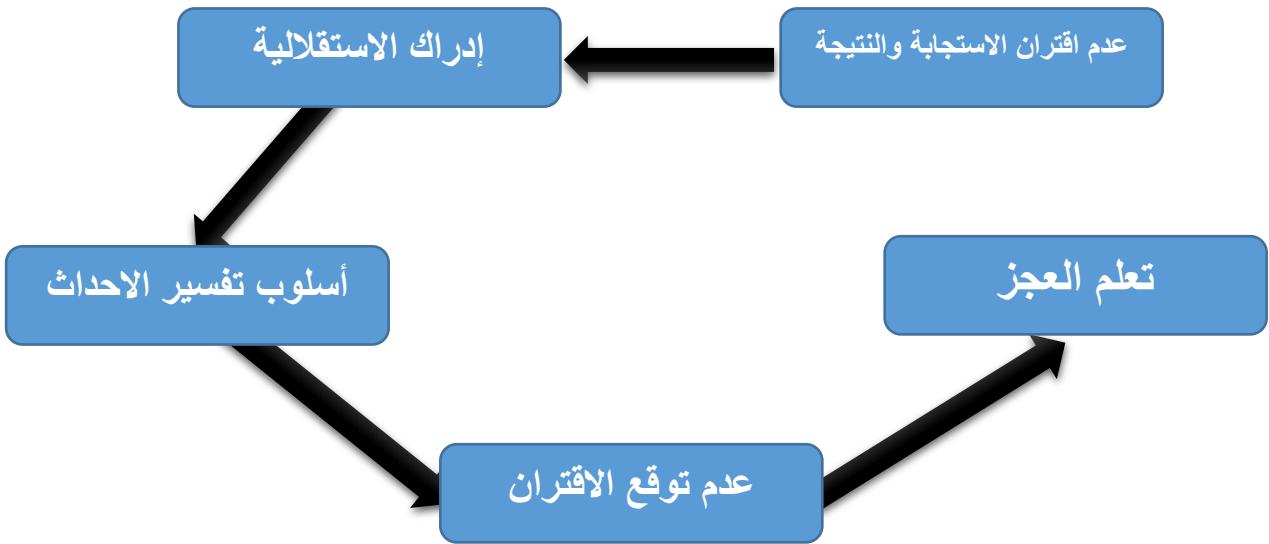
ويعرفه الباحث ابو عليا(2000): انه مدركات لدى الطالب مفادها أنه لا يستطيع الاقدام على محاولة إنجاز المهمات التعليمية او توقعه أنه لا يستطيع انجازها وأنه لا يستطيع التعلم من نتائج أدائه لإعتقاده انه لا علاقة بين ما يفعله والمهمات التعليمية، وما ينتج من مترتبات على أفعاله لدرجة أنه لا يتمكن من تجنب الفشل أو التخلص منه وبالتالي تتوقف محاولات نجاحه الأمر الذي يؤدي الى حاله من الشعور بتدني الذات. (سعودي زينب، 2020، ص 18).

من خلال ما سبق يمكن ان نلخص تعريف العجز المكتسب على انه حالة لا يمكن التحكم فيها بعد التعرض لسلسلة من الصدمات وتكرار مواقف فاشلة في مختلف مجالات.

2. الاتجاهات المفسرة للعجز المكتسب:

1.2. تفسير سيلجمان وزملائه:

هذا النموذج يوضح سيرورة سلوك العجز الذي يبدأ من عدم الاقتران بين الاستجابة والنتائج مروراً بإدراك الفرد استقلالية الاستجابة على النتيجة مع موقف ما، فيبحث عن تفسير سلبي بحدوث هذه النتيجة وبالتالي يؤثر هذا التعبير على توقع استقلاليه الاستجابة والنتيجة مع مواقف جديدة في الحياة، وفي الاخير يتجدد طبيعة ونوع سلوك العجز.



الشكل رقم 01: يوضح تفسير سيلجمان وزملائه لحدوث سلوك العجز المكتسب.

تركز هذه النظرية في ظهور سلوك العجز لدى الفرد على مسالة أسلوب التفسير الذي يستخدمه الفرد في تفسير الاحداث، والطي يعزز سلوكيات العجز المتعلم وهذا التفسير بدوره يتجسد في ان اعراضه تتمثل في:

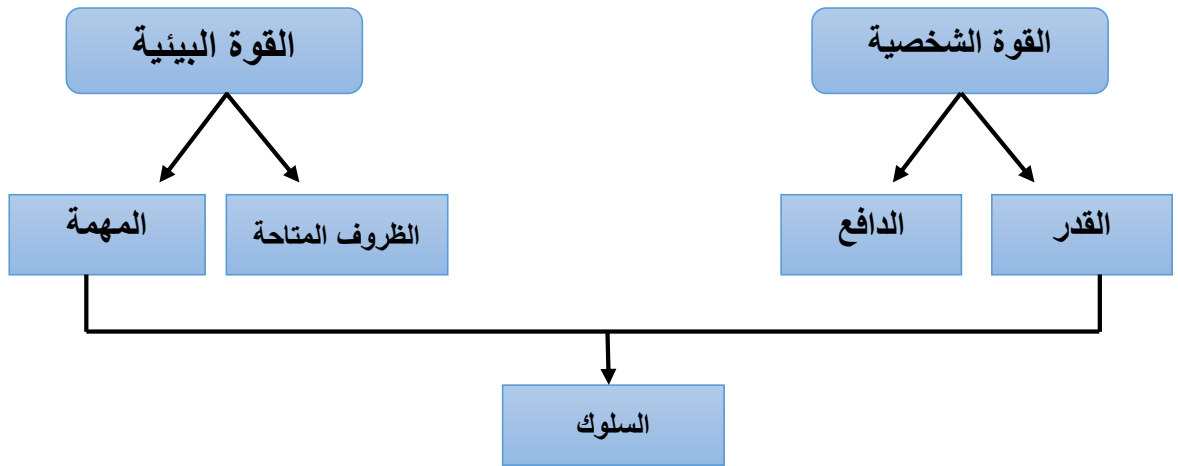
تقدير منخفض للذات وتوقعات منخفضة للنجاح في المستقبل، اي تتجسد لاضطراب الناتج عن العجز المتعلم في خلل معرفي ودافعي وانفعالي.

فالفرد مثلا لما يتكرر فشله في انجاز مهام معين يدرك فشله هو نتيجة لضعف قدراته، فتتشكل لديه خبرات سيئة وسلبية وضعف الثقة بالنفس وبالتالي يتوقع اداء غير جيد في أداء مهامه متشابهة. (الفرحاتي، 2005، ص 136).

## 2.6. تفسير هيدر Hieder

يرى هيدر أن السلوك دالة للقوة البيئية والقوة الشخصية أي أن التحكم في نتائج يعتمد على تفاعل بين قوتين، كما أن أسباب النجاح والفشل هي القدرة وسهولة أو صعوبة المهمة، فمثلا يعد الحمل في كثير من الاحيان عاملا للنجاح والفشل، وهذا يدل أن إدراك التحكم في النتائج داله لعوامل القدرة والجهد والمهمة والحظ. (الفرحاتي، 2005، ص 137).

حيث تتمثل القوة الشخصية في القدرة والذكاء والقوة البيئية تتمثل في المهمة والظروف المحيطة بها لإنجازها، فاذا كانت احدى من القوى الشخصية أو القوى البيئية ضعيفة فالسلوك يمكن حدوثه هو سلوك العجز، ويمكن توضيح هذا التغير في الشكل التالي:



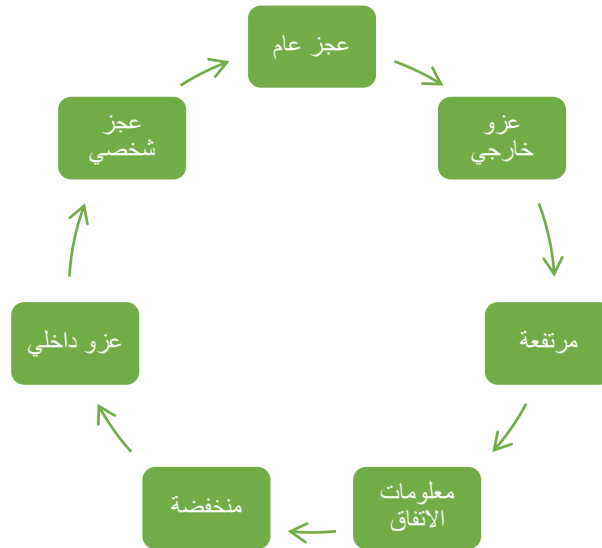
الشكل رقم 02: يوضح تغيير هيدر لحدوث السلوك.

يتضح من خلال الشكل رقم 02 أنه كلما توفرت البيئة على عنصر الدعم والمساندة الاجتماعية الرجعية نجد المواقف الضاغطة تعزز لدى الفرد ميكانيزمات التحصين ضد سلوكيات العجز. (الفرحاتي، 2005، ص 136).

### 3.3. تفسير كيلي Kelly

يفسر هذا النموذج العجز المتعلم من خلال التمييز بين الحالة التي يكون عليها الفرد والآخرين حيث لا يمكنهم التحكم في نتائج الأحداث التي تسمى بعجز عام، والحالة التي يكون عليها الفرد دون الآخرين لا يستطيع التحكم في نتائج الأحداث التي تسمى بالعجز الشخصي. (نادية عاشور، 2014، ص 29).

وهذا ينطوي على مدى اتفاق الفرد والآخرين في نتائج الأحداث فإذا إتفقت نتيجة الفرد في انجاز مهمة ما مع نتائج الآخرين في نفس المهمة، ففي هذه الحالة نقول بعجز عام ومعلومات الاتفاق مرتفعة، أما إذا اختلفت نتيجة الفرد مع الآخرين في انجاز نفس المهمة فهو في هذه الحالة عجز شخصي ومعلومات الاتفاق منخفضة. ويتضح ذلك في الشكل التالي:



### الشكل رقم 03: يوضح نموذج كيلي للعجز المتعلم

يتضح من الشكل أعلاه نموذج كيلي في تفسير العجز المتعلم حيث إتخذ كيلي مدى اتفاق نتائج أحداث الفرد بنتائج أحداث الآخرين كمعيار للعجز الشخصي الذي يشعر به الفرد، يتضح من الشكل كذلك بأنه في حالة العجز العام يكون العزو خارجي وأما في حالة العجز الشخصي في العزو يكون داخلي.

### 3. أبعاد العجز المكتسب :

يرى اجرامسون وزملائه ان هناك ثلاثة ابعاد يعلل على أساسها الافراد ذو العجز المكتسب النتائج غير السارة للموقف التي يواجهونها، وتسير وفقا لهذه الابعاد تفسيراتهم ويمكن إيجاد هذه الابعاد فيما يلي:

#### 1.3. الثبات: Stability

يشير هذا الاخير الى الاعتقاد بان الاحداث السلبية لها طابع الدوام والاستقرار حتى وان كانت الشواهد والمنطق والخبرة السابقة تشير الى اكمال أن تكون طارئة أو مؤقتة، أي أن الشخص هنا يرى بان السبب في الحدث عاملا مستمرا عبر الزمن.

#### 2.3. التعميم والشمول: Globality

عندما يفشل الفرد في أحد المواقف ثم يعممها على كل المواقف الاخرى أي عندما يرسب في الامتحان لا يعتقد خطأ يمكن إصلاحه بل يعتقد انه غير ذكي ولا يمكنه النجاح حتى في الامتحان.

#### 3.3. الذاتية:

وهنا يميل القول الى عزو الاحداث السلبية اما الى قدراته ومهاراته الشخصية او الى الظروف الخارجية المحيطة أو الى التصرفات الصادرة من الاخرين، وعلى الرغم من أهمية التحمل جزء من المسؤولية عن أخطائه وإخفاقاته يميل ذوي العجز المكتسب الى لوم أنفسهم عن كل شيء وفي كل الاحوال هو ميل مرتبط بكل من انخفاض تقدير الذات والاكتئاب. (نبيل غصن, 2018, ص 40).

مما سبق نستنتج ان ابعاد العجز المكتسب تركز على ثلاثة ابعاد وهي:

الثبات أي الإستقرار والاعتقاد ان الاحداث السلبية مستمرة عبر الزمن، التعميم والشمول الذي يعني ميل الفرد لانتقاد نفسه، وأخيرا الذاتية تعني عندما لا يتحمل الفرد مسؤوليه أفعاله ويحاول لان يلقي اللوم على الآخرين.

#### 4. مكونات العجز المكتسب:

يتكون العجز المتعلم من ثلاث خطوات:

❖ الظروف البيئية السيئة التي يتعرض لها الكائن الحي.

❖ تحويل هذه الظروف الى توقعات.

❖ ظهور سلوكيات تدل على العجز المتعلم عن طريق هذه التوقعات.

بشكل عام تتكون ظاهره العجز المتعلم من ثلاث مكونات اساسيه هي: الاقتران والمعرفة والسلوك.

حيث يعرف الاقتران في ضوء التحكم، فالحدث يمكن التحكم فيه عندما تؤثر استجابات الفرد الإرادية على نتائج الحدث (اقتران بين الاستجابة والنتيجة) ولا يمكن التحكم فيه عندما لا تؤثر استجابات الفرد الإرادية على مترتبات الحدث.

وتشير المعرفة الى الطريقة التي يدرك ويفسر ويتوقع بها الشخص هذا الاقتران.

ويشير السلوك الى الآثار الممكنة ملاحظتها نتيجة إدراك الاقتران أو عدم إدراك الاقتران بين النتيجة والاستجابة كالسلوك السلبي في الموقف وتعلم الانسحاب والكسل. (سعودي زينب، 2020، ص 22).

نستنتج مما سبق ان العجز المتعلم يكون عندما يدرك الشخص بأنه ليس هناك علاقة بين ردود فعل والنتيجة فتكون لديه توقع بإنعدام تلك العلاقة مستقبلا، مما يظهر الكسل والخمول في أفعاله وسلوكه.

#### 5. أسباب العجز المكتسب :

##### 1.5. أسباب فيزيولوجيه:

ربط " سليجمان" بين حالات العجز المكتسب واعراض الاكتئاب وهو يعتقد أن الفرد يعيش حاله من الاكتئاب بإجراء ظروف الحياة احساسه فقدان السيطرة على كل ما يحيط به،

وبالتالي عدم الاستجابة المباشرة ويرد ذلك الى بعض العوامل البيولوجية الناتجة عن إنخفاض مستوى بعض الافرازات في الدماغ خاصة السيروتين. (العوادة، 2009، ص 91).

❖ نستنتج مما سبق أن الاسباب الفيزيولوجية ترتبط بفقدان السيطرة تعال ظروف حياته ولذلك يمكن أن يسبب الشعور بالفقدان وعدم الاستجابة وذلك راجع جزئياً لانخفاض مستويات السيروتين في الدماغ.

## 2.5. الاسباب النفسية:

يبدأ العجز المكتسب كمشكلة اتصال بين الطفل واسرته، فعليه أن يتقبل ما يقول له الاخرين فيما يتعلق بقيمة نفسه ومع افتقاد الدعم وكثرة الوسائل المتناقضة وتراجع الانجازات والتركيز على ما يفعله الطفل فورا ضحية العجز المكتسب وتصبح طريقة تفكيره قاصرة لأنه يردد دائما القول ( مدامو يقولون أننا لا نستطيع عمل شيء بشكل صحيح، فلماذا أحاول).

ويضيف "دياس هيس" عدة كلمات وعبارات لا يجب ان يسمعها الطفل أو اي شخص اخر في سياق هذا الموضوع ومن بينها: غبي، كسول، اخرس، دعني ان اقوم بذلك، لماذا تذهب الى المدرسة دور الرسائل المشوشة مثل حصلت على هذه العلامة فقط، أو من اين اتيت هذه العلامة، حيث ان مثل تلك العبارات المتكرره تساعد في تعزيز فكره الطفل عن نفسه وعلى انه عاجز. (طراد منال، 2021، ص 43).

أي أن هذه العوامل تعتبر كعامل للظهور العجز المتعلم في مرحلة الرشد كما أنه ممكن أن ينشأ الطفل في أسرة متزنة لكن هناك عوامل بيئية عديدة قد لا يستطيع السيطرة عليها حتى يتكون لديه العجز المتعلم كاستجابة تفاعلية قد تتجاوز بالعجز المتعلم الى اضطرابات نفسية كالالاكتئاب والقلق.

❖ يمكن القول أن من أسباب العجز المكتسب العنف والحساسية والعوامل الأسرية القائمة على الاهمال والنبذة وتدني الحالة الاقتصادية وتلعب البيئة المدرسية من خلال نظام العقوبات دورا في حدوث العجز المكتسب.

## 6. خصائص الطلاب ذوي العجز المكتسب:

يمتاز الطلاب ذو العجز المتعلم بمجموعه من الخصائص وهي كالتالي:

- يفتقرون الى الثقة بالنفس
- يضعون أنفسهم أهدافا متدنية وبسيطة.
- يفضلون المهام السهلة والتي سبق أن نجحوا فيها.
- يحاولون تجنب الفشل
- لا يرون النجاح السابق مؤشرا على الكفاءة ولكنهم يرون الفشل السابق دليل على الفشل في المستقبل.
- غير قادرين على تقدير حالات النجاح الماضية بل يميلون الى تجاهلها كليا.
- لا يتعرفون على الفشل الا بعد ان فشلوا فعلا.
- يرتفع قلقهم واحباطهم عند مواجهة المصاعب ويستسلمون بسهولة.
- لا يشعرون بالفخر نتيجة الانجازات لأنهم لا يعتقدون انهم السبب فيها.
- تتناقض جهودهم وتركيزهم بعد الفشل وقد ينسحبون من المهمة.
- مستويات أدائهم وتحصيلهم منخفضه. (قدوري، 2016، ص 20)

نستنتج مما سبق أن الخصائص التي يمتاز بها الطلبة ذوي العجز المتعلم توضح مدى القصور في مختلف الجوانب وقد تصل به الى درجة الإعاقة عن أداء ضروريات الأمور، لهذا يجب التكفل بهذه الحالات للعلاج أو للتخلص من العجز المتعلم الذي يعانون منه وهذا ما سيتم التطرق إليه في العنصر الموالي تحت عنوان علاج العجز أنا متعلم.

## 7. علاج العجز المكتسب:

توجد ثلاث ركائز لعلاج العجز المكتسب لمساعدته ذوي العجز المتعلم وهي:

- ❖ أن تفهم بشكل مناسب مكونات العجز المتعلم حتى يتم علاجها
- ❖ يجب تقديم الوسائل والادوات التي تساعد على التخلص من تلك المعتقدات المشوشة.

❖ وبالتالي تقليل الاضطرابات.

كما ان يرى سيلجمان علاج العجز المتعلم ليس فقط اعاده اكتساب قدرة وطاقة التفكير الايجابي وهو لا يحتوي فقط على تعلم أن تقول لنفسك أشياء ايجابية، ان العبارات الإيجابية لوحدها دون توضيح للجوانب السلبية يكون لها تأثير ضئيل، هذا كان تأثير من الاصل إذا العامل الحاسم هذا هو الاعتقاد وتغيير الاشياء المدمرة التي تقولها لذلك عندما تفشل وما يتوجب ان تتذكره في العجز المتعلم هو ان إدراك الفرد ما يجعله يفشل وان الطريقة التي يفرز بها فشله مما يؤدي الى حدوث اضطراب وفشل.

بمعنى اخر انه ليس فقط العجز والفشل ولكنه أيضا الطريقة التي يرى بها الفشل وهذا ما يكون أحد الاسباب في معالجة العجز المتعلم. (اخلاص، حنان، 2020 ص 60).

❖ الارشاد والتحصين من العجز المكتسب

يحدد سيلجمان بعض فنيات التحصين من العجز المكتسب فيما يلي:

- اعادة العزو العلاجي.
- التعرض لظروف النجاح المعتمدة على الاستجابة.
- الايحاء للفرد بأن عجزه عام أن الافراد كلهم في مثل حالته يعجزون عن التحكم.
- وضع الفرد في مواقف مضمونه النجاح لكي يكتسب القدر على التحكم والتعرض للتغذية المرتدة المعتمدة على الاستجابة.

وذكر "زوت" عدد من الاستراتيجيات للوقاية من العجز المتعلم وهي كالتالي:

- التدريب على النجاح والتدريب على اعادة المحاولة.
- وضع الافراد في مواقف تتطلب تنفيذ القرار وذلك للتعلم المسؤولية عن القرار.
- تنمية الدافعية الذاتية للأفراد والصلابة النفسية.

ومن اهم العوامل للنجاح في الارشاد المعرفي في هذه المرحلة:

- التعاطف والتعزيز الموجب وحميمة العلاقة وسهولة التواصل. ( نبيل غصن، 2018، ص 44).

نتنتج نستنتج مما سبق ان هناك ثلاثة ركائز لعلاج العجز المكتسب وهي كالتالي: فهم مكوناته بشكل مناسب وتقديم الوسائل والادوات التي تساعد على التخلص من المعتقدات السلبية، تعزيز العبارات الإيجابية والاهم من ذلك هو الحماية والتحصين من العجز عن طريق النجاح المعتمد لتعزيز الموجب للقدرات والافكار.

### خلاصة

نستنتج أن الفرد الذي يكون في حالة العجز المتعلم يتصف بحالة من الفشل والاكنتاب والاستسلام التام بحيث يعتقد ان كل ما يقوم به لا يؤثر على نتائج، وهذه الحالة هي نتيجة لخبرات سلبية سابقة تكرر الفشل فيها، ويمكن القول أن العجز المتعلم يؤدي الى العديد من الآثار والاضطرابات النفسية لذا يستوجب علاجها.

## الفصل الثالث: الطالب الجامعي

### تمهيد

1. تعريف الطالب الجامعي
2. الخصائص العامة للطالب الجامعي
3. حاجات الطالب الجامعي
4. مشكلات الطالب الجامعي
5. أسباب مشاكل الطالب الجامعي
6. دور الطالب الجامعي

### خلاصة

تمهيد

في هذا الفصل سنتطرق الى تعريف بالطالب الجامعي، أهم الخصائص التي يتميز بها والحاجات الخاصة به والمشكلات التي قد يواجهها الطالب الجامعي في حياته.

1- تعريف الطالب الجامعي :

**لغة:** من طلب الى السعي وراء الشيء للحصول عليه (سهيلة، لمياء، 2018، ص 20).

**اصطلاحا:** هو كل شخص ينتمي لمكان تعليمي معين مثل الجامعة، الكلية، المعهد او المركز. وينتمي لها من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها في ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد للشهادة التي حصل عليها. (نفس المرجع السابق).

كما يعرف وهو ذلك الفرد الذي يمر في مرحلة نمو معينه فهو على وشك إنهاء مرحله المراهقة، أن لم يكن على قد يتجاوزها فعلا الى مرحلة النضج أخرى وعلى الأستاذ الجامعي أن يكون على وعي بأن عملية التربية التي تقوم بها للطلاب في الجامعة لا تنحصر في مجرد تزويد الطالب بمجموعة من المعارف والحقائق النظرية وانما هي عملية تنميه للطالب من جوانبه المختلفة. (سهيلة ،لمياء، 2018، ص 19).

أما **عبد الله محمد عبد الرحمن** عرفه على أنه: الطلاب هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية. (عبد الله محمد عبد الرحمن، 1991، ص 26).

يعرفه الباحث **كمال بلخيري (2001)** على أنه : ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية الى الجامعة تبعا لشخصيته، بواسطه شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك، ويعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي. (كمال بلخيري، 2001، ص 45).

كما يعرفه **اسماعيل علي سعد (1989)** : فقد عرفه على أنه: شباب والشباب فئة عصرية تشغل وضعا متميزا في بناء المجتمع وهي ذات حيوية وقدرة على العمل والنشاط كما انها تكون ذات بناء نفسي وثقافي يساعدها على التكيف والتوافق والاندماج والمشاركة بطاقة كبيرة، تعمل على تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته. (اسماعيل علي سعد، 1989، ص 37).

نستخلص مما سبق أن الطالب الجامعي هو فرد يمر بمرحلة من المراحل العمرية في حياته وهي مرحلة الشباب في إطار التعليم الجامعي حيث التحق بالجامعة بعد اجتيازه للامتحانات وحصوله على شهادة تؤهله لمواصلة الدراسة فيها، يستفيد بذلك من مختلف خدماتها الموجهة له.

## 2. الخصائص العامة للطالب الجامعي :

هناك العديد من الخصائص التي يتميز بها الطالب الجامعي وهي على النحو التالي:

### 2-1- النمو العقلي عالي المستوى:

للطالب الجامعي قدرة على القيام بالعمليات العقلية المختلفة من إدراك وتذكر وتفكير وانتباه وابتكار، وهو في الحاجة الى استخدام هذه القدرات في حياته اليومية.

### 2-2- الرغبة في التوصل الى أسلوب في الحياة يرضيه:

من خصائص الشباب عامة والطلاب خاصة الشعور بالرغبة في التوصل الى إيجاد أسلوبا في الحياة يرضيه وينشده المجتمع منه، وأيضا ان يدرك أهمية دوره في الحياة والاهداف التي ينبغي أن يحققها وأخيرا يكون بذلك قد نجح في أن يكون مثقفا ونافعا لنفسه ولمجتمعه. (محدب رزيقة، 2015، ص 168).

### 2-3- تقدير الذات:

من أهم دوافع الطالب الجامعي ما سمي بدوافع تقدير الذات وهذا الدافع يجعله سلك السلوك الذي يؤدي به الى الشعور بانه انسان له قيمته ويستطيع أن يقوم بأعمال وينجزها بنجاح ويكون بذلك موضع تقدير المحيطين به وسلك السلوك الذي يؤدي به الى تحقيق امكانيته واستخدامها بنجاح.

## 2-4- قدر كبير من الثقة بالنفس:

يتصف الطالب الجامعي بقدر كبير من الثقة بالنفس والاعتماد عليها، والاستقلال بها وقد يفاخر بأن لديه رأياً مستقبلاً وأنه لا يخضع لآراء الآخرين، واعتماده على ذاته ينبعان من إدراكه لإمكانياته ومعرفته لقدرته وأيضاً من حريه الإرادة. (نفس المرجع السابق).

وقد نستخلص في الاخير أن الطالب الجامعي يتميز بالعديد من الخصائص تميز عن كثير من حيث تكون شخصيته واستقلال رأيه، الى جانب امتلاكه لقدرة معتبرة من الثقة بالنفس والتقدير الايجابي للذات كما انه قد وصل الى مرحلة من النضج العقلي والعاطفي، يدفعه للبحث عن اسلوب حياه خاص يمكنه من تحقيق السعادة والرضا.

## 3. حاجات الطالب الجامعي:

يحتاج الطلبة الى مساعدات فنية يقدمها أخصائي التوجيه والارشاد النفسي سواء كانت هذه المساعدات من الناحية الشخصية أو من الناحية الدراسية.

فحسب عبد الفتاح محمد دويدار تركز هذه المساعدة أساساً على ما يلي:

- الحاجة الى الإستمتاع بالسعادة الشخصية والرضا عن الذات.
- الحاجة الى فهم الذات ومعرفة امكانياتها واستغلالها على اقصى درجة ممكنة.
- الحاجة الى تامين المستقبل بتوفير فرص الدراسة والتدريب على المهارات وتحقيق عدالة الاختيار. (عبد الفتاح محمد دويدار، 2002، ص 103).

مما سبق نلاحظ أن الطالب الجامعي عدد من الحاجات والرغبات التي يجب أن تلبى وذلك ليحقق التوافق النفسي والاجتماعي، وحتى يتمكن من بلوغ أهدافه وطموحاته وتتعلق أغلب مطالبه بالجانب النفسي.

#### 4. مشكلات الطالب الجامعي:

يعد الطالب الجامعي المحور الأساسي في المنظومة التربوية فهو يعمل على تطويرها ورفقيها، لكن قد تصادفه مشاكل وعواقب تعيق دوره كطالب في تحقيق طموحاته واهدافه ومن بين هذه المشاكل نذكر أهمها:

##### 1.4. المشاكل النفسية:

عدم تكوين فكرة واضحة الاهداف أو تعدد الأهداف مع تعرضها، فكثيرا ما يكون فشل الشاب الطالب وحيرته بسبب جهله بالأهداف الحقيقية التي يسعى إليها وتظهر بوضوح في مرحلة التعليم الثانوي، وبداية المرحلة الجامعية فاختيار التخصص او الكلية التي تتماشى مع ميوله واستعداداته وامكانياته الحقيقية تجعله يفشل دراسيا والتعثر الدراسي بداية لمشكلات عدة قد لا يستطيع تحملها نفسيا واجتماعيا مما يصيبه بالإحباط.

تأصل بعض العادات الضارة: قد تكون بعض العادات السيئة كالكسل والاستهزاء والتشدد والتدليل والانسياق وراء المذات والانعزالية والأناثية والغرور وعدم احترام النظام وعدم تقدير المسؤولية الاجتماعية من الأسباب الرئيسية التي تحول دون تحقيق الاحلام والطموحات. (محدب رزيقة، 2015، ص 174).

من خلال ما سبق نلاحظ ان المشكلات النفسية لدى الطالب الجامعي تتمثل في عدم وصوله الى تحقيق الأهداف والطموحات وهذا ما يسبب له عقده نقص في قدراته وميوله وحيرة من المستقبل وبالإضافة الى بعض السلوكات والعادات الضارة لشخصيته ولمجتمعه.

##### 2.4. المشكلات الاجتماعية:

تتمثل هذه المشكلات في عدم قدرة الطالب على التعامل مع بعض المواقف الاجتماعية وعلى الإتصال بالآخرين والخوف من مقابلة الناس مما يؤدي الى رفض الجماعة له نتيجة عدم فهم دواعي تصرفاته، لذا فهو قد يواجه ضغوطات نفسيه وتحديات قد لا يتمكن من تجاوزها بنجاح، والجامعة كفضاء تعليمي يحتم على الطالب الجامعي التواصل مع زملائه

وكذلك الإدارة وهذا الأمر يتطلب منه مهارات جد عالية للتواصل أما الطالب الذي يفتقد الى ذلك فسرعان ما نجده يقع في مشكلة عدم قدرته على التواصل مع الاخرين وهذا من شأنه ان يعيق تحصيله الأكاديمي.

وبالعودة الى بعض الجامعات العربية نجد وجود مكاتب للتوجيه والارشاد الاجتماعي تقوم هذه المكاتب بإرشاد الطالب وتوعيته وتقديم تجهيزات كثيرة لإندماجه في الجامعة من خلال لقاءات مختلفة مع ضمن مقابلات جماعية وهدف المكاتب تعمل ضمن خطة ارشادية يوظرها أهل الاختصاص، لكن في الجامعة الجزائرية نجدها تفتقده لمثل هذه المكاتب على الرغم من اهميتها حيث نجد الطالب الجامعي يقع في العديد من المشكلات الاجتماعية دون أن يجد لها حل من طرف الجامعة، خاصة الطلبة الجدد. (حمزة شراك، 2022، ص 143-144).

### 3.4. المشكلات الصحية:

تعد المشكلات الصحية من بين أهم المشكلات التي يعاني منها، وصعوبات النوم، ونقص التغذية والتعب... الخ

وكل تلك المشكلات قد تكون عائق أمام تكوينه الأكاديمي فتؤثر على حضوره المستمر للمحاضرات وانقطاعه عن الدراسة والجامعة تماما. (نفس المرجع السابق، ص 144).

نلاحظ مما سبق قد يتعرض الطالب لبعض المشكلات التي قد تعيقه عن إكمال دراسته والتي تؤثر على شخصيه الطالب فالعلاقات الاجتماعية تؤثر تأثيرا سلبا على الطالب ونفس الأمر بالنسبة للمشكلات الصحية التي يعاني منها.

#### 4.4. المشكلات التعليمية:

من بين المشكلات التعليمية التي يتعرض اليها الطالب الجامعي نجد ما يلي:

- عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجتهم ومن سمات الضعف في العمليات التعليمية.

- عدم قدرتها على متابعه ميول الطلاب.

- فشلها في مساعدته على ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات ونقد ومتابعة القضايا.

- قصور دورها التقويم في الكشف عن استعداداته ومهاراته وقدرته الخاصة كما تتباين نقاط الضعف في العمليات التعليمية.

- الكتاب الجامعي واعتماده على الافكار النظرية والتغيرات الإنسانية.

- الأستاذ الجامعي وقصوره في اعداده وأدائه التربوي والتعليمي ومشكلاته المادية والثقافية والأكاديمية.

- قصور الأنشطة الطلابية في القيام بوظائفها التربوية والثقافية نتيجة الفصلين الدراسيين وقصر فترات الدراسة الأكاديمية والاختبارات.

- أساليب التقويم التقليدية التي لا تقس قدرات واستعدادات الطالب العقلية.

- التكس الطلابي في الكليات مع تعرضها الشديد مع رغبات الطلاب الحقيقية لاعتماده الأساسي على التنسيق والمجموع في الثانوية. (محدب رزيقة، 2015، ص 176).

من خلال ما سبق، أن معظم المشكلات التعليمية يعود لاسيما الى النظام التعليمي

وذلك لنقص بعض الامكانيات التي يحتاجها الطالب في الجامعة وسوء الظروف البيداغوجية

كنقص أساتذة مؤهلين، ونقص الكتب في المكاتب الجامعية.

5. أسباب مشاكل الطالب الجامعي:

عادة ما يتعرض الطالب الجامعي في حياته اليومية لأنواع كثيرة من المشاكل والتي تختلف أسبابها وتتمثل في:

- الانفصال عن الأسرة وزيادة الاتصال بالرفاق
- التغيرات في المسؤوليات المالية والتوقعات الأكاديمية
- تحول القيم والمعايير الشخصية ومدرجات الهوية. (طالح نصيرة، 2011، ص 35).
- صعوبات في الدراسة قد تسبب ضغطا دائما لدى الطالب، وهناك بعض العوامل الدراسية التي تزيد من توتر الطالب وتسبب له مشاكل نفسية اجتماعية ودراسية منها:

- القلق على المستقبل.
- الدروس غير الواضحة.
- البرامج المثقلة عجز الأساتذة عن إيصال المعلومات للطلبة.
- الامتحانات.
- انتشار السياسة التعليمية الفوضوية في التعليم العالي، وما يصاحبها من مشاكل كالفهم الخاطئ بدور الطلبة في الجامعة ونقص الهياكل اللازمة.
- عدم توفر الكتب العلمية بالشكل المطلوب.
- فقدان الأنشطة الطلابية لمصداقيتها في القيام بوظائفها الثقافية.
- قصر فترات الدراسة الأكاديمية.
- استعمال أساليب التقويم التقليدي التي لا تقيس قدرات واستعدادات ومهارات الطلاب العقلية. (بلال نجمة، 2014، ص 35)

تقتصر هذه العوامل المشار إليها على العوامل المسببة لمشاكل الطالب داخل الهرم الجامعي وكل هذه العوامل المذكورة تعرقل توافق الطالب الجامعي وتسبب له مشاكل على جميع المستويات النفسية الاجتماعية والدراسية.

## 6. دور الطالب الجامعي:

للطالب الجامعي دور بارز في الجامعة ومن بين الأدوار التي يقوم بها طالب الجامعي ما يلي:  
بينت الدكتورة سي عبد الوهاب في سؤال عن ماهية دور الطالب الجامعي أن مفهوم الدور لدى هذه الفئة يتخذ نمطين هما:

▪ **النمط الأول:** ينحصر دور الطالب الجامعي أثناء دراسته سواء الجامعية أو قبل الجامعية في التحصيل الدراسي والالتزام الأخلاقي.

▪ **النمط الثاني:** دور الطالب يظهر في الوعي بأهمية المشاركة الاجتماعية والسياسية في الحياة الاجتماعية والسياسية للمجتمع. (سي عبد الوهاب، 1993، ص 104).

أما عن النشاطات التي تدخل ضمن النمط الأول نجد ما يلي:

- التحصيل العلمي والاهتمام بالدراسة.
- الالتزام الأخلاقي والتصرفات الحسنة.
- المشاركة في الأنشطة الطلابية فقط.

أما عن النشاطات التي تدخل ضمن النمط الثاني نجد ما يلي:

- التعبير عن الآراء السياسية للطلبة بحرية تامة.
- القدرة على تنمية الوعي الاجتماعي والثقافي في الآخرين.
- القدرة على خدمة البيئة والمجتمع.

بالإضافة الى انشاء التحديات الطلابية والثقافية والمشاركة فيها بالمهام التي يحددها لها القانون المتمثل فيه:

- المطالبة بتكوين الطلاب تكويننا جيدا.
  - توفير الوسائل البيداغوجية والمادية اللازمة لأداء هذه المهنة.
  - المطالبة بتحسين الظروف المعيشية للطلبة. (بلال نجمة، 2014، ص 95).
- وعليه فإن للطالب الجامعي دورا مهما يؤديه في الجامعة وهذا الدور يعكس اتجاهاته كما يجلى انشغالاته ومطامحه.

### خلاصة

يمثل الطالب الجامعي، ذلك الشاب الذي بلغ المرحلة الجامعية ويعد أساس العملية التربوية فيها، حيث تهتم جميع أطراف الجامعة بخدمته وتحرص على توفير حاجته وتلبية متطلباته، وذلك بالمزاودة مع خصائصه المختلفة من حيث نضجه العقل والعاطفي والنفس. ففي هذه المرحلة بالذات يتسم فيها الطالب بقدر من المسؤولية والتفرد بأسلوب حياة خاص الى جانب استقلالية الرأي والتوجيهات التي تتجلى في ثقته بنفسه وتقديره لذاته.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد

1- التذكير بفرضيات البحث :

I - الدراسة الإستطلاعية :

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاع

II الدراسة الأساسية :

1-2-1 منهج البحث:

1-2-2 عينة البحث:

1-2-3 حجم العينة:

1-2-4 طريقة اختيار العينة:

1-2-5 خصائص العينة:

3- وصف أدوات الدراسة:

3-1 مقياس الرفاهية الذاتية:

3-2 مقياس العجز المكتسب:

4- إجراءات تفريغ البيانات للتحليل بالحاسوب الآلي:

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

خلاصة:

**تمهيد:**

بناء على ما تم عرضه في هذه الدراسة في جانبها النظري، سوف يتم الآن الانتقال إلى القسم التالي منها ألا وهو الجانب الميداني، وتكمن أهمية هذا الجانب في أنه يختبر الفروض التي صيغت في بداية الدراسة، وكذا إخضاعها للمعالجة الإحصائية وانتقاء الأسلوب الإحصائي المناسب لهذه المعالجة والتأكد من مدى صحتها أو رفضها.

**1- التذكير بفرضيات البحث :**

من باب منهجية البحث التذكير بفرضياته وهي كالتالي:

- 1- توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور إناث) في متغير الرفاهية الذاتية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ( ذكور، إناث) في متغير العجز المكتسب.

**1 - الدراسة الإستطلاعية :**

الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لإرتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة.

**1-2 تعريف الدراسة الاستطلاعية:**

يرى الباحث "جمال محمد أبو شنب " أن الدراسة الإستطلاعية هي مرحلة تمهيدية تسبق التطبيق الفعلي لأدوات الدراسة ويطلق عليها إسم " الدراسات الكشفية والصياغية " ويرتبط الهدف من القيام بها إستكشاف وإستطلاع الوضع الخاص بظاهرة ما.

تعريف " رجاء محمود أبو علام «: تهدف أساسا إلى إستطلاع أو كشف عن الظروف المحيطة بالظاهرة موضوع الدراسة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي

الدقيق أو ليتمكن الباحث من صياغة المشكلة صياغة دقيقة تمهيدا لبحث معمقا في مرحلة التالية. ( بلخير رشيد، 2013 ، ص128)

## 2.2 أهداف الدراسة الإستطلاعية:

يستوجب على الباحث العلمي القيام بالدراسة الإستطلاعية قبل إجراء الدراسة الاساسية وذلك لخلال ما يلي:

- جمع المعلومات والمعطيات الضرورية للدراسة.
- إختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجل قياسه.
- التحقق من صدق وثبات المقاييس قبل تطبيقها على عينة البحث الاساسية.

## 3.2 مراحل الدراسة الاستطلاعية:

\* المرحلة الأولى : تم إختيار جامعة مولود معمري كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية كميدان لإجراء دراستنا، أولاً عرضنا المقاييسين للتحكيم على مجموعة من أساتذة علم النفس، وطلبنا منهم الإدلاء بملاحظاتهم حول المقاييسين. وقد كانت نتائج التحكيم على النحو التالي:

- تم تعديل (08) عبارات من مقياس الرفاهية الذاتية والتي تحمل الأرقام التالية (03- 05- 11- 12- 18- 19- 25- 38).

- حذف (04) عبارات والتي تحمل الارقام التالية (15 21 - 36-33 - ) وقد أجمع الأساتذة المحكمون على هذه التعديلات (أنظر الملحق رقم03)

أما في مقياس العجز المكتسب إتفق المحكمون على ضرورة حذف عبارة واحدة الا وهي عبارة رقم (26) وعليه قمنا بتعديل المقاييسين بناءً على توجيهاتهم. (أنظر الملحق رقم 04)

\* المرحلة الثانية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة أولية من طلبة جامعة "مولود معمري"، تيزي وزو كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (2023 - 2024) وذلك على عينة يبلغ عدد أفرادها 70 طالبا وطالبة، تم إختيارهم بعيدا عن العينة الأصلية للدراسة أي لم يتم إدراجهم في عينة البحث.

طبقتنا على هذه العينة أدوات الدراسة الحالية والمتمثلة في أداتين أحدهما مقياس الرفاهية الذاتية " لكارول رايف (1989) والآخر مقياس العجز المكتسب لبترسون وآخرون (1982).

قمنا في هذه الدراسة الإستطلاعية بتوزيع 70 نسخة من مقياس الرفاهية الذاتية و70 نسخة من مقياس العجز المكتسب " يوم 18 مارس 2024 "في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة.

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى وضوح الصياغة اللغوية للأداتين، ومدى صعوبة فهم العبارات، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على وضوح العبارات ولم يجد الطلبة صعوبات في فهمها.

وعند إسترجاع النسخ الموزعة، إسترجع 69 نسخة من أصل 70 نسخة وبالتالي تمثل حجم عينة دراستنا الإستطلاعية 69 طالب جامعي، قمنا بتصحيحها وتفرغها في جداول إحصائية ثم شرعنا في حساب صدق وثبات المقياسين، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج.

## 2-3- الخصائص السيكمترية (لأدوات البحث) :

## • وصف أدوات الدراسة

## 1- مقياس الرفاهية الذاتية لكارون رايف (1989):

## 1.1 وصف المقياس:

هو مقياس أعدته الباحثة كارول رايف (1989) RYFF للرفاهية النفسية و تم ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية ، وقد تم اختيار هذا المقياس حيث أن هذا المقياس الأوسع إنتشارا و أكثر استخداما من بين المقاييس الأجنبية . يتكون من (42) بندا ل 22 منها إيجابية و 20 منها سلبية، موزعا على 6 أبعاد فرعية و هي الإستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة و تقبل الذات. أما من حيث بدائل الإستجابة فهي ستة بدائل: غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، موافق، موافق إلى حد ما، موافق بشدة.

وقد أعطينا قيما للإستجابات على عبارات المقياس (1.2.3.4.5.6) على الترتيب للعبارات الايجابية، في حين أعطيت (1.2.3.4.5.6) على ذات الترتيب للعبارات السلية. حيث تشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

**جدول رقم (1):** توزيع البنود الموجبة والسالبة على حد مقياس الرفاهية النفسية ( 42 بندا ).

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	4-3-2-1	7-6-5
التمكن البيئي	11-10-9-8	14-13-12
النمو الشخصي	16-15	21-20-19-18-17
العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	25-24-23-22	28-27-26

35-34-33-32-31	30-29	الحياة الهادفة
42-41-40	39-38-37-36	تقبل الذات

قد أشارت لغات مختلفة أي تأكيد نموذج رايف Ryff على سبيل المثال دراسة تشنيغ و نشان Chengand chan (2005) و ليند فورس و آخرون (2006) Lindforset et all و

على وجه الخصوص عند استخدام مقياس الرفاه النفسي في مختلف الثقافات

ينصح بالحفاظ على الأبعاد الستة (6) سليمة ويبدو انه من خلال حذف بنود من المقياس الأصلي للرفاه النفسي مع تداخل المحتوى الأبعاد يتم معالجة الإرتباطات العالية جدا بين المتغيرات الكاملة التي ابلغ عنها Springer and Houser

### 1-2 حساب الصدق والثبات (مقياس الرفاهية النفسية)

قام معد المقياس بالتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية وهي صدق المقياس وثباته كما يلي:

- في دراسة سلومة (2013)

- تمتع مقياس الرفاهية النفسية (الذاتية) في الدراسات بدرجات مرتفعة من الثبات بإستخدام معامل ألفا كرومباخ وقد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للأبعاد الفرعية ما بين (0,67، 0,80) وللمقياس ككل 0,91 مما يؤكد ثبات المقياس.

- كما تميز مقياس الرفاهية النفسية (الذاتية) في الدراسة بدرجات مرتفعة حيث كانت جميع ارتباطات المفردات بالافراد التي تنتمي اليها مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة 0,01 مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

- كما تم إحتساب إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وتراوحت بين 0,59 و 0,83 مما يؤكد تحقق صدق الإتساق الداخلي للمقياس ككل.

- صدق الإتساق الداخلي: من أجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي إستخدمت الباحثة معامل الإرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه.

حيث يقصد بصدق الإتساق الداخلي قوة الإرتباط بين درجات كل فقرة من فقرات مع درجة المحور الذي ينتمي إليه وكذلك قوة الإرتباط بين درجات كل محور مع درجة الكلية للمقياس.

### • تكيف الدراسة الحالية في البيئة الجزائرية (تيزي وزو، تامدة)

أما في الدراسة الحالية اعتمدنا على بعض الطرق للتأكد من صدق وثبات المقياس الرفاهية الذاتية كما يلي:

1. طريقة الصدق الظاهري.

2. طريقة الصدق التمييزي.

3. طريقة الصدق الذاتي.

4. طريقة معامل ألفا كرونباخ.

### 1-3 حساب الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس الرفاهية الذاتية :

عرضنا المقياس على مجموعة من المحكمين تتكون من (5) استاذ من ذوي الخبرة والإختصاص في مختلف تخصصات علم النفس (علم النفس الإجتماعي، علم النفس المدرسي)

كما جاء في الملحق رقم (05) 5.

أساتذة من جامعة مولود معمري بتيزي وزو، تامدة وذلك للحكم على مدى ملائمة المقياس للبيئة الجزائرية، مدى وضوح العبارات أبعاد مقياس الرفاهية الذاتية ومدى مناسبة العبارة للبعد الذي تقيسه.

- لقد تم توزيع (7) نسخة من المقياس وتم استرجاع (5) منها.

وأبدى الأساتذة المحكمين آرائهم حول المقياس، وطالبو بتعديل او إعادة صياغة بعض العبارات والكلمات وحذف بعضها، وكانت نسبة المحكمين الذين طلبوا بالتعديل مرتفعة.

وبعد ما اطلعنا على آراء المحكمين قمنا بتعديل الصياغة اللغوية لبعض بنود المقياس وتبديل بعض الكلمات الغامضة وغير المألوفة وهي الملاحظة التي أجمع عليها أغلب المحكمين، ويتم استبعاد بعض البنود من المقياس.

والبنود التي تم تعديل صياغاتها او تبديل كلماتها عددها ثمانية (8) بنود وتم إستبعاد أربع (4) بنود. لما

هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم: (02): بنود مقياس الرفاهية الذاتية التي تم تعديلها وحذفها (استبعادها)**

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل	رقم البند	البند المستبعد
03	لدي ثقة في آرائ حتى لو كانت مخالفة لرأي الأغلبية	أنا اثق في آرائ حتى لو كانت مخالفة لرأي الآخرين	15	من المهم ان تتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بما في أنفسنا
05	ان أشعر بالقلق فيما يعنقه آخري عني واتجاهي	أشعر بالقلق فيما يعنقه الآخرين اتجاهي	21	هناك صدق في المثل "أنه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"

11	يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا	يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يناسبني كثيرا	36	إرتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر ان كل شيء سار على أفضل صورة الماضي بتقلباته من نجاح وفشل ولكن لا أرغب في تغييره
12	لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي	لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع	33	لا يراودني شعور جيد حيال ما أن يصدد ان إنجازه في الحياة
18	لا أرغب في أن اجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام	لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي		
19	عندما أفكر في أمري، أجد أنني كشخص لم أتحسن كثيرا وذلك على مر سنين	عندما أفكر في ذاتي، أجد أنني لم أتحسن كثيرا		
25	أعلم أن يمكنني الثقة بأصدقاء وأنهم يمكنهم أن يتقوا بي	أعلم أن أصدقائي يتقون بي وأنا أثق بهم.		
38	بشكل عام أشعر بالثقة والإيجابية لنفسي	بشكل عام أشعر بالثقة والإيجابية إتجاه نفسي		

#### 1-4 حساب الصدق التمييزي:

يتم حساب الصدق التمييزي لتأكيد من أن الإختبار لا يقيس سوى ما هو مصمم لقياسه ولا يتأثر بشكل كبير بعوامل أو مفاهيم أخرى غير ذات صلة.

**جدول رقم(03): يوضح صدق التمييزي لمقياس الرفاهية الذاتية**

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	اختبار «T»	قيمة «Sig»	القيمة المعتمدة
العليا	19	157,94	10,22	12,532	0,000	0,01
الدنيا	19	111,31	12,58			

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة "ت" دالة إحصائية التي تقدر ب 12,53 عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهي قيمة دالة إحصائية. وعليه فالمقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على درجات مرتفعة ودرجات منخفضة في الرفاهية الذاتية مما يؤكد صدق المقياس .

**- الصدق الذاتي :**

يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الإختبار. وهذه النتائج خالية من أخطاء المقياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات} \sqrt{\quad}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.81}$$

$$= 0.90$$

و من خلال هذه النتيجة نلاحظ أن الصدق الذاتي للمقياس يساوي 0.90 أي أنه ذات صدق عالي.

**• ثبات المقياس:**

تم أخذ عينيه إستطلاعية عدد افرادها (69) فردا من طلبة جامعة مولود معمري، تيزي وزو قطب تامدة لغرض حساب ثبات المقياس .

**جدول رقم (04):** يوضح ثبات مقياس الرفاهية الذاتية.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
38	0.81

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ ونباخ تقدر قيمته 0.81 وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس.

وعلى هذا الأساس نلاحظ أن معامل الثبات مرتفع وأن المقياس تميز بصدق عالي وبالتالي هذا دليل على إمكانية تطبيق هذا المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

## 2- مقياس العجز المكتسب :

### 1 - وصف مقياس العجز المكتسب لبترسون (1982) في صورته الأولية:

أعد مقياس بترسون و آخرون (1982) و قام محمود (1997) بترجمته للعربية وتعديله وتقنيته، وطبقته صباح الرفاعي (2002) على البيئة السعودية ويهدف المقياس إلى حساب النمط السائد لدى الأفراد في عزو الأحداث الإيجابية والسلبية وذلك بعرض سلسلة من المواقف المفترضة ذات الطبيعة الإنسانية والاجتماعية ثم يطلب من المفصوح إعطاء السبب الذي أدى إلى النتيجة.

و يتكون المقياس من ثلاث أبعاد: الشمولية والذاتية والثبات، موزعة على 36 عبارة حيث أن الأسباب التي يعزو إليها الأفراد، الأحداث تختلف على حسب أسلوب التفسير أو العزو الذي ينتابه الفرد في تعليقه لما يمر به من مواقف وما يتخذه من نتائج، وتلك التعديلات هي التي تحدد ما إذا كان الفرد يستعرض حالة العجز المكتسب (وهي الحالة التي تمثل إفتقاد الفرد القدرة على التحكم ويحدد إستمرارية هذه الحالة وشموليتها).

## 2- طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب:

تم تصحيح مقياس العجز المكتسب وفق سلم ليكرت الخماسي كما يلي:

الجدول رقم (05): يوضح طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب:

لا تنطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	2	3	4	5

• الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المكتسب:

- الصدق:

للتحقق من مدى الصدق البنائي لعبارات مقياس العجز المكتسب، تم حساب معاملات الارتباط بين كل الدرجة الكلية للمقياس الي ينتمي إليه الأبعاد، وفيما يلي عرض النتائج ذلك

الجدول رقم(06): يوضح الصدق البنائي لمقياس العجز المكتسب.

الابعاد	معامل الارتباط	القيمة ( Sig )
الذاتية	0.891 **	000.0
الثبات	0.934 **	000.0
الشمولية	0.937 **	000.0

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يوضع الصدق البنائي لمقياس العجز المكتسب، نلاحظ أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس العجز المكتسب كلها مرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي فهي تتمتع بدرجة عالية جدا من الصدق .

• حساب الثبات بطريقة الفا كرومباخ:

من أجل التحقق من ثبات مقياس العجز المكتسب قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (07): يوضح قيم ألفا كرونباخ لمقياس العجز المكتسب.

المقياس	عدد الفقرات	معامل لفا كرونباخ
العجز المكتسب	36	0.909

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات مقياس العجز المكتسب بلغ القيمة 0.909، وتدل هذه النتائج على ثبات القياس.

و منه نستنتج أن مقياس العجز المكتسب صادق وثابت وجاهز للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

#### • الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المكتسب في صورته الحالية:

أما في الدراسة الحالية إعتدنا على بعض الطرق للتأكد من صدق وثبات المقياس العجز المكتسب كما يلي:

1. طريقة الصدق الظاهري.
2. طريقة الصدق التمييزي.
3. طريق الصدق الذاتي.
4. طريقة معامل ألفا كرونباخ.

#### 1- حساب الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس العجز المكتسب :

عرضنا المقياس على مجموعة من المحكمين تتكون من 05 أستاذ من ذوي الخبرة والاختصاص (علم النفس الإجتماعي، علم النفس المدرسي) كما جاء في الملحق رقم (05).

05 أساتذة من جامعة مولود معمري تيزي وزو وذلك للحكم على مدى ملائمة المقياس للبيئة الجزائرية ومدى وضوح العبارات أبعاد مقياس الرفاهية الذاتية ومقياس العجز المكتسب.

لقد تم توزيع (07) نسخ من المقياس وتم استرجاع (05) منها، وأبدى السادة المحكمين آرائهم حول المقياس وطالبوا بحذف عبارة واحدة وهي عبارة رقم (26). وهي الملاحظة الى أجمع عليها أغلب المحكمين.

- عبارة رقم (26): كل الأشياء المحيطة في حياتي لها عنصر كبير من الخطأ.

2- **الصدق التمييزي** : يتم حساب الصدق التمييزي للتأكد من أن الاختبار لا يقيس سوى ما هو مصمم لقياسه و لا يتأثر بشكل كبير بعوامل و مفاهيم اخرى غير ذات الصلة.

**جدول رقم (08):** يوضح صدق التمييزي لمقياس العجز المكتسب.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	(Sig)
العليا	19	157.84	3.25	11.376	0.000
الدنيا	19	105.31	19.86		

نلاحظ من خلال الجدول (08) أن قيمة (ت) بلغت 11.73 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على درجات مرتفعة ودرجات منخفضة في العجز المكتسب مما يؤكد صدق المقياس.

### 3-الصدق الذاتي:

يقصد بالصدق الذي صدق نتائج الإختبار وهذه النتائج خالية من أخطاء المقياس ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$\sqrt{0,93} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$0,96=$$

ومن خلال هذه النتيجة نلاحظ أن الصدق الذاتي للمقياس يساوي 0.96 أي أنه ذات صدق عالي.

#### • ثبات المقياس:

تم أخذ عينة إستطلاعية عدد أفرادها (69) فردا من طلبة جامعة مولود معمري تيزي وزو لغرض حساب ثبات المقياس.

جدول رقم (09): يوضع ثبات مقياس العجز المكتسب.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
35	0.93

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ بلغ القيمة 0,93 وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس. وهذا ما يؤكد على أن صدق وثبات مقياس العجز المكتسب في دراستنا الحالية عال وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

## II الدراسة الأساسية :

### 2-1 منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة أو معلومة، فلا يمكن دراسة علمية أن تتم دون الإعتماد على منهج، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بوصف وتحليل العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميًا.

ويعرف شحاتة المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، إعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا

لإستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعليمات عن الظاهرة. ( شحاتة سليمان، 2007، ص337)

فالمنهج الوصفي نوع من أساليب البحث الذي يدرس الظواهر الطبيعية، الإجتماعية، الإقتصادية والسياسية الراهنة، دراسة توضح خصائص الظاهرة، حجمها ومتغيراتها ودرجة إرتباطها مع الظواهر الأخرى. (جودت عطوى، 2007، ص172)

## 2-2 عينة البحث:

لكي ندرس ظاهرة ما لمجتمع بحث ما، لا بد من أخذ العينة من هذه الظاهرة التي هي جزء من مجتمع البحث، حيث نهدف من خلالها التعرف على خصائص هذا المجتمع.

## 2-3- طريقة اختيار العينة

للعينة أنواع تتناسب كل منها مع طبيعة المجتمع ونوع مشكلته، وفي بحثنا هذا إعتدنا على العينة العشوائية المنتظمة والتي تعرف: "أنها تعطي لكل فرد من من أفراد المجتمع البحث عن فرص متكافئة (متساوية) في الإختيار ليكونوا ضمن العينة المختارة". (مروان إبراهيم، 2000، ص162)

## 2-4- حجم العينة:

وعليه فقد بلغ حجم العينة المتحصل عليها لهذه الدراسة (150) طالب وطالبة موزعين على كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية كل التخصصات لجامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة.

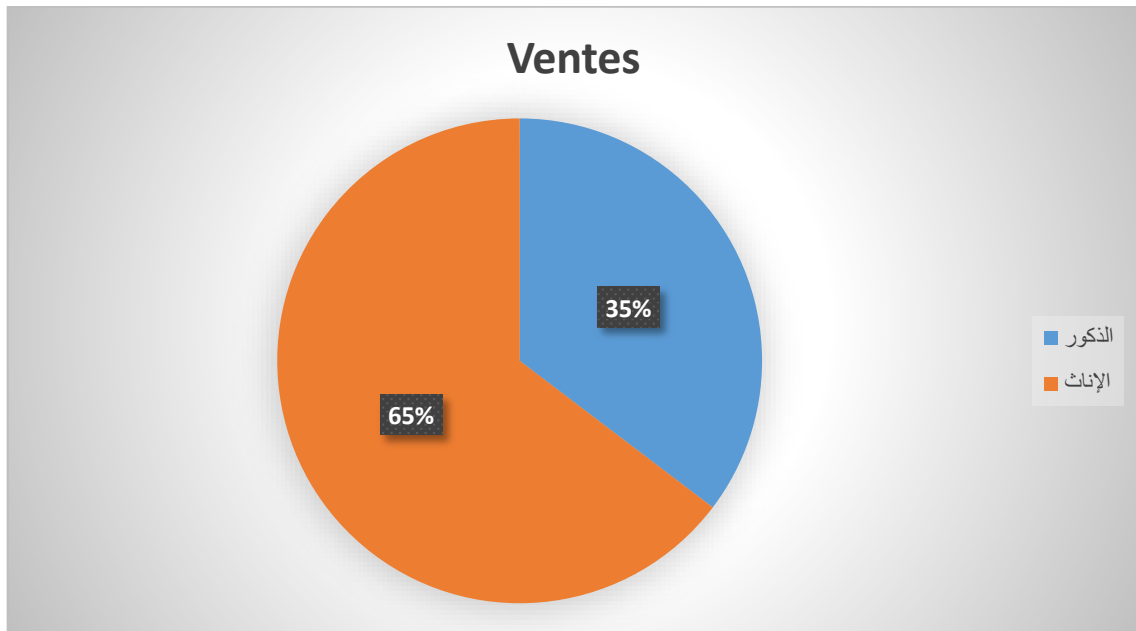
2-5- مجتمع الدراسة: المتمثل في جميع الطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية المسجلين في سنة (2023-2024).

## 2-6- خصائية العينة:

## أ- توزيع العينة حسب الجنس:

الجدول رقم(10): توزيع أفراد العينة وفق الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
35.33 %	53	الذكور
64.66 %	97	الإناث
100 %	150	المجموع



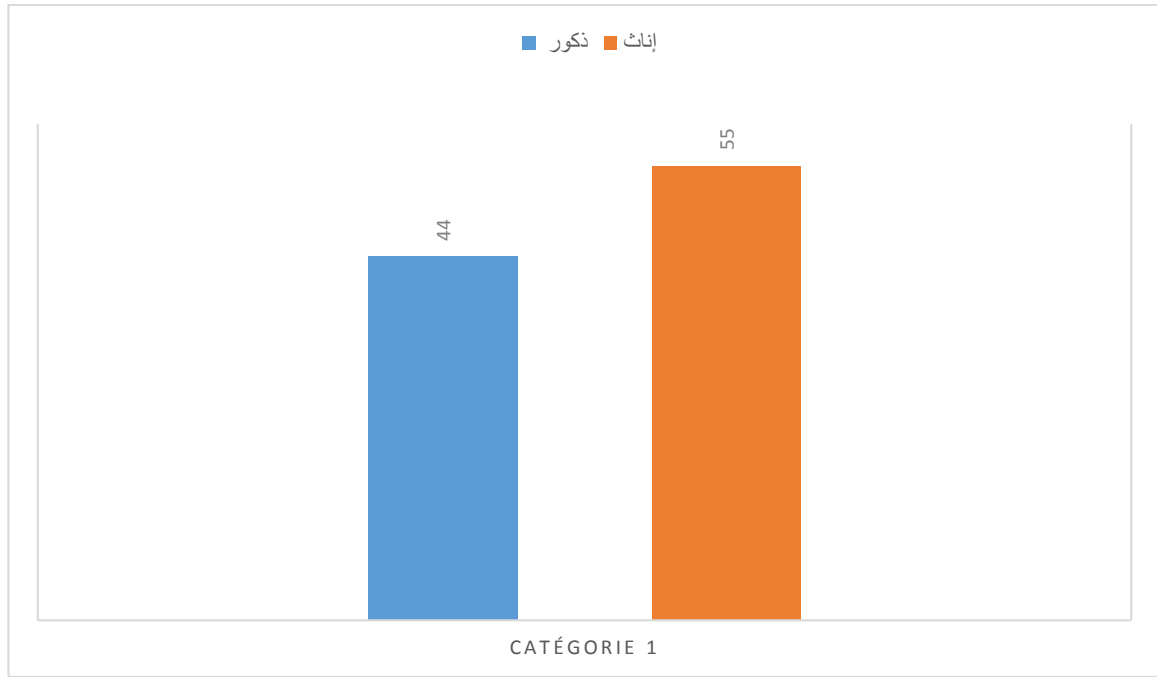
رسم البياني رقم (04): يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) والرسم البياني رقم (04) توزيع أفراد العينة حسب الجنس والذي بين أن أغلبية أفراد العينة إناث أي نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور، حيث بلغ تكرار الإناث (ن = 97) ويتمتع بنسبة (64.66 %) ثم يليها تكرار الذكور (ن = 53) بنسبة (35.33 %) و يتضح حسب نتائج الجدول من خلال التمثيل البياني في الشكل رقم (03).

## ب- توزيع العينة حسب السن:

جدول رقم (11): يمثل توزيع العينة حسب السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن (الفئة)
44 %	66	(23-21)
56 %	84	(24 فما فوق)
100 %	150	المجموع



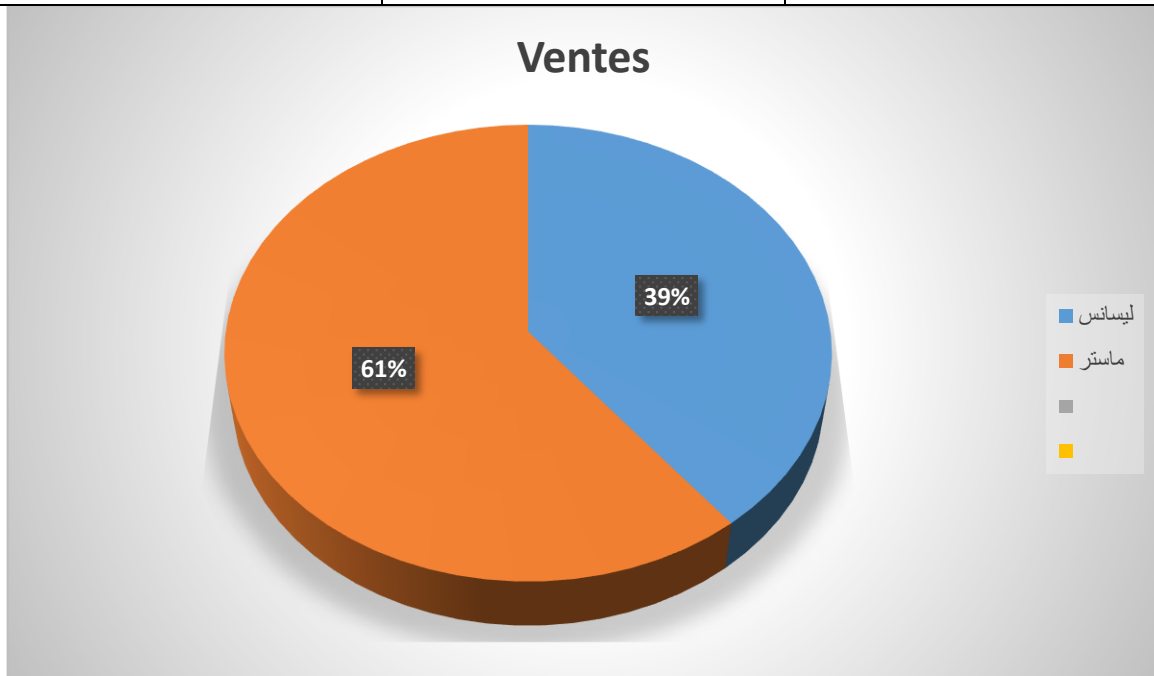
رسم بياني رقم (05): يوضح أفراد العينة حسب السن عن طريق الأعمدة البيانية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) والرسم البياني رقم (05) ان نسبة 44% يمثل مجموع أفراد العينة يبلغون من العمر ( 21 - 23 سنة ) و هي تتقارب مع نسبة 56% التي تمثل مجموعة الطلاب الذين يبلغون من العمر ( 24 سنة فما فوق )

## ج-توزيع العينة حسب المستوى الجامعي:

الجدول رقم (12): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى الجامعي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
39.3 %	59	ليسانس
60.7 %	91	ماستر
100 %	150	المجموع



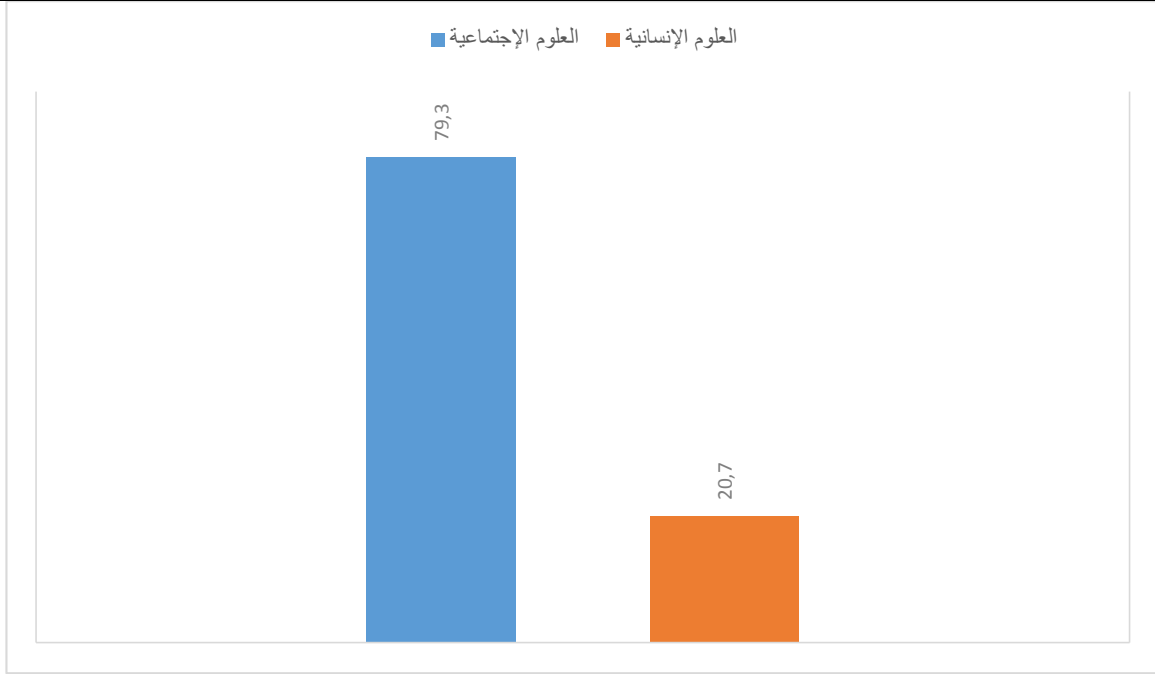
الرسم البياني رقم (06): يمثل التمثيل البياني لتوزيع العينة حسب المستوى الجامعي عن طريق الدوائر النسبية.

نستنتج من خلال الجدول رقم (12) والرسم البياني رقم (06) أن الفئة الغالبة في دراستنا هي فئة طلبة سنوات الماستر بتكرار ن=91 طالب وطالبة أي بنسبة مئوية 60.7 % ثم تليها فئة طلاب سنوات ليسانس بتكرار ن=59 وبنسبة مئوية تقدر ب 39.3 % .

## د- توزيع العينة حسب الكليات: (التخصص)

الجدول رقم (13): يمثل توزيع الأفراد العينة حسب الكليات.

النسبة المئوية	التكرار	الكليات
79.3 %	119	العلوم الإجتماعية
20.7 %	31	العلوم الإنسانية
100 %	150	المجموع



الرسم البياني رقم (07): يمثل توزيع الأفراد العينة حسب الكليات عن طريق الاعمدة البيانية يتضح من خلال الجدول رقم (13) والرسم البياني رقم (07) أن الفئة الغالبة في دراستنا طلبة العلوم الإجتماعية بتكرار (ن=119) بنسبة مئوية (79.3 %) ثم تليها تكرار طلبة العلوم الإنسانية (ن=31) بنسبة مئوية (20.7 %).

## 3-تحديد المجال الزمني والمكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي تامدة، وقد استهدفت طلاب الكلية الإجتماعية والإنسانية وكان ذلك في 30 أبريل 2024.

## 4- أدوات جمع البيانات في صورتها النهائية:

للقيام بأي دراسة لا بد من إستعمال وسائل وتقنيات من أجل الحصول على المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، وفي هذه الدراسة استعملنا مقياس الرفاهية الذاتية للباحثة "كارول رايف" ومقياس العجز المكتسب للباحث " بترسون" وسيتم عرضها فيما يلي.

## 4-1-مقياس الرفاهية الذاتية:

## - وصف المقياس:

أعد المقياس من طرف الباحثة «كارول رايف» (1989) للرفاهية النفسية و تم ترجمة المقياس من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية، وقد تم إختيار هذا المقياس حيث أن هذا المقياس الأوسع إنتشارا وأكثر إستخداما من بين الممقاييس الأجنبية. يتكون من (42) بندا منها ( 22 منها إيجابية، 20 منها سلبية ) موزعا على 6 أبعاد فرعية و هي: ( الإستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، تقبل الذات ). أما من حيث بدائل الاستجابة فهي ستة بدائل (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، موافق، موافق إلى حد ما، موافق بشدة).

وقد أعطينا قيما للإستجابات على عبارات المقياس (1.2.3.4.5.6) على الترتيب للعبارات الإيجابية في حيث أعطينا (1.2.3.4.5.6) على ذات الترتيب للعبارات السلبية. حيث تشير إرتفاع الدرجة إلى إرتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

حيث قمنا باختيار هذا المقياس وتكييفه على البيئة الجزائرية لحساب صدقه وثباته على عينة الدراسة الإستطلاعية في الدراسة الحالية لتتناسب أبعاده واتفاق عباراته مع طبيعة المجتمع الجزائري. وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (38) بندا موزعة في ستة أبعاد كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(14): توزيع البنود الموجبة والسالبة على مقياس الرفاهية الذاتية(38بندا).

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الإستقلالية	4.3.2.1	7.6.5
التمكن البيئي	11.10.9.8	14.13.12
النمو الشخصي	16.15	20.19.18.17
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	25.24.23.22.21	28.27.26
الحياة الهادفة	30.29	35.34.33.32.31
تقبل الذات	////////////////	38.37.36

#### 4-2- مقياس العجز المكتسب:

##### - وصف المقياس:

أعد المقياس من طرف الباحث بترسون وآخرون (1982) وقام محمود (1997) بترجمته للعربية وتعديله وتقنينه، وطبقته صباح الرفاعي (2002) على البيئة السعودية ويهدف المقياس إلى حساب النمط السائد لدى الأفراد في عزو الأحداث الإيجابية والسلبية وذلك بعرض سلسلة من المواقف المفترضة ذات الطبيعة الإنسانية والاجتماعية ثم يطلب من المفحوص إعطاء السبب الذي أدى إلى النتيجة.

و يتكون المقياس من ثلاث أبعاد (الشمولية والذاتية والثبات) موزعة على 36 عبارة حيث أن الأسباب التي يعزو إليها الافراد الأحداث تختلف على حسب أسلوب التفسير والعزو الذي بنتابه الفرد في تعليه لما يمر به من مواقف وما يتخذه من نتائج، وتلك التعديلات هي التي تحددها إذا كان الفرد يستعرض حالة العجز المكتسب ( و هي الحالة التي تمثل إفتقاد الفرد القدرة على التحكم ويحدد إستمرارية هذه الحالة وشموليتها ) حيث قمنا بإختيار هذا المقياس وتكييفه على البيئة الجزائرية لحساب صدقه و ثباته على عينة الدراسة الإستطلاعية في الدراسة الحالية لتتناسب أبعاده و إتفاق عباراته مع طبيعة المجتمع الجزائري و أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (35) بنداً .

**- طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب:**

تم تصحيح مقياس العجز المكتسب وفق "سلم ليكرت الخماسي" كما يلي:  
**الجدول رقم (15):** يوضح طريقة تصحيح مقياس العجز المكتسب.

لا ينطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	2	3	4	5

**5- إجراءات تفريغ البيانات للتحليل بالحاسوب الآلي:**

بعد ضبط وإعداد أدوات البحث استعملنا الحاسوب الآلي في تحليل البيانات والوصول إلى النتائج، ونظرا لتعدد متغيرات الدراسة وضيق الوقت وكبر العينة (150) نوعا ما، تطلب ذلك منا ترتيب البيانات وتفريغها وفق نظام الحاسوب وقمنا بترميز المتغيرات الأساسية وبعدها أدخلت جميع الدرجات المتحصل عليها في ذاكرة الحاسوب ثم بداية المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الإحصاء المطبق في العلوم الانسانية والاجتماعية. (SPSS)

**6- الأساليب الإحصائية المستعملة:**

إعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية وهي:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط برسون.
- إختبار T-Test
- النسب المئوية
- معامل الثبات ألفا كرومباخ
- الصدق التمييزي
- الصدق الذاتي

**خلاصة:**

جاء هذا الفصل ممهدا لعرض الدراسة الميدانية، حيث عرضنا منهجية البحث المعتمدة، إذ تطرقنا إلى الدراسة الإستطلاعية ثم تعرفنا على المنهج المستعمل ( المنهج الوصفي ) ، ثم عرضنا أهم خصائص العينة، أدوات جمع البيانات والأساليب الاحصائية المستخدمة تبعا لطبيعة الموضوع.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

1- عرض وتحليل نتائج فرضيات البحث.

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية .

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

2- مناقشة نتائج الدراسة.

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3- الاستنتاج العام.

4- خاتمة.

5- قائمة المراجع.

الملاحق

## تمهيد:

بعد عرض الفصل الخامس من حيث منهجية وإجراءات البحث التي تم الإعتماد عليها بهدف التحقق من أهداف الدراسة، سيتم في هذا الفصل عرض نتائج المعالجة الإحصائية التي تم التوصل إليها، والتي هدفت إلى إختيار فرضيات البحث، حيث سيعرض وتتم مناقشة وتفسير نتائج كل فرضيات على حدا وبعدها سنقوم بمناقشة عامة لجميع النتائج المتوصل إليها، ونختم هذا الفصل باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من الرفاهية النفسية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون **Pearson** بين درجات المتغيرين وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم.

جدول رقم (16): نتائج معامل الارتباط بين درجات الطلبة في مقياس الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب:

العينة	متغيرات الدراسة	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
150	الرفاهية النفسية	0.19	0.019	0.05	دالة
	العجز المكتسب				

يتضح من الجدول (16) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي حيث بلغت قيمة المحسوبة المقدر ب(0.19) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) حيث ان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من مستوى الدلالة المعتمد أي (0.19) أصغر من (0.05) وبهذا الفرضية الأولى محققة.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الذاتية باختلاف الجنس، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الرفاهية النفسية للجنسين (الذكور والإناث)، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين، والنتائج موضحة في الجدول رقم (17):

جدول رقم (17): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في الرفاهية الذاتية بين الذكور والإناث:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "SIG"	القيمة المعتمد	القرار
الذكور	53	120.22	24.04	0.57	95.19	0.56	0.05	غير دالة
الإناث	97	117.97	20.94					

يتضح من خلال الجدول رقم (17). واعتمادا على التحليل الاحصائي لاختبار ت الى ان القيمة المحسوبة المقدره ب (0.56) أكبر من القيمة المعتمد المقدره ب (0.05) هذا يعني انه لا توجد فروق بين الجنس (الذكور والاناث) في الرفاهية الذاتية وبهذا تكون الفرضية غير محققة.

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المكتسب باختلاف الجنس، واختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العجز المكتسب للجنسين (الذكور والإناث)، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين، والنتائج موضحة في الجدول رقم (18).

جدول رقم (18): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في درجات العجز المكتسب بين الذكور والإناث:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "SIG"	قيمة معتمد	القرار
الذكور	53	101.37	18.61	1.70	104.71	0.09	0.05	غير دالة
الإناث	97	96.01	18.14					

يتضح من خلال الجدول رقم (18) واعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار (ت) إلى أن القيمة المحسوبة (0.09) أكبر من القيمة المعتمد المقدرة ب (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الجنس (الذكوروالاناث) في العجز المكتسب، وبهذا تكون الفرضية غير محققة.

## 2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات :

### 1.2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها بحساب معامل ارتباط بيرسون أكدنا تحقق هذه الفرضية، حيث بلغ قيمة معامل ارتباط بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب 0.019 وهي علاقة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لكنها ضعيفة جدا حيث أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من مستوى المعتمد أي 0.19 أصغر من 0.05.

يرجع ذلك حسب رأينا أن كلما كانت الرفاهية الذاتية عالية لدى الطلبة كلما ارتفع العجز لديه كون الطالب الجامعي خاصة في مرحلة الشباب يعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافه، ويسعى لإشباع جملة من الحاجات المتمثلة في: الحاجة للاستمتاع بالسعادة الشخصية، والرضا عن الذات، ومعرفة إمكاناتها واستغلالها إلى أقصى درجة ممكنة، وذلك يرجع للظروف والجو المعيشي الذي يعيش فيه الطالب. و إضافة إلى العوامل التي تؤثر عليه سواء كانت عوامل ذاتية أو عوامل أسرية، مدرسية، إقتصادية، إجتماعية و هذا من خلال ما نلاحظه في الواقع وخصوصا في الإطار الجامعي، كما نجد أن الإقامة الجامعية لها آثار متعددة على جوانب مختلفة في حياة الطلبة ما يولد لديهم الشعور بالرفاهية من جهة والشعور بالعجز من جهة أخرى ففي بعض الأحيان نجد الجانب الإيجابي أن الإقامة الجامعية توفر فرصة للتواصل مع الزملاء وبناء صداقات جديدة مما يعزز الشعور بالانتماء والدعم الإجتماعي وكما تساعد

الطالب على تطوير مهارات الإعتماد على الذات مثلا: إدارة الوقت والمال وتنظيم الأنشطة اليومية، وهذا يعود في مساهمته للعديد من الأنشطة الترفيهية والثقافية والرياضة وذلك ما يساهم في تحسين نوعية حياته و الشعور بالرفاهية في الجامعة، كما نجد أن للإقامة الجامعية بعض السلبيات التي تؤدي الطالب إلى اكتسابها بما قد يواجه هذا الأخير صعوبة في تغطية تكاليف الإقامة الجامعية مما يؤدي إلى ضغوط مالية تؤثر على حياتهم اليومية، أيضا الضغوطات الأكاديمية تؤدي إلى الشعور بالارهاق والعجز بسبب المنافسة المستمرة والرغبة في التفوق .

إلى جانب ذلك يلعب التطور التكنولوجي دوراً كبيراً في حياة الطلاب الجامعيين وذلك ما يساهم بشكل كبير في تحقيق الرفاهية الذاتية من خلال توفير لهم إمكانية الوصول إلى كميات هائلة من المعلومات بسهولة وسرعة، مما يعزز من تجربتهم التعليمية ويجعل عملية التعلم أكثر فعالية خصوصا في الآونة الأخيرة بعد ظهور ظاهرة التعلم عن بعد تمكن الطلاب من حضور المحاضرات والدورات التدريبية من أي مكان، مما يسهل بين الدراسة والحياة الشخصية، مما يساعد على تنظيم وقتهم وجدولة مهامهم الدراسية بفعالية مما يقلل من الضغط والإجهاد ويساهم في تحسين جودة الحياة وكما يقال أن التكنولوجيا يمكن أن تساهم في تعزيز حالة التدفق التي تعزز الرفاهية الذاتية من خلال توفير الأدوات والموارد التي تجعل التعلم والإنجاز أكثر متعة وإنتاجية، ومن جهة أخرى يمكن أن يكون له بعض الجوانب السلبية التي تؤدي إلى اكتساب العجز في بعض الحالات من خلال الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤدي إلى الإدمان والعزلة الاجتماعية ويمكن أن تسبب مشكلات صحية مثل آلام الظهر والرقبة وإجهاد العين . نفسر أيضا أن الرفاهية الذاتية قد تتأثر بالعوامل والمعايير الاجتماعية كما جاء في نظرية "أدلر" التي تنص وتركز على الأهمية النفسية للتفاعل الاجتماعي والشعور بالانتماء، يعتقد "أدلر" أن الشعور بالتقدير والانتماء هو من أساسيات تحقيق الرفاهية الذاتية، فهذه النظرية تشير إلى أن الرفاهية الذاتية لا تأتي من العزلة

أو الإنسحاب الاجتماعي، بل من الانخراط الفعال في العلاقات الاجتماعية والانشطة التي تعزز الشعور بالانتماء والقيمة الذاتية.

كذلك اتفقت دراستنا الحالية مع نتائج دراسة " الزهراني " 2020، الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة وأسفرت الدراسة على وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات، وأن مستوى الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة مرتفع، وتتفق هذه النتيجة ونتيجة دراسة sahin Kirdok « 2018 » و قد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي المدرك.

كما أن الطالب الجامعي هنا يعرف كيف يواجه المواقف الحرجة والتخلص من المأزق بكفاءة، ومن ثم شعوره بالكفاءة الذاتية مما يجعله يشارك الآخرين أنشطتهم وليس عكس ذلك بالتراجع في المواقف الصعبة والمشكلات التي يواجهها والفشل في مختلف الميادين ويؤكد ميكلنسير "1994" بأننا غالبا ما نرى هؤلاء الافراد كما لو كانوا سلبيين وخائفين من المحاولة، وأن الجهد بالنسبة لهم عديم الجدوى ويقفون بسرعة من المحاولة وينجزون المهام التي تتطلب أقل جهد وهم مكتئبين وأحد أشكال اكتسابهم الغضب، يشعرون بالغباء لذلك عندما يحاولون يشعرون أن محاولتهم لا قيمة لها.

فالعجز المكتسب يلعب دورا بارزا لدى الانسان بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص وهذا الدور البارز يعمل بمثابة حافز يدفع الطالب للقيام بسلوكات معينة ، وهذا ما أكدته دراسة "محمود 2004" التي بحثت العلاقة بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات النفسية : كالمعدل التراكمي وموقع الضبط، وتقدير الذات، والإكتئاب والعصبية و الانبساطية والذهنية، وأسفرت النتائج أن ذوي المشاعر والإكتئابية والمصابين ومنخفضي التقدير لذاتهم وذوي الضبط الخارجي أكثر عرضة لخبرات العجز المتعلم وممارسة سلوكيات غير فعالة لمواجهة المواقف السلبية في حين اختلفت دراسة غصن (2004) نتائجها ونتائج دراستنا الراهنة والتي أسفرت نتائجها

إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس العجز المكتسب.

وفي الأخير نستنتج أن العلاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطلبة الجامعيين يؤكد على أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الشعور بالسعادة والرضا الشخصي (الرفاهية الذاتية) وبين القدرة على تحقيق الأهداف والتغلب على الضغوط الدراسية والحياتية (العجز المكتسب). عندما يشعر الطلاب بالقدرة على التكيف مع التحديات وتحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية، ويكونون أكثر راحة ورضا عن أنفسهم مما يقلل من من احتمالية الشعور بالعجز المكتسب ، وبالمقابل عندما يواجه الطلاب صعوبات في تحقيق هذه الأهداف، يزداد احتمال شعورهم بالعجز المكتسب ما يؤثر سلباً على مستوى رفاهيتهم الذاتية، لذا من المهم تشجيع الطلاب على تطوير مهارات الصمود وإدارة الضغوط، بالإضافة إلى تعزيز الدعم الاجتماعي والنفسي لديهم لتحقيق التوازن وتعزيز الرفاهية الذاتية والتخفيف من العجز المكتسب.

## 2.2- تفسير و مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية عن وجد فروق دالة إحصائية في الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين لكن ما تبين لنا من خلال المعالجة الإحصائية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها من خلال حساب اختبار "ت" والتي قدرت بـ 0.57، أكدنا عدم تحقق هذه الفرضية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بـ 95،19 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لدى الطلبة الجامعية. وكما نجد القيمة المحسوبة التي تقدر بـ 0.56 أكبر من القيمة المعتمدة للمقدرة بـ 0.05 مما ينص على عدم وجود فروق.

وحسب رأينا يعود ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين (وذكور وإناث) في نفس المرحلة العمرية تقريباً وهي المرحلة الجامعية، مما يجعل الفروق بينهم غير واضحة، وهذا بالإضافة إلى أن الدراسة أجريت في نفس الجامعة ومما يؤكد أنهم يتلقون نفس المنهاج خصوصاً الذين يدرسون

في نفس الكلية (كلية العلوم الاجتماعية والانسانية)، وكما يتلقون كذلك نفس الاستراتيجيات وحتى نفس المدرسين، مما يعني أن الفرصة متاحة لكل الجنسين. وكذلك قد يعود ذلك لبعض العوامل والأسباب التنشئة ولظروف البيئة المعيشية التي ينشأ فيها الطالب وقد تشمل العوامل عدة جوانب منها جوانب نفسية، إجتماعية و أكاديمية كما نجد الدعم الاجتماعي وفيه تلعب العلاقات الجيدة مع الأسرة والأصدقاء وزملاء الدراسة دورا كبيرا في تعزيز الشعور و الإلتزام والدعم العاطفي، مما يساهم في تحسين الرفاهية الذاتية لدى الطالب و كما نجد كذلك البيئة الأكاديمية وخصوصا البيئة الجامعية، المحفزة و المشجعة.، وكذلك لتوفر الموارد اللازمة مثل المكتبات والمختبرات

و دعم الأكاديمي، كل هذه يساهم في شعور الطالب بالرضا والتحفيز. وكذلك نجد أن لديهم نفس الفروق الاجتماعية حيث نجدهم يعيشون في مجتمع واحد ولديهم نفس التنشئة الاجتماعية. وكما نجد أيضا ان الجنسين لهم اهداف وتوجهات متشابهة يريدون تحقيقها وكذلك يعزز لديهم الشعور بالإنجاز ويزيد من الدافعية والإيجابية في حياتهم.

ووفقا للواقع المعاش وطبيعة شخصية الطلبة والطالبات في الوقت الراهن بحيث أصبح هناك تداخل وتشابه بين كلا الجنسين من جهة نمط العيش والحقوق والواجبات، مما لو يتواجد هنا بينهما في الرفاهية الذاتية رغم كون صيغة التكوين الوراثي مختلف (عامل الجنس) وهذا ما يظهر في النظرية الترابطية . حيث ترجع فيها الأسباب في تكوين الرفاهية الذاتية الى النواحي المعرفية، الظروف المحيطة، الأحداث و المواقف المخزنة في الذاكرة بعيدا عند المكونات الوراثية التي تحدثت عنها النظرية المزاجية والتي فيما بعد انتقدت من خلال أهمية الأحداث الحياتية في تكوين الرفاهية إضافة إلى كل هذا فطبيعة الظروف التي يعيشها الطلبة من رفاهية مادية وسهولة في العيش لكلا الجنسين على سواء لم يجعل لعامل الجنس هنا دور في الرفاهية الذاتية كعامل يختلف الإثنان فيه.

وكما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "موسى (2017) على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين (ذكور اناث ) في الرفاهية الذاتية السعادة، وكما نجد كذلك نتائج كل من دراسة

(نوال، 2022) والتي أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق بين الجنس ذكور في الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الاستاذ الجامعي .

أي يمكن القول ان الرفاهية الذاتية بين الطلاب الجامعيين لا تختلف بشكل كبير بين الذكور والإناث، مما يبرز أهمية التركيز على العوامل المشتركة التي تعزز رفاهية جميع الطلاب بغض النظر عن جنسهم، و كما أن الرفاهية تشير إلي تقييم الفرد لحياته بما في ذلك مشاعره الايجابية والسلبية ورضاه عن الحياة بشكل عام.

### 3.2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة عن وجود فروق دالة إحصائية حسب الجنس في العجز المكتسب عند الطلبة، لكن ما تبين لنا من خلال المعالجة الإحصائية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في العجز المكتسب حسب الجنس (ذكور - إناث) حيث بلغت قيمة  $T = 1.70$  أكدنا عدم تحقق هذه الفرضية عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يؤكد أن العجز المكتسب ظاهرة يمكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد (ذكر أو أنثى) فهم يتعرضون لنفس الضغوط ونفس الظروف خاصة كونهم طلبة وكل منهم يعيش نفس المصير ألا وهو النجاح في الشهادة الجامعية، وما نراه في الواقع أن ضعف الترابط الإجتماعي خلال الدرس يؤدي إلى شعور الطالب بالعجز داخل الجامعة، أي يمكن القول أن تعامل طالب مع المدرس وتعامل المدرس وزملاء الصف بصفة خاطئة والزملاء مع بعض ، و بنظرة سلبية تشاؤمية في نجاح هذا الطالب هي الأخرى تركز مظاهر العجز المكتسب، وقد تكون نظرة المدرس السلبية للمتعلم واعتقاده أن الطالب لهذه الصورة يؤدي إلى إصابته بالعجز المكتسب ، كما نرى أنه يجب أن تكون العلاقات الاجتماعية في المحيط الجامعي تتسم بالإيجابية، إذ يتيح الفرصة للطلاب بالتعارف والتواصل وتوطيد العلاقات فيما بينهم مما يؤدي إلى إشباع حاجياتهم وشعورهم بالإنتماء، وإذا لم تتوفر هذه العلامات فإن الطالب الجامعي يشعر بالاحباط ولا يستطيع مواجهة مشكلاته والتمكن من حلها حتى تصبح تصرفاته وسلوكاته غير مقبولة وغير منتظمة إلى تحقيق أهدافه المستقبلية.

تعود نتائج الدراسة إلى الواقع الذي نعيش فيه في المجتمع الجزائري فالعامل الأسري من العوامل المسببة في إنتشار ظاهرة العجز في الإطار الجامعي فحين تعتبر الأسرة المسؤول الأول على تربية الطفل السليم الذي يوافقه داخل المجتمع، فإن كانت قائمة بواجبها إتجاه أبناءها فإن ذلك يكفل لهم النمو السوي السليم، إلا أن أي تقصير في اشباع هذه الحاجيات لها تبعيتها الوخيمة مستقبلا على صحة الطفل النفسية والتي قد تنجم عنها مشكلات نفسية وسلوكية خطيرة أهمها العجز المكتسب، فالأسرة لها أثر الكبير في حياة الفرد خصوص الأسر التي لا تحفز وتقدم دفع ودعم المعنوي لأولادها (ذكر، أنثى) فنلاحظ في أكثر الاحيان تذبذب وتكرار مواقف الفشل وأحداث غير سارة التي قد تؤثر على تكوينهم النفسي فتجعل نظرتهم تشاؤمية، و في مواجهتهم من موقف معين بتوتر وقلق يجعل من فعاليتهم منخفضة، وعليه فإن أفكار الاحباط والانهزام تسيطر عليهم ، هنا يمكن القول أن العجز المكتسب يمكن أن يصاب به كلا الجنسين، كما قال "سليجمان" أن العجز المكتسب هو التعرض لصدمة مؤلمة تؤدي إلى عائق في التعلم وبالذات إذا حاول الفرد دائما أن يتجنب هذه الصدمة، وأن العجز المكتسب ما هو الا يقين الشخص بأن أفعاله ليس لها تأثير إيجابي على نتائج سلوكه، مما يترتب عليه عدم المحاولة ثانية، ومن الدراسات التي تتطابق مع دراستنا نجد دراسة "ابو عليا" (2000) التي طبقت على عينة من طلاب و طالبات في مستوى الصف الثامن والتاسع والعاشر التي كشفت عن عدم وجود فروق بين طلاب (ذكور، إناث) في مستوى العجز المكتسب.

وأیضا دراسة "أشواق عبد العزيز" (2010) تتشابه مع دراستنا الحالية الى طبقت على عينة من طلاب وطالبات قسم الانجليزية جامعة أم القرى التي خلصت إلى أن الإختلاف في الجنس ليس عاملا مؤثرا على تعلم العجز، فهذا يعني أن الشعور بالعجز المكتسب و تأثيراته النفسية لا تختلف بين الذكور والاناث في العينة التي تمت دراستها.

بينما هناك دراسات اختلفت مع دراستنا الراهنة كدراسة "عاشور" (2014) في النتائج حيث أظهرت هذه الاخيرة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في درجات العجز المتعلم لدى التلاميذ المعيّدين.

أي في الأخير يمكن القول أن عدم وجود فروق بين الجنسين في متغير العجز المكتسب يعزز فكرة أن العوامل النفسية والبيئية المحيطة تؤثر على الطلبة بشكل مشابه بغض النظر عن جنسهم , مما يتطلب توفير بيئة دعم متكاملة تتضمن جميع الطلبة الجامعيين.

## إستنتاج عام:

بعدها تم عرض وتفسير نتائج الفرضيات الدراسة، توصلنا إلى نتيجة مفادها وجود علاقة دالة إحصائياً بين

الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي، بمعنى أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت عند مستوى الدلالة المعتمدة 0.05.

حيث توصلت نتائج الفرضية الأولى التي مفادها : توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى الدلالة 0.05، والتي تقدر 0.19 أي أن هذه الفرضية محققة ويرجع ذلك حسب رأينا أن الرفاهية الذاتية تشير إلى تقييم الفرد لحياته بشكل عام ، بما في ذلك مستويات السعادة والرضا و التوازن العاطفي ويعنى ذلك أن الطلاب الذين يشعرون بالرفاهية الذاتية العالية قد يكونون أقل عرضة للعجز المكتسب بينما الطلاب الذين يعانون من إنخفاض في الرفاهية الذاتية قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالعجز في مواجهة التحديات الأكاديمية وهذا التأثير متبادل بين العجز المكتسب والرفاهية الذاتية ، حالة العجز المكتسب يمكن أن تؤدي إلى تدهور الرفاهية الذاتية والعكس صحيح .

أما بالنسبة للنتائج المتوصل إليها من خلال عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية التي مفادها وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين (ذكور، إناث) في الرفاهية الذاتية لدى الطالب، فلقد دلت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الرفاهية الذاتية لدى الطالب عند مستوى الدلالة 0.05.

عند حساب إختبار "ت" الذي بلغت قيمته 0,57 ويرجع ذلك إلى أن طلاب عينة الدراسة تقريبا من نفس السن ويعيشون نفس الظروف الجامعية، مما يقلل من إمكانية ظهور فروق بين الجنسين في الرفاهية الذاتية ، فالدعم الاجتماعي الذي يتحصل عليه الطلاب من أقرانهم وأسرهم قد يكون متشابها لكلا الجنسين فالأسرة في عصرنا الحالي تعتمد على عدم التفرقة في التربية بين الذكور والإناث وإتاحة الفرصة لكلاهما ويعاملونهم بنفس المعاملة و أيضا التغيرات

الاجتماعية والثقافية التي قد تقلل من الفروق التقليدية بين الجنسين في مجالات متعددة ايماني ذلك الرفاهية الذاتية .

أما بالنسبة النتائج المتوصل اليها من خلال عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة التي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، اناث) في العجز المكتسب لدى الطالب الجامعي، أنها لم تتحقق عند مستوى الدلالة 0.05 وبعد حساب إختبار "ت" الذي يقدر ب 1.70 أكدنا عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في العجز المكتسب وهذا يعود أن كلا الجنسين يتعرضون لمستويات متشابهة من العجز المكتسب حيث يتعرض الطلاب لنفس الضغوطات والتحديات الأكاديمية مثل الإمتحانات والمشاريع والمنافسة لما نجد العوامل الشخصية والفردية مثل المرونة النفسية ومهارات التأقلم التي قد تكون متشابهة بين الجنسين مما يؤثر على كيفية تعاملهم مع العجز المكتسب.

كما نجد البيئة الأسرية لها آثار في إكتساب العجز لدى الطالب الجامعي يمكن أن يكون كبيرا، إذ تلعب الأسرة دورا مهما في تشكيل الشخصية وتطوير السلوكيات والمعتقدات النفسية لدى الأفراد، فالأسر التي تفتقر من الدعم العاطفي والتفهم القوي لأولادهم يمكن أن تزيد من فرصة الشعور بالعجز، وكذلك الضغوطات الأسرية العالية لتحقيق نجاحات معينة قد تؤدي إلى زيادة الشعور بالعجز عند مواجهة الفشل. كل هذا يساعد في عدم وجود فروق في العجز المكتسب في متغير الجنس لدى عينة الدراسة.

## خاتمة

يعتبر موضوع الرفاهية الذاتية من المفاهيم النفسية الحديثة التي دخلت إطار البحث، إذ لقي اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين، وتزداد أهمية هذه الدراسة من خلال العينة التي تناولتها وهي الطلبة الجامعيين، وكما تعتبر الرفاهية الذاتية من أهم العوامل الأساسية التي تحفز الطالب على تحقيق التفوق والنجاح في مجاله الدراسي، وهذه الأخيرة لا تتحقق إلا بخلق نوع من الرفاهية وذلك من خلال توفير الشروط والبيئة المناسبة.

تعتبر الحياة سلسلة من التحديات والخبرات المستمرة السارة والصعبة، والتي تؤثر على الطلبة وعلى توقعاتهم المستقبلية، ومنهم من يستجيب لها بطريقة سلبية والعجز ويتشام بالسوء والفشل، ومنهم من يستجيب لها بالإيجابية، الرفاهية والتفاؤل بالخير والنجاح. فكلتا الحالتين الرفاهية والعجز تؤثر على سلوك الفرد واستجابته لمواقف الحياة إما بالمواجهة، العمل والاجتهاد أو بالاستسلام، الهروب والانسحاب.

خلصت الدراسة الحالية إلى مجموعة من النتائج تم تفسيرها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة المتاحة، وهذا من خلال دراسة الدلالة وطبيعة العلاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطلبة الجامعيين، فتوصلها في دراستنا إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطلبة الجامعيين عند مستوى الدلالة  $a = 0.05$
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الرفاهية الذاتية عند مستوى الدلالة  $a = 0.05$
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير العجز المكتسب عند مستوى الدلالة  $a = 0.05$

وعليه يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت، أما الفرضيات الجزئية التي تناولت الفروق لم تتحقق، أي أن الرفاهية الذاتية لها علاقة بالعجز المكتسب لدى الطلبة الجامعيين، وهذه العلاقة موجبة بمعنى كلما إزداد مستوى الرفاه النفسي، إزدادت عجزه لدى الطالب، كما تبين

من خلال نتائج دراستنا، عدم وجود اختلاف بين الطلبة الجامعيين في مستوى الى الرفاهية الذاتية ومستوى العجز المكتسب تبعا لنوع الجنس.

وتبقى هذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن إجرائها.

وفي الأخير، تبقى دراستنا هذه بداية أو تمهيد لدراسات أخرى تحمل في طيات متغيراتها المتمثلة في الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب ونرجو ان يفتح المجال لدراسات جديدة في ضوء متغيرات الدراسة، فإستكمالا للجهد الذي تم بذله في الدراسة، فإننا نقترح بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال لإثراء المكتبة النفسية.

• دراسة الرفاهية الذاتية بربطه مع متغيرات أخرى.

- الرفاهية الذاتية و علاقته بفاعلية الذات.

- الرفاهية الذاتية و علاقته بالدافعية للإنجاز.

- الرفاهية الذاتية وعلاقته بالمناخ المدرسي.

• دراسة متغير العجز المكتسب كمتغير مستقل وعلاقته بمتغيرات أخرى.

- العجز المكتسب وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية

- العجز المكتسب وعلاقته بالمعاملة الوالدية

- العجز المكتسب وعلاقته بالتوافق الدراسي

كما نقترح بإجراء دراسة تشمل عينة كبيرة تمثل كل الأطوار التعليمية فيما يخص متغير الرفاهية الذاتية، العجز المكتسب.

- توعية الأسرة بأهمية الرفاهية الذاتية وضرورة ممارستها منذ مرحلة الطفولة و المراحل التعليمية الى الجامعة.

- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتعرف على العجز المتعلم و كيفية علاجه وطرق الوقاية منه.
- إعداد البرامج الوقائية التي من شأنها وقاية التلاميذ من الوقوع في العجز المتعلم وغيره من الظواهر النفسية.
- الاهتمام بخدمات الإرشاد النفسي في المدارس حتى يمكن تدارك المشكلات النفسية منذ ظهورها.

# قائمة المراجع

## 5- قائمة المراجع:

### • المراجع باللغة العربية

- 1 بدر الأنصاري .(1998). التفاؤل والتشاؤم ،المفهوم والقياس و المتعلقات، جامعة الكويت،مجلس النشر العلمي ،لجنة التأليف و التقريب و النشر.
- 2 إسماعيل علي سعد.(1989).الشباب و التنمية في المجتمع السعودي، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية، مصر .
- 3 حسن شحاتة، زينب النجار.(2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، الدار المثيرة الالمانية للنشر والتوزيع، القاهرة،طبعة1.
- 4 شحاتة سليمان. (2007). أساليب البحث العلمي ، دار الثقافة للنشر ،عمان، الأردن، الطبعة الأولى.
- 5 عبد الستار ، رشا و باشا، شيماء.(2015). علم النفس الإيجابي رؤية معاصرة، مصر مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6 عبدالخلق، م، النihal.(2004). دراسات في نفسية المرأة ،سلسلة بحوث في الشخصية وعلم النفس المرضي ،الجلد الثالث ،القاهرة، مكتبة الأنجلو المثيرة.
- 7 عبدالفتاح محمد دويدر .(2002).أصول علم النفس المهني و الصناعي و التعليم وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية مصر .
- 8 الفرحاتي السيد، محمود. (2005). سيكولوجية العجز المتعلم مفاهيم نظريات تطبيقات ،الطبعة(1) المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية ،مصر .
- 9 ليلي عبد الذهاب. (1993). مشكلات الشباب و التعليم الجامعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر .
- 10 محمد عبد الله عبد الرحمن.(2018). سوسيولوجيا التعليم الجامعي،دراسة في علم الإجتماعي التربوي،دار المعرفة الجامعية ،مصر .
- 11 مخيمر ،عماد محمد .(2009). الإرتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي كيفية تنمية الجوانب الإيجابية و شخصية الأبناء ،طبعة(01) ،القاهرة ، دار الكتاب الحديث.

- 12 مروان عبد المحيد، إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسالة الجامعية مؤسسة الوراق النشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى.
- 13 وجدت عزو عطوي. (2007). أساليب البحث العلمي، دار الثقافة للنشر، الأردن الطبعة الثانية.
- 14 أبو عليا، محمد مصطفى. (2000). العجز المتعلم لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية في الأردن، مؤتمة للبحوث و الدراسات (3).03.
- 15 إخلاص علي حسين، حنان صوالح محمد. (2020). العجز المتعلم و علاقته بالإستقرار النفسي لدى طابطة الجامعة، مجلد كلية التربية جامعة ديالي، كلية الأساسية، المجلد (4) الصفات (2005,2020).
- 16 بتول غالي الناهي، أية علي الأمير علي. (2017). العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة مجلة أبحاث البقرة للعلوم الإنسانية، المجلد (42)، العدد (5)، البصرة، العراق.
- 17 حمراوي خالد، وأدهم ماجد. (2021). القدرة التنبئية التفكير الإيجابي المستوى التفكير الإيجابي بالمستوي الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث المجلد (07) العدد (01) صفحات (02\_28).
- 18 شند، يكبرو محمد شند، سلومة، حنان سلامة، هيبية، وحسام، إسماعيل. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي العدد 1، مصر.
- 19 الشهري، أصايل خلوفة والضبيان، نوال عبد الله. (2022). الإنفعالي و علاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من المتفوقين أكاديميا بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة مجلة العلوم التربوية و النفسية، المجلد (6) العدد (38) صفحات 77-99.
- 20 صبحي سعيد الحارثي. (2020). العجز المتعلم و علاقته بالمهارات الإجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحل الابتدائية، مجلة الدراسات التربوية، المجلد (14)، العدد (2) جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 21 صلاح الدين الضامن. (2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم و تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس

- الحكومية في لواء بني كنانة ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد (13)،العدد(02)،عثمان ، الأردن.
- 22عبدالخالق أحمد ،بدرالأنصاري .(1995). التفاؤل و التشاؤم ،دراسة عربية في الشخصية ،القاهرة ، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس ،25،27ديسمبر .
- 23فرج عبد القادر .(2008). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، القاهرة، دار غريب للنشر .
- 24الكشكي،مجدة السيد علي و الزهراني، علي أحمد أحلام.(2020).الرفاهية النفسية و علاقته بإدارة الذات لدى عينة من الكتابات ذات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز،مجلة جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (27)، العدد (14) ،صفحات (219\_230).
- 25لبنى نور الدين سناني.(2023).الرفاهية النفسية المدخل النظري مجلة المصباح في علم النفس و العلوم التربوية و الأطفونيا ،العدد(02)، تاريخ(14سبتمبر 2023).المجلد (03) ،صفحات(58\_73).
- 26محمود،عبد الله .(2004).بعض المححدات النفسية العجز المتعلم ،مجلة بحوث التربية النووية ، العدد (4) ،صفحات(02\_52).
- 27مريم نبيل غصن.(2017).العجز المكتسب و علاقته بالأمن النفسي لدى طلبة رياض الأطفال ،برنامج التعليم المفتوح في كلية التربية بجامعة دمشق،مجلة، جامعة البحث المجلد (39)، العدد(66)،كلية التربية ،جامعة دمشق ، سوريا.
- 28مسعودي أحمد.(2020).الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مجلة الدراسات النفسية و التربوية المجلد (15) ،العدد(01)،صفحات (01\_12).
- 29 إيناس ، إكرام ، شهيناز ، و صفاء .(2023). الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا ، جامعة قلمة.
- 30إيناس علي إسماعيل السيد ضوان .(2018).فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية و الإستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات ، كلية التربية ، رسالة ماجستير .

- 31 بلال نجمة .(2014). الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة تيزي\_وزو.
- 32 بلخير رشيد.(2013). الإغتراب النفسي الإجتماعي وعلاقته باحتمالية الإنتحار لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير في علم النفس الإجتماعي جامعة تيزي\_وزو.
- 33 بوشارف نادية ، رجام حورية . (2022). الرفاهية النفسية و علاقته بالمرود الأكاديمي لدى الكتابات المقيمت في الإقامة الجامعة ،جامعة ابن خلدون، تيارت.
- 34 حمزة شراك . (2022). مشكلات العمل المعرفي الطالب الجامعي في ظل نظام ل.م.د. أطروحة دكتوراة كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية جامعة العربي التبسي ، تبسة.
- 35 سعودي زينب . (2020). العجز المكتسب و علاقته بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ، جامعة محمد بو ضياف ،مسيلة ،الجزائر.
- 36 سهيلة حوينق لمياء سلطاني.(2018).عوامل غياب الطالب الجامعي عن المخاطرة ، دراسة ميدانية على طلبة ،كلية العلوم الإجتماعية ،جامعة الوادي ،جامعة الشهيد حمة لخضر .
- 37 طالح نصيرة.(2011).أثر ضغوط الحياة على الإتجاه نحو الهجرة إلى الخارج لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، رسالة ماجستير ،جامعة تيزي\_وزو.
- 38 طراد منال .(2021). العجز المكتسب عند مستخدمي الأنترنت من طلبة ، جامعة قاصدي مرياح ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، تخصص إرشاد وتوجيه، ورقلة.
- 39 قدوري أحلام. (2016). العجز المتعلم و علاقته بالأفكار الإنتحارية و التدين لدى طلبة الجامعة، قسم علم النفس و التربية كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،ورقلة.
- 40 كمال بلخير . (2001). عوامل تأخر زواج الجامعيين ، دراسة حالة طلبة الدراسات العليا ، رسالة ماجستير في علم الإجتماع ،جامعة باتنة، الجزائر
- 41 محذب رزيقة .(2015). الذكاء الإنفعاليو علاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، الجزائري(19\_26)، أطروحة دكتورة، جامعة مولود عمري ،تيزي \_ وزو .

42 مريم نبيل غصن .(2018). العجز المكتسب و علاقته بالإتزان الإنفعالي لدى عينة من مرضى السرطان في محافظة , دمشق ، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي ، جامعة دمشق.

43نادية عاشور . (2014).العجز المتعلم و علاقته بالرسوب الدراسي دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية ،جامعة قاصدي مرباح ، و رقلة ، الجزائر .

• المراجع باللغة الأجنبية:

44Afework ,T.(2013).Acomporative study of psychological ,well heng between Rohan ans non ,arphan children in addishubo : thé case of three selected Shools in yela subaty , thé school of psychology Addis ababa university .

45Orathinkakal ,J ,s.vansteen Wegen ,A.(2006). Relguosity ans marital satisfaction . Contenporary family therapy .an international journal28 (4),497.504.

46Peterson ,G,et Maier,s,f ,et Sligman ,M,E,P. (1984). learned help lessnes Atheory for the of personal ,New York, Oscford university pressés.

47Ryff ,c, D, singer . B.(1998). Thé contours of positive human health psychological unique 9(01),1,28.

48Ryff . C.S signer .B.(2008). knowthyself ans become what you are : A Eudaimonic appoch to psychological well being , journal ,of bappiness , studies.9.13.39

49Ryff,c,D .(1989) .Happuiness lsevery thing or IS it (Explorations or thé neaning of psychological well. Being journal of personlity and social psychology ,57(6),1069.1081

50 Shaludi, M. (2013). Loneliness as a predictor of mental health components a thesis submitted to the department of child and youth studies, in fulfillment of the requirements for the degree of master of arts (child and youth studies), Mount Saint Vincent University.

51 Seligman, Martin. Helplessness, depression and death. New York: W.H. Freeman, 1975.

الملاحق

الملحق (01):

مقياس الرفاهية النفسية: في صورته الأولى

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

في ما يلي مجموعة عبارات نرجوا منكم قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة و دقة عن طريق وضع علامة (X) على الخانة المناسبة، مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تعنى بسرية التامة وتستخدم بغرض الدراسة العلمي فقط.

شكرا جزيلاً على تعاونكم

موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	البند
						01. اعبر عن رأيي وان كانت معارضة لأراء معظم الناس
						02. لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون
						03. لدي ثقة في رأيي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية
						04. أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون
						05. أن اشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني او اتجاهي
						06. غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعترضه عائلتي وأصدقائي
						07. من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن رأيي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش
						08. أجد إدارة مسؤولياتي اليومية
						09. اهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية
						10. أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء
						11. يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا
						12. لا اشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي
						13. غالبا ما اشعر أن مسؤولياتي ترهقني
						14. أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي ارضي بها نفسي

					15. من المهم أن تتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي تفكر بها في أن فسنا
					16. اشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
					17. أن ا لا اهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي
					18. لا ارغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام
					19. عندما أفكر في أمري، أجد أن بي كشخص لم أتحسن كثيرا وذلك على مر السنين
					20. لا استمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة عند القيام الأشياء
					21. هناك صدق في المثل "انه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"
					22. معظم الناس يروني محب وحنون
					23. استمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء
					24. يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين
					25. اعلم أن ه يمكنني الثقة بأصدقائي وأنهم يمكنهم أن يثقوا بي
					26. غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي
					27. ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عندما أكون في حاجة إلى الحديث معهم
					28. يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29. اشعر بنشاط أكبر حينما أن فذ الخطط التي أضعتها بنفسني
					30. أن ا استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
					31. أن ا أميل إلى التركيز على الحاضر، لان المستقبل يقودوني إلى المشاكل
					32. تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافهة وغير مهمة

						بالنسبة لي
						33. لا يبرهن شعور جيد حيال ما أن أتعلمه أن حزنا في الحياة
						34. أعدت من أضع أهداف حياتي، ولكن نادرا في الأداء منسعة للوقت
						35. اشعر أحيانا أن في فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
						36. إنكيت بعض الاخطاء في الماضي، ولكن اشعر أن كل شيء سار على أفضل صورة
						37. الماضي بقلته من نجاح وفشل، ولكن لا أرتبط في شعوري
						38. عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف ، اشعر أن في واحد من نفسي
						39. بشكل عام، اشعر بالثقة والاعتمادية حول نفسي
						40. اشعر أن الكثير من الناس الذين يعرفهم قد استلهموا من الحياة أكثر مني
						41. اشعر غيبة أمل من أن حياتي في الحياة
						42. ربما لا يكون تدريبي للدائي انماي كما يشعر الأخرون انماي أنهم ضيق

					٢٧- لا أمتلك الكفاءة على عمل أي شيء.
					٢٨- أشعر أن مستقبلي غير واضح وغير محدد.
					٢٩- فشلي في دخول الكلية التي أريتها سيؤثر على كل حياتي.
					٣٠- لا أملك تأثير على زملائي.
					٣١- أجد من الصعب أن أحدد لنفسي ما أريده في المستقبل.
					٣٢- أشعر بخيبة أمل لعدم قدرتي على مشاركة زملائي في الأنشطة الاجتماعية.
					٣٣- النجاح نصيب فئة معينة والفشل نصيب فئة أخرى من الناس.
					٣٤- أعتقد أنه لا جدوى من المحاولة فأنا متأكد من فشلي.
					٣٥- فشلي يشعرني بأنني لا حول ولا قوة لي.
					٣٦- أعتقد أن مستقبلي ماهو إلا مجازفة (باتصيب - باتخيب ) ولا دخل لي فيه.

					١٤- فشلي في كل أموري الشخصية يؤدي حتماً إلى فشلي في المستقبل.
					١٥- أشعر في كل أمور حياتي أن هبلل الجهد ليس مهماً في إحراز النجاح.
					١٦- دافعي للنجاح ليس ذاتياً.
					١٧- أشعر أن لي تأثير محدود على الطريق التي يتصرف بها زملائي.
					١٨- أجد من الصعب أن أتمسك بحقوقي.
					١٩- أرى فرص النجاح غير محسوبة في الحياة.
					٢٠- فشلي في تكوين صداقات داخل الكلية يؤثر في تحصيلي الدراسي.
					٢١- لا أتوقع النجاح مهما بذلت من جهد لأمر خارجة عن إرادتي.
					٢٢- لا أستطيع التفوق مهما بذلت من جهد لعدم ثقتي في قدراتي.
					٢٣- لا شيء في حياة الانسان تحت سيطرته.
					٢٤- اكتشف أن الذي يحدث لي من نجاح أو فشل يحدث دون أي اعتبار لما أفعله.
					٢٥- المستقبل أمر لا يخضع للسيطرة.
					٢٦- كل الأتباء المحيطة في حياتي بها عنصر كبير من الخطأ.

الملحق رقم(02): مقياس العجز المكتسب في صورته الأولية

مقياس العجز المكتسب:

لا تنطبق	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً	العبارة
					١- يعتمد النجاح في هذه الحياة على الحظ أكثر من اعتماده على القدرة الحقيقية للفرد.
					٢- هناك من يخطط لحياتي وأنا لا أخطط لشيء.
					٣- فشلي في التقرب من المدرسين يؤثر على علاقتي بزملائي.
					٤- اعتمد في اتخاذ قراراتي على الحظ والصدفة.
					٥- اعتقد في صحة القول (انركبوا للظروف).
					٦- ليس في مقدوري أن أفعل شيئاً عندما أواجه مشكلات صعبة.
					٧- التقرب لمراكز السلطة يشعرني بالأمان.
					٨- حياتي كلها بين يدي الآخرين ولا أستطيع التحكم فيها.
					٩- أشعر أنني على الهامش في دائرة أسرتي بسبب عدم تفوق.
					١٠- لا أشارك في الأنشطة الاجتماعية لاعتقادي بالفشل في تكوين النتيجة التي تكون حتماً الفشل.
					١١- لا أعتقد أن لي فرصة للتفوق مهما بذلت من جهد.
					١٢- أشعر أن تأثيري محدود على الأحداث التي تقع في الكلية بسبب أنني غير متفوق.
					١٣- النجاح بدون مساعدة الآخرين مستحيلة.

الملحق رقم: (05)

جدول يوضح أسماء المحكمين:

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
01	عليوان مليكة	أستاذة محاضرة"أ"	علم النفس المدرسي	جامعة مولود معمري تيزي وزو
02	شارف خوجة مليكة	أستاذة محاضرة"ب"	علم النفس المدرسي	جامعة مولود معمري تيزي وزو
03	لعباس كريمة	أستاذة ماعد"أ"	علم النفس المدرسي	جامعة مولود معمري تيزي وزو
04	بلحاج فروجة	أستاذة محاضرة"أ"	علم النفس المدرسي	جامعة مولود معمري تيزي وزو
05	سليمانى مليكة	أستاذة التعليم العالي	علم النفس الاجتماعي	جامعة مولود معمري تيزي وزو

## ملحق رقم 06 يوضح صدق وثبات مقياس الرفاهية الذاتية

### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرفاهية الذاتية العليا	19	157,9474	10,22781	2,34642
الرفاهية الذاتية الدنيا	19	111,3158	12,58770	2,88782

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الرفاهية الذاتية	Equal variances assumed	,806	,375	12,532	36
	Equal variances not assumed			12,532	34,552

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الرفاهية الذاتية	Equal variances assumed	,000	46,63158	3,72091
	Equal variances not assumed	,000	46,63158	3,72091

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
الرفاهية الذاتية	Equal variances assumed	39,08522	54,17794
	Equal variances not assumed	39,07423	54,18893

## ملحق رقم 07 يوضح صدق وثبات مقياس العجز المكتسب

### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العجز المكتسب العليا	19	157,8421	3,25343	,74639
العجز المكتسب الدنيا	19	105,3158	19,86077	4,55637

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
العجز المكتسب	Equal variances assumed	41,454	,000	11,376	36
	Equal variances not assumed			11,376	18,965

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
العجز المكتسب	Equal variances assumed	,000	52,52632	4,61710
	Equal variances not assumed	,000	52,52632	4,61710

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
العجز المكتسب	Equal variances assumed	43,16240	61,89023
	Equal variances not assumed	42,86141	62,19122

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,928	35

ملحق رقم 03 مقياس الرفاهية الذاتية و العجز المكتسب في صورته النهائية

البيانات الشخصية

الجنس: ذكر  أنثى

السن:

التخصص: .

المستوى الدراسي: ليسانس  ماستر

التعليمة:

أختي الطالبة، أخي الطالب:

أقدم لكم هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي يتم من خلالها نطلب

منكم الإجابة بوضع علامة (X) على الإجابة التي تنطبق عليك.

اعلم انه ليس هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة انما الإجابة الصحيحة هي التي

تعبر عما تشعر به حقا وعليك ان تجيب على جميع العبارات وتأكد أن اجابتك ستكون في

سرية تامة ولن تستخدم الا للبحث العلمي.

وشكرا لك على تعاونك.

## مقياس الرفاهية الذاتية في صورته النهائية

موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حد ما	غير موافق بشدة	العبارات
						1. اعبر عن رأيي وان كانت معارضة لأراء معظم الناس
						2. لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون
						3. أنا اثق في رأيي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الآخرين
						4. أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون
						5. اشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون اتجاهي
						6. غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعترضه عائلتي وأصدقائي
						7. من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن رأيي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش
						8. أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية
						9. اهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية
						10. أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء
						11. يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يناسبني كثيرا
						12. لا اشعر بالراحة مع الناس والمجتمع
						13. غالبا ما اشعر أن مسؤولياتي ترهقني
						14. أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي ارضي بها نفسي
						15. اشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
						16. أن لا اهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي
						17. لا ارجب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي
						18. عندما أفكر في ذاتي، أجد أنني لم أتصين كثيرا
						19. لا استمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة عند القيام الأشياء
						20. معظم الناس يروني محب وحنون
						21. استمتع بالمحادثات المتبادلة مع افراد العائلة او الأصدقاء
						22. يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين
						23. اعلم أن أصدقائي يتقون بي وأنا أثق بهم
						24. غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي
						25. ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عندما أكون في حاجة إلى الحديث معهم
						26. يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
						27. اشعر بنشاط أكبر حينما أنفذ الخطط التي أضعتها بنفسني
						28. أن استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع

					29. أن أميل إلى التركيز على الحاضر، لأن المستقبل يقودني إلى المشاكل
					30. تبدو نشاطاتي اليومية غالباً تافهة وغير مهمة
					31. اعتدت أن أضع أهداف لحياتي، ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت
					32. اشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
					33. ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن اشعر أن كل شيء سار على أفضل صورة الماضي بتقلباته من نجاح وفشل، ولكن لا أرغب في تغييره
					34. بشكل عام، اشعر بالثقة والإيجابية اتجاه نفسي
					35. اشعر أن الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني
					36. اشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة
					37. ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الآخرون اتجاه أنفسهم
					38. لا يراودني شعور جيد حيال ما أن بصدد أن انجازه في الحياة

## ملحق رقم 04 مقياس العجز المكتسب في صورته النهائية

لا تنطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما	العبارات
					1. يعتمد النجاح في الحياة على الحظ أكثر منه على القدرة الحقيقية للفرد
					2. يخطط الآخرون لحياتي ولا أخطط لها أنا
					3. فشلي في التقرب من أساتذتي يؤثر على علاقتي بزملائي
					4. اعتمد في اتخاذ قرارتي على الحظ والصدفة
					5. أعتقد في صحة القول " اتركها للظروف"
					6. ليس في مقدوري أن أفعل شيئا عندما أواجه مشكلات صعبة
					7. التقرب لمراكز السلطة يشعرني بالأمان
					8. حياتي كلها بين يدي الآخرين لا يمكنني التحكم فيها
					9. أشعر أنني على الهامش في دائرة أسرتي بسبب عدم تفوقي
					10. لا أشارك في الأنشطة الاجتماعية لاعتقادي أن النتيجة ستكون حتماً فاشلة
					11. أعتقد أن لي فرصة في التفوق مهما بذلت من جهد
					12. أشعر أن تأثيري محدود في الأحداث التي تقع في الكلية لأنني غير متفوق
					13. النجاح بدون مساعدة الآخرين مستحيل
					14. فشلي في كل أموري الشخصية يؤدي حتماً إلى فشلي المستقبلي
					15. أشعر في كل أمور حياتي أن بذل الجهد ليس مهماً في إحراز النجاح
					16. دافعي للنجاح ليس ذاتياً
					17. أشعر أن لي تأثير محدود على طريقة تصرف زملائي
					18. أجد من الصعب أن أتمسك بحقوقي
					19. أرى فرص النجاح غير محسوبة في الحياة
					20. فشلي في تكوين صداقات داخل الكلية يؤثر على تحصيلي الدراسي
					21. لا أتوقع النجاح مهما بذلت من جهد لأمر خارجة عن إرادتي
					22. لا أستطيع التفوق مهما بذلت من جهد لعدم تقتي في قدراتي
					23. لا شيء في حياة الإنسان تحت سيطرته
					24. أكتشف أن الذي يحدث لي من نجاح أو فشل يحدث دون أدنى اعتبار لما أفعله
					25. المستقبل أمر لا يخضع للسيطرة
					26. لا أملك الكفاءة على عمل أي شيء
					27. أشعر أن مستقبلي غير واضح وغير محدد
					28. فشلي في دخولي الكلية الذي أرغبها سيؤثر على كل حياتي
					29. لا أملك تأثير على زملائي
					30. من الصعب أن أحدد نفسي ما أريده في المستقبل

					31. أشعر بخيبة أمل لعدم قدرتي على مشاركة زملائي في الأنشطة الاجتماعية
					32. النجاح نصيب فئة معينة والفشل نصيب فئة أخرى من الناس
					33. أعتقد أنه لا جدوى من المحاولة فأنا متأكد من فشلي
					34. فشلي يشعرني بأنني لا حول ولا قوة
					35. أعتقد ان مستقبلي ما هو الا مجازفة تصيب او تخيب، ولا ادخل لي فيها



ملحق رقم (08) : معامل ارتباط بيرسون الخاص بالفرضية الأولى القائلة توجد علاقة بين الرفاهية الذاتية والعجز المكتسب لدى الطالب الجامعي.

#### Corrélations

		bienetresubjectif	impuissanceacquise
bienetresubjectif	Corrélation de Pearson	1	,191*
	Sig. (bilatérale)		,019
	N	150	150
impuissanceacquise	Corrélation de Pearson	,191*	1
	Sig. (bilatérale)	,019	
	N	150	150

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق رقم (09): اختبار "ت" الخاص بالفرضية الثانية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر انثى) لدى الطالب الجامعي.

#### Statistiques de groupe

sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
bienetresubjectif	homme	53	120,2264	24,04934	3,30343
	femme	97	117,9794	20,94834	2,12698

#### Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
bienetresubjectif	Hypothèse de variances égales	2,115	,148	,596	148
	Hypothèse de variances inégales			,572	95,191

\*

ملحق رقم (10): اختبار "ت" الخاص بالفرضية الثالثة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المكتسب تبعاً لمتغير الجنس (ذكر أنثى) لدى الطالب الجامعي.

#### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
bienetresubjectif	Hypothèse de variances égales	,552	2,24703	3,77285
	Hypothèse de variances inégales	,569	2,24703	3,92896

#### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
bienetresubjectif	Hypothèse de variances égales	-5,20858	9,70264
	Hypothèse de variances inégales	-5,55273	10,04680

```
T-TEST GROUPS=sexe(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=impuissanceacquise
/CRITERIA=CI (.95) .
```

**Statistiques de groupe**

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
impuissanceacquise	homme	53	101,3774	18,61681	2,55722
	femme	97	96,0103	18,14668	1,84252

**Test d'échantillons indépendants**

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
impuissanceacquise	Hypothèse de variances égales	,678	,412	1,716
	Hypothèse de variances inégales			1,703

**Test d'échantillons indépendants**

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
impuissanceacquise	Hypothèse de variances égales	148	,088	5,36705
	Hypothèse de variances inégales	104,718	,092	5,36705

**Test d'échantillons indépendants**

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
impuissanceacquise	Hypothèse de variances égales	3,12815	-,81455	11,54865
	Hypothèse de variances inégales	3,15186	-,88270	11,61680

FREQUENCIES VARIABLES=sexe spécialite age niveauetudes

### Statistiques

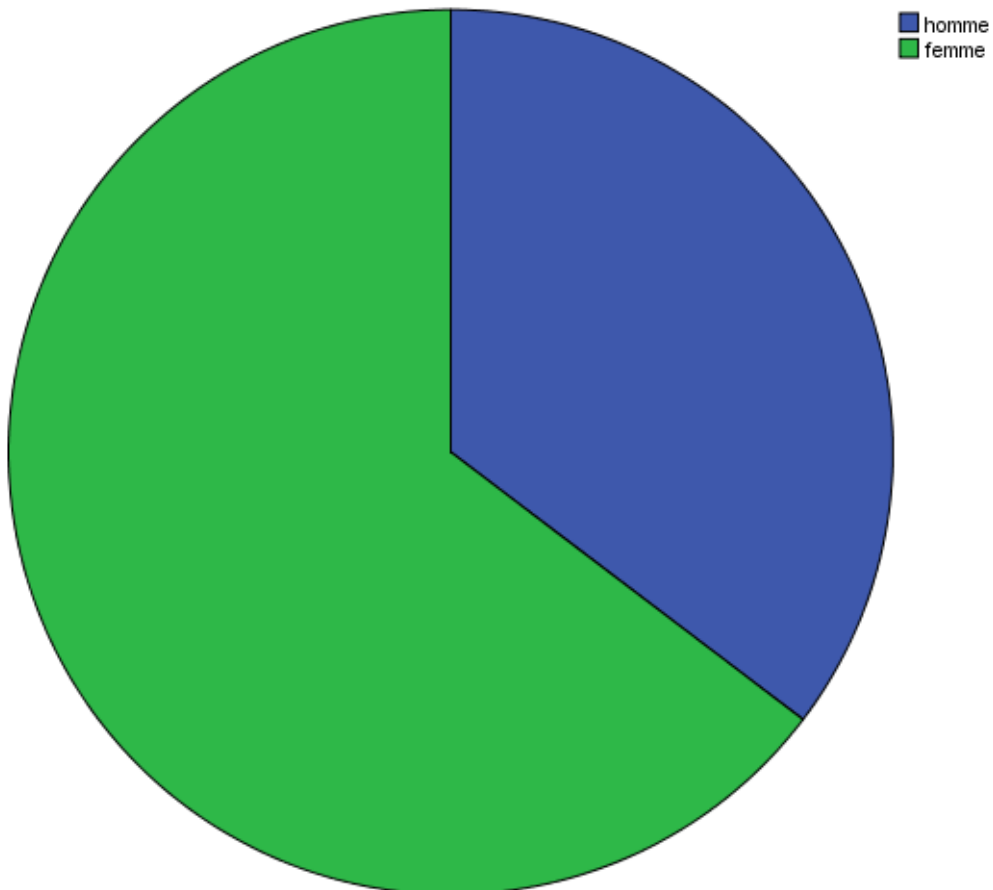
sexe

N	Valide	150
	Manquante	0

sexe

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide homme	53	35,3	35,3	35,3
Valide femme	97	64,7	64,7	100,0
Total	150	100,0	100,0	

sexe



### Statistiques

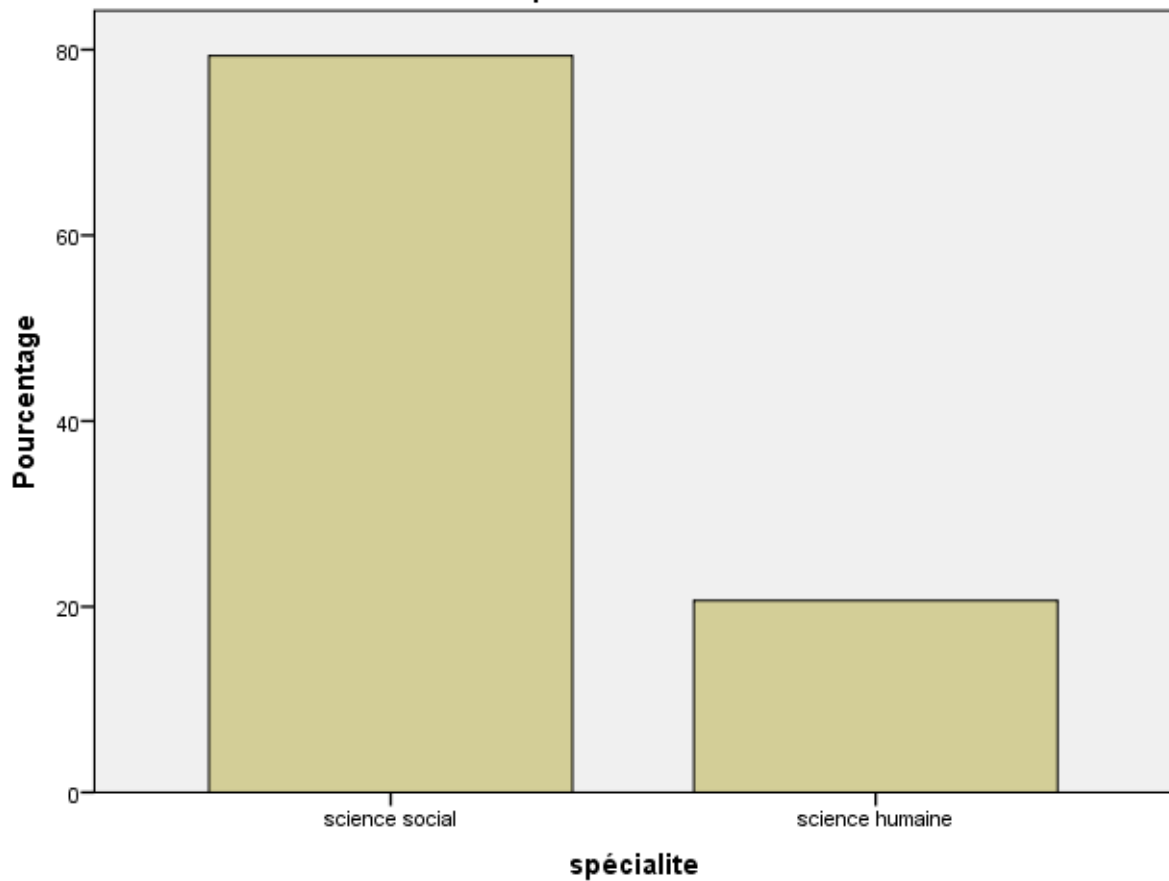
spécialite

N	Valide	150
	Manquante	0

spécialite

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
science social	119	79,3	79,3	79,3
Valide science humaine	31	20,7	20,7	100,0
Total	150	100,0	100,0	

spécialite



### Statistiques

		age	niveauetudes
N	Valide	150	150
	Manquante	0	0

### Tableau de fréquences

#### age

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	21ans a 23 ans	66	44,0	44,0	44,0
	24ans et plus	84	56,0	56,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

#### niveauetudes

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	licence	59	39,3	39,3	39,3
	master	91	60,7	60,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

### Histogramme

