

القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة مرحلتي البكالوريوس والماجستير في جامعة الفلاح

Predicting Ability for Emotional Self-Efficacy in Subjective Well-Being Among a Sample of Undergraduate and Graduate Students of al-Falah University

Samer Adnan AbdelHadi

Associate Professor/ Al Falah University/ UAE
sau@afu.ac.ae

سامر عدنان عبدالهادي

أستاذ مشارك/ جامعة الفلاح/ الإمارات العربية المتحدة

Received: 18/02/2020, Accepted: 27/04/2020

DOI: 10.33977/1182-012-034-009

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2020/02/18، تاريخ القبول: 2020/04/27

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

المخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف بمقدرة فاعلية الذات الانفعالية على التنبؤ بالعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي. تألفت العينة من (233) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس، و(32) طالباً وطالبة من مرحلة الماجستير (MBA) في جامعة الفلاح. أظهرت النتائج أن عينة الدراسة تمتلك مستوى مرتفعاً من فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن زيادة مجالي: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية) من فاعلية الذات الانفعالية يزيد من العافية النفسية الشخصية. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الطلبة من تخصصات مختلفة في بعض مجالات مقياس فاعلية الذات الانفعالية، إضافة إلى وجود فروق دالة بين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة على بعض مجالات المقياس. أما فيما يتعلق بمقياس العافية النفسية الشخصية فقد بينت النتائج وجود فروق دالة بين الطلبة من تخصصات مختلفة على بعض مجالات المقياس، والدرجة الكلية، ووجود فروق دالة بين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة على بعض مجالات المقياس.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات الانفعالية، العافية النفسية الشخصية، طلبة مرحلة البكالوريوس، الذكاء الانفعالي.

Abstract

This study aims to investigate the ability of emotional self-efficacy in predicting subjective well-being among a sample of students at al-Falah University. The sample consisted of 233 male and female undergraduate students & 32 male and female MBA graduate students from al-Falah University. The results revealed that the study samples have a high level of emotional self-efficacy and subjective well-being. The results of the study also noted an increase of emotional self-efficacy subscales (using and managing your own emotions, identifying and understanding your own emotions) increases subjective well-being.

The study also found that there are no statistically significant differences at the level 0.05 or less between males and females on emotional self-efficacy and subjective well-being. The results also demonstrated significant differences between students from different disciplines in some emotional self-efficacy subscales. In addition, there are significant differences between students from different levels of study on some subscales. As for subjective well-being, scale results showed that there are significant

differences between students from different disciplines on the subscales and the total score. In addition, there are significant differences between students of different study levels on some subscales.

Keywords: Emotional Self-Efficacy, Subjective Well-Being, Undergraduate Students, Emotional Intelligence.

المقدمة

انتقل البحث النفسي حول الصحة العقلية من التركيز على فهم الأمراض النفسية وخفض الضغط والضييق إلى فحص أكثر شمولية للخصائص والصفات الإيجابية مثل العافية النفسية الشخصية (Subjective well-being). وأسهمت الدراسات حول الفروق الفردية بين الناس في العافية النفسية الشخصية في الفهم الإجمالي للوظيفة التوافقية في جماعات مختلفة من الأفراد (الشباب والراشدين وطلبة الجامعات، والأفراد الذين يحاولون اكتشاف ثقافة جديدة، والأفراد الذين لديهم صعوبات عقلية أو جسدية)، وساعد هذا العمل على فهم الارتباط بين العافية النفسية الشخصية والدافعية ومعدل الوفيات والعلاقات بين الأشخاص والثقافة (Lui & Fernando, 2018). وكان هناك تساؤل حول المقصود بالحياة الجيدة، وتم التركيز على معايير؛ مثل محبة الآخرين والسرور والاستبصار الذاتي لتعريف خصائص نوعية الحياة، وكان هناك أيضاً تساؤل آخر حول الذي يجعل الحياة جيدة بشكل مستمر، وهل المطلوب أن يعتقد الناس أنهم يعيشون حياة جيدة. إن تعريف الشخصي لنوعية الحياة أمر ديمقراطي، فلكل فرد الحق في تحديد ما إذا كانت حياته ذات قيمة أو ليست كذلك. والمدخل لتعريف الحياة الجيدة أصبح اسمه العافية النفسية الشخصية، وهذا المصطلح يسمّى في كثير من الأحيان السعادة (Diener, 2000).

ويزداد الاهتمام في الميدان التربوي النفسي بمساهمة فاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية، وأكدت الدراسات على أهمية فاعلية الذات في العافية النفسية (Siddiqui, 2015; Adeyemo & Adeyemo, 2008; Onuoha & Bada, 2016; De Caroli & Sagone, 2014; Dogan, Totan & Sapmaz, 2013). فمن يمتلك توقعات قوية حول تحقيق الإتقان يتأثر وبعده؛ لتحقيق التكيف مع الظروف ويؤمن بأن قدراته تؤثر في أدواره المستقبلية (Arghode, 2013). إن معتقدات فاعلية الذات هي بناءات ديناميكية يمكن تنمية عن طريق خبرات الإتقان، وتؤثر تلك المعتقدات في مقدار الجهد الذي سيبدله الفرد، ومقدار المثابرة لمواجهة الصعوبات والقابلية للإجهاد والاكنتاب؛ فهي بُنى معرفية عالية المحتوى تؤثر في معالجة الإثارة، وتقود إلى الأفعال في مواقف الحياة المختلفة. وأشار الباحثون إلى العلاقة الإيجابية بين معتقدات فاعلية الذات المرتفعة والتكيف مقابل العلاقة السلبية بين معتقدات فاعلية الذات المنخفضة والتكيف. إن معتقدات فاعلية الذات لا تعمل بمعزل عن بعضها بعضاً، وبناءً على ذلك توسعت نظرية فاعلية الذات؛ لتحديد معتقدات فاعلية الذات المختلفة المرتبطة

للحياة، مثل: الأفراد الذين يتم التّواصل معهم اجتماعياً والأصدقاء والعائلة والأنشطة اليومية والأفكار وتقدير الذات، بالإضافة إلى أنماط التّعامل مع الضّغط، والصّحّة. وهي الحالة الشّاملة للفرد (Baker, Nuraydin, Simonsmeie & Luhmann, 2018, p.84)

وتشتمل العافية النّفسية الشّخصية على أبعاد متنوّعة مثل:

الاستجابات الانفعالية والرّضا عن الحياة، ووجود المزاج الإيجابي مع غياب المزاج السلبي. وعند ظهور تلك الأبعاد في العافية النّفسية الشّخصية يتم فهمها على أنّها الشّعور بالسّعادة والرّضا عن الحياة الشّخصية، وامتلاك عاطفة إيجابية وتحقيق علاقات إيجابية مع الآخرين والسيطرة على البيئة. وكلّ بُعد من تلك الأبعاد يجب فهمه، وترتبط هذه الأبعاد ببعضها البعض (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). ويمكن توضيح أبعاد

العافية النّفسية الشّخصية على النّحو الآتي:

- البعد المعرفي: إنّ العافية النّفسية ذات علاقة بتقييم الفرد المعرفي والحكم أو التّصريح عن نوعيّة الحياة، والتّوقّع والمقارنة مع الآخرين وبعض جوانب الثّقافة. ويعتمد الرّضا عن الحياة على حجم الفجوة في الإدراك للموقف الشّخصي الحاليّ والمعايير.

- البعد الانفعالي: يدلّ على التّقييم العفويّ التّجريبيّ للفرد لانفعالاته الإيجابية والسّلبية، وذلك من خلال مقارنة المشاعر الإيجابية مع المشاعر السّلبية، والمستوى المرتفع من العافية النّفسية الشّخصية يرتبط بمستوى مرتفع من العاطفة الإيجابية ومستوى منخفض من العاطفة السّلبية. والعاطفة الإيجابية تتضمّن الرّضا والسّعادة والمرح والاسترخاء. والأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من العاطفة الإيجابية يميلون إلى حياة صحيّة جسميّة وعقليّة، ويفكّرون بطريقة أكثر فاعليّة ونشاط، ومنفتحون وإحساسهم أعلى بالسيطرة على حياتهم، ويتكيّفون بشكل أفضل مع المواقف الضّاغطة، ويحقّقون الأهداف في الحياة. أمّا العاطفة السّلبية فتتضمّن الخوف والقلق والغضب والأشمزاز والكره والشّعور بالدّنب. وعندما يختبر الأفراد عاطفة سلبية يدركون توفّر احتمالات أقلّ وانتباههم يضيّق (Abu-Raiya, Hamama & Fokra, 2015). إنّ الدّراسات الحاليّة حول العافية النّفسية الشّخصية تتباين في التّأكيد على الأبعاد التي يتألّف منها بناء العافية النّفسية الشّخصية. إذ أشارت عدد من النّظريّات إلى أبعاد العافية النّفسية الشّخصية؛ مثل نظريّة ماسلو (Maslow, 1954) في الحاجات الهرميّة التي تصنّف ضمن النّظريّات النّادرة التي تأخذ في الحسبان عدّة أبعاد جسديّة وماديّة واجتماعيّة ونفسية. وهناك نظريّات أخرى ركّزت على أبعاد فردية للعافية النّفسية الشّخصية. ويتوقّع من النّظريّات التعرّف بأبعاد العافية النّفسية، وما تشتمل عليه من أبعاد جسديّة وماليّة واجتماعيّة ونفسية، بهدف التّوصّل إلى الأبعاد الواسعة من بناء العافية النّفسية الشّخصية. وأشارت نظريّة ماسلو إلى الحاجات الماديّة مثل الوفاء بالحاجات المرتبطة بالجانب الماديّ، والموارد الماليّة، والعلاقات الاجتماعيّة، والحاجات النّفسية الداخليّة والنّشاط البدنيّ. وأظهرت الدّراسات أنّ الأفراد أكثر سعادة وأكثر قدرة على تحقيق الأهداف النّفسية عند تحقيق الاحتياجات الماليّة والوفاء بتكاليف المعيشة

بفاعليّة الذات الانفعاليّة بوصف فاعليّة الذات الانفعاليّة هي بُعد من أبعاد فاعليّة الذات التي لها علاقة بالقدرة المدركة للتكيّف مع الانفعالات السّلبية وتنظيمها (Valois, Zullig & Hunter, 2013).

ويرى كاجابنفزهاد، وكيشي (Kajbafnezhad & Keshi, 2015, p. 11) أنّه يمكن تعريف العافية النّفسية "بالقدرة على التّوازن

بين عدّة أفكار وانفعالات ومواقف وحلّ مشكلة، أو الاستجابة للقلق بطريقة صحيحة". وبدل مصطلح العافية النّفسية الشّخصية على تقييم الفرد لحياته (تقييم انفعاليّ ومعرفي)، "وأن يمتلك الفرد خبرة واسعة ويشعر بانفعالات مريحة كثيرة مقابل انفعالات غير مريحة قليلة، وينخرط في أنشطة مهمّة ممتعة، ويختبر العديد من المتعة والسّعادة والرّضا مقابل القليل من الألم، ويكون لديه رضا عن حياته" (Diener, 2000, p. 34). ويضيف كلّ من كيسبير ودينر (Kesebir & Diener, 2008, p. 66) أنّ العافية النّفسية تشتمل على "الأحكام المعرفيّة والرّضا والتّقييم الفعّال للمزاج والانفعالات"، ويشيران إلى ضرورة تحديد مفهوم العافية النّفسية الشّخصية كمصطلح يتألّف من عدد من الأبعاد المرتبطة داخليّاً والمنفصلة، مثل الرّضا عن الحياة (الأحكام العالميّة لحياة الفرد)، والرّضا عن مجالات الحياة الهامة (الرّضا عن الزّواج، العمل)، والانفعال الإيجابي (الهدف هو الانفعالات الإيجابية والمزاج الإيجابي)، ومستويات منخفضة من الانفعال أو العاطفة السّلبية. ولا يدلّ مصطلح العافية النّفسية الشّخصية على المتعة غير المنقطعة التامة وخلق الدّماغ؛ بل إنّ إحساس الفرد بالرّضا عن حياته وتجربة الانفعال أو العاطفة الإيجابية، وهذا نابع من أهداف الفرد وقيّمه.

ويعرّف ويتلي، هاردهل، بيكرتون (Wheatley, Hardhill & Bickerton, 2017, p. 4) العافية النّفسية الشّخصية بأنّها "تقدير

ذاتي يقيس بها الفرد الاستجابات الانفعاليّة، والرّضا بمجالات محدّدة في الحياة، والرّضا عن الحياة بالمجمل". وتعكس العافية النّفسية الشّخصية المشاعر التي خبرها الفرد، والتي يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وتتضمّن تلك المشاعر كلّاً من المعرفة (الحكم أو التّقييم)، والانفعال (الابتعاد عن الألم). وفي مجال العافية النّفسية الشّخصية يتمّ جمع تقييمات الفرد بشكل أساسيّ في إطار: الملامح المعرفيّة (الرّضا عن الحياة)، وتقييم المشاعر التي يختبرها الفرد (مثل الحزن). ويمكن للفرد القيام بتقييمات واعية عن الحياة ككلّ أو عن مجال من مجالات الحياة، والتّقييم يمكن أن يكون حول الحالة الانفعاليّة، ويمكن للفرد أن يستجيب للرّاحة والمتعة والمواقف الانفعاليّة في الحياة. وتتضح العافية النّفسية الشّخصية بكيفية تحديد الفرد لأهميّة حياته، وما إذا كان الفرد راضياً بشكل كبير عن حياته، ويختبر بشكل متكرّر انفعالات إيجابية، مقابل خبرات وانفعالات سلبية نادرة. فالعافية النّفسية الشّخصية والرّضا عن الحياة هما الهدفان أو الغايتان الرئيسيّتان في الحياة لدى العديد من النّاس، وهما مرتبطتان بشكل كبير بتقييم الفرد لحياته، مع الأخذ في الحسبان أنّ الإتقان واختلاف أهداف الفرد وإدراكه لمدى تحقيق تلك الأهداف يؤدي دوراً محدّداً في الوصول إلى السّعادة (Yilmaz & Arslan, 2013). والعافية النّفسية الشّخصية هي تقييم الأفراد الشّامل لنوعيّة الخبرة الداخليّة والأبعاد الأساسيّة

وإنما تتضمن عناصر وأبعاداً أخرى، مثل: (إدراك الانفعالات وفهمها، ومعتقدات الفرد بقدراته الانفعالية). هذا وتختلف فاعلية الذات الانفعالية عن سمة الذكاء الانفعالي، على الرغم من أن بعض الأبحاث أشارت إلى أن سمة الذكاء الانفعالي نزعاً ثابتة يمكن اعتبارها مفهوم ذات أو فاعلية ذاتية في الانفعالات، إلا أن فاعلية الذات الانفعالية تعكس معتقدات الفرد بقدراته الانفعالية والديناميكية والتي تتطور وتنمو عن طرق الخبرات (Choi, Klumper & Sauley, 2013). ويرى جوروشيت، وهن (Goroshit & Hen, 2014, p. 27) أن فاعلية الذات الانفعالية: "هي حكم الفرد على قدرته في معالجة المعلومات الانفعالية بشكل صحيح وفعال؛ فهي متغير قوة يؤثر في الحالة الانفعالية للفرد وفي أدائه". إن مصطلح فاعلية الذات الانفعالية يجمع بين مفهوم فاعلية الذات في نظرية العالم "باندورا" ونظرية الذكاء الانفعالي؛ فالأفراد يدركون أنفسهم بأنهم يمتلكون توازناً جيداً بين الانفعال والأفكار؛ حيث القدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين والأفكار والمعتقدات بهدف تقديم مدخلات سهلة الاستخدام للفعل. ويرى دوجان، وفالويس وآخرون (Dogan, et al., 2013; Valois et al., 2013) أن مفهوم فاعلية الذات الانفعالية يرتبط مع استخدام الفرد الفعال للانفعالات.

وأن فاعلية الذات الانفعالية مفهوم متعدد الأبعاد يتألف من التنظيم الذاتي للانفعالات، وفهم الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين، وإدراك الانفعالات واستخدامها لدعم التفكير. وأشارت سارني (Saarni, 1999) إلى ارتباط فاعلية الذات الانفعالية بالشعور بالفاعلية الشخصية أثناء التفاعلات بين الأفراد، وتتضمن قدرة الفرد المدركة في استخدام ردود الفعل الانفعالية الذاتية، وكذلك ردود الفعل الانفعالية للآخرين للمساعدة في تحقيق التكيف. وأضافت "سارني" أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من فاعلية الذات الانفعالية لديهم وعي كبير وحساسية لانفعالهم الذاتية وانفعالات الآخرين، ولديهم انفتاح وقبول للخبرات الانفعالية السلبية وقدرة على تغيير الانفعالات بطريقة تكيفية فيها مرونة، ولديهم إحساس بالرضا بالحياة بشكل عام ويحققون النجاح الدراسي، وأفكارهم ومعتقداتهم إيجابية، ولديهم إيمان بكفايتهم الاجتماعية والقدرة على ضبط الانفعالات. كما ترى "سارني" أن فاعلية الذات الانفعالية مهمة للتقوية بالذات وتمنح الفرد القدرة على تحديد أهداف تتصف بالتحدّي والمثابرة لتحقيق تلك الأهداف، وأن المفتاح الرئيس للفاعلية الذاتية في الانفعالات هو شعور الفرد بأنه يتحكم نسبياً بخبرته الانفعالية في ضوء تحقيق الإتيان، وتقدير الذات الإيجابي، وإدراك الالتزام الأخلاقي مع عدم الشعور بشدة الانفعالات وتعقيدها، ولا يستجيب للخبرة الانفعالية بأن يحاول كبحها، أو أن يظهر عدم الثقة أو الدّهول. وتضيف "سارني" أن فاعلية الذات الانفعالية تتطلب استبصاراً بالتواقص والمواهب، ونقاط الضعف والقوة في الانفعالات وتعميم الإحساس بقبول الذات. وتتطلب فاعلية الذات الانفعالية قبول حالات الصعود والهبوط في خبراتنا الانفعالية، حيث لا نحكم على أنفسنا سلبياً لأننا نشعر بالحزن أو الغضب أو التوتر أو الخوف، ولا نحاول تشوية وعينا الذاتي بأن نصنع غطاءً إيجابياً

والسكن، وعندما يعتقدون بأن لديهم فاعلية في إدارة الموارد المالية وأن لديهم مستويات أقل من الضغوط المالية، وأن الموارد المالية متوفرة ويمكن الوصول إليها. وأظهر الباحثون أن الرضا عن التماسك الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية والانتماء والدعم جوانب هامة للعافية النفسية الشخصية. كما توصلت التجارب النفسية إلى أهمية الشعور بالرضا عن النفس وامتلاك مستويات مرتفعة من الطموح لتحقيق الذات، وأن تقييم الفرد الموضوعي لظروف الحياة والتوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية يدل على العافية النفسية من ناحية الاستمتاع (-Hedonic well-being)، وهي تتشكل من خلال السياقات الثقافية البيئية. وتقييم الفرد المعرفي للخبرات التكيفية يؤدي إلى احترام الفرد لذاته والإحساس بالفاعلية وهذا مرتبط بمستوى أعلى من العافية النفسية الشخصية.

وافترض الباحثون المؤيدون للعافية النفسية من ناحية الأهداف (well-being Eudaimonic) أن النمو الشخصي والسعي وراء المعنى في الحياة والاستقلالية هي أبعاد أكثر أهمية لتشكيل تصور واضح ومفهوم عن العافية النفسية الشخصية. وتشير بعض مقاييس العافية النفسية من ناحية الأهداف إلى أهمية الرضا الشخصي والخبرات الإيجابية المتصلة بالعقل والجسم والروح؛ مثل تعلم أشياء جديدة، وتطوير الكفايات وتحقيق التوجيه الذاتي والمساهمة في المجتمع. وهذا يدعم الأدب التربوي النفسي حول العافية النفسية الشخصية، حيث نظرية الحاجات الهرمية، ويظهر العافية النفسية الشخصية بأنها بناء مركب من الأرجح أنه يتضمن أبعاداً متعددة تؤدي إلى إحساس شامل بالصحة والتوازن بين إشباع الحاجات المتنوعة مما يؤثر في الأداء الأمثل والازدهار. وبالتالي عند الإشارة إلى أبعاد العافية النفسية الشخصية لابد من الإشارة إلى أبعاد بدنية ومالية واجتماعية والمتعة (Lui & Fernando, 2018).

وأسهم البحث في الذكاء الانفعالي بداية (1990) في فهم كيف يختلف الأفراد في عملياتهم الانفعالية، وكيف تؤثر تلك الاختلافات في وظيفتهم الاجتماعية. وأظهرت الدراسات في فاعلية الذات أن ما يفعله الفرد هو نتاج متكامل بين مهاراته المعرفية والاجتماعية والانفعالية، وأن الفرد قادر على القيام بما يدرك أنه سيكون قادراً على القيام به، وهذه المعتقدات هي الوسيط بين القدرة والفعل. والذكاء الانفعالي هو القدرة، لكنه موجه ضعيف لأداء الفرد، وفاعلية الذات الانفعالية تسهل هذا الدور الذي يتوسط قدرة الفرد والأداء الانفعالي ويمكن أن يمثل المخرجات التطبيقية لقدرة الذكاء الانفعالي (Choi, Klumper & Sauley, 2013)؛ فقد يمتلك الفرد القدرة على قراءة الانفعالات بشكل جيد لدى الآخرين، أو إدارة انفعالاته الذاتية، ولكنه قد يقرّر عدم استخدام أي من تلك القدرات، والاحتمال يكون بسبب أنه ليس لديه دافعية القيام بذلك، أو بسبب نقص فاعلية الذات في هذا المجال؛ فالأفراد الذين يعتقدون بأن لديهم بعض السيطرة والتحكم في الكفاية الانفعالية هم أكثر نجاحاً في تنظيم انفعالهم مقارنة بهؤلاء الذين يعتقدون أن هذا الشيء لا يستطيعون التحكم به بفاعلية (Pool & Qualter, 2013). وينظر إلى فاعلية الذات الانفعالية في الأدب النفسي التربوي كقاعدة لقدرة الذكاء الانفعالي. ولا تتضمن فاعلية الذات الانفعالية تنظيم الانفعالات وحدها؛

غير صادق لخبرائنا الانفعالية؛ ففاعلية الذات الانفعالية تتطلب الاعتراف والتحديد الواضح بما نشعر، ولماذا نشعر، وهذه الطريقة المتضمنة حقيقة بأننا يمكن أن يكون لدينا مشاعر متنوعة قد تكون متناقضة؛ لأننا نواجه مازقاً انفعالياً مركباً (Saarni, 1999).

وفي ضوء مراجعة الأبحاث التربوية المتعلقة بالعلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية؛ تبين أن هناك عدداً من الأبحاث الأجنبية أجريت في موضوع القدرة التنبؤية لفاعلية الذات في العافية النفسية، وبالتالي لم يكن الأدب السابق في مجال القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية ثرياً، ووجد الباحث عدداً من الدراسات الأجنبية والتي سنذكر حسب سنة نشرها؛ وقد فحصت دراسة شاهين، وشاهين (Shaheen & Shaheen, 2016) مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته بالعافية النفسية. وقد اشتملت عينة الدراسة على (100) طالب وطالبة (50 ذكراً، 50 إناثاً) وتم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرستين ثانويتين (AMU, Aligarh) في الهند متوسط أعمارهم (15) سنة. واعتمدت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وطبقت الباحثتان مقياس العافية النفسية (Well-being Manifestation Measure Scale) ومقياس الذكاء الانفعالي (WBMMIS)، ومقياس الذكاء الانفعالي (Intelligence Scale (EIS)). وتوصلت الباحثتان بعد استخدام معامل بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation)، واختبار (t-test) إلى وجود ارتباط إيجابي ذي دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والعافية النفسية، وأن الإناث كانت نتائجهم أعلى في الذكاء الانفعالي مقارنة بالذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية للعافية النفسية ومجالاتها الفرعية.

وأجريت أونيوها، وبادا (Onuoha & Bada, 2016) دراستهما والتي هدفت إلى فحص دور الحالة الروحية وفاعلية الذات والعمر والنوع كمتنبئات للعافية النفسية لدى الناجين من الطوفان في جنوب غرب نيجيريا. حيث تم جمع البيانات باستخدام مقياس العافية النفسية والروحانية وفاعلية الذات. وتألفت عينة الدراسة من (349) فرداً، منهم (218) ذكراً، و(131) أنثى تراوحت أعمارهم بين (20) و(54) سنة، والمستوى التعليمي من الشهادة الثانوية إلى درجة البكالوريوس. وتوصلت الدراسة إلى أن الروحانية تنبأت بشكل دال إحصائياً في العافية النفسية، بينما كانت فاعلية الذات والعمر والنوع ليس لها مساهمة ذات دلالة إحصائية في العافية النفسية.

وأجريت سيديكي (Siddiqui, 2015) دراسة للكشف عن تأثير فاعلية الذات في العافية النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس. وقد تألفت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة (50 ذكراً، 50 أنثى) في جامعة (Aligarh Muslim University) في الهند. حيث طبق الباحث مقياس فاعلية الذات العام، ومقياس العافية النفسية، واستخدم الباحث تحليل الانحدار الخطي البسيط لتحليل أثر فاعلية الذات في العافية النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار وجود ارتباط بين فاعلية الذات والعافية النفسية لدى الطلبة

الذكور (الارتباط $R= 0.596$)، وأن الإسهام الفعلي للمتغير المتنبئ (Predictor Variable) للمتغير المعيارى (Criterion Variable) كان (35.6%). بينما كان الارتباط بين فاعلية الذات والعافية النفسية لدى الإناث ($R= 0.551$)، والإسهام الفعلي للمتغير المتنبئ والمتغير المعيارى (30.4%). وبيّنت نتائج اختبار (ت) (t-test) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في العافية النفسية لصالح الذكور.

وفحصت دراسة دو كارولي وساجون (De Caroli & Sagone, 2014) العلاقة بين فاعلية الذات والعافية النفسية لدى عينة من المراهقين الإيطاليين تراوحت أعمارهم بين (14) و(18) سنة يمتلكون مستويات مرتفعة ومنخفضة من فاعلية الذات. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات والعافية النفسية خاصة في مجال الإتيقان والنمو الشخصي وقبول الذات. وبالنسبة لمتغيري العمر والنوع؛ بيّنت نتائج الدراسة أن المراهقين في عمر (16) سنة حصلوا على درجات أعلى في النمو الشخصي، والعلاقات مع الآخرين، والغاية من الحياة، وقبول الذات مقارنة مع المراهقين في عمر (14) و(18) سنة. وأظهر الذكور فاعلية ذات وعافية نفسية بدرجة أعلى مقارنة بالإناث خاصة في مجال الإتيقان وقبول الذات. وبيّنت النتائج أيضاً أن المراهقين الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من فاعلية الذات حصلوا على درجات أعلى في مقياس العافية النفسية خاصة في مجالات الإتيقان والنمو الشخصي وقبول الذات مقارنة بمن يمتلكون مستويات منخفضة من فاعلية الذات.

وهدف دراسة دوجان وآخرين (Dogan et al., 2013) إلى الكشف عن أثر تقدير الذات والعافية النفسية وفاعلية الذات الانفعالية والأتزان العاطفي في السعادة. وقد تألفت عينة الدراسة من (340) طالباً وطالبة منهم (109) من الذكور، و(213) من الإناث في بعض جامعات تركيا. وقام الباحثون بتطبيق مقياس أكسفورد للسعادة ومقياس فاعلية الذات الانفعالية ومقياس الأحداث الإيجابية-السلبية. وبيّنت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين العافية النفسية وفاعلية الذات الانفعالية والأتزان العاطفي والعافية النفسية. كما أظهرت النتائج أيضاً دور الأتزان العاطفي في تقدير الذات والسعادة، وأثر فاعلية الذات الانفعالية في تقدير الذات، وأن لتقدير الذات دوراً إيجابياً في السعادة. وقد فسّرت العافية النفسية وفاعلية الذات الانفعالية والأتزان العاطفي ما نسبته (46%) من الاختلاف الكلي لتقدير الذات لدى عينة الدراسة. كما تبين أيضاً أن العافية النفسية وفاعلية الذات الانفعالية والأتزان العاطفي وتقدير الذات قد فسّرت (51%) من الاختلاف المرتبط بالسعادة.

أما دراسة ساين، ويودينيا (Singh & Udainiya, 2009) فقد هدفت إلى التحقق من تأثير شكل العائلة والنوع في فاعلية الذات والعافية النفسية لدى المراهقين. وقد تألفت عينة الدراسة من (100) مراهق (50 ذكراً، 50 أنثى) في الهند قاموا بملاء مقياس فاعلية الذات ومقياس العافية النفسية. وأظهرت نتائج تحليل التباين تأثيراً دالاً إحصائياً لشكل الأسرة والنوع في فاعلية الذات وأن التفاعل بين النوع وشكل الأسرة

أيضاً دالاً إحصائياً. ولم تُظهر النتائج تأثيراً دالاً إحصائياً للنوع في مقياس العافية النفسية.

وهدفت دراسة أدييمو، وأديليبا (Adeyemo & Adeleye, 2008) إلى فحص القدرة التنبؤية للدكاء الانفعالي والتدين وفاعلية الذات العافية النفسية لدى عينة من المراهقين من بعض المدارس الثانوية في الهند. وقد شارك (292) مشاركاً من (10) مدارس ثانوية في ملء مقاييس الدراسة تراوحت أعمارهم بين (13) و (20) سنة. وقد أظهرت نتائج تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات المستقلة الثلاثة كمجموعة (الدكاء الانفعالي والتدين وفاعلية الذات) كانت فاعلة في التنبؤ بالعافية النفسية لدى المراهقين.

ومن الملاحظ أن الدراسات السابقة حول العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية قليلة، في حدود علم الباحث، واستخدمت عينات متنوعة ومقاييس مختلفة. وتميزت الدراسة الحالية بأنها من أوائل الدراسات في موضوع القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية في الوطن العربي في حدود علم الباحث؛ إذ لم يتمكن من الوصول إلى دراسات عربية حول الموضوع، واستخدم الباحث مقياساً حديثاً لفحص العافية النفسية قام بإعداده لوي وفرناندو (Lui & Fernando, 2018) في عام (2018)، وكانت عينة الدراسة هي طلبة الجامعة. وهذه الجوانب قد تكون مبرراً وتميزاً للدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يسعى الفرد في حياته إلى تحقيق العافية النفسية الشخصية من خلال تقييمه المعرفي الإيجابي وأحكامه الفاعلة حول حالته المزاجية وانفعالاته والرضا عن حياته بشكل عام والرضا والقبول لزوجاه وعمله ووضعه المالي والصحي والروحاني. وذلك بهدف التوافق الاجتماعي والتفسي والقدرة على التعامل مع المشكلات التي يواجهها. وبما أن موضوع الانفعالات والحالة المزاجية من أهم الأبعاد للعافية النفسية الشخصية، فإن الدراسة الحالية جاءت للكشف عن العلاقة التأثيرية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية. وتأثير القدرة التنبؤية المتزايدة لفاعلية الذات الانفعالية في مستوى العافية النفسية الشخصية. وعليه فقد تم صياغة مشكلة هذه الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟
2. ما مستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟
3. ما القدرة التنبؤية لمجالات فاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ≤ α في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح، تُعزى إلى متغيرات: النوع (ذكر/أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية؟

5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ≤ α في مستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح، تعزى إلى متغيرات: النوع (ذكر/أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف إلى مستوى فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح.
2. الكشف عن الفروق بين طلبة جامعة الفلاح في فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية تبعاً للنوع والتخصص والسنة الدراسية.
3. الكشف عن القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في مستوى العافية النفسية الشخصية.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين

الأهمية النظرية: تُعد الدراسة الحالية إضافة علمية في مجال العافية النفسية الشخصية، ومساهمة فاعلية الذات الانفعالية في مستوى العافية النفسية لدى الطلبة، وقد زادت في الآونة الأخيرة الأصوات التي تنادي بضرورة الانتباه إلى العافية النفسية لدى الطلبة، بدلاً من النظرة التقليدية بالتركيز فقط على التحصيل الأكاديمي. وأهمية الإحساس بالفاعلية الذاتية، وارتباط هذا الإحساس بمخرجات مثل: الانخراط والمشاركة والدافعية والتحصيل والرضا. وأوضحت هذه الدراسة من خلال الإطار النظري أهمية امتلاك الطلبة مستوى مرتفعاً من فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية، ممّا يسهم في توفير المناخ الجامعي الذي يتصف بالدفء والعلاقات الإيجابية.

الأهمية التطبيقية: تُظهر الدراسة الحالية مستوى فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية وفحص العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة؛ وذلك لإبراز جوانب القوة والضعف لديهم. ويمكن لمؤسسات التعليم العالي الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج تدريبية وبرامج توعوية لطلبة الجامعات.

- كما تُسهم الدراسة الحالية بتوفير نسخة عربية من مقياس لوي وفرناندو (Lui & Fernando, 2018) للعافية النفسية الشخصية. ويمكن تطبيق هذا المقياس الحديث على طلبة الجامعات والكليات.

حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد نتائج هذه الدراسة بالآتي:

- الحدود المكانية: جامعة الفلاح في إمارة دبي.
- الحدود الزمانية: الفصل الثاني للعام الدراسي (2018/2019)

الانفعالية والعافية النفسية تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص والسنة الدراسية.

مجتمع الدراسة وعينتها: تألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الفلاح البالغ عددهم (659) طالباً وطالبة من تخصصات إدارة الأعمال والاتصال الجماهيري والقانون والمجستير، وذلك حسب إحصائيات قسم القبول والتسجيل في جامعة الفلاح في الفصل الثاني للعام الدراسي (2019/2018). ويوضح جدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية.

جدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيراتها

التخصص	سنة أولى		سنة ثانية		سنة ثالثة		سنة رابعة		المجموع	المجستير
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
إدارة الأعمال	37	30	17	17	10	15	13	14	153	12
الاتصال الجماهيري	39	58	21	20	28	20	31	25	235	
القانون	34	81	20	44	15	44	6	19	239	
المجموع	110	169	58	81	58	61	32	58	627	32

في حين شملت عينة الدراسة (233) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس، و(32) طالباً وطالبة من برنامج الماجستير. أخذت من كلية إدارة الأعمال (ن=58) والاتصال الجماهيري (ن=85) والقانون (ن=90) والماجستير (MBA) (ن=32). وبلغ متوسط أعمارهم (27.6)، بانحراف معياري (6.9)، والمدى (33) موزعين على السنوات الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة ومرحلة الماجستير. واختيرت هذه التخصصات لأنها تمثل التخصصات المتوفرة لطلبة مرحلة البكالوريوس والماجستير في جامعة الفلاح. واختيرت العينة بالطريقة المتيسرة (وهي ما يعرف بالعينة المتوفرة). وجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

التخصص	سنة أولى		سنة ثانية		سنة ثالثة		سنة رابعة		المجموع	المجستير
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
إدارة الأعمال	14	12	6	6	4	6	5	5	58	12
الاتصال الجماهيري	14	21	8	7	10	7	11	9	85	
القانون	13	30	7	17	6	8	2	7	90	
المجموع	41	63	21	30	22	23	12	21	233	32

أداتا الدراسة: استُخدمت في هذه الدراسة أداتان هما: (مقياس العافية النفسية الشخصية، ومقياس فاعلية الذات الانفعالية). وهذا وصف لكل منهما.

أولاً: مقياس العافية النفسية الشخصية

وصف المقياس: لتحقيق هدف الدراسة طبق الباحث مقياس العافية النفسية وفقاً للتقدير الذاتي للمفحوص (The Well-Being Scale (WeBs) من إعداد لوي وفرناندو (Lui & Fernando, 2018)، ويتكوّن المقياس من (29) فقرة، جميعها إيجابية تقيس العافية النفسية الشخصية ضمن المجالات الأتية: العافية النفسية المالية (Financial Well-Being) وهي ذات الأرقام (2,3,4,5)، والعافية النفسية الصححية (بدنية) (Physical Well-Being) (1,6,7,8), والعافية النفسية الاجتماعية (Social Well-Being) (9,16)،

- الحدود البشرية: طلبة تخصصات إدارة الأعمال والاتصال الجماهيري والقانون والماجستير (MBA) في جامعة الفلاح.
- خصائص أدوات الدراسة السيكومترية والمعدّة لأغراض الدراسة الحالية، وهي: مقياس فاعلية الذات الانفعالية (The Emotional Self-Efficacy Scale) من إعداد بول وكالتر (Pool & Qualter, 2012)، ومقياس العافية النفسية الشخصية (The Well-Being Scale (WeBs) من إعداد لوي وفرناندو (Lui & Fernando, 2018).

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تضمنت هذه الدراسة المصطلحات التالية:

فاعلية الذات الانفعالية (Emotional Self-Efficacy)

(Efficacy): ويُقصدُ بها: "معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته في تمييز الحالة الانفعالية، وفهم مشاعر الآخرين، وتحديد التعابير الانفعالية الإيجابية والسلبية مع مستوى من الثقة الذاتية بالقدرة على التكيف مع الحالة الانفعالية بفاعلية والتكيف مع الأحداث المحيطة، والقدرة المدركة عن تجنّب الغضب والإحباط والانفعالات السلبية ومواجهة النجاح والأحداث الإيجابية والتعبير عن الانفعالات الإيجابية بطريقة ملائمة" (Zhao, You, Sni, Yang, Chu & Peng, 2013, p. 751). وتعرّف إجرائياً بحكم الفرد على قدرته في تحديد وفهم الانفعالات الذاتية وإدارة تلك الانفعالات، والتعامل مع الانفعالات التي تظهر من الآخرين، والقدرة على إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد. والمحسوبة من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب/الطالبة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية المُستخدم لأغراض هذه الدراسة.

العافية النفسية الشخصية (Subjective Well-Being)

(Being): ويُقصدُ بها: "أحكام الفرد المعرفية وتقييمه الفعّال لحياته وانفعالاته ومزاجه. والرضا عن مجالات الحياة (مثل: العمل، والزواج)، والشعور بالانفعال الإيجابي مقابل الشعور بمستوى منخفض من الانفعال السلبي (غلبة المزاج الإيجابي والانفعالات الإيجابية)" (Kesebir & Diener, 2008, p. 66). وتعرّف إجرائياً بالعافية النفسية المالية، والعافية النفسية الصححية (البدنية)، والعافية النفسية الاجتماعية، والعافية النفسية من ناحية الأهداف، والعافية النفسية من ناحية الاستمتاع. والمحسوبة من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب/الطالبة على مقياس العافية النفسية الشخصية المُستخدم لأغراض هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية، إذ أنّ الدراسة هدفت التعرف إلى مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي، والكشف عن القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في مستوى العافية النفسية الشخصية، ومدى الاختلاف في فاعلية الذات

(11, 12, 13, 18)، والعافية النفسية من ناحية الأهداف (Eudaimonic Well-Being) (20, 21, 22, 23, 24, 25, 26)، والعافية النفسية من ناحية الاستمتاع (Hedonic Well-Being) (27, 28, 29).

تصحيح المقياس: تتم الإجابة على الفقرات من خلال مقياس متدرج من ست نقاط؛ هي (لا أوافق بشدة، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق على نحو بسيط، أوافق على نحو بسيط، أوافق إلى حد ما، أوافق بشدة). وجميع فقرات المقياس إيجابية تأخذ التقديرات (1, 2, 3, 4, 5, 6). وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (29) درجة، وأعلاها هي (174) درجة، وكلما كانت درجة المستجيب مرتفعة؛ كان ذلك مؤشراً على ارتفاع درجة العافية النفسية الشخصية لديه، والعكس صحيح

صدق المقياس في صورته الإماراتية: جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مؤلفة من (38) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، وتم احتساب صدق الأداة بحساب البناء الداخلي؛ إذ جرى التأكيد من وجود ارتباط بين الفقرة مع المجال؛ بهدف التحقق من صدق البناء الداخلي. ويبين جدول (3) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال.

جدول (3) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

العافية النفسية المالية		العافية النفسية الصحية (البدنية)		العافية النفسية الاجتماعية		العافية النفسية من ناحية الأهداف		العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
.86	2	.40	1	.35	11	.48	20	.38	27
.70	3	.76	7	.46	12	.54	21	.56	28
.50	4	.36	8	.21	13	.21	23	.68	29
.59	5	.66	9	.47	18	.53	22		
		.66	16			.56	24		
						.57	25		
						.53	26		

يبين جدول (3) أن ارتباط الفقرة بالمجال بلغ (0.21) فأكثر لمعظم الفقرات في مجالات العافية المالية، والعافية النفسية الصحية (البدنية)، والعافية النفسية الاجتماعية، والعافية النفسية من ناحية الأهداف، والعافية النفسية من ناحية الاستمتاع. وبشكل عام فإن ارتباطات فقرات المقياس كانت جميعها ضمن المدى الذي يعكس القدرة على التمييز.

وقام الباحث بعرض الأداة على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد والصحة النفسية وعلم النفس التربوي في جامعة العلوم والتقنية بالفجيرة، وجامعة أبو ظبي- فرع أبو ظبي، والجامعة العربية المفتوحة- فرع الأردن، وطُلب من كل محكم إبداء رأيه في وضوح الفقرات وقياسها للمفهوم الذي أُعدت له، وارتباطها بالمقياس الفرعي، وعُدلت صياغة بعض الفقرات لتناسب وملاحظات المحكمين عليها.

ثبات المقياس في صورته الإماراتية: للتحقق من ثبات المقياس؛ حُسب معامل الثبات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach- Alpha). وجدول (4) يُبين ذلك.

جدول (4) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا

المجال	معامل الثبات
العافية النفسية المالية	.82
العافية النفسية الصحية (البدنية)	.78
العافية النفسية الاجتماعية	.70
العافية النفسية من ناحية الأهداف	.76
العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	.71
الدرجة الكلية	.90

يتضح من جدول (4) أن معامل الاتساق الداخلي للمقياس بلغ (0.90). أما معاملات الاتساق الداخلي للمجالات فكانت على النحو التالي: العافية النفسية المالية (0.82)، والعافية النفسية الصحية (البدنية) (0.78)، والعافية النفسية الاجتماعية (0.70)، والعافية النفسية من ناحية الأهداف (0.76)، والعافية النفسية من ناحية الاستمتاع (0.71). وتشير النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات اتساق داخلي مناسبة.

ثانياً: مقياس فاعلية الذات الانفعالية

وصف المقياس: وضع هذا المقياس بول وكالتر (Pool & Qualter, 2012) بهدف قياس فاعلية الذات الانفعالية، ويتضمن (27) فقرة، وتقاس استجابات أفراد العينة على كل فقرة وفقاً لسلم استجابات مكون من تدرج خماسي: (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتتوزع فقرات المقياس على أربعة مجالات، هي:

- استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية Using and managing your own emotions ويشتمل الفقرات (3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 19, 23, 25).

- تحديد وفهم الانفعالات الذاتية Identifying and understanding your own emotions ويشتمل الفقرات (1, 4, 8, 9, 17, 24).

- التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين Dealing with emotions in others ويشتمل الفقرات (2, 6, 11, 13, 20, 21, 26, 27).

- إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد Perceiving emotions through facial expressions and body language ويشتمل الفقرات (14, 18, 22).

وقام عبد الهادي (Abdel-Hadi, 2017) بترجمة المقياس وعرضه بنسخته الإنجليزية والمترجمة على أستاذ متخصص في اللغة العربية وأستاذ متخصص في اللغة الإنجليزية، وبعد ذلك عرض المقياس على (5) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس التربوي، وعلم النفس العام، والإرشاد والصحة النفسية، لإبداء الرأي في سلامة الترجمة، ووضوح الصياغة والمعنى، وقياس الفقرات للمفهوم الذي أعدت لقياسه، وارتباط الفقرة بالبعد. وعُدلت صيغة بعض الفقرات؛ لتناسب وملاحظات المحكمين عليها. وتحقق عبد الهادي من صدق المقياس باستخراج الصدق العاملي بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة في مرحلة

الانفعالية، وحساب المستوى لكل مجال. ويوضح جدول (5) مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من الطلبة في جامعة الفلاح.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	2.86	.57	مرتفع
2	4	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	2.85	.67	مرتفع
3	2	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	2.78	.64	مرتفع
4	3	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	2.70	.62	مرتفع
		الدرجة الكلية	2.79	0.53	مرتفع

يُضخ من جدول (5) أنّ قيم المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (2.70-2.86)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية بين (0.57-0.67). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح (2.79) بانحراف معياري مقداره (0.53). وبالتالي مستوى أداء الطلبة على المقاييس الفرعية والمقياس ككله ضمن المستوى المرتفع. ويرى الباحث أنّ ظهور مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة الطلبة في الدراسة الحالية قد يُعزى إلى اكتساب أفراد العينة المعرفة والاتجاهات والمفاهيم والمعتقدات عن إدارة الانفعالات السلبية والتعبير عن الانفعالات الإيجابية في المواقف اليومية، وما تشكّل لديهم من قدرة مُدرّكة على تحديد الحالة الانفعالية وفهم مشاعر الآخرين، وثقة ذاتية في القدرة على التكيّف مع الحالة الانفعالية بفاعلية (Zhao et al., 2013). وإذا تمّ الأخذ في الحسبان مصادر فاعلية الذات فإنّ خبرات الإتقان لدى الطلبة وملاحظة الأقران وهم يحققون النجاح في تنظيم الانفعالات إضافة إلى الدعم اللفّظي من البيئة المحيطة بأنهم يتقنون ضبط الانفعالات وتنظيمها. كلُّ تلك الأبعاد قد تكون أسهمت في تشكيل قدرة أفراد العينة على فهم وإدراك الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين واستخدام الانفعالات لدعم الأفكار (Dogan, 2013; Dagleish & Power, 1999 Totan & Sapmaz). كما أنّ الإطار التعليمي والاجتماعي والثقافي قد يُسهم في تنمية مهارة التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين بمستوى مرتفع، فخلال مراحل الدراسة قد يتعرّض الطلبة إلى معارف أو برامج تدريبية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية، وقد تشتمل المواد الأكاديمية في مجال تخصص أفراد العينة (الإدارة، والاتصال الجماهيري، والقانون) على معلومات حول تنمية الذات وتنظيم الانفعالات. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كارولي وساجون (De Caroli & Sagone, 2014) والتي توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، ونصه "ما مستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟"

البكالوريوس في دولة الإمارات العربية المتحدة. وكشفت النتائج عن أربعة عوامل هي: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية، والتعامل مع الانفعالات لدى الآخرين، وإدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد). إذ فسّر المقياس نسبة مرتفعة من التباين، وتطابق ذلك مع مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس. ومن أجل التحقّق من ثبات المقياس، قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات الانفعالية ككل والذي بلغ (0.88)، أمّا المجالات الفرعية للمقياس فقد تراوحت معاملات ثباتها (0.70) لمجال تحديد وفهم الانفعالات الذاتية إلى (0.80) لمجال استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وهذا يشير إلى أنّ المقياس يتمتّع بدلالات ثبات مناسبة تفي بأغراض الدراسة الحالية.

المعالجات الإحصائية

بعد جمع المعلومات وتفرغ البيانات تمت الإجابة عن أسئلة الدراسة باستخدام برمجية الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام التحليل الإحصائي التالي: للإجابة عن السؤالين الأول والثاني: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللإجابة عن السؤال الثالث: واستخدام تحليل الانحدار المتعدد المُدرج (Stepwise Multiple Regression): لقياس القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية، وللإجابة عن السؤالين الرابع والخامس: تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-test)، وتحليل التباين الثلاثي (Three-way Anova). وإجراء المقارنات البعدية باستخدام معادلة شافيه ولتفسير إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تمّ استخدام المعيار الإحصائي التالي:

- أقلّ من 1.33 منخفض.

- 1.34-2.67 متوسط.

- 2.68 فأكثر مرتفع.

كما تم الاعتماد على المعيار التالي في الحكم على تقديرات المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة على مقياس العافية النفسية الشخصية:

- أقلّ من 1.66 منخفض.

- 1.67-3.33 متوسط.

- 3.34 فأكثر مرتفع.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، ونصه "ما مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟"

للإجابة عن هذا السؤال، جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة على مجالات مقياس فاعلية الذات

جدول (7) تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للقدرة التنبؤية لمجالات فاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية

الارتباط	معامل التحديد	ف	الدلالة
0.353	0.125	37.81466	0.00

يتبين من جدول (7) أن معامل الارتباط بين مجالات فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح بلغ (0.353)، وأن قيمة الإحصائي (ف) بلغت (37.81466) بمستوى دلالة (0.00)، وهذه القيمة دالة عند مستوى (0.05). وهذا يشير إلى أن لفاعلية الذات الانفعالية قدرة تنبؤية في العافية النفسية الشخصية. ولتحديد تأثير كل مجال من مجالات فاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية؛ تم استخراج معامل بيتا (β) وقيمة الإحصائي (ت) المقابل لها. ويبين جدول (8) النتائج.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	بيتا (β)	ت	الدلالة	المعاملات غير المعيارية	
					الخطأ المعياري	(β)
الثابت		3.65	25	0.00	14.84	0.00
استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية		0.43	0.08	0.00	5.10	0.00
تحديد وفهم الانفعالات الذاتية		0.65	0.20	0.00	3.22	0.00
التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين		0.36	0.20	0.07	1.83	0.07
إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد		0.03	0.12	0.78	0.29	0.78

يتضح من جدول (8) أن قيم معامل بيتا (β) بلغت (0.300)، (0.511، 0.279، 0.027) لمجالات: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، تحديد وفهم الانفعالات الذاتية، التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين، إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد) بالترتيب. كما يتبين من الجدول أن قيم الإحصائي (ت) بلغت (5.103، 3.220) للمجال الأول والثاني بالترتيب، وهاتان القيمتان دالتان عند مستوى (0.05). وهذا يشير إلى تأثير إيجابي في العافية النفسية الشخصية؛ فكلما زاد استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية كان هناك توجه نحو العافية النفسية الشخصية. وبلغت قيم الإحصائي (ت) للمجال الثالث والرابع (1.825، 0.285) بالترتيب، وهاتان القيمتان غير دالتين عند مستوى (0.05). ويمكن إرجاع تلك النتائج إلى أن فاعلية الذات الانفعالية تتطلب من الفرد الوعي بالانفعالات الذاتية، والقدرة على تنظيم تلك الانفعالات وإدارتها لتحقيق النتائج المرغوب فيها. والفرد خلال عملية التنظيم الذاتي للانفعالات يجمع المعلومات والتغذية الراجعة حول مدى التقدم قريباً أو بعيداً عن الهدف، ومن يمتلك معتقدات فاعلية ذات انفعالية قوية أقل احتمالاً للفشل في

للإجابة عن هذا السؤال؛ جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة على مجالات مقياس العافية النفسية الشخصية. ويوضح جدول (6) مستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح.

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى العافية النفسية الشخصية لدى الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	العافية النفسية الاجتماعية	5.18	0.99	مرتفع
2	5	العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	5.17	1.04	مرتفع
3	4	العافية النفسية من ناحية الأهداف	5.07	0.86	مرتفع
4	2	العافية النفسية الصحية (البدنية)	4.88	1.11	مرتفع
	1	العافية النفسية المالية	4.83	1.11	مرتفع
		الدرجة الكلية	5.04	0.81	مرتفع

يتبين من جدول (6) أن قيم المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (4.83-5.18)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية بين (0.86-1.11). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح (5.04) بانحراف معياري مقداره (0.81). وبالتالي مستوى أداء الطلبة على المقاييس الفرعية والمقياس ككله ضمن المستوى المرتفع. وبالاستناد إلى دينير (Diener, 1984) هناك عدد من العوامل التي تؤثر في العافية النفسية، منها: عوامل بيولوجية والجنس والعمر بالإضافة إلى العوامل الشخصية مثل: تقدير الذات، وعوامل الدعم الاجتماعي، مثل: الأسرة. وقد تكون تلك العوامل مجتمعة أسهمت في ظهور مستوى مرتفع من العافية النفسية الشخصية. ومع دعم الأدب التربوي النفسي لفكرة الاستناد إلى افتراضات نظرية ماسلو (Maslow, 1954) في الحاجات لتفسير مستوى العافية النفسية للأفراد، إذ تظهر العافية النفسية في تلك النظرية بأنها بناء مركب يتضمن مجالات متعددة تؤدي إلى إحساس بالتوازن بين الحاجات المتنوعة. ويفترض الباحث أن عينة الدراسة تعيش في بيئة تعمل على متابعة حاجات الأفراد المالية والنفسية الداخلية والعلاقات الاجتماعية، فأفراد العينة يعيشون في دبي في بيئة تسعى إلى توفير الرفاهية، وبالتالي فإن إدراك أفراد العينة بالإدارة الفاعلة للموارد المالية، وفرص التمتع بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية وتوفر الفرص للنمو الشخصي والاستقلالية ينحى لديهم العافية النفسية (Lui & Fernando, 2018).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، وذو صلة "ما القدرة التنبؤية لمجالات فاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Multiple Regression) وجدول (7) يبين النتائج.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	المجال
.36	3.23	32	الماجستير	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين
.64	2.78	266	المجموع	
.70	2.74	58	إدارة الأعمال	
.48	2.63	86	الاتصال الجماهيري	
.73	2.68	90	القانون	
.37	2.84	32	الماجستير	
.62	2.70	266	المجموع	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد
.74	3.00	58	إدارة الأعمال	
.59	2.74	86	الاتصال الجماهيري	
.74	2.79	90	القانون	
.40	3.07	32	الماجستير	
.67	2.85	266	المجموع	
.58	2.88	58	إدارة الأعمال	الدرجة الكلية
.41	2.67	86	الاتصال الجماهيري	
.63	2.77	90	القانون	
.30	3.06	32	الماجستير	
.53	2.80	266	المجموع	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المسنة الدراسية	المجال
.60	2.72	104	سنة أولى	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية
.56	2.89	51	سنة ثانية	
.61	2.95	46	سنة ثالثة	
.49	2.85	33	سنة رابعة	
.36	3.10	32	الماجستير	
.57	2.85	266	المجموع	
.70	2.64	104	سنة أولى	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية
.58	2.74	51	سنة ثانية	
.48	2.99	46	سنة ثالثة	
.67	2.58	33	سنة رابعة	
.36	3.23	32	الماجستير	
.64	2.78	266	المجموع	
.67	2.70	104	سنة أولى	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين
.61	2.75	51	سنة ثانية	
.71	2.60	46	سنة ثالثة	
.47	2.59	33	سنة رابعة	
.37	2.84	32	الماجستير	
.62	2.70	266	المجموع	
.77	2.77	104	سنة أولى	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد
.67	2.84	51	سنة ثانية	
.49	2.96	46	سنة ثالثة	
.71	2.80	33	سنة رابعة	
.40	3.07	32	الماجستير	
.67	2.85	266	المجموع	
.59	2.71	104	سنة أولى	الدرجة الكلية
.57	2.80	51	سنة ثانية	
.48	2.87	46	سنة ثالثة	
.46	2.70	33	سنة رابعة	
.30	3.06	32	الماجستير	
.53	2.80	266	المجموع	

يلاحظ من جدول (9) أن هناك فروقاً بين المتوسطات الحسابية لفاعلية الذات الانفعالية على مختلف المجالات الفرعية تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصّص، والسنة الدراسية. ومن أجل التحقق من دلالة الفروق تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (Three- way Anova)، ويوضح جدول (10) نتائج هذا التحليل.

التنظيم الذاتي، ويعمل على زيادة الانفعالات الإيجابية؛ تلك الانفعالات التي توسّع عمليات التفكير وتزيد المرونة والشعور بالرضا والإبداع وحل المشكلات بطريقة فاعلة، وتنمية المهارات بمرور الوقت. وبالتالي تؤدي فاعلية الذات الانفعالية دوراً مهماً لدى الفرد، حيث تساعد على الاندماج والتوافق مع النظام الاجتماعي الانفعالي، وهذا بمثابة تمهيد من أجل تحقيق العافية النفسية (Maddux & Vokmann, 2010). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل (Siddiqui, 2015; Shaheen & Shaheen, 2016; Adeyemo & Adeleye, 2008; Dogan et al. 2013; De Caroli & Sagone, 2014) التي أظهرت مقدرة فاعلية الذات الانفعالية على التنبؤ بالعافية النفسية الشخصية. وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة (Onuoha & Bada, 2016) التي توصلت إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، وذمه "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح تعزى إلى متغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصّص، والسنة الدراسية؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء تحليل التباين الثلاثي (Three- way Anova) لقياس مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة الفلاح تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصّص، والسنة الدراسية. وتوضّح جداول: (9)، و(10)، و(11)، و(12) نتائج هذا التحليل.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصّص، والسنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	المجال
.53	2.84	158	ذكر	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية
.61	2.87	108	أنثى	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية
.68	2.75	158	ذكر	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين
.57	2.83	108	أنثى	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد
.58	2.73	158	ذكر	الدرجة الكلية
.66	2.64	108	أنثى	
.70	2.86	158	ذكر	
.62	2.85	108	أنثى	
.55	2.80	158	ذكر	
.52	2.80	108	أنثى	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المجال
.60	2.94	58	إدارة الأعمال	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية
.52	2.72	86	الاتصال الجماهيري	
.62	2.83	90	القانون	
.36	3.10	32	الماجستير	
.57	2.85	266	المجموع	
.60	2.82	58	إدارة الأعمال	
.56	2.60	86	الاتصال الجماهيري	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية
.73	2.78	90	القانون	

جدول (10) نتائج تحليل التباين الثلاثي للاختلاف في فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة الفلاح باختلاف النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية

المصدر	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
النوع	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	.310	1	.310	1.161	.282
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	.707	1	.707	2.201	.139
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	.549	1	.549	1.711	.192
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	.021	1	.021	.052	.819
	الدرجة الكلية	.016	1	.016	.068	.795
التخصص	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	2.236	2	1.118	3.482	*.032
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	4.303	2	2.151	5.369	*.005
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	.680	2	.340	1.058	.349
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	1.708	2	.854	3.524	*.031
	الدرجة الكلية	13.419	3	4.473	9.506	*.000
السنة الدراسية	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	3.735	3	1.245	4.657	*.003
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	4.910	3	1.637	5.093	*.002
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	1.446	3	.482	1.501	.215
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	1.485	3	.495	1.236	.297
	الدرجة الكلية	1.708	2	.854	3.524	*.031
النوع* التخصص* السنة الدراسية	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	14.505	18	.806	3.014	*.000
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	15.709	18	.873	2.716	*.000
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	21.322	18	1.185	3.689	*.000
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	16.250	18	.903	2.253	*.003
	الدرجة الكلية	12.079	18	.671	2.769	*.000
الخطأ	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	64.171	240	.267		
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	77.130	240	.321		
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	77.061	240	.321		
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	96.158	240	.401		
	الدرجة الكلية	58.170	240	.242		
المجموع	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	2250.580	266			
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	2167.361	266			
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	2034.266	266			
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	2283.889	266			
	الدرجة الكلية	2155.453	266			
المجموع المصحح	استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	84.862	265			
	تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	107.787	265			
	التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين	100.926	265			
	إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	118.171	265			
	الدرجة الكلية	75.481	265			

*** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

فاعلية الذات الانفعالية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Siddiqui, 2015).

وفيما يتعلق بالتخصص يتضح من النتائج أن قيم الإحصائي "ف" لمجالات المقياس (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، تحديد وفهم الانفعالات الذاتية، إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد، والدرجة الكلية) كانت دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ولم تكن قيمة الإحصائي "ف" لمجال (التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين) دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). أما السنة الدراسية فيظهر من جدول (10) أن قيم الإحصائي "ف" لمجالات المقياس (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، تحديد وفهم الانفعالات الذاتية، والدرجة الكلية) كانت دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ولم تكن قيمة الإحصائي "ف" لمجالي (التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين، وإدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد) دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ومن أجل

أظهرت نتائج جدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة الفلاح تعزى إلى النوع، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" للمجالات (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، تحديد وفهم الانفعالات الذاتية، التعامل مع الانفعالات لدى الآخرين، إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد، الدرجة الكلية) (1.161، 1.711، 2.201، 0.052، 0.068) بالترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). وقد تعود هذه النتيجة إلى أن معظم طلبة جامعة الفلاح هم من الطلبة المواطنين، ومن خريجي المدارس الحكومية في دولة الإمارات، وبالتالي فإن أفراد العينة ينتمون إلى المجتمع ذاته، ويتعرضون لخبرات متشابهة مع تشابه الظروف والبيئة المحيطة، وما تفرضه تلك البيئة والثقافة السائدة من سلوكيات وعادات على الأفراد. وبالتالي فإن للثقافة والتنشئة الاجتماعية والنظام التعليمي دوراً في تقارب أفراد العينة في مستوى فاعلية الذات الانفعالية على اختلاف جنسهم، وتوفر فرصاً متشابهة لتنمية

جدول (12) نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية للفروق في فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المجال	السنة الدراسية	1	2	3	4	الماجستير
استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	1					-37692*
	2					
	3					
	4					
تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	1					-58974*
	2					-48734*
	3					
	4					-65341*
الدرجة الكلية	1					-34642*
	2					
	3					
	4					
الماجستير						

ويتضح من الجدول أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنوات الدراسية المختلفة: (السنة الأولى، والسنة الثانية، والسنة الرابعة، والماجستير) في مجال: (تحديد وفهم الانفعالات الذاتية)، وذلك لصالح طلبة الماجستير. ويعمل الباحث هذه النتيجة بأن طلبة الماجستير في مستوى دراسي متقدم، وقد يكون لديهم أكبر فرصة مقارنة بطلبة السنة الأولى للاطلاع على موضوعات علمية متقدمة في مجال إدارة الانفعالات، في حين أن الظروف (مستوى صعوبة الخبرة الأكاديمية) والبيئة المحيطة والثقافة السائدة، قد تعطي طالب السنة الثالثة الفرصة الكافية لتعلم فهم الانفعالات؛ كما أن الإطار الأكاديمي وما يتيح من فرص التفاعل والموضوعات حول الجوانب الانفعالية قد تتيح الفرصة لطلبة السنة الثالثة لتنمية مهارة فهم الانفعالات الذاتية وتحديدها.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، ونصه "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح، تعزى إلى متغيرات: النوع (ذكر/أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء تحليل التباين الثلاثي (Three-way Anova) لقياس مستوى العافية النفسية الشخصية لدى طلبة جامعة الفلاح تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية. وتوضيح جداول: (13)، و(14)، و(15)، و(16) نتائج هذا التحليل.

التحقق من مصدر الفروق؛ تم إجراء اختبار شافيه للمقارنات البعدية. ويوضح الجدولان (11)، و(12) نتائج هذا التحليل.

جدول (11) نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية للفروق في فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغير التخصص

المجال	الكلية	إدارة الأعمال	الاتصال الجماهيري	القانون	الماجستير
استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية	إدارة الأعمال				
	الاتصال الجماهيري				
	القانون				
	الماجستير				-37412*
تحديد وفهم الانفعالات الذاتية	إدارة الأعمال				-41307*
	الاتصال الجماهيري				-63112*
	القانون				-45139*
	الماجستير				
إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد	إدارة الأعمال				
	الاتصال الجماهيري				
	القانون				
	الماجستير				
الدرجة الكلية	إدارة الأعمال				
	الاتصال الجماهيري				
	القانون				
	الماجستير				-37613*

يلاحظ من جدول (11) وجود فروق دالة بين الطلبة من كلية الاتصال الجماهيري، والطلبة من برنامج الماجستير (MBA) في مجال: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية)، لصالح الطلبة من برنامج الماجستير (MBA)، كما يمكن ملاحظة الفروق في مجال: (تحديد وفهم الانفعالات الذاتية، وإدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد) بين طلبة برنامج الماجستير وطلبة الكليات الأخرى لصالح طلبة الماجستير. ويتضح من الجدول أيضاً وجود فروق بين الطلبة من كلية الاتصال الجماهيري من جهة والطلبة من كلية إدارة الأعمال من جهة أخرى في مجال (إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد)، وذلك لصالح الطلبة من كلية إدارة الأعمال. كما يوجد فروق دالة بين الطلبة من تخصص القانون والطلبة الملتحقين في برنامج الماجستير في الدرجة الكلية للمقياس، وذلك لصالح طلبة برنامج الماجستير. ويمكن إرجاع تلك النتائج إلى الإطار الأكاديمي الذي ينتهي إليه طلبة تخصصات إدارة الأعمال، والماجستير في الإدارة، فالطلبة الملتحقون ببرنامجي الإدارة والماجستير في الإدارة قد يكونون تعرضوا لخبرات متنوعة حول تنظيم الانفعالات والفاعلية الذاتية. كما أن المساقات الدراسية وما تتضمنه من موضوعات ومعلومات يمكن أن تكون قد وفرت فرصاً لتنمية فاعلية الذات الانفعالية.

يتبين من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الأولى، وطلبة الماجستير في مجال: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية)، وذلك لصالح طلبة الماجستير. ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الأولى، والطلبة من السنة الثالثة في مجال: (تحديد وفهم الانفعالات الذاتية)، وذلك لصالح طلبة السنة الثالثة.

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس العافية النفسية الشخصية تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصيص، والسنة الدراسية

المجال	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العافية النفسية المالية	ذكر	158	4.80	1.16
	أنثى	108	4.87	1.03
العافية النفسية الصحية (البدنية)	ذكر	158	4.97	1.22
	أنثى	108	4.75	.92
العافية النفسية الاجتماعية	ذكر	158	5.18	1.06
	أنثى	108	5.18	.88
العافية النفسية من ناحية الأهداف	ذكر	158	5.05	.94
	أنثى	108	5.11	.74
العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	ذكر	158	5.25	1.03
	أنثى	108	5.05	1.04
الدرجة الكلية	ذكر	158	5.05	.89
	أنثى	108	4.99	.66
المجال	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العافية النفسية المالية	إدارة الأعمال	58	5.03	.90
	الاتصال الجماهيري	86	4.62	1.02
	القانون	90	4.56	1.28
	الماجستير	32	5.80	.29
العافية النفسية الصحية (البدنية)	إدارة الأعمال	58	4.66	1.15
	الاتصال الجماهيري	86	4.73	1.04
	القانون	90	4.92	1.18
	الماجستير	32	5.59	.63
العافية النفسية الاجتماعية	إدارة الأعمال	58	5.28	.78
	الاتصال الجماهيري	86	5.10	.98
	القانون	90	5.10	1.22
	الماجستير	32	5.45	.53
العافية النفسية من ناحية الأهداف	إدارة الأعمال	58	5.09	.88
	الاتصال الجماهيري	86	5.04	.78
	القانون	90	4.99	1.02
	الماجستير	32	5.39	.33
العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	إدارة الأعمال	58	5.07	.86
	الاتصال الجماهيري	86	5.16	.98
	القانون	90	5.20	1.08
	الماجستير	32	5.43	.87
الدرجة الكلية	إدارة الأعمال	58	5.17	1.04
	الاتصال الجماهيري	86	5.04	.62
	القانون	90	4.91	.77
	الماجستير	32	4.95	.97
العافية النفسية المالية	إدارة الأعمال	58	5.53	.39
	الاتصال الجماهيري	86	5.03	.80
	القانون	90	4.80	1.15
	الماجستير	32	4.64	1.15
العافية النفسية الصحية (البدنية)	إدارة الأعمال	46	5.03	.82
	الاتصال الجماهيري	33	4.02	1.06
	القانون	32	5.80	.29
	الماجستير	266	4.83	1.11
العافية النفسية الاجتماعية	إدارة الأعمال	104	4.90	1.15
	الاتصال الجماهيري	51	4.82	1.06
	القانون	46	4.78	1.20
	الماجستير	33	4.36	1.00
العافية النفسية من ناحية الأهداف	إدارة الأعمال	32	5.59	.63
	الاتصال الجماهيري	266	4.88	1.11
	القانون	104	5.15	1.11
	الماجستير	51	5.34	.80
الدرجة الكلية	إدارة الأعمال	46	5.57	.53
	الاتصال الجماهيري	33	4.23	1.10
	القانون	90	4.95	.97
	الماجستير	32	5.53	.39

المجال	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	الماجستير	32	5.45	.53
	المجموع	266	5.18	.99
	سنة أولى	104	5.11	.95
	سنة ثانية	51	5.19	.86
	سنة ثالثة	46	5.10	.60
	سنة رابعة	33	4.42	.93
العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	الماجستير	32	5.39	.33
	المجموع	266	5.07	.86
	سنة أولى	104	5.25	1.07
	سنة ثانية	51	5.09	1.19
	سنة ثالثة	46	5.29	.63
	سنة رابعة	33	4.62	1.14
الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	الماجستير	32	5.43	.87
	المجموع	266	5.17	1.04
	سنة أولى	104	5.04	.85
	سنة ثانية	51	5.02	.82
	سنة ثالثة	46	5.15	.54
	سنة رابعة	33	4.33	.78
	الماجستير	32	5.53	.39
	المجموع	266	5.03	.80

يظهر من جدول (13) وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية في مستوى العافية النفسية الشخصية لدى طلبة جامعة الفلاح تعزى إلى النوع، والتخصص، والسنة الدراسية. ومن أجل الكشف ع

دلالة تلك الفروق تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (Three-way ANOVA). ويوضِّح جدول (14) نتائج هذا التحليل.

جدول (14) نتائج تحليل التباين الثلاثي للاختلاف في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح باختلاف النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصص، والسنة الدراسية

المصدر	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
النوع	العافية النَّفسية المالمية	.069	1	.069	.071	.790
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	.004	1	.004	.004	.949
	العافية النَّفسية الاجتماعية	.459	1	.459	.632	.427
	العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	1.534	1	1.534	2.648	.105
	العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	.305	1	.305	.356	.551
	الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	.098	1	.098	.208	.649
التخصص	العافية النَّفسية المالمية	6.820	2	3.410	3.509	*.031
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	5.661	2	2.831	3.896	*.022
	العافية النَّفسية الاجتماعية	.501	2	.250	.268	.765
	العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	3.331	2	1.666	2.874	.058
	العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	2.534	2	1.267	1.480	.230
	الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	1.708	2	.854	3.524	*.031
السنة الدراسية	العافية النَّفسية المالمية	20.604	3	6.868	7.067	*.000
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	5.661	2	2.831	3.896	*.022
	العافية النَّفسية الاجتماعية	36.143	3	12.048	16.584	*.000
	العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	9.186	3	3.062	5.284	*.002
	العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	10.604	3	3.535	4.128	*.007
	الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	13.419	3	4.473	9.506	*.000
النوع* التخصص* السنة الدراسية	العافية النَّفسية المالمية	27.409	18	1.523	1.567	.069
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	72.157	18	4.009	4.293	*.000
	العافية النَّفسية الاجتماعية	42.544	18	2.364	3.253	*.000
	العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	37.968	18	2.109	3.640	*.000
	العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	62.469	18	3.470	4.053	*.000
	الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	31.936	18	1.774	3.770	*.000
الخطأ	العافية النَّفسية المالمية	233.250	240	.972		
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	224.116	240	.934		
	العافية النَّفسية الاجتماعية	174.355	240	.726		
	العافية النَّفسية من ناحية الأهداف	139.083	240	.580		
	العافية النَّفسية من ناحية الاستمتاع	205.510	240	.856		
	الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة	112.934	240	.471		
المجموع	العافية النَّفسية المالمية	6536.313	266			
	العافية النَّفسية الصَّحِيَّة (البدنية)	6661.361	266			

المصدر	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
المجموع المصحح	العافية التفسرية الاجتماعية	7398.875	266			
	العافية التفسرية من ناحية الأهداف	7043.327	266			
	العافية التفسرية من ناحية الاستمتاع	7393.222	266			
	الدرجة الكلية	6893.332	266			
	العافية التفسرية المالية	326.284	265			
	العافية التفسرية الصحية (البدنية)	325.885	265			
	العافية التفسرية الاجتماعية	260.213	265			
	العافية التفسرية من ناحية الأهداف	196.172	265			
	العافية التفسرية من ناحية الاستمتاع	285.609	265			
	الدرجة الكلية	171.162	265			

جدول (15) نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية للفروق في العافية النفسية الشخصية تبعاً لتغير التخصص

المجال	الكلية	إدارة الأعمال	الاتصال الجماهيري	القانون	الماجستير
العافية	إدارة الأعمال	-7788*			
	الاتصال الجماهيري	-1.1870*			
	القانون	-1.24357*			
التفسرية المالية	إدارة الأعمال	.93337*			
	الاتصال الجماهيري	.86109*			
	القانون	.67187*			
الدرجة الكلية	إدارة الأعمال	.59229*			
	الاتصال الجماهيري	.54291*			
	القانون				

ويمكن أن يُعزى ذلك إلى ما أشار إليه لوي وفرناندو (Lui & Fernando, 2018) بأن العافية التفسرية المالية والعافية التفسرية الصحية تكون بمستوى أعلى في أواسط العمر والراشدين الأكبر عمراً مقارنة بالشباب والشابات الأصغر عمراً، إذ أنه من المرجح في هذه المرحلة أن يكون لدى الفرد إدراك بأن الموارد المالية يمكن الوصول إليها مع تبني بعض السلوكيات الجسمية الصحية، مما يعزز السعادة، وكل هذا يسهم في رفع مستوى العافية التفسرية الشخصية.

جدول (16) نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية للفروق في العافية النفسية الشخصية تبعاً لتغير السنة الدراسية

المجال	السنة الدراسية	1	2	3	4	الماجستير
العافية التفسرية المالية	1					
	2					
	3					
	4					
العافية التفسرية الصحية (البدنية)	1					
	2					
	3					
	4					
العافية الاجتماعية	1					
	2					
	3					
	4					

يتبين من جدول (14) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في العافية النفسية الشخصية لدى طلبة جامعة الفلاح تعزى إلى النوع، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" للمجالات (العافية التفسرية المالية، العافية التفسرية الصحية (البدنية)، العافية التفسرية الاجتماعية، العافية التفسرية من ناحية الأهداف، العافية التفسرية من ناحية الاستمتاع، والدرجة الكلية) ($0.632, 0.004, 0.071, 0.208, 0.356, 2.648$)، وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ويرى الباحث أن السبب وراء ذلك أن عينة البحث من بيئة واحدة ومرحلة نمائية متقاربة، فقد تعرضوا لخبرات متشابهة ومحيط متشابه، وبالتالي فإن لديهم مهارات متشابهة وخبرات مشتركة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Shaheen & Shaheen, 2016). وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة (Siddiqui, 2015) التي أظهرت أن هناك فروقاً في العافية التفسرية الشخصية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وبالنسبة للتخصص يتضح من الجدول أن قيم الإحصائي "ف" لمجالات المقياس (العافية التفسرية المالية، والعافية التفسرية الصحية (البدنية)، والدرجة الكلية) كانت دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ولم تكن قيمة الإحصائي "ف" لمجالات (العافية التفسرية الاجتماعية، والعافية التفسرية من ناحية الأهداف، والعافية التفسرية من ناحية الاستمتاع) دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). وفيما يتعلق بالسنة الدراسية يتبين من الجدول أن قيم الإحصائي "ف" لمجالات المقياس (العافية التفسرية المالية، والعافية التفسرية الصحية (البدنية)، والعافية التفسرية الاجتماعية، العافية التفسرية من ناحية الأهداف، العافية التفسرية من ناحية الاستمتاع، والدرجة الكلية) كانت دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ومن أجل التحقق من مصدر الفروق؛ تم إجراء اختبار شافيه للمقارنات البعدية. ويوضح الجدولان (15)، و(16) نتائج هذا التحليل.

يلاحظ من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة من التخصصات المختلفة: (إدارة الأعمال، والاتصال الجماهيري، والقانون، والماجستير) في مجالات: (العافية التفسرية المالية، والعافية التفسرية الصحية (البدنية)، والدرجة الكلية)، وذلك لصالح طلبة الماجستير.

التوصيات

من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة وتحليلها، يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

- توعية الطلبة بأهمية فاعلية الذات الانفعالية، خاصة إدراك الانفعال عن طريق تعابير الوجه ولغة الجسد، والتعامل مع الانفعالات لدى الآخرين، والنتائج المترتبة على إدراك انفعالات الآخرين من أجل تحقيق النجاح في المجال الاجتماعي.
- إجراء دراسات تتبعية في المستقبل لهذه الدراسة لفحص العلاقة بين العافية النفسية الشخصية ومتغيرات أخرى مختلفة؛ مثل: الوعي بالذات، والكفاية الانفعالية الاجتماعية، والتمثل العاطفي لدى طلبة الجامعة.
- أن يتضمن محتوى بعض المقررات في تخصصات الجامعة المختلفة موضوع العافية النفسية والفاعلية الذاتية، ويمكن تصميم مناهج ومساقات متخصصة في تنمية تلك الموضوعات.
- زيادة مستوى وعي طلبة السنة الثالثة بمفهوم العافية النفسية الشخصية التي من شأنها مساعدة الطالب على تحقيق التوافق مع البيئة المادية والاجتماعية.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع الأجنبية

- Abdel-Hadi, S. (2017). Emotional self-efficacy among a sample of faculty members and its relation to gender (Male/Female), experience, qualification, and specialization. *International Education Studies*, 10 (1): 211-224.
- Abu-Raiya, H., Hamama L., & Fokra, F. (2015). Contribution of religious coping and social support to the subjective well-being of Israeli Muslim parents of children with cancer: A preliminary study. *Health & Social Work*, 40 (3): 83-91.
- Adeyemo, D. & Adeleye, A. (2008). Emotional intelligence, religiosity & self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescent in Ogbomosho, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*, 4 (1): Retrieved from: <http://www.ejop.psychopen.eu/article/view/423/html>.
- Arghode, V. (2013). Emotional and Social Intelligence Competence: Implications for Instructions. *International Journal of Pedagogies and Learning*, 8 (2), 66-77.
- Buker, B., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being & academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality* 74 (1): 83-94.
- Choi, S., Kluemper, D. & Sauley, k. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity & dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology: An International Review*, 62 (1), 97-132.
- Dagleish, T., & Power, M. J. (1999). *Handbook of cognition and emotion*. New York: Wiley
- De Caroli, M. & Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy & well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Social & Behavioral Sciences*, 141 (1): 867-874.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.

المجال	السنة الدراسية	1	2	3	4	الماجستير
العافية النفسية من ناحية الأهداف	2					-76623*
	3					-66782*
	4					-9686*
	الماجستير					.63383*
العافية النفسية من ناحية الاستمتاع	1					1
	2					2
	3					3
	4					4
الدرجة الكلية	الماجستير					.8109*
	1					-69729*
	2					-70785*
	3					-76573*
الماجستير						-1.15883*

يظهر من جدول (16) أنه في مجالات: (العافية النفسية الاجتماعية، والعافية النفسية من ناحية الأهداف، والدرجة الكلية) يوجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الأولى، والطلبة من السنة الرابعة، وذلك لصالح طلبة السنة الأولى. وبين الطلبة من السنة الثانية، والطلبة من السنة الرابعة، وذلك لصالح طلبة السنة الثانية. وبين الطلبة من السنة الثالثة، والطلبة من السنة الرابعة، وذلك لصالح طلبة السنة الثالثة. وبين الطلبة من السنة الرابعة، وطلبة الماجستير، وذلك لصالح طلبة الماجستير. وقد يعود السبب في ذلك إلى أن الحاجة إلى علاقات اجتماعية ممتعة والسعي نحو النمو الشخصي، والبحث عن معنى الحياة والاستقلالية قد تكون أعلى لدى طلبة المستويات الدراسية الأصغر وفي مرحلة متقدمة مثل مرحلة الماجستير (Lui & Fernando, 2018).

ويتضح من الجدول أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنوات الدراسية المختلفة: (السنة الأولى، والسنة الثانية، والسنة الرابعة، والماجستير) في مجال: (العافية النفسية الصحية البدنية)، وذلك لصالح طلبة الماجستير. أما في مجال (العافية النفسية المالية) فيبين من الجدول فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الأولى، والطلبة من السنة الرابعة، وذلك لصالح طلبة السنة الأولى. وبين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة: (السنة الأولى، والسنة الثانية، والسنة الرابعة، والماجستير)، وذلك لصالح طلبة الماجستير. وتتفق هذه النتيجة مع ما طرح من أدلة في الأدب التربوي النفسي؛ أن الاهتمام بالنشاط البدني وتوفر الاحتياجات المالية من أولويات اهتمامات الطلبة في تلك المستويات الدراسية. وفي مجال: (العافية النفسية من ناحية الاستمتاع) فيلاحظ من نتائج التحليل وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الأولى، والطلبة من السنة الرابعة، وذلك لصالح طلبة السنة الأولى، وفروق دالة إحصائية بين الطلبة من السنة الرابعة، وطلبة الماجستير، وذلك لصالح طلبة الماجستير. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى اتفاق المؤلفين على أن العافية النفسية من ناحية الاستمتاع تتشكل من خلال الثقافة في البيئة (السياق الثقافي البيئي)، وبيئة دولة الإمارات العربية المتحدة تؤكد على أهمية الشعور بالرضا وامتلاك مستويات مرتفعة من السعادة مع توفير فرص متنوعة للاستمتاع بما يعمل على تنمية العافية النفسية لدى الفرد..

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row
- Onuoha, U. & Bada, O. (2016). Spirituality, self-efficacy, age & gender as predictors of psychological well-being among flood survivors in Nigeria. *Journal of Humanities & Social Science*, 21 (10): 43-49.
- Pool, L. & Qualter, P. (2013). Emotional self-efficacy, graduate employability, & career satisfaction: Testing the associations. *Australian journal of Psychology*, 65 (1), 214-223.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guilford Press.
- Shaheen, S. & Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well-being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (4): 206 -213.
- Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy & well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2): 227-232.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3): 5-16.
- Valois, R., Zullig, K., & Hunter, A. (2013). Association between adolescent ideation, suicide attempts and emotional self-efficacy. *J child Fam stud*, 24 (1), 237-248.
- Wheatly, D., Hardhill, I. & Bickerton, C. (2017). *Subjective well-being & the organization of time*. London: Rowman & Littlefield International.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (1), 542-575.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302.
- Dogan, T., Totan, T. & Sapmaz, F. (2013). The role of self-efficacy, psychological well-being, emotional self-efficacy & affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9 (20): 31- 42.
- Goroshit, M. & Hen, M. (2014). Does emotional self-efficacy predict teachers self-efficacy & empathy. *Journal of Education and Training Studies*, 2 (3), 26-32.
- Kajbafnezhad, H. & Keshi, A (2015). Predicting personality resiliency by psychological well-being and its components in girl students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8 (4): 11-15
- Kesebir, P. & Diener, E. (2008). In defense of happiness: Why policy makers should care about subjective well-being. In L. Bruni, M. Pugno & F. Comim (Eds). *Capabilities & happiness*. New York: Oxford University Press.
- Lui, P. & Fernando, G. (2018). Development & initial validation of a multidimensional scale assessing subjective well-being: The well-being scale (WeBS). *Psychological Reports*, 121(1): 135-160.
- Maddux, J. & Vokmann, j. (2010). *Self-efficacy In Hoyle, R. Handbook of Personality and Self-Regulation*. UK: Wiley-Blackwell. A John Wiley and Sons.