

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

إعداد الطالبة:

غيلاتي صفية

بعنوان

علاقة الصلابة النفسية بفاعلية الذات لدى مستشاري  
التوجيه

دراسة ميدانية بولايتي ورقلة – الوادي

نوقشت بتاريخ : 16 ماي 2017

أعضاء اللجنة المناقشة

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

الأستاذة محمدي 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

# شكر و تقدير

قالى تعالى : " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

﴿ النمل: ١٩ ﴾

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

لا يسعني بعد شكر الله و حمده إلا أن أتقدم بالشكر و العرفان لكل من ساعدني على إتمام هذه الدراسة سواء بجهد أو بوقته أو بدعائه ، و أخص بالشكر و التقدير و الإمتنان الدكتورة : محمدي فوزية ، المشرفة على الرسالة و التي منحني الرعاية الصادقة و التوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة فأسأل الله أن يجزيها عني 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 ييخلوا 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 باختلاف الأقدمية ؟
  - 3- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه باختلاف المستوى التعليمي ؟
  - 4- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه باختلاف التخصص الدراسي ؟
- تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، و تمثّلت عينة الدراسة الأساسية من (100) مستشار توجيه بولايتي (ورقلة - الوادي)، تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة باختلاف الأقدمية و المستوى التعليمي و التخصص الدراسي .

كما تم الإعتماد في جمع البيانات على مقياسين و هما :

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر (2002) و قام بشير معمريّة في (2011) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية .

- مقياس فاعلية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمان (1998) و قام بشير معمريّة (2010) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية .

لقد تم التأكد من الخصائصها السيكمترية و بعد جمع البيانات و تفرّغها تمت المعالجة الإحصائية، بإستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (SPSS19) و تم إختيار الأساليب الإحصائية الآتية :  
معامل الإرتباط بيرسون ، إختبار T.Test إختبار 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 باختلاف الأقدمية .
  - 3- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه باختلاف المستوى التعليمي .
  - 4- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه باختلاف التخصص 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

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

23	5- أبعاد الصلابة النفسية
25	6- خصائص الصلابة النفسية
27	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: فاعلية الذات</b>	
29	<b>تمهيد</b>
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
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
45	<b>تمهيد</b>
45	1- المنهج المتبع 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
<b>الفصل الخامس : عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها</b>	
54	<b>تمهيد</b>
54	1- عرض وتحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
56	2- عرض وتحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية



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

### قائمة الجداول

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

## قائمة الأشكال

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

## قائمة الملاحق

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



# مقدمة

## مقدمة :

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم في علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية و العقلية و الوجدانية كافة المتفاعلة مع بعضها داخل سمات الفرد و لهذا تعددت الآراء و تباينت 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 الجسيمي 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 المنتبج للدراسات النفسية العربية يجد نقصا واضحا في دراسة هاذين المفهومين هذه الندرة لدراسة هذين المفهومين معا ليس له ما يبرره حيث إنهما 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 باختلاف سنوات الأقدمية و المستوى التعليمي و التخصص الدراسي .

و قد تضمنت الدراسة جانبين ، 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 التعاريف 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 ، أيضا إلى أهمية الصلابة النفسية ، و أبعاد الصلابة النفسية ، و أخير 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 أيضا أبعاد فاعلية الذات، ثم أنواع فاعلية الذات ، و أخيرا 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 السيكمترية لأدوات الدراسة ، أخيرا 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 أخيرا ختمت الدراسة بخلاصة و مجموعة من إقتراحات

# الجانبة النظري

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- تحديد مشكلة الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التعريف الإجرائي

7 - حدود الدراسة

**1- تحديد مشكلة الدراسة:**

تعتبر فاعلية الذات أحد محددات التعلم المهمة و التي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه، و أنها نتاج للمقدرة الشخصية، و تمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته 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 إعتقاد الفرد أنه لا يستطيع بلوغ أهدافه المرجوة ، فإنه يتخلى عن المحاولات المتكررة التي من شأنها تحقيق ما يسعى إليه . فالفرد المتمتع بفاعلية مرتفعة يكون أكثر إصرارا و تحملا و مثابرة لإنجاز المهمات و تجعل منه أكثر إترانا و أقل توترا و أكثر ثقة بالذات و الحصول على غاياته دون الإعتداء على الآخرين أو القواعد الأخلاقية و القانونية .

( المعايطة خليل عبد الرحمان ، 2012، ص80)

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

(السيد محمد أبو هاشم حسن ، 2005، ص8)

حيث أن نظرية فاعلية الذات تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة ، و الفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، و لكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ، و مدى مثابرته، و للجهد الذي سي بذله، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة، و تحديه للصعاب و مقاومته للفشل .

فقد بين مادوكس أن الشخص إذا كانت قناعاته عالية بفاعلية ذاته في مجال عمله عدّ 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 المهمات الصعبة .

( باسم رسول كريم آل دهام ، 2012، ص879)

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

كما إستهدفت دراسة جيل 1999م وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و إحترام الذات ، و أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا 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 فاعلية الذات و التفاؤل و سمات الشخصية ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس .

(نيفين عبد الرحمان المصري ، 2010، ص102)

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

(البندري عبد الرحمان محمد الجاسر، 2006، ص72)

يعد متغير الصلابة النفسية 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 الإجتماعي أو المهني .

يعود الفضل في دراسة مصطلح الصلابة النفسية 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 أساسا من البحث المستمر المتنامي عن المعنى و الهدف في الحياة .

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

من هذا المنطلق تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها " 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 تساعد 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 إتفق 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 ميلا 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 جملا إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر ظروف تهديدا ، كما أنهم أقل إظهارا 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 تنمي الصلابة النفسية ، حيث إن الأسرة و إستجابة الفرد للظروف الضاغطة تساعد على تنمية 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 تنمية صلابتهم النفسية ( مروة السيد علي الهادي ، 2009 ، ص42).

توصلت دراسة شان 2000 إلى أن الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في التخفيف من الهموم و المحن النفسية . بالإضافة إلى وجود فروق بين منخفضي و مرتفعي الصلابة النفسية في إستخدام إستراتيجيات المسايرة الإحجامية لصالح منخفضي الصلابة النفسية (نيفين عبد الرحمان المصري ، 2010، ص104). أكدت 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 تنمية مفهوم الذات و الصلابة النفسية .

( مروة السيد علي الهادي ، 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 تباينت 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 باختلاف الأقدمية ؟
- 3- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه باختلاف المستوى التعليمي ؟
- 4- هل تختلف الفاعلية الذاتية لدى مستشاري التوجيه باختلاف 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 باختلاف الأقدمية .
- 3- توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه باختلاف المستوى التعليمي .
- 4- توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه باختلاف 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 إختيار عينة مستشاري التوجيه و تسليط 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 وفقا للمتغيرات التالية : (الأقدمية و المستوى التعليمي والتخصص الدراسي) و دورها في عمل مستشاري التوجيه .

#### 6- التعاريف 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 المعاشة ، و إستمتاعهم بتحدي صعوبات الحياة ، و تقاس إجرائيا 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 مخيمر" سنة (2002) ، و المقنن من طرف د. بشير معمري على البيئة الجزائرية .

##### 2. فاعلية الذات :

هي معتقدات و أحكام 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 الرحمان" سنة (1998) ، و المقنن من طرف د. بشير معمريّة 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: الصلابة النفسية

### تمهيد

1 - التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية

2 - مفهوم الصلابة النفسية

3 - النظريات المفسرة للصلابة النفسية

4 - أهمية الصلابة النفسية

5 - أبعاد الصلابة النفسية

6 - خصائص الصلابة 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 الجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط .

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 قدرا كبيرا من الإهتمام البحثي كمتغير وسيط للضغوط (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 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 إستخدام الفرد لها و منها الصلابة النفسية (عماد محمد ، 2002 ، ص3-4)

يعود أول ظهور لمصطلح الصلابة 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 سيغموند فرويد **Sigumeund 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 هاواي ، يعانون من مشاكل حادة ( الحرمان العاطفي - حالة صحية مزرية - سوء المعاملة أو تخلي الوالدين عنهم ....) و بعد 30 سنة إستطاعت أن تجد 200 طفلاً من بين 700 أين عرف 72 % نمو سيئاً و كارثياً 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 عاملاً هاماً ، دفع بالباحثة إلى الوقوف و الإهتمام بالأسباب الكامنة وراء نجاح هؤلاء الأطفال رغم الظروف القاسية التي مروا بها خلال فترة الطفولة ( عبد الرحمان محمد العيسوي ، 2005 ، ص 125).

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

فقد إستطاعت كوبازا من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام 1979 ، 1983 ، 1985 الكشف عن الصلابة 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 ، ص14).

للقوف 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 مراحل العمرية (سنة محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص12)

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 تحملاً للمسؤولية و أكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحل العمرية . أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل و لإنجازاته و رفض الوالدين لآرائهم ، فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف و يجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده الثقة بنفسه و بالآخرين ، و ضمان تقدم الأسرة للطفل من أساليب تربوية تتحكم في طريقة إدراكه و تعامله مع المواقف في مراحل العمرية (جودة ، 2002 ، ص40) .

فقد أيد ماكوبي آراء من سبقه من العلماء و الدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة ، و ذلك من خلال دراسته التي أجراها 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 تنمي لديه الإعتقاد بأن خبرات النجاح و الفشل ترجع لعمله و مجهوده و مدى مثابرته و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به ( حمزة، 2002 ، ص 33) .

مفهوم الصلابة يضرب بجذوره في النظرية الوجودية في الشخصية ، و التي تؤكد على الإنسان ، و قد تأثرت كوبازا في هذا الصدد بأفكار كل من "مادي ، و رول ماي ، و ألبورت ، و فيكتور فرانكل " و التي تؤكد على أن الإنسان ليس كيانا إستاتيكيًا ، و إنما هو في حالة دائمة من التحول ، و النمو الشخصي ، و أن للإنسان هدفا 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

الذي 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.

(سناء محمد إبراهيم أبوحسين، 2012، ص12)

يلخص ساهاكيان (1995) بقوله : إن المعنى موجود دائماً 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 نتحملة و المعاناة التي لا يمكن تفاديها عندما تتحول إلى خبرة ذات معنى لا تصبح شيئاً يمكن إحتماله فحسب ، و لكن تصبح شيئاً مثيراً للهمم و روح التحدي ( معمريه بشير، 2012، ص85) .

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 مدعومة من قبل الآخرين و ملائمة لميوله و إتجاهاته و قدراته و مهاراته الإجتماعية، كالمبادأة 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 الهادي ، 2009 ، ص87).

يعتقد معظم الباحثين أنه يمكن التعرف على الصلابة النفسية على أنها نظام للشخصية يمكن تطويره لدى كل الأفراد ، حيث أثبتت أنها مخفف فعل للظغوط ، 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 أساسي كالتدين 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 إنفعالية و سلوكية حتى تكون المواءمة فعالة ، فالتدريب على الصلابة النفسية يساعد على زيادة الصلابة الشخصية بوجه عام و نقص الإضطرابات الإنفعالية و العضوية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض إشارات الإجهاد الذاتية و الموضوعية (مروة السيد علي الهادي ، 2009 ، ص 88).

من خلال ما سبق فالصلابة النفسية تشير إلى السيرورة البيولوجية و النفسوعاطفية 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 مصائبه بصلابة أي رياطة 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 إحفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، و قد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من الدراسات و الأبحاث نذكر منها :

تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها " إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على إستخدام 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 متعايش معها على نحو إيجابي و متضمن ثلاثة أبعاد و هي : الإلتزام و التحكم و التحدي .

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

فيتفق فولكمان و لازاروس (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 ، ص15 )

كما عرفها فنك (1992) : بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تتميتها الخبرات المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر ( أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2012 ، ص16 )

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

تعريف المخيمر (1996) " هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه و أهدافه ، و قيمه و الآخرين من حوله و إعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً ، أو إعاقة 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 للضغوط و تساهم في تعديل العلاقة الإدارية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالتهك النفسي بإعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط .

( بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص14 )

تعريف الحجاز و دخان (2005) : إعتقاد 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 .

( تنهيد عادل فاضل البيرقدار ، 2011 ، ص32 )

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 بسلاسة مع الآخرين بإحترام و إحترام الذات ( إيمان عبد الرحمان أبو قوطة ، 2013 ، ص 52 ) .

في نفس السياق يذكر **فهيم (2007)** : الصلابة النفسية 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 النفسية و الإجتماعية المتاحة لكي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة المهنية الضاغطة و تحقيق الإنجاز و التقوق في العمل .

( بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص13 )

" مما سبق ذكره من التعاريف السابقة فإن الصلابة النفسية تباينت في مفهومها بين العلماء و الفلاسفة فهي تعتبر إعتقاد عام لدى الفرد ، و قدرته على إستخدام جميع المصادر النفسية و البيئية التي تساعده في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية من جميع جوانبها، و تتكون من أبعاد ثلاثة و هي : ( الإلتزام و التحكم و التحدي ) "

### 3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أولا : نظرية كوبازا (1979) :

تعتبر أول من قدمت نظرية وصفت بالرائدة في مجال الوقاية، و قد إنطلقت من التساؤل التالي :ماذا عن الأشخاص الذين لا يمرضون تحت وطأة الضغط ؟و 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 ، ص53 )

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 ، ص23 )

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

(1) البنية الداخلية للفرد.

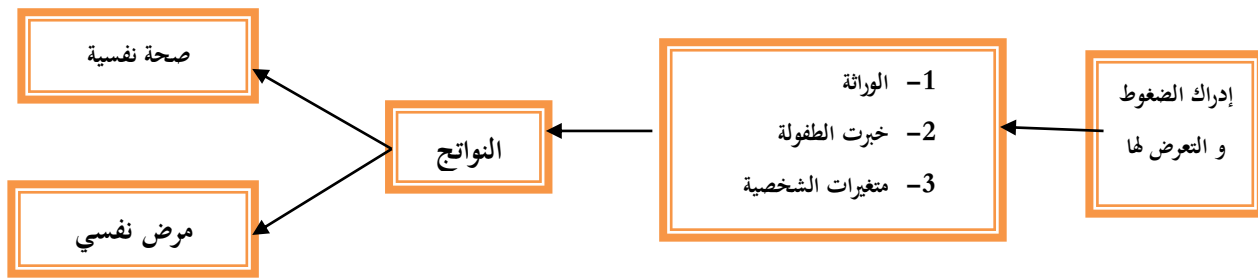
(2) الأسلوب الإدراكي المعرفي .

(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 للقدرة و مدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل 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 :**

رأت كوبازا أن السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغط هو العوامل الوسيطة بين التعرض للضغط و نواتجها ، و قدمت كوبازا نموذجا الأول عن العلاقة بين الضغط و الأمراض في سنة 1979 و هذا النموذج كما يلي :



**الشكل رقم (01) : يوضح نموذج كوبازا Kobasa العلاقة بين الضغوط و الأمراض**

( 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 بإيجابية 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 أجراها 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 إسرائيلياً، ثم قام بقياس كل من متغير الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش 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 تخفيض الشعور بالتهديد و إستخدام إستراتيجيات التعايش الفعال .

( خيرة شويطر و نادية يوب مصطفى الزقاي ، 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 الإسرائيليين أيضاً و لكنه إستخدم 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 الصلابة 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 إتفق 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 مجالا خصبا للبحث المستمر .

( الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012، ص13)

فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، و تجعل الفرد أكثر مرونة 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 لتحويلها إلى مواقف خبرات مفيدة و تجعل منه فردا قادرا على مجابهة التحديات و الصعوبات و أكثر إقتدارا و سيطرة لتقادي 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، ص13)

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 للضغوط بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع و تحليلها إلى مركبات الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها .

( زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص51)

تتفق كوبازا و فولكمان و لازاروس في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته و ما ينطوي عليه من تهديد لأمنه و صحته النفسية و تقديره لذاته ، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة و هي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات-الهروب - تحمل المسؤولية -البحث عن المساندة - 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 هذا الخصوص ترى كل من مادي و كوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود 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 اضطرابات 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 :

- أولا : تعدل من إدراك الأحداث و تجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانيا : تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .
- ثالثا : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الإجتماعي .
- رابعا : تقود 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 تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة، و تخلق نمطا من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفف من أثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، و ينظر إلى الحاضر و المستقبل بنضرة ملؤها الأمل و التفاؤل ، و تخلو حياته من القلق و الإكتئاب و تصبح ردود أفعاله مثالا للإستحسان .

## 5- أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا ، و التي أشارت إلى ان 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 بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة و أحداث الحياة ، و تحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي . كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه إحترق نفسي . و لا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة و الدافعية لتحويل الضغوط و القلق لأمر 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 (مخير، 1997) هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه و أهدافه ، و قيمه و الآخرين من حوله.

أشارت كوبازا أن الأشخاص الملتزمين 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 الزقاي ، 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 بضبطها ، فهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي .

هذا ما أشارت إليه كوبازا 1979 بوصفه إعتقاد 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 إعتقاد 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 إستخدام 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 المتجدد في أحداث الحياة و هو أمر طبيعي بل

حتمي لابد منه لإرتقائه، 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 حبيسا للماضي ، و يتوقف عن الحركة نحو المستقبل . كما يرى ألرد و سميث "Allred & Smith

(1989) ان التحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحد إيجابي و

ليس حدثا مهددا ، في حين أكد كل من نيوكم و"هارلو" أن إعتقاد الفرد في عدم قدرته على التحكم يشعره

بعدم الجدوى ، و العجز (حجازي و زميله ، 2010 ، ص 37) .

فضلا 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 تتطوي على أية تغيرات .

(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 التناؤل في تقبل كل المستجدات في حياة الأفراد السارة و

الضارة .

" فالأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية تعمل على محاولة التخفيف من الآثار السلبية للضغوط ، كما أنها تحافظ

على الأداء النفسي لدى الأفراد و ذلك بغية تحويل النظرة السلبية للضغوط إلى نظرة أكثر إيجابية "

### 6- خصائص الصلابة النفسية :

حصرتايلور (1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي :

1- الإحساس بالالتزام 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- التحدي و هو الرغبة في إحداث التغيير ، و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء و التطور .

تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص17)

1-6 خصائص مرتفعي الصلابة النفسية :

توصلت كوبازا (1979) خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام ( 1979-1982-1983-

1985) و كذلك مادي و آخرون (1998) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية 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 إقتدار 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 النفسية مع التقدم في العمر ، فهي حالة نمو مستمر .

( محمد محمد محمد عودة ، 2010 ، ص67)

بين كل من (دبلار 1990) و كوزي (1991) و كرليستوتر (1996) أن أصحاب الصلابة النفسية

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 الإجتماعي ، و إرتفاع الواقية نحو العمل، و لديهم

نزعة تفاؤلية ، و أكثر توجهها للحياة و يمكنهم التغلب على الإضطرابات النفس جسمية و تلاشي الإجهاد ، و

بذلك يكون لحياتهم معنى و قيمة إيجابية .

( أبو ندى عبد الرحمان ، 2007 ، ص31)

## 2- خصائص منخفضي الصلابة النفسية :

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

فدور الصلابة المنخفضة يتصفون 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 إعتقاد بضرورة التحديد و الإرتقاء ، 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 يتصفون بـ :

- 1) عدم القدرة على الصبر ، و تحمل المشقة و المرض .
- 2) عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- 3) إستمرار الشكوى و عرضة للأمراض كالصداع و قرحة المعدة .
- 4) قلة المرونة 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 إعتقاد عام لدى الفرد لمقاومة الضغوط و الإستنزاف النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة و التناؤل ، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفف من آثارها السلبية أيضا تنشئ 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

### فاعلية 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 باندورا ، 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 تحضاً في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم النفس ، فلقد ظهر هذا المفهوم على يد (ألبرت باندورا ؛ 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 بإضافة إلى فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا ، 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 أحيانا بمعنى الذات Self و أحيانا أخرى بمعنى الأنا ego (المشيخي ، 2009، ص60).

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

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

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

( 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 يبذله 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 قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده ، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة .

( نيفين عبد الرحمان المصري ، 2011 ، ص45 )

يشير جيسيت و ميتزل (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 ، بإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة .

( نيفين عبد الرحمان المصري ، 2011 ، ص46 )

أما شفارتزر (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 ، ص06 ) .

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

( برهان محمود دحماني 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 ، ص06 ) .

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 للتعاؤل .

( العدل عادل ، 2001 ، ص131 )

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

( فاضل محسن يوسف الميالي و آخرون ، 2009 ، ص06)

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 ، ص406)

فيؤكد المزروع (2007) في تعريفه :إذ يرى أن فاعلية الذات إحدى موجات السلوك ، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون نشاطا و تقديرا لذاته ، و يمثل ذلك مرآة معرفية للفرد ، و تشعره بقدرته على التحكم في البيئة ، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته 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 الممرکز حول الذات ( حامد زهران ، 2001 ، ص260)

### 1-2 : فاعلية الذات بتقدير الذات :

يعرف رونزنبيرج (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 .

(عكاشة محمود فتحي، 1990، ص225)

يشير صابر عبد القادر (2003): إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل و أن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية و المعرفية معا و أما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية و أن مفهوم تقدير الذات و فاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) و أيضا يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة و مؤثرين و ناجحين ( تقدير ذات مرتفع ) بشكل عام سوف يتنبأ لهم بإحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الإحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة ) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة و تأثيرا و نجاحا و قيمة ( تقدير ذات إجمالي منخفض). ( نيفين عبد الرحمان المصري ، 2011 ، ص63 )

- مما سبق و كتوضيح للعلاقة الموجودة 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 إنفعالية 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 السياق في أداء مهمة محددة و الحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف 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 متكاملا على مستويات التفكير و الشعور و الإستجابة الجسدية .

( نيفين عبد الرحمان المصري ، 2011، ص64)

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 والمواءمة مع الآخرين . الخبرات المعرفية المرح وتقدير الحياة وتقبل 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 غاياتهم المرجوة و القدرة علي تحقيق الأهداف المخططة لها . "

### 3-نظرية 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 سيبدله لتحقيق غاياته .

( باسم رسول كريم آل دهام ، 2016، ص883)

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 انها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي ، كالنتبؤ 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 التنبؤ 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 اللازمة .

✚ تتفاعل الاحداث البيئية و العوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفيا و إنفعاليا و سلوكيا إلى الاحداث 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 الرحمان المصري ، 2010 ، ص46)

"" فمن خلال ما سبق أستنتج أن نظرية فاعلية الذات لباندورا تقوم على أن جلّ 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 تعترضه، 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 تبعا لها ، وهي على النحو التالي:

##### 4-1 - قدرة فاعلية الذات :

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

هذا ما أشار إليه باندورا (1986) بقوله أن مقدار الفاعلية الذاتية يتحدد بمستوى الإتيان و بذلك الجهد و الإنتاجية و الدقة و التنظيم الذاتي ( السيد أبو هاشم ، 1994 ، ص48) .

##### 4-2- العمومية :

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

يشير باندورا هنا أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، و أنها تختلف تبعا لإختلاف عدد من الأبعاد ، أهمها ، درجة تشابه الأنشطة ، و الطرق التي تعبر عن الإمكانات أو القدرات ، و كذلك من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف ، و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك (نيفين عبد الرحمان المصري، 2010 ، ص50).

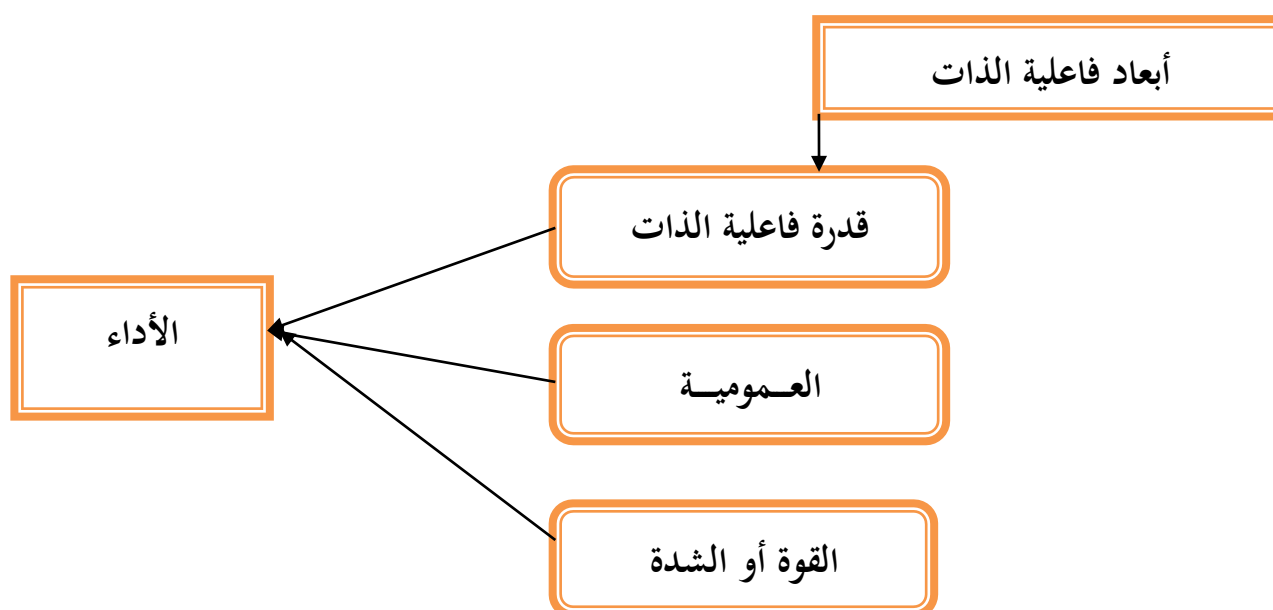
##### 4-3- القوة أو الشدة :

بين ألبرت باندورا 1977 : أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالمية و القدرة المرتفعة التي تمكن من إختيار 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 يؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد و مدى ملائمتها للموقف .

( علاء الشعراوي ، 2000 ، ص 293 )

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



شكل رقم (04) : يوضح أبعاد فاعلية الذات

" نستخلص مما سبق و من خلال المخطط أعلاه أن أبعاد فاعلية الذات متداخلة فيما بينها فهي تتأثر بالمثابرة العالية و القدرة المرتفعة ، التي تمكن الفرد من إختيار الأنشطة وصولا بذلك إلى الأداء و الإنجاز "

## 5-أنواع فاعلية الذات :

صنف العلماء فاعلية الذات إلى عدة انواع منها :

### 5-1- الفاعلية القومية:

يذكر جابر في 1990 بأن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل إنتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة ، و التغير الإجتماعي 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 فمثلا 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 أدائه للمهام و الأنشطة التي يقوم بها و التنبؤ بالجهد و النشاط و المثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به ( نيفين عبد الرحمان المصري ، 2010 ، ص65)

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

#### 5-4- فاعلية الذات الخاصة :

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

#### 5-5- فاعلية الذات الأكاديمية :

تعتبر فاعلية الذات الأكاديمية إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية 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 الرحمان المصري ، 2011، ص65) .

" 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 :

تتكون فاعلية الذات من عددا 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 ثلاث مجموعات و هي :

#### 6-1- المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية :

أشار زيمرمان إلى أن إدراك الفرد لفاعليته 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 ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم ، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما ، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ

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

(برهان محمود حمادنة و ماهر تيسير شرادقة ، 2013 ، ص189)

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 ، فتراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات و الصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الاهداف و الرغبات ، و بالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع و الرضا النفسي و تحقيق الذات .

( المعايطة خليل ، 2000 ، ص67 ) .

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 المهمات ، 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 التفاوض و التشاؤم ، و هذه المؤثرات تجعل في فاعلية الذات لدى الفرد في إنخفاض .

(برهان محمود حمادنة و ماهر تيسير شرادقة ، 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 (Bandoura، 1977) 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 ، فاعلية الذات و تركيب الهدف ، و مخطط العمليات المعرفية ، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان هما : نقل الأخبار شفها أو كتابيا . و بيان كمي بالأفعال و ردود الأفعال ( طريف شوقي فرج ، 2004 ، ص73 ) .

فمن خلال ما ذكر عن ملاحظة الذات نقول بأنها إستجابة الفرد لذاته و التي قد تمده 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 شراقة ، 2011 ، ص205 )

" 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 بدافعية الذات "



### 6-3- المجموعة الثالثة - التأثيرات البيئية

يذكر 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 الفاعلية 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 .

" بناء على ما تم ذكره نستخلص بأن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل في جوفه ثلاثة عوامل متداخلة و متفاعلة 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 المنتقاة ، 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 ) .

الجانبة الميكانية

## الفصل الرابع

### لإجراءات الدراسة الميدانية

#### تصميم

- 1- المنهج المتبع في الدراسة
- 2- الدراسة الإستطلاعية
- 3- وصف أدوات الدراسة
- 4- بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

#### خلاصة الفصل

## تمهيد

يتناول هذا الفصل وصفا تفصيليا للإجراءات التي إتبعها في تنفيذ الدراسة ، و منها تعريف منهج الدراسة، و وصف مجتمع الدراسة ، و تحديد عينة الدراسة ، و أدوات الدراسة المستخدمة لجميع البيانات و التأكد 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 لملائمته 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 والتعبير عنها كميًا و كيفيًا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة و حجمها و درجة إرتباطها بالظواهر الأخرى و تحليلها و تفسيرها .

( عبد الرحمان بدوي ، 1977، ص15)

### 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 السيكومترية لأدوات الدراسة.

❖ التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث، قصد تجنبها حتى يتسنى له القيام بالدراسة الأساسية.

#### ب- عينة الدراسة الإستطلاعية:

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

#### ث- عينة الدراسة الأساسية :

مراحل إختيار العينة بالخطوات الآتية :

❖ تحديد المجتمع الأصلي للدراسة :

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

ج- خصائص العينة :

خصائص العينة حسب الأقدمية :

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

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

المجموع	أكبر من 7 سنوات	أقل من 7 سنوات	
120	45	75	عدد المستشارين
%100	37.5%	%62.5	النسبة المئوية

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	ماجستير
% 100	120	المجموع

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

خصائص العينة حسب التخصص الدراسي :

الجدول (03) : يوضح توزيع العينة حسب التخصص الدراسي

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

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 الإجتماعي التربوي بلغ عددهم (13) بنسبة مئوية 11 % .

### 3-وصف أدوات الدراسة:

يلجأ 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 مخيمر (2002)، بالأردن والذي قننه أ.د بشير معمريه (2011) على البيئة الجزائرية . يتكون من ثلاثة أبعاد هي : ( الإلتزام و التحكم و التحدي)، عدد فقراته 48 فقرة تقريرية موجبة، أما بدائل الأجوبة 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 الرحمان (1998) ، بمصر و الذي قام أ.د بشير معمريه (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 الاختبار 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 بـ 20 مستشار توجيه و الهدف من ذلك حساب الصدق و الثبات ومن أجل تقادي لبعض الصعوبات في تطبيق الدراسة الأساسية .

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

#### أولا - حساب الصدق :

تم حساب الصدق لمقياس الصلابة النفسية عن طريق مؤلف الاختبار الأصلي "عماد محمد أحمد مخيمر" كما تم تقنيه من قبل بشير معمريه على البيئة الجزائرية و في الدراسة الحالية تم تقنيه على المجتمع المحلي بولايي ( ورقلة - الوادي ) على عينة من مستشاري التوجيه .

كما تم حساب الصدق لمقياس فاعلية الذات عن طريق مؤلف الاختبار الأصلي " محمد السيد عبد الرحمان" كما تم تقنيه من قبل بشير معمريه على البيئة الجزائرية و في الدراسة الحالية تم تقنيه على المجتمع المحلي بولايي ( ورقلة - الوادي ) على عينة من مستشاري التوجيه .

#### أ- صدق مقياس الصلابة النفسية للدراسة الحالية :

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

#### 1- صدق المقارنة الطرفية :

بعد حساب صدق المقارنة الطرفية قدرت قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القيم العليا و القيم الدنيا لأداة الصلابة النفسية بـ (2.77) و قيمة Sig لـ (ت) بـ (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 ( أنظر الملحق رقم 03 ) .

#### 2- الصدق الذاتي :

لمعرفة صدق هذا الاختبار كذلك حاولنا الإعتماد على الصدق الذاتي . يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . فقد حصلنا على معامل صدق يساوي : 0.94 ، و هي قيمة مرتفعة تدل على صدق أداة الصلابة النفسية.

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

حسب بشير معمريه تكونت عينة التقنيين من 392 فردا ، منهم 191 ذكورا و 201 إناث ، تم سحب العينتين (الذكور و الإناث) من تلاميذ و تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة و من كليات جامعة الحاج لخضر -باتنة- 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 شخصا (بشير معمريه) ، 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 معمريه طريقة المقارنة الطرفية لفئة من الذكور تبين أن : قيمة "ت" قدرت ب (13.41) و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

تبين أن قائمة فاعلية الذات تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين 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 إحصائيا عند مستوى 0.01 .

(بشير معمريه ، 2009، ص 306)

#### ب- صدق مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية :

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

##### 1-صدق المقارنة الطرفية :

بعد حساب صدق المقارنة الطرفية قدرت قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القيم العليا و القيم الدنيا لأداة فاعلية الذات ب (4.52) و قيمة Sig ل (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 .

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .



فقد تحصلنا على معامل صدق يساوي: 0.92 ، و هي قيمة مرتفعة تدل على صدق أداة فاعلية الذات .

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

حسب بشير معمريه تكونت عينة التقنين من 381 فردا منهم 184 ذكرا 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 شخصيا و إستغرقت عملية التطبيق من شهر نوفمبر 2010م إلى شهر ماي 2011م .  
تم حساب معامل الصدق بثلاثة طرق و هي :

##### ✓ الصدق التمييزي :

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

تبين أن قائمة فاعلية الذات تتميز 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 بـ (14.42) و هي أكبر من (0.01) .

##### ✓ الصدق الإتفاقي :

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

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

##### ✓ الصدق التعارضي :

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

تبين أنها دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و يتبين من معاملات الصدق التعارضي أن قائمة فعالية الذات تتصف بمعاملات الصدق مرتفعة (بشير معمريه ، 2009، ص 301).

## ثانيا : حساب الثبات :

### أ- ثبات مقياس الصلابة النفسية للدراسة الحالية :

للتحقق من الثبات تم الإعتماد 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

مقياس الصلابة النفسية	قبل التعديل	بعد التعديل
	0.76	0.86

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي ( 0.76 ) و بعد تعديلها و

إستخدام معادلة سبيرمان 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

المقياس	معامل ألفا
الصلابة النفسية	0.89

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 مقننه (بشير معمرية ) :

الجدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا

كرونباخ لمقنن المقياس بشير معمرية

طريقة إعادة الإختبار	معامل ألفا كرونباخ
0.61	0.82

توصل بشير معمرية مقنن 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 الإعتماد 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	
0.76	0.61	مقياس فاعلية الذات

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

### 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 (08) يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل ألفا
فاعلية الذات	0.85

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 مقنن المقياس (بشير معمرية) :

الجدول رقم (09) يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة إعادة الإختبار و معامل ألفا

كرونباخ لمقنن المقياس بشير معمرية

طريقة إعادة الإختبار	معامل ألفا كرونباخ
0.69	0.87

توصل بشير معمريه مقنن 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 الإجتماعية **SPSS19** لحساب العلاقة و الفروق في متغيرات الدراسة بين مستشاري التوجيه ، و قد إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية لما يتناسب مع فرضيات البحث .

✚ **معامل الارتباط 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 المتبع في الدراسة وكذلك العينة المستخدمة ثم الإنتقال إلى الدراسة الإستطلاعية و أدوات جمع البيانات و الخصائص السيكمترية 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 تفسير و مناقشة نتائجها في الفصل الموالي .

## **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 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية**

**عرض و تحليل مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة**

**عرض و تحليل مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة**

**خلاصة الفصل**

## تمهيد:

للإجابة عن أسئلة الدراسة و للتحقق من صحة فروضها ، و بعد جمع البيانات و تفرغ البيانات و تحليلها إحصائياً 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 :

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

للتحقق من صحة الفرضية الأولى قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجات الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه ، و النتائج الموضحة في الجدول الموالي :

الجدول رقم (10) يوضح عرض نتائج الفرضية الأولى

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

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

من خلال نتائج الجدول أعلاه و الإطلاع على الجانب النظري للدراسة نستنتج أن الصلابة النفسية ترتبط بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه و ذلك لأن فاعلية الذات تعد مدخل مهم لتنمية الصلابة النفسية ، من خلال إعتقاد 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 (1985 إلى 1979) تم الكشف عن أن الصلابة النفسية متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة و تفسيرها على النحو الإيجابي و أنها تشارك إلى حد كبير في إرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة ، فالأفراد ذو فاعلية الذات المرتفعة لديهم القدرة على المواصله و الإستمرار في أنشطتهم حتى في مواقف الفشل نظرا لإعتقاداتهم الزائدة في قدراتهم التعليمية رغم الظروف البيئية المحيطة .

( الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص65 )

تتفق هذه النتيجة في الدراسة الحالية مع ما توصل إليه المبرجي و الشهري (2008) إلى أن هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية و الفاعلية الذاتية ، و هو ما يؤكد بيرناردو و آخرون (1998) الذي يرى أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الإعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابيا بالصلابة النفسية و أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالا للإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة .

(حمدي علي الفرماوي ، 1990 ، ص 2012)

كذلك ما توصلت إليه دراسة سوزان و آخري (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 الإلتزان الإنفعالي .

أوضحت دراسة ( آليسترو وآخري 1991) إلى أن هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية و مواقف الحياة الضاغطة (كمال أحمد النشاوي ، 2006 ، ص482) .

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 تفسير النتيجة المتوصل إليها في ضوء العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات عند مستشار التوجيه في الثانوية إلى أن كلا المتغيرين يحملان في طياتهم مجموعة من المفاهيم التي تربطهم ببعض البعض و التي تمثلت في:

المصادر النفسية و البيئية ، مواجهة الأحداث الضاغطة ، إحترام الذات ، تقدير الذات ، المواجهة الإيجابية، المرونة ، التفاوض ، 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 باختلاف الأقدمية ( أقل من 7 سنوات ، أكثر من 7 سنوات )

07 سنوات الأقدمية تم الحصول عليها بحساب متوسط الأقدمية للعينة

- للتحقق من صحة الفرضية الثانية إعتدنا على إختبار (ت) لعينتين مستقلتين للوصول إلى النتائج :

الجدول رقم (11) يوضح عرض نتائج الفرضية الثانية

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

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 (07 سنوات ) و الذين بلغ عددهم (38) فقد بلغ المتوسط ( 71.50 ) أما الإنحراف المعياري قدر ب (9.89) ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-1.670) ، و بالرجوع إلى قيمة Sig عند درجة حرية ( 98 ) حيث أن قيمة Sig قدرت ب (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 باختلاف سنوات الأقدمية ( أقل من 7 سنوات ، أكثر من 7 سنوات) مما يعني أن العينتين متجانستين .

فاعلية الذات لا تختلف باختلاف الأقدمية و لكن يؤثر في فاعلية مستشار التوجيه مجموعة من الخصائص السلوكية مثل: الإقناع اللفظي ، 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 للأنشطة و الأهداف و إصراره على إنجاز المهمات 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 يتجنب إختيار الأنشطة التي يعتقد أنه سيفشل في آدائها ، إعتماذا على معتقداته حول كفايته الذاتية و التعلم و الإنجاز ، فيميل الأفراد ذو الإحساس المرتفع بالكفاية الذاتية إلى التعلم و الإنجاز مقارنة بنظرائهم ذوي الإحساس المتدني لكفائتهم الذاتية بينما يميل الأفراد ذو الإحساس المتدني بالكفاية الذاتية إلى الكسل و بذل القليل من الجهد في تحقيق أهدافهم .

(عبد القوي سالم الزبيدي و آخرون ، 2015، ص04)

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

(المياي، 2009، ص06)

هذا ما أكدته مادوكس بأن الشخص إذا كانت قناعاته عالية بفاعلية ذاته في مجال عمله عدّ 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 المهمات الصعبة .

(باسم رسول كريم آل دهام ، 2012 ، ص876)

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

(معاوية محمد أبو غزال و شفيق فلاح علاونة، 2010 ، ص289)

### 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

القرار الإحصائي	Sig	ف المحسوبة	العينة
غير دالة	0.50	0.68	100

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 إحصائياً ، مما يعني على أنه لا توجد فروق في الفاعلية الذاتية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي .

لا تختلف فاعلية الذات باختلاف المستوى التعليمي حيث أن فاعلية الذات تؤثر فيها عوامل ذات علاقة بشخصية مستشار التوجيه و سلوكياته والتي تمثلت في إختياره 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 الإلتزان 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 ) .

تتفق 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 باختلاف 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 للتقاول .

(العدل عادل ، 2011 ، ص 131)

يمكن إرجاع النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه باختلاف 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 لأنه يتم توظيف مستشار التوجيه على أساس الشهادة فقط بغض النظر على درجة الشهادة المتحصل عليها .

هذا ما يجعلنا نرفض فرض البحث و نستبدله بالفرض الصفري و الذي ينص على عدم وجود فروق في فاعلية الذات لدى مستشار التوجيه باختلاف المستوى التعليمي .

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

• نصت الفرضية الثالثة على مايلي : توجد فروق في فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه باختلاف 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 الفاعلية الذاتية وفقا لمتغير التخصص الدراسي .

لا تختلف فاعلية الذات باختلاف التخصص الدراسي حيث أن فاعلية 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 الفعالية الذاتية يعزز و يدعم بواسطة الأنشطة المعرفية و المهارات الشخصية لدى الفرد بالإضافة إلى ذلك فإن إرتفاع مستوى الفعالية الذاتية يساعد الفرد على التعبير الإنفعالي السوي و زيادة الإستفادة من التدعيم الإجتماعي من خلال البيئة الأسرية و الإجتماعية كما أن المناعة ضد الضغوط ترتبط بعدم العصابية و مفهوم الفرد عن ذاته .

(كمال أحمد الإمام النشاوي، 2006، ص480)

إنفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الزيات ، 1996) (داين ، 2003) و دراسة (جينكز ، 2004) و التي توصلت إلى عدم وجود فروق في طبيعة العلاقة في فاعلية الذات تعزى إلى التخصص الدراسي . يؤكد (Pajares.1996) ذلك بقوله أن الفاعلية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة فرد لكن أيضا 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 تؤثر 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 إحصائية في فاعلية الذات بين التخصصات لدى مستشاري التوجيه . " يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس ما بين أفراد العينة المدروسة و اشتراكهما في العديد من الخصائص أيضا يمكن أن نرجعها إلى سياسة مديرية التقويم و التوجيه و الإتصال و التي تعتبر أحد هياكل 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 أن متغير التخصص الدراسي لا يؤثر على الفاعلية الذاتية عند مستشاري التوجيه .

## خلاصة الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و فاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه بولايتي ورقلة - الوادي . و الفروق في فاعلية الذات باختلاف بعض المتغيرات كالأقدمية 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 باختلاف الأقدمية.
- 3- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه باختلاف المستوى التعليمي .
- 4- لا توجد فروق في فاعلية الذات بين مستشاري التوجيه باختلاف التخصص الدراسي .

## إقتراحات الدراسة :

سعيًا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة و إنطلاقًا 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 ، توكيد الذات ، الثقة بالنفس .
- 4- إجراء دراسة لمعرفة علاقة فاعلية الذات بمتغيرات شخصية و إجتماعية أخرى .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

- أبو قوطة ، إيمان عبد الرحمان (2013) . قلق الحمل و علاقته بالمساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعييب خلقي . رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة . فلسطين .
- أبو ندى ، عبد الرحمان (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 ابن رشد للعلوم الإنسانية ، جامعة بغداد، العراق ، ص 874- 905 .
- بدر، أحمد ( 1984) . أصول البحث العلمي و مناهجه . ط9، الكويت : دار القلم .
- البندري ، عبد الرحمان محمد الجاسر (2006) . الذكاء الإنفعالي و علاقته بكل من فاعلية 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 ، ص28-56 .
- جابر، عبد الحميد جابر(1990). نظريات الشخصية البناء ، الديناميات ، النمو، طرق البحث و التقويم. ط02، القاهرة : دار النهضة العربية ، مصر .
- جولتان ، حسن حجازي (2013) ، فاعلية 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 غالي، عطا ف (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، ص111-155 .
- الحسين بن حسن، محمد سيد (2012). الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و الإكتئاب 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 سمعياً في جامعة اليرموك ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية النفسية ، المجلد 2 ، العدد (05) ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن ، ص177-208 .
- الدريدي، 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 .
- زهران ، 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 الزقازيق ، 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) . الأمن النفسي و علاقته 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 ببعض 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 التربوية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، ص47-66 .
- الصياد ، عبد العاطي و القطراوي، رياض علي عبد الوهاب (2015) . الأكاديمية للدراسات الإجتماعية و الإنسانية ، قسم العلوم الإجتماعية ، العدد (13) ، كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، ص52-56 .
- طريف، شوقي فرج (2004). توكيد الذات ، مدخل إلى تنمية 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 المتفوقين 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، ص121-178 .

- عكاشة، محمود فتحي (1990). تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء ، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة ، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية ، العدد (13) ، ص 69-88 .
- 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 بنابلس ، فلسطين .
- عودة ،محمد محمد محمد(2010). الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و المساعدة 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 الرحمان 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 .
- القطراوي، حسن عبد الرؤوف (2013). المساعدة 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، سناء 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 01-21 .
- المخلافي ، عبد الحكيم (2010). فعالية الذات الأكاديمية و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (26) ، كلية التربية ، ص 481-514 .
- المشيخي ، غالب محمد (2009) . قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية 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 الرحمان (2011) . قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية 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 علاونة، شفيق فلاح (2010). العدالة المدرسية و علاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد ، دراسة تطويرية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (26)، العدد 04 ، كلية التربية، جامعة اليرموك ، الأردن ، ص 285-317 .
- المعاينة ، خليل عبد الرحمان (2012). علم النفس الإجتماعي ، الطبعة (02) ، عمان : دار الفكر للنشر و التوزيع .
- المعاينة، خليل (2000). علم النفس الإجتماعي. ط 01 ، عمان: دار الفكر.
- معمريه ، بشير (2009). مدخل لدراسة القياس النفسي " الجزء السابع " ، الجزائر ، المجلد (01) ، الطبعة (01)، دار المكتبة العصرية .
- معمريه ، بشير (2013). علم النفس الذات، ط (01)، الجزائر: دار الخلدونية .
- معمريه ، بشير(2012). معنى الحياة : مفهوم أساسي 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 فاعلية 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 ،الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

الملاحق

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

## الملحق رقم (01) يوضح إستبيان الصلابة النفسية

### إستبـانة الصلابة النفسية

سنوات الأقدمية : .....

التخصص الدراسي : .....

المستوى : ليسانس ☐ ماستر ☐ ماجستير ☐

### تعليمات :

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  
إنطباق العبارة عليك. علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق  
عليك فعلا . أجب على كل العبارات .

شكرا لحسن تعاونكم معنا

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
2	أأخذ قراراتي بنفسي و لا تملي 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 تعاش هي التي تتطوي على تحديات و العمل على مواجهتها				
13	لدي مبادئ و قيم ألتزم 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 تخطيطي				
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي و قدراتي .				
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي .				
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالخطأ 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 هام في حياتي				
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى				
25	أعتقد أن الإتصال بالآخرين و مشاركات إنشغالهم عمل جيد				
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي				
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي و قدرتي على حلها				
28	إهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتمامي بنفسي				

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



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

الملحق رقم (02) يوضح إستبيان فاعلية الذات

إستبـانة فاعلية الذات

سنوات الأقدمية : .....

التخصص الدراسي : .....

المستوى : ليسانس ☐ ماستر ☐ ماجستير ☐

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  
إنطباق العبارة عليك. علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق  
عليك فعلا . أجب على كل العبارات .

شكرا لحسن تعاونكم معنا

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا
1	أنا شخص حازم وصارم جدا.			
2	أحب إنجاز المهام الصعبة.			
3	ما يسعدني أنني 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 تتحداني.			
7	أشعر بالخجل عندما أتوقف عن عمل كنت قد بدأت به.			
8	لدي مستوى عال من العزيمة وقوة الإرادة .			
9	عندما أبدأ إنجاز عمل ما أبذل فيه جهدا كبيرا لأتقنه .			
10	أعمل فقط الأشياء التي أجيدها .			
11	أكون شجاعا أمام الصعوبات .			
12	أحب أن أكون مغامرا و مجازفا .			
13	عندما تعترضني مشكلة أواصل العمل حتى أتغلب عليها و أحلها .			
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها .			
15	من الأفكار التي أومن بها أن أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي .			
16	بإستطاعتي 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	أومن 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 و أفكاري حتى أتقنه			
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						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00001 Equal variances assumed	2.663	.141	2.770	8	.024	17.40000	6.28172	2.91433	31.88567
01 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
VAR00001 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						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00001 Equal variances assumed	.046	.836	4.527	8	.002	17.00000	3.75500	8.34096	25.65904
00 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 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.797
		N of Items	24 <sup>b</sup>
	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 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.789
		N of Items	15 <sup>b</sup>
	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 بألفا 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					
VAR00004		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	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	.649	.423	-1.670-	98	.098	-3.58065-	2.14469	-7.83670-	.67541
	Equal variances not assumed			-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			