



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

إعداد الطالبة:

غيلاني صفية

عنوان

علاقة الصلابة النفسية بفاعلية الذات لدى مستشاري
التوجيه

دراسة ميدانية بولاية ورقلة - الوادي

نوقشت بتاريخ : 16 ماي 2017

أعضاء اللجنة المناقشة

الأستاذة بن زين نبيلة أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة رئيسا

الأستاذة محمد فوزية أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة مشرفا

الأستاذة باوية نبيلة أستاذ محاضر (ب) جامعة قاصدي مرباح ورقلة مناقشا ومقررا

الموسم الجامعي: 2017/2016

شُكْر و تَقْدِير

قال تعالى : " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِّيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذْخُلِنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ "
 (النمل: ١٩)

الحمد لله حمدا يليق بمقامه و جلاله على أن وفقني لإنجاز هذا العمل و إتقامه ، فله الحمد و الشكر أولا و آخرا فهو المعين في كل وقت و حين .

لا يسعني بعد شكر الله و حمده إلا أن أتقدم بالشكر و العرفان لكل من ساعدني على إتقام هذه الدراسة سواء بجهده أو بوقته أو بدعائه ، و أخص بالشكر و التقدير و الإمتنان الدكتورة : محمدية فوزية ، المشرفة على الرسالة و التي منحتني الرعاية الصادقة و التوجيه الخالص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة فأسأل الله أن يجزها عنِّي خير الجزاء و أن يكتب كل ما قدمته في ميزان حسناتها .

كما أنه من دواعي الوفاء و الإخلاص أن أشكر جميع الأساتذة الذين سهروا على تأطير الدفعة و تكوينها حيث لم يخلوا علينا بجهودهم طيلة السنوات الخمس الماضية دون أن أخص بالذكر أحدا دون آخر .



ملخص الدراسة بالعربية :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه ، و قد حددت التساؤلات التالية :

- 1- ما علاقة الصلابة النفسية بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه ؟
- 2- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية ؟
- 3- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي ؟
- 4- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف التخصص الدراسي ؟

تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي ، و تمثلت عينة الدراسة الأساسية من (100) مستشار توجيه بولائي (ورقلة - الوادي)، تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة بإختلاف الأقدمية و المستوى التعليمي و التخصص الدراسي .

كما تم الإعتماد في جمع البيانات على مقياسين و هما :

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد عmad محمد أحمد مخيم (2002) و قام بشير معمرية في (2011) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية .
- مقياس فاعلية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمن (1998) و قام بشير معمرية (2010) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية .

لقد تم التأكد من الخصائصها السيكومترية و بعد جمع البيانات و تفريغها تمت المعالجة الإحصائية، بإستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS19) و تم إختيار الأساليب الإحصائية الآتية : معامل الإرتباط بيرسون ، اختبار T.Test اختبار تحليل التباين الأحادي Anova .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه .
- 2- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية .
- 3- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي .
- 4- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف للتخصص الدراسي .

أخيرا خلاصة و إقتراحات في ضوء الدراسات السابقة .



Abstract

The present study aims to revealing the nature of the relationship between the psychological rigidity and self efficiency of the guidance counselor in secondary school, based on the following questions:

- What is the relationship between psychological rigidity and self efficiency at the guidance counselor in secondary school?
- Does self efficiency vary according to the seniority of the guidance counselor?
- Does self efficiency vary according to the academic specialization of the guidance counselor?
- Does self efficiency vary according to the educational level of the guidance counselor?

level of the guidance counselor in secondary school
The descriptive correlational approach was used in this study, which was conducted with a sample of 100 guidance counselors randomly selected by simple random sampling method, from the governorates of Ouargla and Eloued according to the seniority, academic specialization and educational level.

Two measures were administrated in collecting data:

- Psychological rigidity scale by Imad Mohammed Ahmed Mekhimer (2002) modified by Bachir Maammria in (2011) to suit the Algerian environment
- self efficiency measure prepared by Mohamed El-Sayed Abdel-Rahman (1998) modified by Bachir Maammria in (2010) to suit the Algerian environment

After data collection and unloading, statistical processing was carried out using the statistical package for social sciences (SPSS 19). The following statistical measures were chosen:

Correlation coefficient of Pearson, Student test (T test), One way variance analysis (ANOVA)

The study concluded with the following results:

- There is a statistically significant relation between psychological rigidity and self efficiency of the guidance counselors in the secondary school
- There are no differences in the self efficiency among the guidance counselors in the secondary school according to seniority
- There are no differences in the self efficiency among the guidance counselors in the secondary school according to academic specialization
- There are no differences in the self efficiency among the guidance counselors in the secondary school according to educational level

Finally, we concluded with a summary and suggestions in the light of previous studies .



فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
د	ملخص الدراسة بالإنجليزية
و	فهرس المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال و الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
6	1- تحديد مشكلة الدراسة
9	2- تساؤلات الدراسة
9	3- فرضيات الدراسة
10	4- أهمية الدراسة
10	5- أهداف الدراسة
10	6- التعريف الإجرائية
11	7- حدود الدراسة
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
13	تمهيد
13	1- التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
17	2- مفهوم الصلابة النفسية
19	3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
22	4- أهمية الصلابة النفسية



23	5- أبعاد الصلابة النفسية
25	6- خصائص الصلابة النفسية
27	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: فاعلية الذات	
29	تمهيد
29	1- مفهوم فاعلية الذات
31	2- علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات الأخرى
33	3- نظرية باندورا المفسرة لمفهوم فاعلية الذات
35	4- أبعاد فاعلية الذات
37	5- أنواع فاعلية الذات
38	6- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات
42	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
45	تمهيد
45	1- المنهج المتبوع في الدراسة
45	2- الدراسة الإستطلاعية
46	3- وصف أدوات الدراسة
47	4- بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
52	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
52	خلاصة الفصل
الفصل الخامس : عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها	
54	تمهيد
54	1- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
56	2- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية



57	3- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
59	4- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
61	خلاصة و إقتراحات الدراسة
62	قائمة المراجع
69	الملاحق

قائمة المداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
45	توزيع العينة حسب سنوات الأقدمية	01
45	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي	02
46	توزيع العينة حسب التخصص الدراسي	03
50	ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية	04
50	ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	05
50	ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا كرونباخ لمقنن المقياس بشير معمرية	06
51	ثبات مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية بطريقة التجزئة النصفية	07
51	ثبات مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية بطريقة ألفا كرونباخ	08
51	ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا كرونباخ لمقنن المقياس بشير معمرية	09
54	عرض نتائج الفرضية الأولى	10
56	عرض نتائج الفرضية الثانية	11
58	عرض نتائج الفرضية الثالثة	12
59	عرض نتائج الفرضية الرابعة	13



قائمة الأشكال

الصفحة	جدول الأشكال	الرقم
20	نموذج كوبازا للعلاقة بين الضغوط و الأمراض	01
21	نموذج فنك للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها	02
36	أبعاد فاعلية الذات	03

قائمة الملاحق

الصفحة	جدول الملاحق	الرقم
70	إستبيان الصلابة النفسية	1
73	إستبيان فاعلية الذات	2
75	نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية	3
75	نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات	4
76	نتائج صدق التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية	5
76	نتائج صدق التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات	6
76	نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بـألفا كرونباخ	7
77	نتائج معامل ثبات مقياس فاعلية الذات بـألفا كرونباخ	8
77	نتائج الفرضية الأولى	9
77	نتائج الفرضية الثانية	10
78	نتائج الفرضية الثالثة	11
78	نتائج الفرضية الرابعة	12

مفتاح مكة



مقدمة :

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم في علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية و العقلية و الوجدانية كافة المتقاعلة مع بعضها داخل سمات الفرد و لهذا تعددت الآراء و تبانت المفاهيم في معالجتها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها و خصائصها و مكوناتها .

فيعد مفهوم الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط النفسية .

كما يعد متغير فاعلية الذات من أكثر الخصائص الشخصية إرتباطا بمقاومة الضغوط ، كما أنها تعتبر من المعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته و إمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة ، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز و نجاح الأداء .

إن مفهوم الصلابة النفسية و فاعلية الذات قد حاز على إهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة ، حيث تم الكشف عن متعلقات عديدة ترتبط بهذه المفاهيم مثل الإكتئاب و القلق و التحصيل الدراسي و لكن المتبع للدراسات النفسية العربية يجد نقصا واضحا في دراسة هاذين المفهومين هذه الندرة لدراسة هذين المفهومين معا ليس له ما يبرره حيث إنهم من أكثر المفاهيم النفسية التي يبدو أنها ترتبط بالسلوك الإنساني ، و تساعد على فهم كثير من العلاقات المرتبطة بالشخصية .

من أجل الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشار التوجيه و كذلك من أجل معرفة ما إذا كان هناك فروق في فاعلية الذات لدى مستشار التوجيه بإختلاف سنوات الأقدمية و المستوى التعليمي و التخصص الدراسي .

و قد تضمنت الدراسة جانبيين ، جانب نظري و جانب ميداني .

الجانب النظري : و فيه ثلاثة فصول على النحو التالي :

الفصل الأول : و هو تقديم الدراسة ، تضمن العناصر التالية : مشكلة الدراسة ، تساؤلات الدراسة و أيضا فرضياتها ، كما تطرقنا فيه إلى أهداف و أهمية الدراسة ، و أخيرا التعريف الإجرائية لمتغيري الدراسة و حدودها (البشرية و الزمانية و المكانية) ، ثم خلاصة الفصل .

الفصل الثاني : و هو فصل خاص بمتغير الصلابة النفسية و إحتوى على : التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية ثم مفهوم الصلابة النفسية ، النظريات المفسرة للصلابة النفسية ، أيضاً إلى أهمية الصلابة النفسية ، و أبعاد الصلابة النفسية ، و أخيراً إلى خصائص الصلابة النفسية ، ثم خلاصة الفصل .

الفصل الثالث : خاص بمتغير فاعلية الذات و تضمن : مفهوم فاعلية الذات ، ثم علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات الأخرى ، و نظرية باندورا المفسرة لمفهوم فاعلية الذات ، كما تناولنا أيضاً أبعاد فاعلية الذات ، ثم أنواع فاعلية الذات ، و أخيراً العوامل المؤثرة في فاعلية الذات ، ثم خلاصة الفصل .

أما الجانب التطبيقي إحتوى على فصلين كانت كالتالي :

الفصل الرابع : خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، تضمن العناصر التالية : المنهج ، العينة (حجم و نوع العينة و خصائص العينة) ، ثم وصف أدوات الدراسة ، و بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، أخيراً تطرقنا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية ، ثم خلاصة الفصل .

الفصل الخامس : خاص بعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها ، تضمن العناصر التالية: عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى ، ثم عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية ، عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة ، عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .

و أخيراً ختمت الدراسة بخلاصة و مجموعة من إقتراحات

الم جانب النظري

الفصل الأول: تقدیم الدراسة

1 - تحدید مشکلة الدراسة

2 - قساوئات الدراسة

3 - هدفیات الدراسة

4 - أهمیة الدراسة

5 - أهدافه الدراسية

6 - التعاریف الیجرانیة

7 - حدود الدراسة

1- تحديد مشكلة الدراسة:

تعتبر فاعلية الذات أحد محددات التعلم المهمة و التي تعبّر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، و لكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه ، و أنها نتاج للمقدرة الشخصية ، و تمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدراته على التحكم في البيئة .

كما أنها تعد من المفاتيح القوية فمن خلال معتقدات الفرد الشخصية حول فاعلية الذات لديه، يستطيع تحقيق الأهداف التي يسعى إلى إنجازها ، و إذا كان إعتقد الفرد أنه لا يستطيع بلوغ أهدافه المرجوة ، فإنه يتخلّى عن المحاولات المتكررة التي من شأنها تحقيق ما يسعى إليه . فالفرد المتمتع بفاعلية مرتفعة يكون أكثر إصراراً و تحملًا و مثابرة لإنجاز المهام و يجعل منه أكثر إتزاناً و أقل توتراً و أكثر ثقة بالذات و الحصول على غاياته دون الإعتماد على الآخرين أو القواعد الأخلاقية و القانونية .

(المعايةة خليل عبد الرحمن ، 2012، ص80)

يؤكد باندورا (1989) أن إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية يضعون خططاً ناجحة ، و الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة و الأداء الضعيف و الإخفاق المتكرر ، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفاعلية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي لفاعلية .

(السيد محمد أبو هاشم حسن ، 2005، ص8)

حيث أن نظرية فاعلية الذات تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدراته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة ، و الفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ، و لكنها تقويم من جانب الفرد لذاته مما يُستطيع القيام به ، و مدى مثابته ، و للجهد الذي سيبذله ، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقّدة ، و تحديه للصعاب و مقاومته للفشل .

فقد بين مادوكس أن الشخص إذا كانت قناعته عالية بفاعلية ذاته في مجال عمله عدّ هذا الفرد ناجحاً لأنّه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته و العكس صحيح ، فالإحساس بفاعلية الذات يعزّز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد إلى اختيار المهام الصعبة .

(باسم رسول كريم آل دهان ، 2012، ص879)

من الدراسات التي إهتمت بفاعلية الذات نجد دراسة الكسندر و فريد 1998م التي أشارت إلى وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى فعالية الذات و القدرة على الأداء في المجالات المهنية المختلفة.

كما إستهدفت دراسة جيل 1999م وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعالية الذات و إحترام الذات ، وأيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس إحترام الذات لصالح الذكور .

(عبد الحكيم المخلافي ، 2010، ص 490)

توصلت دراسة ليندلي إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي و كل من فاعالية الذات و التفاؤل و سمات الشخصية ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس .

(نيفين عبد الرحمن المصري ، 2010، ص 102)

أكّدت دراسة ماريون بورك 2005 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في فاعالية الذات لصالح الفئة العمرية الأكبر سنا

(البندرى عبد الرحمن محمد الجاسر، 2006، ص 72)

يعد متغير الصلابة النفسيّة من المتغيرات الهامة التي ينبغي إستحضارها حين الحديث عن مقاومة الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فلا تكاد تخلو حياتنا من الضغوط سواء في المجال الشخصي ، أو العائلي ، أو الاجتماعي أو المهني .

يعود الفضل في دراسة مصطلح الصلابة النفسيّة إلى كوبازا التي ترى أن الإنسان في حالة سيرورة مستمرة، و التي تركز في تفسيرها لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، و ترى أن دافعية الإنسان تتبع أساساً من البحث المستمر المتّبّع عن المعنى و الهدف في الحياة .

(خيرة شويطر ونادية يوب مصطفى الزقاي، 2015، ص 48)

من هذا المنطلق تعرف كوبازا الصلابة النفسيّة بأنّها " عملية التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل ، و الثقة بالنفس ، و القدرة على التحكم بالمشاعر ، و القدرة على حل المشاكل و فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم و هي إمتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعدّه على مواجهة

مصادر الضغوط ، منها القدرة على الإلتزام ، و القدرة على التحدي ، و القدرة على التحكم في الأمور الحياتية (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012، ص22) .

كما إنقى مادي مع كوبازا حول كون الصلابة النفسية هي عامل مرونة يحافظ على الصحة و يحسن الأداء كما أكدوا أنها تتكون من ثلاثة مركبات : الإلتزام و التحكم و التحدي .

من الدراسات التي تعلقت بالصلابة النفسية نذكر دراسة كريستوفر في عام 1996 و أكد على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و دافعية العمل ، كما أسفرت كذلك بأن الأشخاص الأقل صلابة نفسية أكثر ميلاً لتبني وجهة الضبط الخارجية ، بينما يميل الأشخاص الأكثر صلابة نفسية لتبني وجهة الضبط الداخلية ، مما يجعلهم يعتقدون بأن ضبطهم الشخصي يزيد من فاعلية سلوكياتهم .

(عبد العاطي أحمد الصياد و آخرون ، 2015 ، ص56)

أسفرت دراسة سميث و الرد 1998 إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة يستخدمون جملاً إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر ظروف تهديداً ، كما أنهم أقل إظهاراً للإثارة الفيزيولوجية عند إنتظارهم لبدء المهمة المعلمية (سناء محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص67) .

كما إنتهت دراسة خوشابا و مادي 1999 إلى أن الظروف الضاغطة ليست وحدها التي تتمي الصلابة النفسية ، حيث إن الأسرة و إستجابة الفرد للظروف الضاغطة تساعد على تتميم الصلابة النفسية للفرد ، فالمساندة و التدعيم و توضيح الوسائل البديلة للأبناء في مواجهة الضغوط و حثهم على النجاح و تحقيق أهدافهم في الحياة يساعد على تتميم صلابتهم النفسية (مروة السيد علي الهدابي ، 2009 ، ص42) .

توصلت دراسة شان 2000 إلى أن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً في التخفيف من الهموم و المحن النفسية . بالإضافة إلى وجود فروق بين منخفضي و مرتفعي الصلابة النفسية في إستخدام إستراتيجيات المسابقة الإحاجامية لصالح منخفضي الصلابة النفسية (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2010 ، ص104) .

أكملت دراسة جبر محمد 2005 على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مفهوم الذات و الصلابة النفسية و كذلك عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعات التجريبية و الضابطة في الصلابة النفسية ، إضافة إلى ذلك فإن برنامج التوجيه و الإرشاد النفسي يؤدي إلى تتميم مفهوم الذات و الصلابة النفسية .

(مروة السيد علي الهدابي ، 2009 ، ص48)

مما سبق ذكره من دراسات سابقة نجد أن : المتغيرات المدروسة ذات العلاقة بفاعلية الذات هي : التعلم- المقدرة الشخصية- الإدراك الذاتي - مقاومة الفشل - التعامل مع المواقف الصعبة- القناعة- التوافق- الشخصي - القدرة على الأداء - إحترام الذات - الذكاء الإنفعالي - التفاؤل - سمات الشخصية .

ذات العلاقة بالصلابة النفسية هي : الإلتزام- التحكم - التحدي - الضغوط- الصدمات - الثقة بالنفس- المرونة- الضبط الخارجي- الضبط الشخصي - الظروف الظاغطة- التخفيف من الهموم- المحن النفسية - القدرة على حل المشاكل - القدرة على التحكم بالمشاعر - فهم مشاعر الآخرين - الصدمات - التعاطف .

كما أن أغلب الدراسات السابقة التي تم عرضها إستخدمت المنهج الوصفي .

أما العينات فكانت : المعلمين - الطلاب (المتوسطة- الثانوي - الجامعة) - المدراء - المراهقين - المكفوفين . و قد تبينت هذه الدراسات في نتائجها .

ما يلاحظ من خلال مناقشة الدراسات السابقة ، قلة الدراسات باللغة العربية التي تربط متغيري الصلابة النفسية و الفاعلية الذاتية لذلك كانت هذه الدراسة الحالية .

2- تساؤلات الدراسة:

- 1- ما علاقة الصلابة النفسية بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه ؟
- 2- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية ؟
- 3- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي ؟
- 4- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه بإختلاف التخصص الدراسي ؟

3- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه
- 2- توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية .
- 3- توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي .
- 4- توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف التخصص الدراسي .

4- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في :

- أ- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولنا لمتغيرين هامين من متغيرات علم النفس الإيجابي و هما الصلابة النفسية و فاعلية الذات .
- ب-كما تعتبر الدراسة مهمة كونها تحاول التعرف على الصلابة النفسية لدى مستشاري التوجيه ،لاسيما و أن إرتفاع مستوى الصلابة النفسية يساهم في التخفيف من أثر الضغوط النفسية و مساعدة الفرد على الإستمرار و التوجه نحو الحياة .
- ت-كما تظهر الأهمية في نتائج الدراسة ، إضافة إلى معرفة الفروق بين المتغيرين في كل من متغير الأقدمية و المستوى التعليمي والتخصص الدراسي .
- ث- أهميتها أيضا في اختيار عينة مستشاري التوجيه و تسلیط الضوء على طبيعة عمل هذه الفئة .

5- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- أ- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه.
- ب-التعرف عن الفروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه وفقاً للمتغيرات التالية : (الأقدمية و المستوى التعليمي والتخصص الدراسي) و دورها في عمل مستشاري التوجيه .

6- التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1. الصلابة النفسية :

هي إلتزام مستشاري التوجيه بقيمهم و أهدافهم في الحياة إتجاه عملهم و إتجاه الآخرين و شعورهم بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشرة ، و إستمتعهم بتحدي صعوبات الحياة ، و تقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها مستشاري التوجيه بولايتي (ورقلة ، الوادي) على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة و المعد من طرف "عماد محمد أحمد مخيم" سنة (2002) ، و المقنن من طرف د. بشير معمرية على البيئة الجزائرية .

2. فاعلية الذات :

هي معتقدات و أحکام يمتلكها مستشاري التوجيه حول قدراتهم و إمكانياتهم ، مما يؤدي إلى توظيفها بشكل يساهم في تأدية المهام ، أو الأنشطة المتعددة، و المتسلسلة المطلوبة في أي موقف، لتحقيق مستوى معين من الأداء و الإنجاز . و تقاس بالدرجة التي يحصل عليها مستشاري التوجيه بولايتي (ورقلة ، الوادي)

على مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة و المعد من طرف "محمد السيد عبد الرحمن" سنة (1998) ، و المقنن من طرف د. بشير معمرية على البيئة الجزائرية .

6-حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي :

6-1 الحدود البشرية:

تمثلت عينة الدراسة في 120 مستشار توجيه في ولايتي ورقلة - الوادي.

6-2 الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية في بعض المؤسسات التربوية بولايتي ورقلة - الوادي .

6-3 الحدود الزمانية:

تتمثل حدود الدراسة الزمنية بتاريخ التطبيق في الموسم الجامعي (2016-2017) .

الفصل الثاني: الصلاة النفسية

تمهيد

1 - التطور التاريخي لمفهوم الصلاة النفسية

2 - مفهوم الصلاة النفسية

3 - النظريات المفسرة للصلاحة النفسية

4 - أهمية الصلاة النفسية

5 - أبعاد الصلاة النفسية

6 - خصائص الصلاة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد و إرتقائه ، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيرا و هي أهداف الفرد و غاياته التي يسعى إلى تحقيقها و التي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة و الفاعلية و بين الجمود و السلبية و المرض ، فمن الناس من يصاب بالإحباط و منهم من يتمتع بالمقاومة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات أو الصلابة النفسية ، إذ تعتبر هذه الأخيرة إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسيمي الذي ينتج عن التعرض للضغط .

سنتناول في هذا الفصل التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية ، مفهوم الصلابة النفسية ، النظريات المفسرة للصلابة النفسية ، أهمية الصلابة النفسية ، أبعاد الصلابة النفسية ، خصائص الصلابة النفسية .

1- التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية :

تعتبر الصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية و التي ظهرت متزامنة من مفاهيم علم النفس الإيجابي ، حيث إن طبيعة هذا العصر و زيادة معدلات التغير و إنتشار الضغوط أدى إلى تحويل نظر الباحثين إلى التركيز على الصحة و ليس المرض في مجال الضغوط .

فالصلابة النفسية ليست مفهوما حديثا ، و لكنه إعادة صياغة لسمة الشخصية العصابية فالأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على سمة الصلابة منخفضو الدرجات على العصابية . فالعصابي هو الشخص الذي يصر على المعاناة لأنه لا يستطيع تحمل الواقع و مواجهته ، و الأفراد ذوو الدرجات المرتفعة في العصابية منخفضو الصلابة النفسية ، لذلك فقد نالت هذه الأخيرة كأحد أنماط الشخصية قdra كبيرة من الإهتمام البحثي كمتغير وسيط للضغط (أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2011 ، ص12) .

كما يعتبر مفهوم الصلابة من المفاهيم التي تم تداولها بيننا منذ القدم ، و لكنها لم تظهر كمصدر للمقاومة إلا من خلال أبحاث علم النفس الإيجابي كما أشرنا سابقا ، فلقد تم تنظيم هذا المفهوم في مجال الزراعة حيث يشير إلى جودة المحصول القادر على مقاومة الظروف المناخية العكسية ، و تم تبنيه بعد ذلك ب بواسطة باحثي الإدارة في فحص العلاقات بين الشخصية و الضغط المرتبط بالعمل و الصحة، ثم بعد ذلك في أبحاث الصحة و المرض .

لذلك أولى الباحثون إهتماماً بمعرفة المتغيرات الشخصية و البيئية الإيجابية ، التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي عند التعرض للضغط ، و التي تزيد فاعليتها بقدر استخدام الفرد لها و منها الصلاة النفسية (عmad محمد ، 2002 ، ص 3-4)

يعود أول ظهور لمصطلح الصلاة النفسية إلى مجال العلوم الفيزيائية أين يشير إلى قدرة مادة معينة (الخشب) على مقاومة و الصمود أمام ظاهرة معينة .

أما في علم النفس ، فقد ظهر المصطلح مع أعمال سigmوند فرويد **Sigmund Freud** ، ليصف الفرد حيال صدمة نفسية (أين يتحكم في أثار الحدث الصدمي و يواصل حياته) .

قد ظهر المفهوم بوضوح سنة 1950 مع أعمال المختصة النفسانية الأمريكية **Emmy Werner** التي حاولت مساعدة حوالي 700 طفل في جزر هواي ، يعانون من مشاكل حادة (الحرمان العاطفي - حالة صحية مزوية - سوء المعاملة أو تخلي الوالدين عنهم) و بعد 30 سنة إستطاعت أن تجد 200 طفل من بين 700 أين عرف 72 % نموا سينما و كارثيا على جميع الأصعدة بينما 28 % منهم تجاوزوا ظروف حياتهم القاسية التي عرفوها في مرحلة الطفولة و حققوا إنجازات كثيرة (بناء أسرة - مهنة مستقرة ..) و لم تلاحظ عليهم إضطرابات نفسية مقارنة بأقرانهم . فقد كانت هذه الملاحظات عاماً هاماً ، دفع بالباحثة إلى الوقوف و الإهتمام بالأسباب الكامنة وراء نجاح هؤلاء الأطفال رغم الظروف القاسية التي مرروا بها خلال فترة الطفولة (عبد الرحمن محمد العيسوي ، 2005 ، ص 125) .

نشأ مفهوم الصلاة النفسية على يد الأمريكية **Suzan Kobasa** أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية و التي إنتهت منها في سنة 1977 ، وقد إنطلقت من التساؤل التالي : ماذا عن الأشخاص الذين لا يمرضون تحت وطأة الضغط ؟

فقد إستطاعت **Kobasa** من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام 1979 ، 1983 ، 1985 الكشف عن الصلاة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة ، و أثبتت دوره الفعال في إدراك الأحداث الشاقة و تفسيرها على نحو إيجابي ، و أنها تشارك إلى حد كبير في إرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2011 ، ص 14) .

للوقوف على مفهوم الصلابة النفسية و كيفية تكوينه، تبين أن بعض الباحثين قد أعطى أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذا المفهوم و نموه بداية من الأسرة حتى الأقران ، فتحدث إريكسون 1963 عن هذه العوامل مشيراً إلى أن للوالدين الدور الأساسي في تكوين هذا المفهوم، فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر ، بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالدفء ، يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية ، و بالثقة بالنفس و بالآخرين في مراحله العمرية (سناه محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012، ص 12)

ثم جاء الإتجاه المعرفي عند Lazarous (1966) و الذي أكد على آراء إريكسون و أضاف إليها ، مشيراً إلى أن إحترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر ، و وضع مستوى مناسب من التواصل بينهم و بينه بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة ، و تشجيعه على الإعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملًا للمسؤولية و أكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحله العمرية . أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل و لإنجازاته و رفض الوالدين لآرائهم ، فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف و يجعله يتوقع حدوث الخطر بإستمرار ، كما يفقده الثقة بنفسه و بالآخرين ، و ضمان تقدم الأسرة للطفل من أساليب تربوية تحكم في طريقة إدراكه و تعامله مع المواقف في مراحله العمرية (جودة ، 2002 ، ص 40) .

فقد أيد ماكوبى آراء من سبقة من العلماء و الدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة ، و ذلك من خلال دراسته التي أجرتها عام 1980 بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة و التعايش معها.

قد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء و القبول و الإهتمام بالطفل و الثقة فيه و الإحترام و التقدير له تتمي لديه بالإعتقاد بأن خبرات النجاح و الفشل ترجع لعمله و مجده و مدى مثابرته و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به (حمزة، 2002 ، ص 33) .

مفهوم الصلابة يضرب بجذوره في النظرية الوجودية في الشخصية ، و التي توكل على الإنسان ، و قد تأثرت كوبازا في هذا الصدد بأفكار كل من "مادي ، و رول مای ، و ألبورت ، و فيكتور فرانكل " و التي توكل على أن الإنسان ليس كياناً إستاتيكياً ، و إنما هو في حالة دائمة من التحول ، و النمو الشخصي ، و أن للإنسان هدفاً في الحياة يكافح من أجله ، و عليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه، و أن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني و أن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية و الجسمية ، و أن العالم

الذى نعيش فيه ذو معنى ، فالإنسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير و مبادئ منظمة ، و مستقرة إلى حد كبير ، و أنه لكي يستخلص الإنسان معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه.

(سناه محمد إبراهيم أبوحسين، 2012، ص 12)

يلخص ساهاكىان (1995) بقوله : إن المعنى موجود دائما و في كل مكان حتى في المعاناة ، و النوع الوحيد من المعاناة الذي لا يمكن إحتماله هو ذلك الذي يبدو بلا معنى ، فإذا لم تستطع فهم معاناتك لن تتمكن من إحتمالها . إن التعاسة في حد ذاتها شيء يمكن تحمله ، و لكن غياب المعنى هو الذي لا نتحمله و المعاناة التي لا يمكن تفاديها عندما تحول إلى خبرة ذات معنى لا تصبح شيئا يمكن إحتماله فحسب ، و لكن تصبح شيئا مثيرا لهم و روح التحدي (معمرية بشير، 2012، ص 85) .

كما يوضح بولبي الدور الرئيسي الذي تلعبه المدرسة في تنمية قدرة الفرد على التفاعل الإجتماعي ، و ذلك من خلال مشاهدته لسلوكيات يؤديها المعلم أو الأقران فيبدأ بمحاكاتها فيكتسبها بسهولة ، خاصة إذا كانت هذه السلوكيات مدعاومة من قبل الآخرين و ملائمة لميوله و إتجاهاته و قدراته و مهاراته الإجتماعية، كالمبادرة و الإعتماد على النفس، و مع تقدمه في العمر تمثل هذه السلوكيات الأساس لظهور القدرة على التحدي و الإلتزام و التحكم لديه (مروة السيد علي الهاדי ، 2009 ، ص 87) .

يعتقد معظم الباحثين أنه يمكن التعرف على الصلابة النفسية على أنها نظام للشخصية يمكن تطويره لدى كل الأفراد ، حيث أثبتت أنها مخفف فعل للضغوط ، و تساعد في إستمرار و تعزيز الأداء ، و القيادة و الأخلاق و الصحة. فهي مؤشر إيجابي لفاعلية الأداء و لجودة الحياة لدى الذين يعانون من الأمراض الخطيرة ، و تعتبر شيء أساسى كالذين في تشجيع المسيرة الفعالة و التفاعلات المدعمة إجتماعيا ، و التي يمكن أن تساعد على خفض الضغط و الإجهاد و الإكتئاب و الغضب على أن يتضمن التدريب عليها جوانب معرفية و إفعالية و سلوكية حتى تكون المواجهة فعالة ، فالتدريب على الصلابة النفسية يساعد على زيادة الصلابة الشخصية بوجه عام و نقص الإضطرابات الإفعالية و العضوية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض إشارات الإجهاد الذاتية و الموضوعية (مروة السيد علي الهاדי ، 2009 ، ص 88) .

من خلال ما سبق فالصلابة النفسية تشير إلى السيرورة البيولوجية و النفسعاطفية و السوسيوثقافية التي تسمح بتطور و نمو الفرد بعد تعرضه إلى صدمات نفسية معينة ، و من أجل الفهم الجيد لهذه السيرورة يجب كما أشار **Johan Bowbly** معرفة المسار النمائي لكل فرد ، و طريقة تعامله لمختلف الصدمات التي تعرض إليها . و قد طور المصطلح على نحو واسع بداية من الثمانينات على يد كل من :

Serban Ionescau–Claude Beata–pierre Bustay

2- مفهوم الصلابة النفسية :

لا تكاد تخلو حياتنا اليومية من الضغوط ، و مما لا شك فيه أن الإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمامه فتمنعه من إشباع دوافعه و تحد من رغباته فيشعر بإنفعال خاص يشعره بالعجز و قلة الحيلة و تختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق و الصعوبات التي تواجههم في الحياة ، فمن الناس من يصاب بالإحباط و منهم من يتمتع بالمقاومة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات . ربما يرجع ذلك إلى صلابتهم النفسية ، إذ تعتبر هذه الأخيرة أحد المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة ، و تدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط .

أ- التعريف اللغوي للصلابة :

صلب ، صلابة أي صلبا ، صلب الخشب أي إشتد و قوي ، و صلابة أي قساوة ، فيقال صلابة الطين أي قساوة ، و مقاومة ، كما تعني مقاومة التعب ، و القدرة على الإحتمال ، و يقال برهن عن صبر و صلابة أي ثبات على قرار ، أو موقف و عزيمة لا تلين على مواصلة ما بدئ به ، و يقال تحمل مصائب بصلابة أي رباطة جأش ، و شجاعة في تحمل الألم ، و مقاساة الحرمان .

(خيرة شويطر ونادية يوب مصطفى الزقاي، 2015، ص 51)

ب- التعريف الإصطلاحي للصلابة :

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي إستهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن من وراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغط ، و قد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من الدراسات و الأبحاث ذكر منها :

تعرف كوبازا الصلابة النفسية ب أنها " اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية، و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية ، و موضوعية ، و منطقية ، و متعالش معها على نحو إيجابي و متضمن ثلاثة أبعاد و هي : الإلتزام و التحكم و التحدى .

(سناء محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012، ص 13)

فيتفق فولكمان و لازروس (1986) مع كوبازا في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه و ما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي و تقديره لذاته كما تؤثر في تقييمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط.

(بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 15)

كما عرفها فنك (1992) : بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تتميّتها الخبرات المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2012 ، ص 16)

يعرفها لاتسي (1994) " بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط و المشكلات و هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا الذي يقرر بان الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تعود إلى نتائج ناجحة مع الإعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك " (الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص 13).

تعريف المخimer (1996) " هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه و أهدافه ، و قيمه و الآخرين من حوله و إعتقداد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاء من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا ، أو إعاقه له (خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الزقاي ، 2015 ، ص 52) .

فذكر البهاص (2002) : أن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغط و تساهم في تعديل العلاقة الإدارية التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالتهك النفسي بإعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط .

(بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 14)

تعريف الحجاز و دخان (2005) : إعتقداد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على إستخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

(تهديد عادل فاضل البيقدار ، 2011 ، ص 32)

كما عرف بروكس (2005) : الصلابة النفسية على أنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات و الصعوبات اليومية و التعامل مع الإحباط و الأخطاء و الصدمات النفسية، و المشاكل اليومية ، لتطوير أهداف محددة و واقعية لحل المشاكل و التفاعل بسلامة مع الآخرين بإحترام و إحترام الذات (إيمان عبد الرحمن أبو قوطة ، 2013 ، ص 52) .

في نفس السياق يذكر فهيم (2007) : الصلابة النفسيّة هي القدرة العالية للفرد في المواجهة الإيجابية للضغوط و حلها و منع الصعوبات المستقبلية ، و التي تعكس مدى إعتقاده و قدرته على الإستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية و البيئية النفسيّة و الإجتماعية المتاحة لكي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة المهنية الضاغطة و تحقيق الإنجاز و التفوق في العمل .

(بدر بن عودة بن نهير الشمرى ، 2015 ، ص 13)

" مما سبق ذكره من التعريف السابقة فإن الصلابة النفسيّة تبأينت في مفهومها بين العلماء و الفلاسفة فهي تعتبر إعتقاد عام لدى الفرد ، و قدرته على إستخدام جميع المصادر النفسيّة و البيئية التي تساعد في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية من جميع جوانبها ، و تكون من أبعاد ثلاثة و هي : (الالتزام و التحكم و التحدي) "

3- النظريات المفسرة للصلابة النفسيّة :

أولاً : نظرية كوبازا (1979) :

تعتبر أول من قدمت نظرية وصفت بالرائدة في مجال الوقاية، و قد إنطلقت من التساؤل التالي : ممّا عن الأشخاص الذين لا يمرضون تحت وطأة الضغط؟ أو ذلك في أطروحتها للدكتوراه . لقد أشارت إلى أن الدراسات التي سبقتها كلها ركزت على الأمراض الناتجة عن مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

(خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الزقاي ، 2015 ، ص 53)

فقد إعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية تمثلت هذه الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل و ماسلو و روجرز و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية و الإجتماعية بصورة جيدة .

(سناء محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص 23)

يعد نموذج لازروس (1961) من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل ، و حددتها في ثلاثة عوامل رئيسية و هي :

1) البنية الداخلية للفرد.

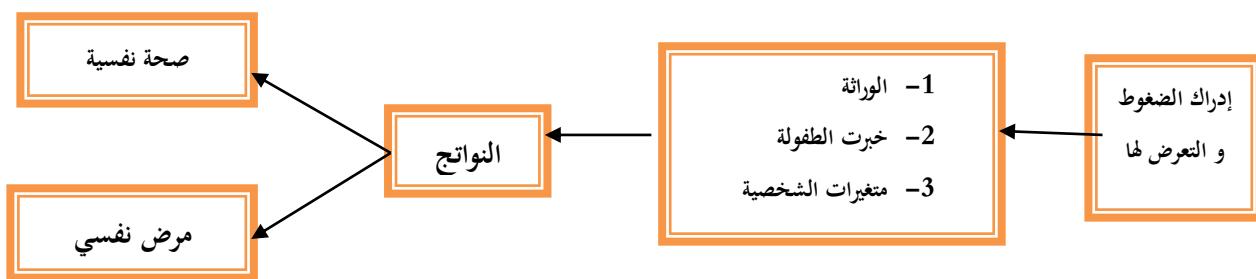
2) الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3) الشعور بالتهديد و الإحباط (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 35) .

"ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها : يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف و للقدرات و مدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضليل الشعور بالتهديد ، و يؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد و يؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية ، كتقدير الذات "

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية :

رأى كوبازا أن السبب في عدم تأثير الأشخاص بالضغوط هو العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط و نواتجها ، و قدمت كوبازا نموذجا الأول عن العلاقة بين الضغوط والأمراض في سنة 1979 و هذا النموذج كما يلي :



الشكل رقم (01) : يوضح نموذج كوبازا Kobasa العلاقة بين الضغوط والأمراض

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2012 ، ص22)

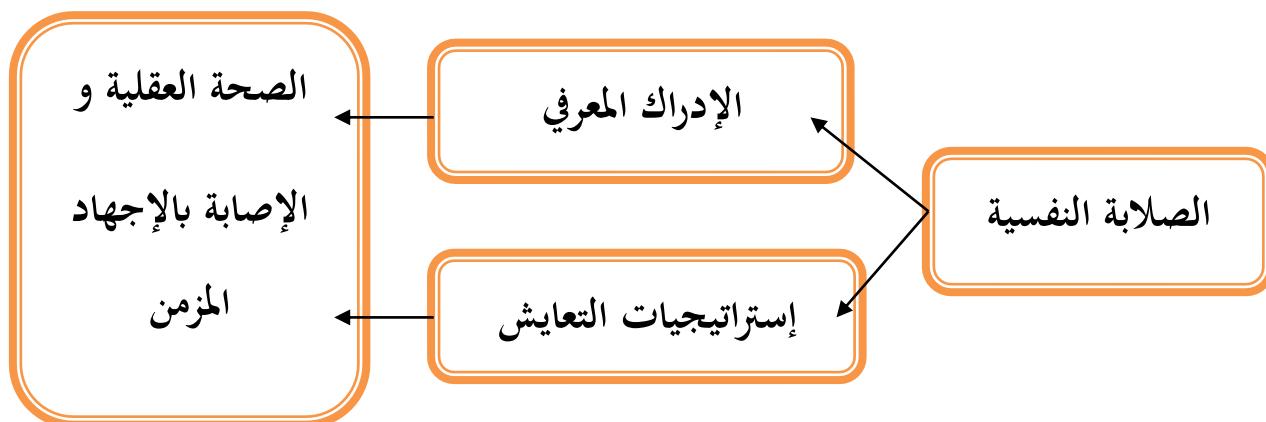
نلاحظ من خلال الشكل رقم (1) أن الفرد يتعرض إلى ضغوط الحياة و أولى خطوة هي إدراك هذه الضغوط و نتيجة لمكونات الشخصية المتمثلة في : الوراثة و أبعادها و نوعية الشخصية يكون هناك إختلاف في إدراك الموقف الضاغط بين الأفراد حسب نوعية الشخصية ، مما يؤدي إلى حدوث إستجابة سلوكية بين الأفراد أي و وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط و التعرض لها و بين نواتجها و هذه الأخيرة من شأنها أن تؤثر في الأفراد إما بصحة نفسية أي تقبل الموقف الضاغط و التعايش معه بابيجابية أو بمرض نفسي و من بينها الأمراض السيكوسوماتية أي رفض الموقف الضاغط و عدم التقبل .

ثانيا : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (1979) :

قدم هذا النموذج تعديلا لنظرية كوبازا من خلال دراسته التي أجرتها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي ، و التعايش الفعال من ناحية ، و الصحة العقلية من ناحية أخرى ، و لبحث هذه العلاقة

أجرى دراسته الأولى عام (1992) على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيليًّا، ثم قام بقياس كل من متغير الصلابة النفسية والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر - و بعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية أسفرت النتائج عن إرتباط مكوني الصلابة: الإلتزام ، و التحكم . فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، و ذلك من خلال تخفيف الشعور بالتهديد و استخدام إستراتيجيات التعايش الفعال .

(خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الرقاي ، 2015 ، ص54)



الشكل رقم (02) : يوضح نموذج فنك للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها

(زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص40)

نلاحظ من خلال الشكل (02) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا **Kobasa** للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها ، حيث قام فنك بإجراء دراسة ثانية و ذلك عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى و ذلك على عينة من الجنود الإسرائيليّين أيضًا و لكنه يستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى و إن تعارضت مع ميولهم و إستعداداتهم الشخصية ، و ذلك بصفة متواصلة و بقياس الصلابة النفسية و كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) و طرق التعايش قبل فترة التدريب أي التأقلم مع الموقف الضاغط و بعد الإنتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى .

4- أهمية الصلاة النفسية :

تعد الصلابة النفسية عامل حيوي و مهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس ، و لها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي ، و الصحة النفسية و البدنية ، و في زيادة الدعم النفسي ، حيث إنفاق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا و لا يمرضون، و هذا ما جعلها تقدم تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، و يمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد و ذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر .

(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012، ص13)

فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، و تجعل الفرد أكثر مرؤنة و تفاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الإضطرابات النفسية ، و كذلك مقاومة الضغوط و الشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ، حيث تقف سدا منيعا و جدارا لحمايته من هذه الضغوط و المواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحولها إلى مواقف خبرات مفيدة و تجعل منه فردا قادرا على مواجهة التحديات و الصعوبات و أكثر إقتدارا و سيطرة لقادري آثارها السلبية .

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2012 ، ص18)

يشير الحجار و دخان (2006) أن الصلابة النفسية تستخدم لفاعليتها في مواجهة الشدائد ، حيث وجد أن أفضل المتكيفين مع المحن هم الذين لديهم سمات شخصية أطلق عليها (الشخصية الصلدة) و هم الذين لديهم إلتزام عالي و يستمتعون بحياتهم و عملهم ، و القدرة على مجابهة التحديات.

(محمد زهير راضي عليوي ، 2012 ، ص 13)

ذكرت شيلي و تايلور : أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا 1979 أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية و الصحة النفسية الجيدة و أكد كل من مادي و كوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الإستفادة من أساليب مواجهتهم للضغط بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع و تحاليفها إلى مركبات الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها .

(زینب نوفل احمد راضی ، 2008 ، ص 51)

تفق كوبازا و فولكمان و لازرووس في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته و ما ينطوي عليه من تهديد لأمنه و صحته النفسية و تقديره لذاته ، كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة و هي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات-الهروب - تحمل المسؤولية - البحث عن المساعدة - التحكم الذاتي)

(محمد محمد محمد عودة ، 2010 ، ص 93)

فقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد و يمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد و في هذاخصوص ترى كل من مادي و كوبازا أن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى إستثارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسدية و إضطرابات نفسية و هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية و التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالإرهاق و يتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

- أولاً : تعديل من إدراك الأحداث و تجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تقله من حال إلى حال .
- ثالثاً : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .
- رابعاً : تؤدي إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة ، و هذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية .

(سناء محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص 26)

مما سبق يتضح أن أهمية الصلابة النفسية تتشكل جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة، و تخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، و ينظر إلى الحاضر و المستقبل بنصرة مؤهلاً بالأمل و التفاؤل ، و تخلو حياته من القلق و الإكتئاب و تصبح ردود أفعاله مثلاً للإحسان .

5 - أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا ، و التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم تأثير في مجرى الأحداث التي يمرون بها ، و هذه الأبعاد هي : الإلتزام ، التحكم ، التحدي .

ترى كوبازا أن هذه الأبعاد الثلاث ترتبط بإرتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، و تحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي . كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه إحتراق نفسي . و لا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة و الدافعية لتحويل الضغوط و القلق لأمور أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مسقلة قابلة للقياس .

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص 22)

5-1 الإلتزام :

يعتبر مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطا بالدور الوقائي للصلابة النفسية بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة ، فالإلتزام كم عرفه (مخيمير، 1997) هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه و أهدافه ، و قيمه و الآخرين من حوله .

أشارت كوباز أن الأشخاص الملتحمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ، و يواجهونها من دون تراجع أو إنسحاب عن الأوساط الإجتماعية في أكثر الأوقات العصبية ، و يشعرون بالإندماج مع الآخرين و يحصلون على إسناد إجتماعي كبير ، و كما أكدت كوبازا أن الإلتزام نحو الذات و تقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب، فضلا عن إلتزاماته الأخرى إتجاه المحيطين به (خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الرزقاني ، 2015 ، ص 52) .

5-2 التحكم :

يشير مصطلح التحكم إلى ميل الناس إلى الإعتقاد أن لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم و بضيئتها ، فهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي .

هذا ما أشارت إليه كوبازا 1979 بوصفه إعتقد الفرد بأن مواقف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة و يمكن التنبؤ بها و السيطرة عليها .

(زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 27)

يضيف Wiebe 1991 : أن التحكم هو إعتقد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة و رؤيتها كمواقف و أحداث شديدة قابلة للتناول و التحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها .

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص 26)

يتضمن التحكم وفقا للرفاعي 2003 أربع صور رئيسية هي :

1- القدرة على إتخاذ القرارات و الإختيار بين بدائل متعددة .

2- التحكم المعرفي المعلوماتي و استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط .

3- التحكم السلوكي و هو القدرة على المواجهة الفعالة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز . التحكم الإسترجاعي ، و يرتبط بمعتقدات الفرد و إتجاهاته السابقة عن الموقف و طبيعته ، مما يؤدي إلى تكوين إنطباع محدد عن الموقف (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص 29)

5-3- التحدي :

تعرف كوبازا (1993) التحدي بأنه إعتقاد الفرد بأن التغيير المتعدد في أحداث الحياة و هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتفاعه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية .

(زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 29)

فقد أشار يونغ بأن الشخص الصلب يحاول أن يتطور ، و يتغير نحو الأفضل على عكس الشخص العاجز الذي يبقى حبيساً للماضي ، و يتوقف عن الحركة نحو المستقبل . كما يرى ألد و سميث "Allred & Smith 1989) ان التحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدٍ إيجابي و ليس حدثاً مهدداً ، في حين أكد كل من نيوكوم و "هارلو" أن إعتقاد الفرد في عدم قدرته على التحكم يشعره بعدم الجدوى ، و العجز (حجازي و زميله ، 2010 ، ص 37) .

فضلاً عن ذلك تؤكد كوبازا أن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة لا يتمتعون بسمة التحدي ، إذ يشعرون بالتهديد من التغيير و يعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما لا تتطوّر على أية تغييرات .

(خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الزقاي ، 2015 ، ص 53)

إذن التحدي هو قدرة الأفراد على محاولة التكيف مع المواقف الضاغطة في الحياة و التغلب عليها و مواجهة المشكلات بفاعلية ، و هذا من شأنه خلق جو من التفاؤل في تقبل كل المستجدات في حياة الأفراد السارة و الضارة .

" فالأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية تعمل على محاولة التخفيف من الآثار السلبية للضغط ، كما أنها تحافظ على الأداء النفسي لدى الأفراد و ذلك بعية تحويل النظرة السلبية للضغط إلى نظرة أكثر إيجابية "

6- خصائص الصلابة النفسية :

حصرتايلور (1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي :

- 1- الإحساس بالإلتزام تجاه أنفسهم للإنخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم .
- 2- الإيمان بالسيطرة أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته و أنه يستطيع أن يؤثر في بيئته.

3- التحدى و هو الرغبة في إحداث التغيير ، و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنمو و التطور .

تقسم خصائص ذوي الصلابة النفسيّة إلى قسمين هما :

(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص 17)

1-6 خصائص مرتفعي الصلابة النفسيّة :

توصلت كوبازا (1979) خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام (1979-1982-1983) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسيّة المرتفعة يتميزون بعدد من الخصائص و هي كالتالي :

- 1) القدرة على الصمود و المقاومة .
 - 2) لديهم إنجاز أفضل .
 - 3) ذوو وجهة داخلية للضبط .
 - 4) أكثر إقدار و يميلون للقيادة و السيطرة .
 - 5) أكثر مبادأة و نشاطا و ذوو دافعية أفضل .
 - 6) المثابرة و بذل الجهد و القدرة على التحمل و العمل تحت الضغوط .
 - 7) القدرة على إتخاذ القرارات و الإختيار بين بدائل متعددة .
 - 8) تزداد صلابتهم النفسيّة مع التقدم في العمر ، فهي حالة نمو مستمر .
- (محمد محمد محمد عودة ، 2010 ، ص 67)

بين كل من (دبلار 1990) و كوزي (1991) و كرليستوتر (1996) أن أصحاب الصلابة النفسيّة المرتفعة لديهم أعراض نفسية و جسمية قليلة ، و غير منهكين ، و لديهم تمركز كبير حول الذات ، و يتمتعون بالإنجاز الشخصي ، و لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي ، و إرتفاع الواقعية نحو العمل ، و لديهم نزعة تفاؤلية ، و أكثر توجهاً للحياة و يمكنهم التغلب على الإضطرابات النفسية و تلاشي الإجهاد ، و بذلك يكون لحياتهم معنى و قيمة إيجابية .

(أبو ندى عبد الرحمن ، 2007 ، ص 31)

2- خصائص منخفضي الصلابة النفسية :

إن الأشخاص أقل صلابة يكونون عرضة للإضطرابات ، و يشعرون بالعجز ، و أنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي ، و أكثر نقداً لذواتهم (لوم النفس) و أكثر شعوراً و تعميماً لخبرات الفشل ، لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع البيئة الإجتماعية.

فذوو الصلابة المنخفضة يتصرفون بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ، و لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ، و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، و ليس لديهم إعتقداد بضرورة التحديد والإرتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون على تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (محمد جيهان ، 2002 ، ص 21) يتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصرفون بـ :

(1) عدم القدرة على الصبر ، و تحمل المشقة و المرض .

(2) عدم القدرة على تحمل المسؤولية .

(3) إستمرار الشكوى و عرضة لامراض كالصداع و قرحة المعدة .

(4) قلة المروءة في إتخاذ القرارات .

(5) عدم وجود قيم لديهم و مبادئ معينة .

(6) عدم القدرة على التحكم الذاتي .

خلاصة الفصل :

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية إعتقداد عام لدى الفرد لمقاومة الضغوط و الإستزاف النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرة من المرونة و التقاول ، و تخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفف من آثارها السلبية أيضاً تتشكل جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة ، تقوم الصلابة النفسية على نظرية كوبازا (1979) و التي قام فنك بتعديل لها في (1992) تكونت من أبعاد ثلاثة (الإلتزام و التحكم و التحدي) ، و إنقسمت الصلابة النفسية إلى خاصيتين و المتمثلة في (خصائص مرتفعي الصلابة النفسية و خصائص منخفضي الصلابة النفسية) .

الفصل الثالث

فأعلمية الذات

تمهيد

1- مفهوم فاعلية الذات

2- علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات الأخرى

3- نظرية باندورا المفسرة لمفهوم فاعلية الذات

4- أبعاد فاعلية الذات

5- أنواع فاعلية الذات

6- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر فاعلية الذات من أكثر المفاهيم النظرية و العلمية أهمية في علم النفس الحديث الذي وضعه باندروا ، و التي تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة حيث تعد من أهم الجوانب المكونة لشخصية الإنسان ، ففكرة الفرد عن نفسه ، و إيمانه بقدراته و إمكاناته يضمن له النجاح في الحياة ، فمفهوم فاعلية الذات من أهم المفاهيم الأساسية في نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي و التي باتت تحضرا في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم النفس ، فلقد ظهر هذا المفهوم على يد (أليرت باندروا ; 1977) عندما نشر مقال له بعنوان " كفاءة أو فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك "

سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم فاعلية الذات و علاقتها ببعض المفاهيم بالإضافة إلى فاعلية الذات في ضوء نظرية باندروا ، و كذلك أبعاد و أنواع فاعلية الذات و في الأخير إلى العوامل المؤثرة في فاعلية الذات .

1-مفهوم فاعلية الذات :

يعد مصطلح الذات من المصطلحات القديمة في مجال علم النفس إلا أن معاني الذات تغيرت عبر رحلة طويلة من القرون فقد ناقشه الفلاسفة في الشرق و الغرب على أنه الروح Soul و أحياناً بمعنى الذات Self و أحياناً أخرى بمعنى الأنا ego (المشيخي ، 2009، ص60).

تعد فاعلية الذات من المفاهيم الأساسية التي اقترحها باندروا (1977) في إطار نظرية متكاملة لفاعلية الذات و التي تعد بمثابة نتاج لما يزيد عن عشرين عاماً من البحث السيكولوجي ، و تؤكد هذه النظرية على أن الدوافع الكامنة تقف وراء إختلاف آراء الأفراد في المجالات المختلفة .

في هذا الصدد يعرف باندروا فاعلية الذات بأنها توقعات الفرد عن آدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، و تعكس هذه التوقعات على إختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء ، و كمية الجهد المبذولة و مواجهة الصعاب و إنجاز السلوك (محمود كاظم محمود و آخرون ، 2009، ص04) .

يرى إيغان (1982): أن الفاعالية الذاتية لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد و إستعداداتهم لبذل و تقديم الجهد و التفاعل مع الصعوبات و مواجهتها ، و مقدار الجهد الذي سيبذلونه .

(عبد المنعم أحمد الدريدي ، 2004 ، ص209)

عرف سيرفون و بيك (1986) : أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية و ينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم ، و كذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات و المشكلات ، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته ، و يزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات ، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في مقدراته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده ، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة .

(نيفين عبد الرحمن المصري ، 2011 ، ص 45)

يشير جيست و ميتل (1992) : إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة إنجاز ، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء إكتساب الفرد للمعلومات و القيام بالتجارب ، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرّك السلوك بطريقة مباشرة .

(نيفين عبد الرحمن المصري ، 2011 ، ص 46)

أما شفارترر (1994) : فيرى بأن الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثالث من أبعاد الشخصية و تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصحية التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية (رزقي رشيد ، 2011 ، ص 06) .

يرى هالين و دانهيز (1994) أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المختلفة و يكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إحراز الهدف .

(برهان محمود دحمنة و آخرون ، 2013 ، ص 185)

يعرفها حسيب 2001 : هي عبارة عن إحساس بالكفاءة الذاتية و القدرة على التحكم في الأحداث و الظروف البيئية المحيطة (بشير إبراهيم الحجار و آخرون ، 2005 ، ص 06) .

ينظر العدل في 2001 إلى الفاعلية الذاتية على أنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته ، خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة و غير المألوفة أو هي إعتقادات الفرد في قواه الشخصية ، مع التركيز على الكفاءة في أن يفسر السلوك دون اللجوء إلى المصادر و الأسباب الأخرى للنقاول .

(العدل عادل ، 2001 ، ص 131)

أما الناشي (2005) : هي توقعات الفرد حول قدراته في حل المشكلات و مواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة التقاول و النظرة الإيجابية للأمر الذي يحفزه في أداء المهام.

(فاضل محسن يوسف الميالي و آخرون ، 2009 ، ص 06)

يعرف فسيل (2006) : الفاعلية الذاتية على أساس إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك بنجاح و الذي يستمد و يصاغ من خلال الخبرات الإجتماعية (أحمد بدر، 1984 ، ص 406)

فيؤكد المزروع (2007) في تعريفه :إذ يرى أن فاعلية الذات إحدى موجات السلوك ، فالفرد الذي يؤمن بقدراته يكون نشاطا و تقديرا لذاته ، و يمثل ذلك مرآة معرفية للفرد ، و تشعره بقدراته على التحكم في البيئة ، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدراته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال و الوسائل التكيفية التي يقوم بها ، و الثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (جولتان ، 2013 ، ص 420)

" مما سبق ذكره حول تعريف فاعلية الذات نستخلص بأن فاعلية الذات هي سمة شخصية يمتلكها الفرد تتمثل في الثقة بقدراته و مهاراته و معتقداته لتطبيق مهارات معرفية إجتماعية و كذا سلوكية ، يحقق من خلالها الفرد النتائج المرغوبة في موقف ما و القدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته و إصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أداءه للمهام و الأنشطة التي يقوم بها "

2-علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات الأخرى:

أكدت العديد من الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على انه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية و أصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة و يحتل في الآونة الأخيرة مكان القلب في التوجيه و الإرشاد النفسي و في العلاج المتمركز حول العميل أي الممركز حول الذات (حامد زهران ، 2001 ، ص 260)

1- فاعلية الذات بتقدير الذات :

يعرف رونزنج (1978) : تقدير الذات على أنه إتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه ، و هذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة و أهمية ، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته .

(عاكاشة محمود فتحي، 1990، ص 225)

يشير صابر عبد القادر (2003): إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول إعتقداد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجданية والمعرفية معاً وأما فاعلية الذات فهي غالباً معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدها هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) وأيضاً يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذات مرتفع) بشكل عام سوف يتتبأ لهم بإحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الإحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيراً ونجاحاً وقيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض). (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2011 ، ص63)

- مما سبق و كتوبيح للعلاقة الموجدة يمكن أن نقول أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الآنية، بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي .

2-2 : فاعلية الذات و مفهوم الذات :

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية فهو يمثل الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية و إجتماعية و أخلاقية و إفعالية يكونها الفرد من خلال علاقة بالآخرين و تفاعله معهم .

فقد عرفها يونغ على أنها " مجموعة الجوانب التنظيمية للشخصية والتي تستقبل حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة للإنسان لتحقيق أهدافه " (قحطان أحمد الظاهر ، 2010 ، ص66) .

فمفهوم الذات و فاعلية الذات حسب (باندورا) يمثلان ظاهرتين مختلفتين و لا ينبغي أن نخلط بينهما أو نستخدم أحدهما مكان الآخر ، فالفاعلية الذاتية عبارة عن تقييم محدد للسياق في أداء مهمة محددة و الحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في موقف معينة ، أما مفهوم الذات فلا يقاس عند المستوى من التحديد و يشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالفاعلية المدركة لدى الفرد .

(غالب بن محمد علي المشيخي ، 2009 ، ص 105)

2-3- فاعلية الذات و تحقيق الذات :

تعتبر تحقيق الذات وصول الفرد لبعض غاياته و أهدافه في الحياة ، و السعي لتحقيقها و عدم الإستسلام ، فحسب فاطمة العامري (1993) : تحقيق الذات هو عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون و يصبح موجها من داخله ، و متكاما على مستويات التفكير و الشعور و الإستجابة الجسدية .

(نيفين عبد الرحمن المصري ، 2011 ، ص 64)

في السياق نفسه يذكر المحمداوي (1991) بأن ان الفرد الذي يحقق ذاته هو الفرد الذي يتمتع بخصائص القدرة على إدراك الواقع . تقبل الذات . التلقائية . البساطة . التركيز على المشكلة . الاستقلالية . التفاعل والمواهمة مع الآخرين . الخبرات المعرفية المرح وتقدير الحياة وقبل الآخرين . الابتكارية والديمقراطية .

(يوسف راضي محمد المحمداوي ، 1991 ، ص 17)

" فمن خلال ذلك يمكن أن نقول بأن العلاقة التي بينهما تكمن في أن كليهما يحملان في طياتهم بلوغ نفس الهدف و الذي هو الوصول إلى غايياتهم المرجوة و القدرة على تحقيق الأهداف المخططة لها " .

3-نظريّة باندورا المفسرة لمفهوم فاعلية الذات:

إقترح باندورا (1977) مفهوما من المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بالإنجاز الإنساني في مختلف ميادين الحياة و هو فاعلية الذات ، إذ ظهر هذا المفهوم من خلال مقاله نشرها باندورا عام 1977م بعنوان " فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك " ، حيث يرى من خلاله أن فاعلية الذات تسهم في تحديد سلوك الإصرار و المثابرة لدى الأفراد ، و أن فاعلية الذات تمثل وسيطا معرفيا لتوقعات الفرد نحو فاعليته الذاتية و هي المحددة لطبيعة السلوك الذي سيقوم به و مقدار الجهد الذي سيبذله لتحقيق غاياته .

(باسم رسول كريم آل دهام ، 2016 ، ص 883)

بين باندورا بأن نظرية فاعلية الذات إشتقت من النظرية المعرفة الإجتماعية التي أسسها ، و أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ، و مختلف العوامل .

فيما يلي الإفتراضات النظرية و المحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية التعلم الإجتماعي لـ

: 1988,Bandour

- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين ، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي ، كالتبيؤ أو التوقع ، و هي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز .
- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجها ، و التعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الإعتماد على التعلم عن طريق المحاولة و الخطأ ، و يسمح الإكتساب السريع للمهارات المعقدة ، التي ليس من الممكن إكتسابها عن طريق الممارسة .
- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز و التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها ، و تطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال ، و الإختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التبيؤ بالنتائج ، و الإتصال بين الأفكار المعقدة و تجارب الآخرين .
- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه ، و عن طريق إختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك ، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ، و يقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير ، و هذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك .
- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي و القدرة على تحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية ، و هذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك .
- إن قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات و الأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك و لتزويده بالمرونة اللزمة .
- تتفاعل الأحداث البيئية و العوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفيا و إنسانيا و سلوكيا إلى الأحداث البيئية ، و من خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم إلى الأحداث البيئية ، و من خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي ، و الذي يؤثر على الحالات المعرفية و الإنفعالية ، و هذا يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم إفتراضات النظرية المعرفية الإجتماعية . (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2010، ص46)

” فمن خلال ما سبق أستنتاج أن نظرية فاعلية الذات لباندورا تقوم على أن جل العمليات التي تحدث للفرد بعض التغيرات النفسية و السوكية و البيئية و التي بدورها تعمل على تحسين و تعديل شعوره بفاعلية الذات لديه ، كما أن هذه النظرية أشارت على أن إدراك الفرد في قدرته على السيطرة على الأحداث التي

تؤثر في حياته و على التصدي للعوائق التي تعرضه ، فهي بدورها لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد فقط . بل بما يستطيع عمله بتلك المهارات التي يملكها ” ”

4- أبعاد فاعلية الذات :

أشار باندورا إلى ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لها ، وهي على النحو التالي:

1-4 قدرة فاعلية الذات :

تتمثل في مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة ، حيث أنه يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ، و يتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة و الإختلافات بين الأفراد .

هذا ما أشار إليه باندورا (1986) بقوله أن مقدار الفاعلية الذاتية يتحدد بمستوى الإتقان و بذلك الجهد و الإنتاجية و الدقة و التنظيم الذاتي (السيد أبو هاشم ، 1994 ، ص 48) .

4-2 العمومية :

نقصد بالعمومية هي إنتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها .

يشير باندورا هنا أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتشعة في مقابل المجالات المحددة ، و أنها تختلف تبعاً لاختلاف عدد من الأبعاد ، أهمها ، درجة تشابه الأنشطة ، و الطرق التي تعبر عن الإمكانيات أو القدرات ، و كذلك من خلال التقسيمات الوصفية للمواقف ، و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2010 ، ص 50).

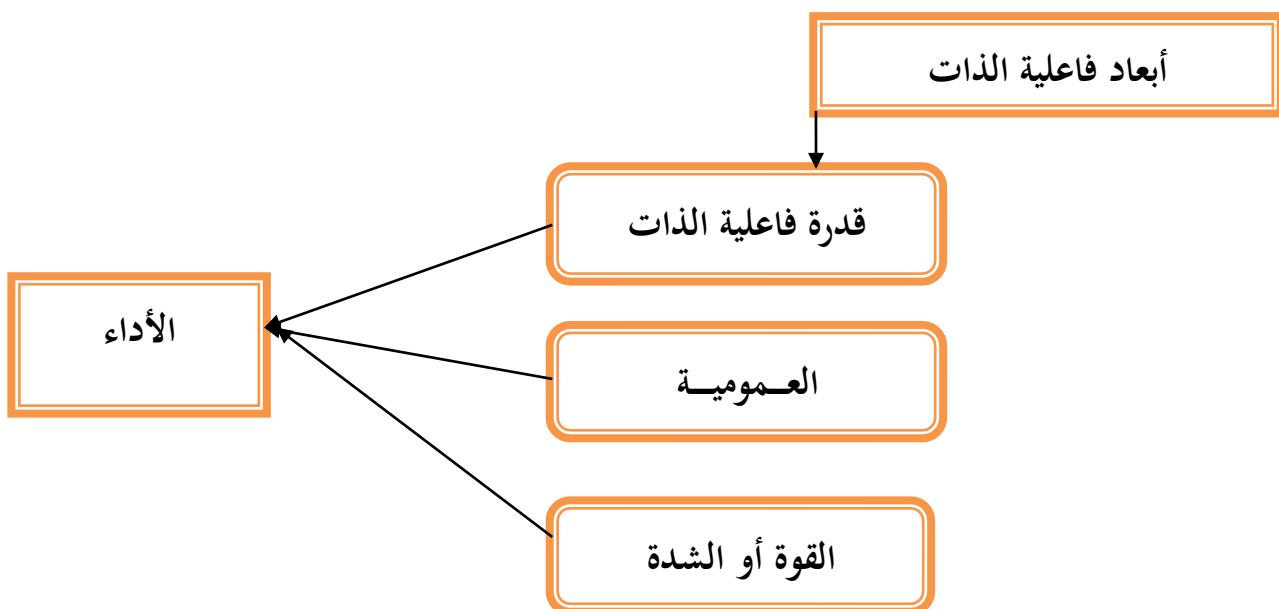
4-3 القوة أو الشدة :

بين ألبرت باندورا 1977 : أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبّر عن المثابرة العالمية و القدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح .

أشار كذلك إلى أن القوة تتحدد في ضوء خبرة الفرد و ملائمتها للموقف ، و أن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل ، و بذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ، و يؤكّد على أن قوة توقعات فاعالية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد و مدى ملائمتها للموقف .

(علاء الشعراوي ، 2000 ، ص 293)

مما سبق فإن أبعاد فاعالية الذات هي : (قدرة فاعالية الذات ، العمومية ، الشدة) و الشكل المعاوني يوضح ذلك :



شكل رقم (04) : يوضح أبعاد فاعالية الذات

" نستخلص مما سبق و من خلال المخطط أعلاه أن أبعاد فاعالية الذات متداخلة فيما بينها فهي تتأثر بالثوابرة العالية و القدرة المرتفعة ، التي تمكن الفرد من اختيار الأنشطة وصولاً بذلك إلى الأداء و الإنجاز "

5-أنواع فاعالية الذات :

صنف العلماء فاعالية الذات إلى عدة أنواع منها :

5-1- الفاعلية القومية :

ينكر جابر في 1990 بأن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل إنتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة ، و التغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات ، و الأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم و التي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ، كما تعمل على إكسابهم أفكار و معتقدات عن أنفسهم بإعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد .

(جابر عبد الحميد ، 1990 ، ص477)

5-2- الفاعلية الجماعية :

يعرفها باندورا بأنها مجموعة تؤمن بقدراتها و تعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها .

كما أنه يشير إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين إجتماعيا ، و أن الكثير من المشكلات و الصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية و المساندة لإحداث أي تغيير فعال ، و إدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات و مقدار الجهد الذي يبذلونه و قوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج ، و أن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة .

(السيد محمد أبو هاشم ، 1994 ، ص45)

" من خلال ما تطرق إليه باندورا يمكن القول أن الفاعلية الجماعية تقوم على الإيمان بقدرات الجماعة بغية تحقيق الهدف الأسمى فمثلاً فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة و العكس صحيح "

5-3- فاعلية الذات العامة :

أشار إليها باندورا (Bandoura) في 1986 بأنها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية و مرغوبة في موقف معين ، و التحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد ، و إصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداءه للمهام و الأنشطة التي يقوم بها و التنبؤ بالجهد و النشاط و المثابرة الازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2010 ، ص 65)

فاعلية الذات العامة تكمن في مواجهة الفرد لجل الضغوط التي تتعقبه في حياته و التحكم فيها من أجل تحقيق نتائج إيجابية في أداءه لسلوكه .

4- فاعلية الذات الخاصة :

هي عبارة عن أحكام خاصة و مرتبطة بقدرة الأفراد على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثلاً : العلوم الطبيعية (التجارب - الإكتشافات العلمية) أو في اللغة العربية (الإعراب - التعبير) أو الرياضيات (العمليات الحسابية) .

5- فاعلية الذات الأكاديمية :

تعتبر فاعلية الذات الأكاديمية إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعالية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي و هي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي و عمر الدارسين و مستوى الإستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي (نيفين عبد الرحمن المصري ، 2011 ، ص 65) .

" نستخلص مما سبق أن من خلال المعرفة الشاملة و الملمة بأنواع الفاعلية الذاتية ، نستطيع أن نوضح النوع الذي أشرت إليه في دراستي و هو فاعلية الذات العامة ، و التي تؤمن بنظام الجماعة من خلال محاولة السيطرة على الضغوط التي تتعقب الفرد في حياته "

6- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

ت تكون فاعلية الذات من عدداً من العوامل التي تؤثر فيها و تساهم بشكل كبير في تشكيلها ، و ذلك لما لها من أهمية بالغة في حياة الإنسان ، و يمكن أن نقسمها إلى ثلاثة مجموعات و هي :

6-1- المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية :

أشار زيمerman إلى أن إدراك الفرد لفعاليته الذاتية لدى الأفراد في هذه المجموعة يعتمد على أربعة مؤثرات شخصية و هي :

أ- المعرفة المكتسبة : هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة و بين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتياً وفق المجال النفسي لكل منهم ، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما ، فإنه ينظمها وفقاً للألفاظ

التي إحتوتها ، أو وفقا للبناء الهرم أو وفقا للبناء المترابع ، و من خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها و تخزينها لتتلام مع خبراته و كيفية إستخدامها في المواقف المستقبلية .

(برهان محمود حمادنة و ماهر تيسير شراقة ، 2013 ، ص 189)

يمكن القول أن المعرفة المكتسبة تكون وفقا للمجال النفسي لكل فرد من الأفراد .

ب- عمليات ما وراء المعرفة : تؤثر هذه العمليات في قرارات الأفراد و كيفية تنظيم الذات ، فالفرد يقسم أهدافه و يدرسها حسب نوعها و مستوى صعوبتها و تزامنها مع الحاجة . و أن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط و المراقبة و التقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه و آليات إتخاذ قراراته ، و في ضوء ذلك يقرر فاعلية الذات .

إذن فعمليات ما وراء المعرفة هي التي بدورها تحدد التنظيم الذاتي لدى الأفراد .

ت- الأهداف : يشير باندورا (1997) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون إحساسا قويا بفاعلية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة ، و تكون أهدافهم واضحة و محددة و واقعية و تتلاءم مع توقعاتهم الذاتية ، كما أن ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي و المواجهة لأهدافهم ، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات و الصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف و الرغبات ، و وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع و الرضا النفسي و تحقيق الذات .

(المعايةة خليل ، 2000 ، ص 67) .

فالأهداف هنا تركز على أن الأفراد يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم و على المؤثرات و على المعرفة المنظمة ذاتيا .

ث- المؤثرات الذاتية : و هي العوامل الداخلية للفرد و التي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال و المهام ، و هذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي ، و إحباط على المدى البعيد و هذه المؤثرات مثل القلق ، و صعوبة تحديد الأهداف الشخصية ، و مستوى الدافعية و عمليتي التفاؤل و التساؤل ، و هذه المؤثرات تجعل في فاعلية الذات لدى الفرد في إنخفاض .

(برهان محمود حمادنة و ماهر تيسير شراقة ، 2013 ، ص 189)

يمكن القول أن المؤثرات الذاتية تشمل قلق الفرد و دافعية مستوى طموحه و أهدافه الشخصية.

6-2- المجموعة الثانية - التأثيرات السلوكية :

يشير باندورا (1977, Bandoura) إلى أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل :

أ- ملاحظة الذات : و يقصد بها المراقبة المنظمة للأداء ، و ملاحظة الفرد لنفسه ، و إمداده بالمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف ، و تتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل ، فاعالية الذات و تركيب الهدف ، و مخطط العمليات المعرفية ، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان هما : نقل الأخبار شفهيا أو كتابيا . و بيان كمي بالأفعال و ردود الأفعال

(طريف شوقي فرج ، 2004 ، ص 73) .

فمن خلال ما ذكر عن ملاحظة الذات نقول بأنها إستجابة الفرد لذاته و التي قد تمهد بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف .

ب- الحكم على الذات : و تعني إستجابة الأفراد التي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة و المراد تحقيقها ، أو تحقيقها إلى مستوى معين .

ت- رد فعل الذات : و تحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال و هي :

1- رد الفعل الذاتي السلوكي : و يسعى فيه الفرد للبحث عن الإستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه لترك الأثر المرضي في نفسه .

2- رد الفعل الذاتي الشخصي : و يبحث فيه الفرد عن إستراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

3- رد الفعل الذاتي البيئي : و هنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة و المناسبة لعملية التعلم

(برهان محمد حمادنة و ماهر تيسير شراقدة ، 2011 ، ص 205)

" من خلال ما سبق ذكره للمراحل الثلاثة (ملاحظة الذات - الحكم على الذات أو التقويم - رد الفعل الذات) نستنتج أن كل هذه المراحل تبرز في إستجابات الفرد بعد تأثره بداعية الذات "

6-3- المجموعة الثالثة - التأثيرات البيئية

ينكر باندورا (1977) أن هناك عوامل بيئية مؤثرة بفاعلية الفرد الذاتية من خلال النمذجة و الصور ، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية (التلفاز - الحاسوب) .

كما أن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على إعتقادات الفعالية بسبب الإسترجاع المعرفي و أن هناك خصائص متعلقة بالنموذج و لها تأثير على فاعلية الذات و هي :

1- خاصية التشابه: و تقوم على خصائص محددة مثل : الجنس ، و العمر ، و المستويات التربوية و المتغيرات الطبيعية

2- التنوع في النموذج : و تعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل من عرض نموذج واحد فقط ، و بالتالي تأثيرها أقوى في رفع الإعتقاد في فاعلية الذات .

" بناءا على ما تم ذكره نستخلص بأن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل في جوفه ثلاثة عوامل متداخلة و متفاولة فيما بينها و المتمثلة في العوامل الداخلية النابعة من الذات بما فيها الجانب المعرفي و الوجداني و البيولوجي ، و كذلك نجد السلوك و الذي يمثل نوعية الأداء و الإستراتيجيات المتنقلة ، و في الأخير نجد العوامل الشخصية و البيئية "

خلاصة الفصل :

نستخلص من خلال ما ورد في هذا الفصل أن فاعلية الذات مفهوم مهم يدخل في أكثر من ميدان ، حيث أنها تجعل الفرد يهتم بشكل كبير بالأنشطة المختلفة و تجعله أكثر مثابرة لتحدي الصعاب محاولا بذلك تجاوز الفشل ، إضافة إلى ذلك فسر باندورا مفهوم فاعلية الذات من خلال النظرية التي قام بها عام 1977 و أشار في ذلك إلى ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات و المتمثلة في (قدرة فاعلية الذات و العمومية و القوة أو الشدة) ، علاوة على ذلك صنف العلماء فاعلية الذات إلى خمسة أنواع و التي هي : (الفاعلية القومية - الفاعلية الجماعية - فاعلية الذات العامة - فاعلية الذات الخاصة - فاعلية الذات الأكاديمية) كذلك تطرقنا إلى علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات كتقدير الذات و مفهوم الذات و تحقيق الذات، إضافة إلى وجود عوامل تؤثر في فاعلية الذات و التي إنقسمت إلى ثلاثة مجموعات و هي : (التأثيرات الشخصية و التأثيرات السلوكية و كذلك التأثيرات البيئية) .

الجانب الميداني

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- المنهج المتبع في الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- وصف أدوات الدراسة

4- بعض المعايير السيمومترية لأدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

يتناول هذا الفصل وصفا تفصيليا للإجراءات التي إتبعتها في تنفيذ الدراسة ، و منها تعريف منهج الدراسة، و وصف مجتمع الدراسة ، و تحديد عينة الدراسة ، و أدوات الدراسة المستخدمة لجميع البيانات و التأكيد من صدقها و ثباتها ، و الأساليب الإحصائية التي إستخدمت في معالجة النتائج ، و في ما يلي وصف لهذه الإجراءات .

1- المنهج :

إستخدمت في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي ، لكونه الأنسب لدراسة العلاقات الإرتباطية وكذلك لملائمة لموضوع و أهداف الدراسة .

يعتبر المنهج الوصفي الإرتباطي من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر ، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و وصفها وصفا دقيقا و التعبير عنها كميا و كيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة و حجمها و درجة إرتباطها بالظواهر الأخرى و تحليلها و تفسيرها .

(عبد الرحمن بدوي ، 1977 ، ص 15)

2- الدراسة الإستطلاعية :

وهي تعتبر خطوة تمهيدية قبل الإنخراط في البحث الأساسي ، ومنه لإجراء أي بحث لا بد على الباحث من إجراء الدراسة الإستطلاعية حتى يطمئن على صلاحية خطته ، وأدواته وملائمة الظروف للبحث الأساسي الذي ينوي القيام به .

أ- أهداف الدراسة الإستطلاعية: يمكن تلخيص أهم أهدافها في ما يلي:

- ❖ تحديد أهم الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة .
- ❖ التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث، قصد تجنبها حتى يتسرى له القيام بالدراسة الأساسية .

ب- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 20 مستشار توجيه و اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة

ث- عينة الدراسة الأساسية :

مراحل اختيار العينة بالخطوات الآتية :

❖ تحديد المجتمع الأصلي للدراسة :

تكون عدد المجتمع الأصلي من **150** مستشار توجيه بولياتي ورقلة - الوادي ، وقد بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية **100** مستشار توجيه من ثانويات ولايتي (ورقلة - الوادي) ، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة و الجداول التالية توضح طريقة اختيار العينة .

ج- خصائص العينة :

خصائص العينة حسب الأقدمية :

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع العينة حسب سنوات الأقدمية

- بعد حساب المتوسط الحسابي لأقدمية مستشاري التوجيه تحصلنا على متوسط 7 سنوات

المجموع	أكبر من 7 سنوات	أقل من 7 سنوات	
عدد المستشارين	45	75	
النسبة المئوية	37.5%	%62.5	

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن عدد المستشارين أقل من 7 سنوات يقل عن عدد المستشارين أكبر من 7 سنوات إذ بلغ عددهم (75) بنسبة 62.5 % ، في حين بلغ عدد المستشارين أكبر من 7 سنوات (45) بنسبة 37.5 % .

خصائص العينة حسب المستوى التعليمي :

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	عدد المستشارين	المستوى
% 63	76	ليسانس
% 21	25	ماستر
% 16	19	ماجister
% 100	120	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن عدد المستشارين لليسانس يفوق عدد المستشارين ماستر و ماجister ، حيث بلغ عدد المستشارين لليسانس (76) بنسبة مئوية 63 % ، في حين بلغ عدد المستشارين ماستر (25) بنسبة مئوية 21 % ، و عدد المستشارين ماجister (19) بنسبة مئوية 16 % .

خصائص العينة حسب التخصص الدراسي :

الجدول (03) : يوضح توزيع العينة حسب التخصص الدراسي

النسبة المئوية	عدد المستشارين	التخصص
%33	39	علم النفس المدرسي
%9	11	إرشاد و توجيه
%17	20	علوم التربية
% 12	14	علم النفس الإكلينيكي
% 18	21	علم النفس التربوي
% 11	13	علم إجتماعي التربوي
%100	120	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن عدد المستشارين تخصص علم النفس المدرسي و البالغ عددهم (39) بنسبة مئوية 33 % ، يفوق عدد المستشارين تخصص إرشاد و توجيه (11) بنسبة مئوية ، حيث بلغ عدد المستشارين علوم التربية (20) بنسبة مئوية 17 % ، في حين بلغ عدد المستشارين علم النفس الإكلينيكي (14) بنسبة مئوية 12 % ، و عدد المستشارين علم النفس التربوي (21) بنسبة مئوية 18 % ، أما عن تخصص علم إجتماعي التربوي بلغ عددهم (13) بنسبة مئوية 11 % .

3-وصف أدوات الدراسة:

يلجا الباحث في أي دراسة لإختيار الوسائل و الأدوات المناسبة لجمع البيانات و تحليلها ، و هذا بناء على طبيعة موضوع البحث و نوعية البيانات و الأهداف التي يسعى إليها ، و قد إستخدمت الدراسة الحالية في جمع البيانات أداتين هما :

- 1- مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد محمد أحمد مخيم (2002)، بالأردن والذي قللته أ.د بشير معمرية (2011) على البيئة الجزائرية . يتكون من ثلاثة أبعاد هي : (الإلتزام و التحكم و التحدي)، عدد فقراته 48 فقرة تعريرية موجبة، أما بدائل الأوجبة هي 4 (لا - قليلا- متوسطا - كثيرا) ، طريقة الإختبار جماعية و طريقة تصحيح الأوزان على التوالي : (3,2,1,0) .
- 2- مقياس فاعلية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمن (1998) ، بمصر و الذي قام أ.د بشير معمرية (2010) بتقنيته بما يناسب البيئة الجزائرية . عدد فقراته 30 فقرة كلها مصاغة بشكل إيجابي ،

أما بدائل الأجوبة أربعة بدائل هي : (لا - قليلا - متوسطا - كثيرا) ، طريقة الإختبار جماعية و طريقة تصحيح الأوزان على التوالي : (3,2,1,0).

4- بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

❖ الدراسة الإستطلاعية : تم توزيع أدوات الدراسة على عينة إستطلاعية قدرت ب 20 مستشار توجيهي و الهدف من ذلك حساب الصدق و الثبات ومن أجل تفادى لبعض الصعوبات في تطبيق الدراسة الأساسية .

لقد تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة عن طريق صدق المقارنة الظرفية والصدق الذاتي و ثبات التجزئة النصفية و ثبات ألفا كرونباخ .

أولا - حساب الصدق :

تم حساب الصدق لمقياس الصلابة النفسية عن طريق مؤلف الإختبار الأصلي " عماد محمد أحمد مخيم " كما تم تقديره من قبل بشير معمرية على البيئة الجزائرية و في الدراسة الحالية تم تقديره على المجتمع المحلي بولليتي (ورقلة - الوادي) على عينة من مستشاري التوجيه .

كما تم حساب الصدق لمقياس فاعلية الذات عن طريق مؤلف الإختبار الأصلي " محمد السيد عبد الرحمن " كما تم تقديره من قبل بشير معمرية على البيئة الجزائرية و في الدراسة الحالية تم تقديره على المجتمع المحلي بولليتي (ورقلة - الوادي) على عينة من مستشاري التوجيه .

أ- صدق مقياس الصلابة النفسية للدراسة الحالية :

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على طريقتي المقارنة الظرفية و الصدق الذاتي .

1- صدق المقارنة الظرفية :

بعد حساب صدق المقارنة الظرفية قدرت قيمة (ت) المحسوبة لدلاله الفروق بين القيم العليا و القيم الدنيا لأداة الصلابة النفسية ب (2.77) و قيمة Sig لـ (ت) ب (0.02) و بما أنه أقل 0.05 فهي دالة ، والأداة على قدر من الصدق و منه يمكن تطبيق أداة فاعلية الذات في الدراسة الأساسية (انظر الملحق رقم 03) .

2- الصدق الذاتي :

لمعرفة صدق هذا الإختبار كذلك حاولنا الاعتماد على الصدق الذاتي .
يقيس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .

فقد تحصلنا على معامل صدق يساوي 0.94 ، و هي قيمة مرتفعة تدل على صدق أداة الصلابة النفسية.

❖ صدق مقياس الصلابة النفسية حسب صاحب المقياس (بشير معمرية) :

حسب بشير معمرية تكونت عينة التقنيين من 392 فردا ، منهم 191 ذكورا و 201 إناث ، تم سحب العينتين (الذكور و الإناث) من تلاميذ و تلميدات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة و من كليات جامعة الحاج لخضر بباتنة- و شملت الطلبة و الموظفين و الأساتذة و من مراكز التكوين المهني و التكوين شبه الطبي بمدينة باتنة .

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحث شخصيا (بشير معمرية) ، و إستغرقت عملية التطبيق شهور جانفي و فيفري و مارس 2011 .

تم حساب معامل الصدق بثلاثة طرق و هي:

الصدق التمييزي، الصدق التعارضي، الصدق الإتفاقي .

1- الصدق التمييزي : تم حساب هذا النوع من الصدق على عينة من (الذكور و الإناث)

إستعمل بشير معمرية طريقة المقارنة الطرفية لفئة من الذكور تبين أن : قيمة "ت" قدرت ب (13.41) و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01

تبين أن قائمة فاعلية الذات تميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتقبين و المنخفضين في الصلابة النفسية مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور .

تبين أن قيمة "ت" لعينة الإناث قدرت ب (20.67) و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 .

(بشير معمرية ، 2009، ص 306)

ب- صدق مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية :

في الدراسة الحالية تم الإعتماد على طريقي المقارنة الطرفية و الصدق الذاتي .

1- صدق المقارنة الطرفية :

بعد حساب صدق المقارنة الطرفية قدرت قيمة (ت) المحسوبة لدالة الفروق بين القيم العليا و القيم الدنيا لأداة فاعلية الذات ب (4.52) و قيمة Sig لـ (ت) ب (0.002) و بما أنه أقل 0.05 فهي دالة ، و الأداة على قدر من الصدق و منه يمكن تطبيق أداة فاعلية الذات في الدراسة الأساسية (أنظر الملحق رقم 04)

2- الصدق الذاتي :

لمعرفة صدق هذا الإختبار كذلك تم حساب الصدق الذاتي .

يقيس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .

فقد تحصلنا على معامل صدق يساوي 0.92 ، وهي قيمة مرتفعة تدل على صدق أداة فاعلية الذات .

❖ صدق مقياس فاعلية الذات حسب صاحب المقياس (بشير معمرية) :

حسب بشير معمرية تكونت عينة التقنين من 381 فرداً منهم 184 ذكراً و 197 أنثى من تلاميذ و تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ، و من كليات الحاج لخضر باتنة . تم تطبيق قائمة فاعلية الذات من قبل الباحث شخصياً و إستغرقت عملية التطبيق من شهر نوفمبر 2010م إلى شهر ماي 2011م .

تم حساب معامل الصدق بثلاثة طرق و هي :

✓ الصدق التمييزي :

إستعمل بشير معمرية طريقة المقارنة الطرفية لفئة من الذكور تبين أن : قيمة "ت" قدرت ب (7.69) و هي أكبر من (0.01) .

تبين أن قائمة فاعلية الذات تميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين و المنخفضين في فاعلية الذات ، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور .

تبين أن قيمة "ت" لعينة الإناث قدرت ب (14.42) و هي أكبر من (0.01) .

✓ الصدق الإتفاقي :

تم تطبيق مقياس فاعلية الذات مع قائمة التفاؤل (بدر محمد الأنصارى، 2002) و إستبيان الشعور بالسعادة (مايسة النيال ، ماجدة خميس ، 1995) و قائمة التفاؤل بالنفس (سدنى شروجر ، 2002) إستبيان الأمل (سير ستايد و آخرون ، 1995) و إستفقاء الدافع إلى الإنجاز (عبد اللطيف خليفة ، 2006) .

تبين أنها دالة إحصائياً عند 0.01 و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 . و تبين كذلك إلى أن معاملات الصدق الإتفاقي أن قائمة فاعلية الذات تتصف بمعاملات صدق مرتفعة .

✓ الصدق التعارضي :

تم حساب الصدق التعارضي أو التناقضي بتطبيق فاعلية الذات مع إستبيان التشاؤم (أحمد عبد الخالق ، 2000) و قائمة اليأس/بيك (بدر محمد ، 2001).

تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و يتبيّن من معاملات الصدق التعارضي أن قائمة فاعلية الذات تتصف بمعاملات الصدق مرتفعة (بشير معمرية ، 2009، ص 301).

ثانياً : حساب الثبات :

أ- ثبات مقياس الصلابة النفسية للدراسة الحالية :

للتحقق من الثبات تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول :

1- ثبات التجزئة النصفية :

الجدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية التجزئة النصفية

بعد التعديل	قبل التعديل	مقياس الصلابة النفسية
0.86	0.76	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون هي (0.76) و بعد تعديلها وإستخدام معادلة سيرمان براون تحصلنا على قيمة (0.86) و هي قيمة عالية ، و هي دالة عند مستوى 0.01 و عليه فإن الإختبار ثابت .

2- ثبات ألفا كرونباخ : تم حساب الثبات بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ من خلال البرنامج الإحصائي، و بعد حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الإختبار تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول :

الجدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل ألفا	المقياس
0.89	الصلابة النفسية

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة ثبات ألفا تقدر بـ (0.89) و هي قيمة مرتفعة ، و هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

❖ ثبات مقياس الصلابة النفسية حسب مقنهه (بشير معمريه) :

الجدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا كرونباخ لمقنه المقياس بشير معمريه

معامل ألفا كرونباخ	طريقة إعادة الإختبار
0.82	0.61

توصل بشير معمرية مقىن إختبار الصلابة النفسية إلى أن ثبات إعادة الإختبار قدر بـ (0.61) و ثبات ألفا كرونباخ قدرت بـ (0.82) .

ب- ثبات مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية:

للتحقق من الثبات تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول :

1- ثبات التجزئة النصفية :

الجدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية بطريقة التجزئة النصفية

بعد التعديل	قبل التعديل	مقياس فاعلية الذات
0.76	0.61	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات الجزئي قبل التعديل هي (0.61) و بعد تعديلها و استخدام معادلة سبيرمان براون تحصلنا على قيمة (0.76) و هي قيمة عالية و مقبولة من الثبات ، و منه يمكن استخدام الأداة في الدراسة الأساسية .

2- ثبات ألفا كرونباخ : تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ من خلال البرنامج الإحصائي ، و بعد حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الإختبار تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول :

الجدول رقم (08) يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل ألفا	المقياس
0.85	فاعلية الذات

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة الثبات تقدر بـ (0.85) و هي قيمة مرتفعة ، و هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

❖ ثبات المقياس فاعلية الذات حسب مقىن المقياس (بشير معمرية) :

الجدول رقم (09) يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا كرونباخ لمقىن المقياس بشير معمرية

معامل ألفا كرونباخ	طريقة إعادة الإختبار
0.87	0.69

توصل بشير معمريه مفمن إختبار فاعلية الذات إلى أن ثبات إعادة الإختبار قدر بـ (0.69) و ثبات ألفا كرونباخ يقدر بـ (0.87) .

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لقد تمت معالجة النتائج الإحصائية للدراسة بإستعمال النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS19 لحساب العلاقة و الفروق في متغيرات الدراسة بين مستشاري التوجيه ، و قد إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية لما يتناسب مع فرضيات البحث .

- **معامل الإرتباط بيرسون** : للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة لقياس الفرضية الأولى .
- **إختبار T-Test** : للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين مستقلتين لقياس الفرضية الثانية .
- **إختبار تحليل التباين الأحادي Anova** : للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أكثر من مجموعتين مستقلتين لقياس الفرضية الثالثة و الرابعة .

خلاصة الفصل :

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم أهم إجراءات الدراسة الميدانية بشكل مفصل حيث تم البدء بالمنهج المتبوع في الدراسة وكذلك العينة المستخدمة ثم الإنقال إلى الدراسة الإستطلاعية و أدوات جمع البيانات و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية و أخيرا تم ذكر أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل هذه البيانات إحصائيا و التي سيتم عرض و تقسيم و مناقشة نتائجها في الفصل المولاي .

الفصل الخامس : عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها

تمهيد

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

للإجابة عن أسئلة الدراسة و للتحقق من صحة فروضها ، و بعد جمع البيانات و تفريغ البيانات و تحليلها إحصائيا بإستخدام برنامج (spss19) ، و فيما يلي عرض لنتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الإطار النظري و نتائج الدراسات السابقة .

1-عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى :

نصلت الفرضية الأولى على مايلي : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلاة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه .

للتحقق من صحة الفرضية الأولى قمنا بحساب معامل الإرتباط بين درجات الصلاة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه ، و النتائج الموضحة في الجدول المولاي :

الجدول رقم (10) يوضح عرض نتائج الفرضية الأولى

المتغيرات	العينة	ر المحسوبة	Sig	القرار الإحصائي
الصلاحة النفسية و فاعلية الذات	100	0.45	0.000	دالة عند 0.01

يلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن العلاقة بين الصلاة النفسية و فاعلية الذات لدى 100 مستشار توجيه و بعد حساب الإرتباط بيرسون قدرت قيمة معامل الإرتباط بين الصلاة النفسية و فاعلية الذات بـ 0.45 و هي دالة عند 0.01 و عليه نقل الفرضية الأولى ، أي نعم توجد علاقة بين الصلاة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه .

من خلال نتائج الجدول أعلاه و الإطلاع على الجانب النظري للدراسة نستنتج أن الصلاة النفسية ترتبط بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه و ذلك لأن فاعلية الذات تعد مدخل مهم لتنمية الصلاة النفسية ، من خلال إعتقداد الفرد لفاعليته من أجل قدرته على إدراك الموقف و الإستفادة من نتائجه أحسن إستجابة ، و كذلك القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة . و هذا ما أكدته (لاتسي ، 1994) " بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط و المشكلات "

من الدراسات التي أجرتها كوبازا من (1979 إلى 1985) تم الكشف عن أن الصلاة النفسية متغير يساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة و تقسيرها على النحو الإيجابي و أنها تشارك إلى حد كبير في إرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة ، فالأشخاص ذو فاعلية الذات المرتفعة لديهم القدرة على المواصلة و الإستمرار في أنشطتهم حتى في مواقف الفشل نظراً لاعتقاداتهم الزائدة في قدراتهم التعليمية رغم الظروف البيئية المحيطة .

(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص 65)

تتفق هذه النتيجة في الدراسة الحالية مع ما توصل إليه المفرجي و الشهري (2008) إلى أن هناك علاقة قوية بين الصلاة النفسية و الفاعلية الذاتية ، و هو ما يؤكده بيرناردو و آخرون (1998) الذي يرى أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تعودهم إلى نتائج ناجحة مع الإعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابياً بالصلاحة النفسية و أن الفرد الذي يتمتع بالصلاحة النفسية أقل إحتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية نتيجة للأحداث الحياة الضاغطة .

(حمدي علي الفرماوي ، 1990 ، ص 2012)

كذلك ما توصلت إليه دراسة سوزان و آخرين (1985) على أن فاعلية الذات ترتفع مع توفر عامل المرونة الشخصية في التعامل مع الآخرين ، أي أن الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة لديهم القدرة على معالجة الأحداث الضاغطة ، كما أظهرت النتائج أن توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية و يتمثل ذلك في الإنزان الإنفعالي .

أوضحت دراسة (آليسترو وآخرين 1991) إلى أن هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية و مواقف الحياة الضاغطة (كمال أحمد النشاوي ، 2006 ، ص 482) .

يؤكد باندورا في ذلك بأنه كلما قوية فاعلية الذات إزدادت مواجهة الفرد للمواقف و الضغوط المهددة ، و إن فاعلية الذات تكون غير محددة بموقف معين و لم تكن سمة شمولية للشخصية ، فالفاعلية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد و بطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات .

” يمكن تقسير النتيجة المتوصل إليها في ضوء العلاقة الموجودة بين الصلاة النفسية و فاعلية الذات عند مستشار التوجيه في الثانوية إلى أن كلاً المتغيرين يحملان في طياتهم مجموعة من المفاهيم التي تربطهم بعض البعض و التي تمثلت في:

المصادر النفسية و البيئية ، مواجهة الأحداث الضاغطة ، إحترام الذات ، تقدير الذات ، المواجهة الإيجابية ، المرونة ، النقاول ، القابلية في التغلب على المشكلات ، الدافعية لتحويل الضغوط لموقف إيجابي ، التعاقد

النفسي ، التحكم الذاتي ، الصمود في مواجهة الصعاب ، قناعات ذاتية ، الثقة بالنفس ، النظرة الإيجابية ، موجات السلوك ، تقبل الذات ، الخبرات المعرفية ، تقبل الآخرين ، تحقيق الأهداف ” ”

2-عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

- نصت الفرضية الثانية على مايلي : توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية (أقل من 7 سنوات ، أكثر من 7 سنوات)

70 سنوات الأقدمية تم الحصول عليها بحساب متوسط الأقدمية للعينة

- للتحقق من صحة الفرضية الثانية إعتمدنا على اختبار (t) لعينتين مستقلتين للوصول إلى النتائج :

الجدول رقم (11) يوضح عرض نتائج الفرضية الثانية

مستوى الدلالة	قيمة Sig	ت المحسوبة	درجة الحرية	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	
غير دالة	0.09	-1.670	98	10.70	76.91	62	أقل من 7 سنوات
				9.89	71.50	38	أكثر من 7 سنوات

يبين الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لذوي سنوات الأقدمية الأقل من (7 سنوات) و البالغ عددهم (62) بلغ متوسطهم (76.91) بقيمة إنحراف تبلغ (10.70) ، أما بالنسبة لذوي سنوات الخبرة الأكثر من (70) سنوات () و الذين بلغ عددهم (38) فقد بلغ المتوسط (71.50) أما الإنحراف المعياري قدر بـ (9.89) ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.670) ، و بالرجوع إلى قيمة Sig عند درجة حرية (98) حيث أن قيمة Sig قدرت بـ (0.09) و بما أنها أكبر من 0.05 فهي غير دالة إحصائيا ، مما يعني أنه لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشار التوجيه بإختلاف سنوات الأقدمية (أقل من 7 سنوات ، أكثر من 7 سنوات) مما يعني أن العينتين متجانستين .

فاعلية الذات لا تختلف بإختلاف الأقدمية و لكن يؤثر في فاعلية مستشار التوجيه مجموعة من الخصائص السلوكية مثل: الإقناع اللغطي ، الإستثارة الإنفعالية ، الظروف المحيطة، التقويم الذاتي ، بالإضافة إلى

معتقدات مستشار التوجيه عن فاعلية الذات لديه و التي تؤثر في مظاهر متعددة من سلوكه و المتمثلة في إختياره لأنشطة و الأهداف و إصراره على إنجاز المهام الموكلة لديه.

يؤكد باندورا في (1997) أن فاعلية الذات تؤثر في جوانب متعددة من سلوك الفرد كإختيار الأنشطة و المهارات و العلاقات الإنسانية ، فالفرد يميل إلى إختيار الأنشطة التي يعتقد أنه سينجح فيها ، و يتتجنب إختيار الأنشطة التي يعتقد أنه سيفشل في أدائها ، اعتمادا على معتقداته حول كفايته الذاتية و التعلم و الإنجاز ، فيميل الأفراد ذو الإحساس المرتفع بالكفاية الذاتية إلى التعلم و الإنجاز مقارنة بنظرائهم ذوي الإحساس المتدنى لكتفافتهم الذاتية بينما يميل الأفراد ذو الإحساس المتدنى بالكفاية الذاتية إلى الكسل و بذل القليل من الجهد في تحقيق أهدافهم .

(عبد القوي سالم الزبيدي و آخرون ، 2015، ص 04)

يقول الناشي 2005 بأن فاعلية الذات تتمثل في توقعات الفرد حول قدراته في حل المشكلات و مواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة التقاول و النظرة الإيجابية للأمر الذي يحفزه في أداء المهام .

(الميالي، 2009، ص 06)

هذا ما أكدته مادوكس بأن الشخص إذا كانت قناعته عالية بفاعلية ذاته في مجال عمله عد هذا الفرد ناجحا لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته و العكس صحيح فالإحساس بفاعلية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد إلى إختيار المهام الصعبة .

(باسم رسول كريم آل دهام ، 2012، ص 876)

يرى باندورا أن كل المعتقدات الشخصية حول الفاعلية الذاتية تعد المفتاح الرئيس لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فاعليته و توقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح و الكفؤ مع أحداث الحياة .

(معاوية محمد أبو غزال و شفيق فلاح علاونة، 2010 ، ص 289)

3-عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة :

- نصت الفرضية الثالثة على مايلي : توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي
 - للتحقق من صحة الفرضية الثالثة قمنا بحساب معامل تحليل التباين و النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (12) يوضح عرض نتائج الفرضية الثالثة

العينة	ف المحسوبة	Sig	القرار الإحصائي
100	0.68	0.50	غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول (12) أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت (0.68) أما قيمة Sig تقدر بـ 0.50 وبما أنها أكبر من 0.05 هي غير دالة إحصائيا ، مما يعني على أنه لا توجد فروق في الفاعلية الذاتية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

لا تختلف فاعلية الذات بإختلاف المستوى التعليمي حيث أن فاعلية الذات تؤثر فيها عوامل ذات علاقة بشخصية مستشار التوجيه و سلوكياته والتي تمثلت في إختياراته للنشاطات أو المهام و كذلك التعلم و الإنجاز ، و مفهوم الذات لديه وطريقة تعامله مع الآخرين و الخبرات المتعددة بالإضافة إلى تقدير الذات و الثقة بالنفس .

يؤكد (دانيل و بيك 1986) على أن الفروق بين الأفراد في الفاعلية الذاتية تقوم على الخصائص الشخصية و الإجتماعية لدى الفرد . و تتضح الفاعلية الذاتية من خلال قدرة الفرد على أداء الأعمال المختلفة بإتقان و القدرة على التعامل مع الآخرين في الحياة و لذلك نجد أن إرتفاع مستوى فاعلية الذات يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات و الثقة بالنفس و السيطرة و الإتزان الإنفعالي و الإنبساط و المشاركة الإجتماعية ، و من ثم فإن إرتفاع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد ترجع في جزء منها إلى معلومات الفرد و خبراته السابقة و في جزء آخر إلى عملية التعلم (كمال أحمد الإمام النشاوي ، 2006، ص 480) .

تفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الشعراوي ، 2000) و دراسة (حسيب ، 2001) و كذلك دراسة (النصاصرة ، 2009) و التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات بإختلاف المستوى التعليمي .

ينظر العدل في 2001 إلى أن الفاعلية الذاتية على أنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته ، خلال المواقف الجديدة ، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة و غير المألوفة أو هي إعتقادات الفرد في قواه الشخصية ، مع التركيز على الكفاءة في أن يفسر السلوك دون اللجوء إلى المصادر و الأسباب الأخرى للتلاؤم .

(العدل عادل ، 2011، ص 131)

يمكن إرجاع النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي إلى أن أفراد العينة المدروسة متجانسين فيما بينهم و ذلك لأن فاعلية

مستشار التوجيه لا تؤثر في المستوى التعليمي لدى كل مستشار توجيه سواء كان ذو مستوى (ليسانس ، ماستر ، ماجستير) و ذلك لأنّه يتم توظيف مستشار التوجيه على أساس الشهادة فقط بغض النظر على درجة الشهادة المتحصل عليها .

هذا ما يجعلنا نرفض فرض البحث و نستبدلّه بالفرض الصفرى و الذي ينص على عدم وجود فروق في فاعالية الذات لدى مستشار التوجيه بالإختلاف المستوى التعليمي .

4-عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة :

- نصت الفرضية الثالثة على مايلي : توجد فروق في فاعالية الذات لدى مستشاري التوجيه بإختلاف التخصص الدراسي .

- للتحقق من صحة الفرضية الثالثة قمنا بحساب معامل تحليل التباين و النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (13) يوضح عرض نتائج الفرضية الرابعة

العينة	ف المحسوبة	Sig	القرار الإحصائي
100	1.03	0.40	غير دالة

- نلاحظ من خلال الجدول (13) أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت (1.03) أما قيمة **Sig** قدرت بـ 0.40 وبما أنها أكبر من 0.05 فهي غير دالة ، مما يعني على أنه لا توجد فروق في الفاعالية الذاتية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي .

لا تختلف فاعالية الذات بإختلاف التخصص الدراسي حيث أن فاعالية الذات تؤثر فيها عوامل ذات علاقة بشخصية مستشار التوجيه كالتأثيرات الشخصية و المتمثلة في المعرفة المكتسبة و التنظيم الذاتي بالإضافة إلى أنها تؤثر في قرارات الفرد و كيفية تنظيمه لذاته .

هذا ما أكدته دراسة **A.H.1991, Micheal** إلى أن بناء الفاعالية الذاتية يعزز و يدعم بواسطة الأنشطة المعرفية و المهارات الشخصية لدى الفرد بالإضافة إلى ذلك فإن إرتفاع مستوى الفاعالية الذاتية يساعد الفرد على التعبير الإنفعالي السوي و زيادة الإستقادة من التدريم الاجتماعي من خلال البيئة الأسرية و الاجتماعية كما أن المناعة ضد الضغوط ترتبط بعدم العصبية و مفهوم الفرد عن ذاته .

(كمال أحمد الإمام النشاوي، 2006، ص480)

إنققت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الزيات ، 1996) (دلين ، 2003) و دراسة (جينكز ، 2004) و التي توصلت إلى عدم وجود فروق في طبيعة العلاقة في فاعلية الذات تعزى إلى التخصص الدراسي . يؤكّد (Pajares 1996) ذلك بقوله أنّ الفاعلية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة فرد لكنّ أيضاً المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمة بنجاح و تطور الفاعلية الذاتية نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة و سمات الشخصية و السلوك حيث تؤثّر الفاعلية الذاتية في إكمال المهمة و إجراء العمل أو المشاركة بنشاط ، يرتبط هذا الفهم للفاعلية الذاتية مع قدرة الفرد لإكمال المهمة .

(كمال أحمد الإمام النشاوي، 2006، ص482)

إلا أنه تختلف النتيجة التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من دراسة (دراسة المشيخي ، 2009) و (المخلافي ، 2010) و دراسة (علوان ، 2012) : إلى وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات بين التخصصات لدى مستشاري التوجيه . " يمكن تفسير النتيجة المتوصّل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس ما بين أفراد العينة المدروسة و إشتراكهما في العديد من الخصائص أيضاً يمكن أن ترجعها إلى سياسة مديرية التقويم و التوجيه و الإتصال و التي تعتبر أحد هيئات وزارة التربية الوطنية حيث أنها تقوم على وضع نظام عمل موحد لدى مستشاري التوجيه بالإضافة إلى برمجة نفس المهام لكل المستشارين من (نشاطات و سجلات و وثائق) بغض النظر على التخصص المدروس لكل منهم . " مما يجعلنا نستنتج أنّ متغير التخصص الدراسي لا يؤثّر على الفاعلية الذاتية عند مستشاري التوجيه .

خلاصة الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بولاية ورقلة - الوادي . و الفروق في فاعلية الذات بإختلاف بعض المتغيرات كالاقدمية و المستوى التعليمي و التخصص الدراسي .

قد توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه .
- 2- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف الأقدمية.
- 3- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف المستوى التعليمي .
- 4- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه بإختلاف للتخصص الدراسي .

إقتراحات الدراسة :

سعيا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة و إنطلاقا من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة يمكن

إقتراح مايلي :

- 1- دراسة متغير الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى مثل : العوامل المؤثرة في الشخصية ، التفاؤل ، التشاؤم ، الدافعية للإنجاز .
- 2- إجراء دراسة مشابهة تطبق في مجتمعات أخرى و مقارنة النتائج مع الدراسة الحالية .
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول الصلابة النفسية لدى مستشاري التوجيه و ربطه بمتغيرات أخرى مثل: مستوى الطموح ، توكييد الذات ، الثقة بالنفس .
- 4- إجراء دراسة لمعرفة علاقة فاعلية الذات بمتغيرات شخصية و إجتماعية أخرى .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- أبو قوطة ، إيمان عبد الرحمن (2013) . قلق الحمل و علاقته بالمساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيّب خافي . رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة . فلسطين .
- أبو ندى ، عبد الرحمن (2007) . الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة الأزهر بغزة ، فلسطين .
- آل دهام باسم رسول كريم.(2016).الأحداث الضاغطة و علاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة الأستاذ : مجلة علمية محكمة فصلية، العدد (203)، كلية التربية إبن رشد للعلوم الإنسانية ، جامعة بغداد، العراق ، ص 874- 905 .
- بدر، أحمد (1984) . أصول البحث العلمي و مناهجه . ط90، الكويت : دار القلم .
- البندرى ، عبد الرحمن محمد الجاسر (2006) . الذكاء الإنفعالي و علاقته بكل من فاعالية الذات و إدراك القبول – الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير في علم النفس النمو ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- البيرقدار تنهيد عادل فاضل . (2011) ، الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 11 ،(العدد 01) ، كلية التربية بجامعة الموصل، العراق ، ص 56-28 .
- جابر، عبد الحميد جابر(1990). نظريات الشخصية البناء ، الديناميات ، النمو، طرق البحث و التقويم. ط2، القاهرة : دار النهضة العربية ، مصر .
- جولتان ، حسن حجازي (2013) ، فاعالية الذات و علاقتها بالتوافق المهني و جودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في مدارس الحكومية في ضفة الغربية ، المجلة الأردنية في علوم التربية، المجلد 09، (العدد 04)، قسم علم النفس ، جامعة الأقصى ، ص 419- 433 .
- جيهان، محمد (2002). دور الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و تقدير الذات في إدراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، مصر .

- الحجار، بشير إبراهيم و أبو معلا، طالب صالح (2005). المهارات الإجتماعية و فاعلية الذات و علاقتها بالإتجاه نحو التمريض لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التمريض، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- حجازي ، جولتان و أبو غالى ، عطاف (2010)، مشكلات المسنين (الشيخوخة) و علاقتها بالصلابة النفسية ، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 24، العدد (01) ، غزة ، فلسطين، ص 111- 155 .
- الحسين بن حسن، محمد سيد (2012). الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و الإكتتاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين و غير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- حمادنة، برهان محمود و شرادقة، ماهر تيسير (2011). الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقون سمعيا في جامعة اليرموك ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية النفسية ، المجلد 2 ، العدد (05) ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن ، ص 177- 208 .
- الدرديي، عبد المنعم أحمد (2004). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، ط 01 ، القاهرة : عالم الكتب.
- رزقي ، رشيد (2011). فاعلية الذات و علاقتها بالإنضباط الصحي، رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية و الإسلامية ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة.
- الزبيدي، عبد القوي سالم و الكحالي، سالم بن ناصر (2015) . الكفاية الذاتية لدى طلبة الصفين السابع و التاسع بمدارس الحلقة الثانية بسلطنة عمان ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد (2)، العدد (01)، ص 01- 24 .
- زهان ، حامد عبد السلام (2001). الصحة النفسية و العلاج النفسي . ط 03 ، القاهرة : عالم الكتب.
- السيد، أبو هاشم (1994) . أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الرقازيق ، مصر .

- السيد ، محمد أبو هاشم حسن (2005) . مؤشرات التحليل البعدي Meta- Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا ، رسالة دكتوراه في مركز بحوث كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية .
- السيد، مروة علي الهادي (2009) . الأمان النفسي و علاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية ، رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر .
- الشعراوي، علاء محمود (2000) . فاعلية الذات و علاقتها بعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المجلد (15)، العدد (44) ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر ، ص 31-02 .
- الشمري، بدر بن عودة بن نهير(2015). الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- شويطر خيرة ، نادية يوب مصطفى الزقاي (2015). الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران ، مجلة علمية محكمة نصف سنوية ،العدد (15) ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربية بجامعة قاصدي مرداح ورقلة ، ص 47-66 .
- الصياد ، عبد العاطي و القطاوي، رياض علي عبد الوهاب (2015) . الأكاديمية للدراسات الإجتماعية و الإنسانية ، قسم العلوم الإجتماعية ، العدد (13) ، كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، ص 52-56 .
- طريف، شوقي فرج (2004). توكييد الذات ، مدخل إلى تتميمية الكفاءة الشخصية . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر .
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتقوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- العدل، عادل (2011). تحليل مسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الإجتماعية و كل من فاعلية الذات و الإتجاه نحو المخاطرة ، المجلد (01)،العدد(25) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس، ص 121-178 .

- عكاشه، محمود فتحي (1990). تقدير الذات و علاقتها ببعض المتغيرات البيئية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء ، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة ، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية ، العدد (13) ، ص 88-69 .
- عليوي، محمد زهير راضي (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية بناابلس ، فلسطين .
- عودة، محمد محمد محمد (2010). الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- العيافي، أحمد بن عبد الله محمد (2012). الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (2005). نظريات الشخصية . الطبعة (01)، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- الفرماوي، حمدي علي (1990). توقعات الفاعلية الذاتية و سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد (14) ، العدد (02)، جامعة المنصورة ، ص 371-480 .
- قحطان، أحمد الظاهر (2004) . مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق. ط (01) ، الأردن: دار وائل للنشر .
- القطاوي، حسن عبد الرؤوف (2013). المساندة الإجتماعية- الإهمال و الرضا عن خدمات الرعاية و علاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركيا بقطاع غزة ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- محمد إبراهيم، سناه أبو حسين (2012). الصلابة النفسية و الأمل و علاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم في محافظة شمال غزة ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
- محمود كاظم ، محمود ومظهر العبيدي عبد الكريم سليم و سهيل حسن أحمد (2009). أثر برنامج إرشادي على وفق أسلوب الفاعلية الذاتية في تنمية الأمانة المهنية و المسؤولية الشخصية لدى

- موظفي كلية التربية ، مجلة ديالى ، العدد (41) ، كلية التربية جامعة ديالى ، بغداد ، العراق ، ص 21-01 .
- المخلافي ، عبد الحكيم (2010). فعالية الذات الأكademie و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (26) ، كلية التربية ، ص 514-481 .
- المشيخي ، غالب محمد (2009) . قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعالية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه غير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- المصري ، نيفين عبد الرحمن (2011) . قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعالية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، دراسة ماجستير منشورة لدى كلية التربية بجامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .
- معاوية ، محمود أبو غزال و علانة ، شفيق فلاح (2010). العدالة المدرسية و علاقتها بالفاعالية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد ، دراسة تطورية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (26) ، العدد 04 ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن ، ص 285- . 317 .
- المعاية ، خليل عبد الرحمن (2012). علم النفس الاجتماعي ، الطبعة (02) ، عمان : دار الفكر للنشر و التوزيع .
- المعاية ، خليل (2000). علم النفس الاجتماعي. ط 01 ، عمان: دار الفكر.
- معمرية ، بشير (2009). مدخل لدراسة القياس النفسي "الجزء السابع" ، الجزائر ، المجلد (01) ، الطبعة (01) ، دار المكتبة العصرية .
- معمرية ، بشير (2013). علم النفس الذات ، ط (01) ، الجزائر: دار الخدونية .
- معمرية ، بشير (2012). معنى الحياة : مفهوم أساسى في علم النفس الإيجابي ، المجلة العربية للعلوم النفسية ، العدد 34-35 ، باتنة، الجزائر ، ص 86-104 .
- الميالي ، فاضل محسن يوسف و الموسوي عباس نوح سليمان (2011). قياس مستوى فاعالية الذات التربوية لدى الكادر التدريسي في الجامعة ، مجلة الباحث ، العدد (01)، كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة ، ص 199-231 .

- النشاوي ،كمال أحمد الإمام (2006). فاعلية الذات و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية ، مؤتمر التعليم النوعي و دوره في التنمية البشرية في عصر العولمة لدى كلية التربية النوعية ، المنصورة ، ص 470- 500 .
- نوفل، زينب أحمد راضي (2008).الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ،جامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

الملاحم

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية

الملحق رقم (01) يوضح إستبيان الصلابة النفسية

إستبيان الصلابة النفسية

سنوات الأقدمية :

التخصص الدراسي :

المنسى : ليسانس ماجستير ماستر

تعلیمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك و كيف تواجه المواقف و الضغوط في الحياة . إقرأها جيدا ، ثم أجب عليها بوضع علامة (x) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا ، و ذلك حسب إنطابق العبارة عليك . علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تتطابق عليك فعلا . أجب على كل العبارات .

شكرا لحسن تعاونكم معنا

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2	اتخذ قراراتي بنفسي و لا تملأ علي من مصدر خارجي				
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه				
5	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها				
6	أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها				
7	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة				
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة و الحظ .				
9	لدي حب إستطلاع و رغبة في معرفة الجديد				
10	أعتقد أن لحياتي هدف و معنى أعيش من أجله				
11	أعتقد أن الحياة كفاح و عمل و ليست حظا و فرص				
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعيش هي التي تتخطى على تحديات و العمل على مواجهتها				
13	لدي مبادئ و قيم التزم بها و أحافظ عليها .				
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته .				
15	لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني .				
16	لدي أهداف أتمسك بها و أدافع عنها				
17	أعتقد أن كثير مما يحدث لي هو نتيجة تخططي				
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قوائي و قدراتي .				
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي .				
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح				
21	أكون مستعد بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات				
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23	أعتقد أن العمل و بذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى				
25	أعتقد أن الإتصال بالآخرين و مشاركات إنشغالاتهم عمل جيد				
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي				
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملني و قدرتي على حلها				
28	إهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتمامي بنفسي				

أعتقد أن العمل السبئ و غير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	29
لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي	30
أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي و مجتمعي	31
أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
أهتم بما يحدث حولي من قضايا و أحداث	34
أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم و تخطيطهم لأنشطتهم	35
إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
إن الحياة التي نتعرض فيها للضغط و نعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحيها	37
إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة و الإعتزاز و ليس الذي أحققه بالصدفة	38
أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي الحياة مملة	39
أشعر بالمسؤولية إتجاه الآخرين و أبادر إلى مساعدتهم	40
أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	41
أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة و لا تخفي لأنها أمور طبيعية	42
أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك فيها كلما أمكن ذلك	43
أخطط لأمور حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة والظروف الخارجية	44
إن التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
أبقى ثابتا على مبادئي و قيمي حتى إذا تغيرت الظروف	46
أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	47
أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	48

جامعة قاصدي مرabet ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية

الملحق رقم (02) يوضح إستبيان فاعلية الذات

إستبيان فاعلية الذات

سنوات الأقدمية :

التخصص الدراسي :

ليسانس ماجستير ماستر

تعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بأفكارك و مشاعرك و إتجاهاتك نحو نفسك و إنجازاتك في الحياة . إقرأها جيدا، ثم أجب عليها بوضع علامة (x) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا ، و ذلك حسب إنطابق العبارة عليك. علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تتطبق عليك فعلا . أجب على كل العبارات .

شكرا لحسن تعاونكم معنا

الرقم	العبارة	لا	قليلًا	متوسطًا
1	أنا شخص حازم وصارم جدا.			
2	أحب إنجاز المهام الصعبة.			
3	ما يسعدني أني أشعر بالأمن والطمأنينة.			
4	إذا فكرت في إنجاز شيء ما لا أحد يستطيع أن يمنعني من ذلك.			
5	أشعر بقدر كبير من الثقة بالنفس.			
6	أحب إنجاز الأعمال التي تتحداي.			
7	أشعر بالخجل عندما أتوقف عن عمل كنت قد بدأته.			
8	لدي مستوى عال من العزيمة وفورة الإرادة.			
9	عندما أبدأ إنجاز عمل ما أبذل فيه جهدا كبيرا لأنقذه.			
10	أعمل فقط الأشياء التي أجيدها.			
11	أكون شجاعا أمام الصعوبات.			
12	أحب أن أكون مغامرا ومجازفا.			
13	عندما تعرضني مشكلة أو أصل العمل حتى أغلب عليها وأحلها.			
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها.			
15	من الأفكار التي أؤمن بها أن أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي.			
16	بإسقاطي التغلب على المشكلات إذا تفرغت لها.			
17	عندما أجد نفسي في موقف صعب أستعمل قدراتي للتغلب عليه.			
18	لدي ثقة كبيرة في نفسي في أن أحقق أهدافي.			
19	أؤمن بأنه إذا فشلت في عمل ما فسوف أنجح فيه في المرة القادمة.			
20	أعتقد بأن بذل الجهد هو أساس النجاح في كل شيء.			
21	يمكن لي أن أتفوق على كثير من الناس.			
22	إذا بدأت عملا لا أتوقف حتى أنهيه عن آخره.			
23	لي إرادة أكثر من معظم الناس.			
24	عندما أقوم بإنجاز عمل ما أستعمل كل قدراتي وأفكاري حتى أنقذه.			
25	أتحمل الصعوبات الكبيرة في سبيل إتمام عملي على أحسن وجه.			
26	أنا شخص فعال أكثر من معظم زملائي.			
27	أشعر بالخجل و العار إذا ظهرت عاجزا.			
28	أستطيع النجاح في المهام التي فشل فيها غيري.			
29	أجد في نفسي القدرة على تحقيق أهدافي.			
30	أستطيع التغلب على المشكلات بمفردي.			

ملحق رقم (03) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية

Group Statistics

		VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00		5	134.0000	4.00000	1.78885
	2.00		5	116.6000	13.46477	6.02163

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower		Upper
								Lower	Upper	
VAR0001	2.663	.141	2.770	8	.024	17.40000	6.28172	2.91433	31.88567	
Equal variances assumed						00				
Equal variances not assumed			2.770	4.701	.042	17.40000	6.28172	.93796	33.86204	

ملحق رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات

Group Statistics

		VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR0001	1.00		5	81.0000	6.08276	2.72029
	2.00		5	64.0000	5.78792	2.58844

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower		Upper
								Lower	Upper	
VA0001	.046	.836	4.527	8	.002	17.00000	3.75500	8.34096	25.65904	
Equal variances assumed										
Equal variances not assumed			4.527	7.980	.002	17.00000	3.75500	8.33725	25.66275	

ملحق رقم (05) يوضح نتائج صدق التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Part 1 Value	.847
	N of Items	24 ^a
	Part 2 Value	.797
	N of Items	24 ^b
	Total N of Items	48
Correlation Between Forms		.762
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.865
	Unequal Length	.865
Guttman Split-Half Coefficient		.865

ملحق رقم (06) يوضح نتائج صدق التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Part 1 Value	.761
	N of Items	15 ^a
	Part 2 Value	.789
	N of Items	15 ^b
	Total N of Items	30
Correlation Between Forms		.615
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.761
	Unequal Length	.761
Guttman Split-Half Coefficient		.761

ملحق رقم (07) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بألفا كرونباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	48

ملحق رقم (08) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس فاعلية الذات بـألفا كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	30

ملحق رقم (09) يوضح نتائج الفرضية الأولى

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.451**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
VAR00002	Pearson Correlation	.451**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الثانية

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1.00	62	67.9194	10.70973	1.36014
	2.00	38	71.5000	9.89608	1.60536

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	t-test for Equality of Means		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Sig. (2-tailed)	Mean Difference		Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	.649	.423	-1.670-	98	.098	-3.58065-	2.14469	-7.83670- .67541
				-1.702-	83.185	.093	-3.58065-	2.10408	-7.76543- .60414

ملحق رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الثالثة

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	150.910	2	75.455	.680	.509
Within Groups	10771.250	97	111.044		
Total	10922.160	99			

ملحق رقم (12) يوضح نتائج الفرضية الرابعة

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	567.407	5	113.481	1.030	.405
Within Groups	10354.753	94	110.157		
Total	10922.160	99			