



جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي

\_ دراسة ميدانية بثانوية مصطفى بن بولعيد الجلفة \_

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي

إشراف الدكتورة :

بن قيدة مسعودة

إعداد الطالبة:

بزوي سارة

السنة الجامعية : 2021/2020



## شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا  
والصلاة والسلام على نبينا محمد خير الأنام. بداية نتقدم بالشكر إلى أستاذتنا  
المشرفة الفاضلة الدكتورة بن قيدة مسعودة وجميع أساتذة قسم علم النفس  
والفلسفة على مساعدتهم ودعمهم لنا لإتمام هذا العمل وعلى رأسهم مدير  
جامعة زيان عاشور باجلفة .

سارة

## إهداء

أحمد لله الذي وهبنا بكرمه لإتمام مسارنا الدراسي في هذه المرحلة  
، ونهدي هذا العمل إلى كل من شجعنا لإتمام هاته الرسالة ونخص بالذكر  
الأهل وإلى كل الأساتذة الذين لم يغفلوا علينا بإرشاداتهم ونصائحهم  
وخاصة الدكتورة المشرفة بن قيدة مسعودة ، وكل طواقم المؤسسات  
التربوية المعنية بالدراسة ، مع تمنياتنا لهم بمستقبل زاهر ، وفي الأخير  
نرجوا من الله العون على مواصلة طلب العلم .

سارة

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	البسمة
ب	شكر وتقدير
ج	إهداء
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	ملخص باللغة العربية
ك	ملخص باللغة الإنجليزية
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة</b>	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- تحديد مفاهيم الدراسة
<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة</b>	
12	- تمهيد
12	- دراسات سابقة متعلقة بمتغيري فاعلية الذات والتوافق النفسي
13	- دراسات متعلقة بفاعلية الذات والتوافق النفسي مع متغيرات أخرى
15	- تعقيب عام عن الدراسات السابقة المشابهة
16	- ميزات الدراسة الحالية
<b>الفصل الثالث : فاعلية الذات</b>	
20	تمهيد
20	1- مفهوم فاعلية الذات
24	2- صلة الفاعلية الذاتية ببعض المفاهيم
27	3- أبعاد فاعلية الذات (Dimensions of self-efficacy)
28	4- مصادر الفاعلية الذاتية

30	5- النظرية المعرفية الاجتماعية
32	6- توقعات الفاعلية الذاتية (Bandura, 1977)
34	7- خصائص الفاعلية الذاتية
35	8- مكونات فاعلية الذات
36	9- مستويات فاعلية الذات
36	10- أنواع فاعلية الذات
37	11- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات
39	12- تأثير فاعلية الذات
40	12-1- العوامل المعرفية
40	12-2- عوامل الدافعية
40	12-3- عوامل إنفعالية
41	12-4- عوامل ذات صلة بالإختيار
42	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع : التوافق النفسي</b>	
45	تمهيد
45	1- مفهوم التوافق النفسي
47	2- المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي
48	3- أبعاد التوافق النفسي
49	4- أساليب التوافق النفسي
52	5- معايير التوافق النفسي
53	6- مؤشرات التوافق النفسي
54	7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
54	8- النظريات المفسرة للتوافق النفسي
57	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
60	تمهيد
60	1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
60	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
61	1-2- نتائج الدراسة الإستطلاعية

61	1-3- تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية
64	2- إجراءات الدراسة الأساسية
64	2-1- حدود الدراسة
65	2-2- منهج الدراسة
65	2-3- مجتمع الدراسة
66	2-4- عينة الدراسة
67	2-4-1- طريقة اختيار العينة
67	2-4-2- تحديد حجم العينة
68	2-5- أدوات الدراسة
74	2-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
<b>الفصل السادس: عرض ومناقشة فرضيات الدراسة</b>	
77	تمهيد
77	1- عرض ومناقشة الفرضية الأولى
78	2- عرض ومناقشة الفرضية الثانية
80	3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة
83	4- عرض ومناقشة الفرضية الرابعة
85	5- عرض ومناقشة الفرضية الخامسة
87	6- عرض ومناقشة الفرضية السادسة
89	7- عرض ومناقشة الفرضية السابعة
91	خاتمة وتوصيات ومقترحات
94	قائمة المراجع والمصادر
94	المراجع العربية
98	المراجع الأجنبية
99	الملاحق
101	ملاحق SPSS

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
62	جدول رقم (01) :معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	1
63	جدول رقم (02) : معامل الثبات ألفا كورمباخ لمقياس فاعلية الذات	2
63	جدول رقم (03) :معامل الارتبا ط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	3
63	جدول رقم (04) : معامل الثبات ألفا كورمباخ لمقياس التوافق النفسي.	4
65	جدول رقم (05): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعبة	5
67	جدول رقم (06): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والشعبة	6
69	جدول رقم (07) معاملات الارتباط المستخرجة (ن=56، منهم 22 ذكرا، 34 أنثى)	7
70	جدول رقم (08) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور	8
70	جدول رقم (09) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث	9
71	جدول رقم (10) يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.	10
73	جدول رقم (11) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاختبار التوافق النفسي العام	11
73	جدول رقم (12):سلم تصحيح مقياس التوافق النفسي	12
74	جدول رقم (13) : توزيع فقرات التوافق النفسي في صورته النهائية على أبعاد الفرعية	13
77	جدول رقم (14) يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفروق مع الوسط الفرضي لمستوى فاعلية الذات	14
79	جدول رقم (15) يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفروق مع الوسط الفرضي لمستوى التوافق النفسي	15

80	جدول رقم (16) : يوضح قيمة معامل الارتباط بين مستوى النرجسية ومستوى تقدير الذات	16
83	جدول رقم (17) : يبين الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ المتفوقين دراسيا حسب متغير الجنس على مقياس فاعلية الذات	17
86	جدول رقم (18) : يبين الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الشعبة على مقياس فاعلية الذات	18
87	جدول رقم (19) : يبين الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ المتفوقين دراسيا حسب متغير الجنس على مقياس التوافق النفسي	19
89	جدول رقم (20) : يبين الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الشعبة على مقياس التوافق النفسي	20

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
56	الشكل رقم(01): يوضح هرم الحاجات لماسلو(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006،ص26)	1
65	شكل رقم (02) : يوضح خصائص مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعبة	2
67	شكل رقم (03) : يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس والشعبة	3

## ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في فاعلية الذات والتوافق النفسي والتي يمكن أن تعزى إلى الجنس والشعبة، وقد بلغت عينة الدراسة (40) تلميذاً وتلميذة، وإستخدمنا المنهج الوصفي، كما طبقنا مقياسين أحدهما لقياس فاعلية الذات من إعداد (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON, 1984) وعربه (محمد السيد عبد الرحمان ، 1998)، وقام بتقنيته على البيئة الجزائرية (بشير معمري، 2012). والآخر لقياس التوافق النفسي من إعداد (إجلال محمد سرى، 1986) وتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

1. مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعة.
2. مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الشعبة .
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة .

## **Abstract :**

This study aimed to reveal the relationship between self-efficacy and psychological adjustment among a sample of third year secondary students, and to identify the differences between the mean scores of the sample members in self-efficacy and psychological adjustment, which can be attributed to gender and division, The sample of the study reached (40) male and female students, and we used the descriptive approach, and we also applied two scales, one of which is to measure self-efficacy, prepared by (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON, 1984) and Arabh (Mohamed El-Sayed Abd al-Rahman, 1998), and he standardized it on the Algerian environment (Bashir Maamaria). , 2012). And the other to measure psychological compatibility, prepared by (Ejlal Muhammad Serry, 1986), and the results of the study reached the following:

1. The level of self-efficacy among the third year secondary students is high.
2. The level of psychological adjustment among students of the third year of secondary school is high.
3. There is a statistically significant relationship between self-efficacy and psychological adjustment among third year secondary students.
4. There are no statistically significant differences between the average grades of the third year secondary students in the level of self-efficacy due to the gender variable.
5. There are no statistically significant differences between the average grades of the third year secondary students in the level of self-efficacy due to the division variable.
6. There are no statistically significant differences between the average scores of the third year secondary students in the level of psychological adjustment due to the gender variable.
7. There are no statistically significant differences between the average scores of the third year secondary students in the level of psychological adjustment due to the division variable.

## مقدمة:

عرفت الحضارة الإنسانية تطورات كبيرة في جميع المجالات العلمية الثقافية والتعاملات الإنسانية ولعل أهم ما غير العصر الحديث تلك الضغوط السيكولوجية الكبيرة التي لعبت دورا كبيرا في جميع مجالات الحياة الإنسانية خاصة داخل الأسرة و المدرسة و العمل، وتزامن ذلك على تعقيدات الحياة التي تضاعفت ضغوطاتها على الإنسان الذي تحتم عليه إيجاد السبل الكفيلة للتعامل معها، وهذا ما أدى إلى ظهور أشخاصا لديهم القدرة على التوافق السليم، و آخرين عجزوا عن تحقيق ذلك فساءت صحتهم النفسية و توافقتهم الجيد مع البيئة المحيطة بهم.(دودو صونيا، 2017، ص1).

تعتبر الفعالية الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا لإسهامها كعامل وسيط في تعديل السلوك، حيث يفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي، ويظهر ذلك من خلال تعريف قاموس علم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي والوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي . (Helena,2011).

كما يقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد على التغلب على المواقف بصورة ناجحة.(أصلان المساعد،2011، ص 681).

ولقد تطرقنا لهذا الموضوع بدافع تسليط الضوء على مثل هاته الموضوعات المهمة والتي تعتبر ظواهر نفسية تزيد من فاعلية الجهاز النفسي لتظهر في سلوكيات مختلفة بتفاعل الفرد مع البيئة الخارجية ولما لفاعلية الذات من تأثير بالغ على التوافق النفسي وبالتالي الشخصي والأسري والاجتماعي والإنفعالي .

لقد تم عرض دراستنا في جانبين : جانب نظري والآخر ميداني .  
يحتوي الجانب النظري على خمسة فصول وهي:

يتضمن **الفصل الأول** : إشكالية وفرضيات الدراسة، أهميتها وأهدافها وتحديد المفاهيم الإجرائية، أما **الفصل الثاني** فقد خصص للدراسات السابقة المشابهة لموضوع دراستنا والتي تتفق أو تختلف مع ماتوصلنا إليه من نتائج، إنطلقنا من دراسات سابقة تناولت متغيري فاعلية الذات والتوافق النفسي وتعقيب عليها، ودراسات تناولته مع متغيرات أخرى والتعقيب عليها وأخيرا تعقيب عام وماذا إستقدينا من الدراسات السابقة المشابهة، وأختتمنا الفصل بميزة دراستنا الحالية، أما **الفصل الثالث** تطرقنا فيه

إلى فاعلية الذات مفهومها وتعريفاتها وصلتها ببعض المفاهيم وأبعادها وتوقعاتها والنظرية المعرفية الاجتماعية المفسرة لها وخصائصها ومكوناتها ومستوياتها وأنواع الفاعلية الذاتية ووصولاً إلى العوامل المؤثرة وتأثيراتها على السلوك الإنساني وأخيراً خلاصة الفصل..

وبالنسبة للفصل الرابع فقد ورد فيه التوافق النفسي والمصطلحات المتداخلة معه وأبعاده وأساليبه ومعايير التوافق النفسي ومؤشراته والعوامل المؤثرة فيه ثم النظريات المفسرة له، وختاماً بخلاصة الفصل.

أما الجانب الميداني فيتكون من فصلين **فصل خامس**: وضعنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة إنطلاقاً من الدراسة الإستطلاعية وحدود الدراسة، ثم المنهج المتبع ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة الأساسية ثم أدواتها ثم إجراءات التطبيق للدراسة ويليها الأساليب الإحصائية المعتمدة .

أما **الفصل السادس**: يبرز عرض وتحليل ثم مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها من الدراسة .

# الجانب النظري

## الفصل الأول : الإطار التمهيدي للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المفاهيم

### 1- إشكالية الدراسة:

إن فهم حاجات التلاميذ والعمل على إشباعها وخفض توترها من شأنه أن يؤدي إلى توافقيهم في حين ترك مشكلاتهم وحاجاتهم من دون معالجة أو إشباع قد يؤدي بهم إلى الانحراف وتكوين سلوك مضاد للمجتمع. فالشخصية السوية لا تتحقق لها الصحة النفسية والتوافق السليم ما لم تشبع حاجاتها (العمرية صلاح الدين، 2005، ص18).

فالحاجة إلى النجاح لدى التلميذ في تخصصه يعتمد على حد كبير من مقومات وقدرات تميزه عن غيره، حيث أن معرفته وتقديره بوجود هذه القدرات لديه تؤهله لتحقيق أهدافه المستقبلية التي رسمها في خياله انطلاقاً من اتجاهاته الذاتية وواقعه المعاش، وهذا ما يعبر عنه بالفاعلية الذاتية التي عرفها باندورا على أنها "معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية وتنفيذها (Bandura, 1995) .

وذكر هاريس Harris أن الفعالية الذاتية تؤثر في اختيار المتعلم للأنشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون فعالية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة (Harris,1990 : p15).

وقد تعتبر الفعالية الذاتية منفذا لمواجهة مشكلاته مما قد يساهم في تحقيق أهدافه، مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع البيئة المحيطة به . فالسلوك الإنساني قد يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع البيئة المحيطة به .

وذكر إلين وباجرس (Pajras & Elen, 2008) أن الفعالية الذاتية تؤثر على انجاز الإنسان بطرق لا حصر لها، وأنها تؤثر على أنماط تفكيره وحالته الانفعالية ومسارات العمل التي ينتهجها، فالأفراد يميلون إلى تحديد المهام والأنشطة التي تشعرهم بالثقة والكفاءة في أدائها ويتجنبون الأنشطة التي يرونها صعبة ولن تحقق أهدافهم، وكذلك فإن الفعالية الذاتية تؤثر على أنماط تفكير الفرد والحالة الانفعالية لديه. (مرسي سامي عبد السلام، 2015 ، ص 13).

ويذكر (مفاريوس، 1974) أن مفهوم الصحة النفسية يمثل التوافق ومدى النضج الانفعالي للفرد أو مدى توافق الفرد مع نفسه والمجتمع، وبالتالي تحقيق الذات والتوافق النفسي حالة من الاستقرار الانفعالي للفرد وتقبله لذاته وتوازنه في العلاقات الاجتماعية الأسرية منها والمهنية. (الدلي وآخرون 2004، ص 17).

فالتوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هي محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه.

وعلى هذا الأساس فالتوافق النفسي يُعتقد أن له صلة موثوقة بفاعلية الذات أو هو مُحصلة لفعالية الفرد وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به. ومن هذا المنطلق يُمكننا طرح التساؤل العام :

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين فاعلية الذات ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

وتتفرع تساؤلات الدراسة كمايلي :

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
2. ما مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الشعبة ؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة؟

## 2- فرضيات الدراسة:

1. مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعة.
2. مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الشعبة .
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة .

## 3-أهمية الدراسة:

### الأهمية النظرية :

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية متغيراتها، والتي سلطت الضوء على ظاهرة نفسية تمثلت في في متغيرين هما فاعلية الذات والتوافق النفسي لدى شريحة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فمعرفة العوامل والأبعاد الخاصين بهما تعمل على تحقيق مستويات عالية من التوافق وتنمية الصحة النفسية لهاته الشريحة المهمة في المجتمع ، وكذا تعزز تنمية الفعالية الذاتية لديهم كما يعتبر التوافق النفسي قلب وجوهر الصحة النفسية وهو مطلب كل إنسان يسعى دائما للنجاح في إشباع حاجاته .

### الأهمية التطبيقية :

تبرز الأهمية التطبيقية في هذه الدراسة في تفسير نتائج تساهم في معرفة مدى إرتباط فاعلية الذات بالتوافق النفسي، وقد منحى من نواحي العلاج النفسي والإرشاد والتوجيه وكيفية التعامل مع التلاميذ وإعادة استبصارهم بأنفسهم والتوافق مع ذواتهم وزملائهم وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية التي تعتبر مبنغى العملية التربوية والتعليمية.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن :

- العلاقة بين فاعلية الذات بابعادها (المبادأة، القدرة، المثابرة) والتوافق النفسي بأبعاده (الشخصي، الإنفعالي، الإجتماعي ، الأسري) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى فاعلية الذات تبعاً لمتغيري الجنس والشعبة .
- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى التوافق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والشعبة

### 5- تحديد مفاهيم الدراسة:

#### فاعلية الذات : Self efficacy

يعرف باندورا bandura فاعلية الذات بأنها توقعات الفرد على أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض ، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء ، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب و إنجاز السلوك ( بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي ، 1428/1429 ص 22 ).

#### التعريف الإجرائي :

تعرف إجرائياً فاعلية الذات بأنها الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس فاعلية الذات الذي أعده وقام بتقنينه على البيئة الجزائرية (بشير معمرية ، 2012) ، وبعد إطلاعه على القائمة التي

أعدّها كل من (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON,1984) وعربها : محمد السيد عبد الرحمان 1998 (محمد السيد عبد الرحمان ،1998، ص ص 331-332) والذي تكون من 3 ابعاد (المبادأة ، الثقة بالذات أو القدرة، المثابرة)، ويُجاب عنها بأسلوب تقريري ضمن أربعة بدائل : هي لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. تأخذ، حيث تُقدر درجة المفحوص من (0 عدم وجود فاعلية ذاتية ،إلى غاية 90 درجة ).

### التوافق النفسي:

**لغة:** معناه تكييف، متهيئ، إلتئام، تعديل كتاب بغرض معين متطابق على الضرورات. توافق: تكييف قصة، ملائمة بين، خطة والظروف، تكييف حسب البيئة، مؤلفة هيا قصة للمسرح طابق بين، وفق بين رغباته الحقيقية، تكييف وفق الظروف، انسجم مع الجمهور.(إدريس سهيل ، 1970، ص18)

**اصطلاحا :** لا يتفق العلماء والمختصون في علم النفس حول هذا المفهوم، إذ يحاول كل منهم أن يعطيه تعريفاً خاصاً ومعنى معيناً حسب تخصصهم، ونحن سنحاول تقديم بعض التعاريف لإبراز أهم الاختلافات حوله.

يعرفه صلاح مخيمر أنه: هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير(وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وسيرورة). (زهرا ن حامد، 1997، ص 25) ويرى حامد زهران أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيتاً وفرضها على العالم الخارجي فإذا فشل أصبح عصبياً، وإذا نجح كان عبقرياً . (زهرا ن حامد، 2005، ص 25) ويعرفه برون Brown: "الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (سليم أبو عوض، 2008، ص 202). ويقصد بالتوافق أيضاً : القدرة على التواء مع النفس(توافق نفسي) ومع البيئة الاجتماعية، واعتبره الباحثون عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ويتم فيها انجاز أعمال معينة لتحقيق أهداف، و إشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات وتخفيف التهديدات واحتواء الأزمات والسيطرة عليها، بأساليب ترضى الفرد ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه. (سنا محمد سليمان، 2008، ص 21).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

- التوافق الشخصي: العبارات 1-9.

- التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.

- التوافق الأسري: العبارات 21-30.

- التوافق الانفعالي: العبارات 31-40 .

ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة. (سرى إجلال، 1986، ص 164).

## الفصل الثاني : دراسات سابقة

- تمهيد

- دراسات سابقة متعلقة بمتغيري فاعلية الذات والتوافق النفسي

- دراسات متعلقة بفاعلية الذات والتوافق النفسي مع

متغيرات اخرى

- تعقيب عام عن الدراسات السابقة المشابهة

- ميزات الدراسة الحالية

تمهيد:

تناولت عدة دراسات عربية وأجنبية جوانبا من موضوع فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي في جميع المراحل التعليمية ومن زوايا مختلفة ومع متغيرات متنوعة، والتي ساهمت بدورها في إثراء التراث النفسي والتربوي لهذا الموضوع حيث كونت ثروة معرفية نظرية وتوجت بمستخلصات وإقتراحات وتوصيات ملفتة لإستشعار الباحثين للخوض في عملية البحث والتقصي عبرها ودفعم نحو زوايا ورؤى مختلفة وبتناولات حسب توجهاتهم المعرفية وعلى أساس تناول تلك الدراسات للمتغيرات قمنا بتقسيمها والتعقيب عليها على النحو التالي:

**1-دراسة (بوسته، 2020)**

عنوان الدراسة : فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم والتطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة ورقلة، كماهدفت أيضا إلى معرفة الفروق في مستوى فاعلية الذات تبعا لمتغير الجنس و شعبة البكالوريا المتحصل عليها الطالب . و قد استخدمت المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة ، و تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (128) طالبا و طالبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة ورقلة ، بحيث اعتمدت الدراسة على أداة للقياس وهي: مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث بشير معمريه (2012) . وأسفرت النتائج على :

1. هناك مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى طلبة السنة أولى علوم و تكنولوجيا جامعة ورقلة .
- 2 . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الطلبة و الطالبات السنة أولى جدع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين طلبة السنة أولى جدع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة حسب شعبة البكالوريا المتحصل عليها(تقني رياضي / علوم تجريبية).

### 2-دراسة (خويلدي، 2020)

عنوان الدراسة : فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين فاعلية الذات والدافعية للتعلم وذلك لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة آفلو، كما سعت الدراسة أيضا إلى معرفة أثر بعض المتغيرات كمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إستعمال أداتين تمثلت في مقياس فاعلية الذات من إعداد (Robert Tipton and Everett Worthington) ، ومقياس الدافعية للتعلم من إعداد كل من ( Ahmed Duqa, Loursi Abdelkader and Gharbi ) (Munia,2007). واقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

عدم وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات حسب متغير الجنس(ذكور، إناث)، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم حسب متغير الجنس(ذكور، إناث)، وجود علاقة إرتباطية بين فاعلية الذات والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

### 3-دراسة (بوبقار، عويبة، 2018)

عنوان الدراسة : الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماع

دراسة ميدانية بجامعة خميس مليانة

هدفت الدراسة إلى التأكد من وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم اجتماعية، وللتحقق من ذلك طبقت الباحثتان مقياسين والمتمثلة في مقياس الفعالية الذاتية من إعداد الدكتور هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار، و مقياس التوافق النفسي من إعداد الخامري. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين ، تم تطبيقها على عينة بحث قوامها(100طالب وطالبة) من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية أختيرت بطريقة عشوائية منتظمة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها كشفت نتائج الدراسة :

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية بأبعادها(المثابرة، الثقة بالنفس،المبادأة) والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

#### 4- دراسة (دهينة، 2018)

عنوان الدراسة : فاعلية الذات لدى اساتذة التعليم الثانوي وعلاقتها بالضبط الصفّي للتلاميذ.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والضبط الصفّي للتلاميذ ، انتهجت المنهج الوصفي، وقامت الباحثة ببناء مقياس فاعلية الذات وطبقته على عينة الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

- لدى أساتذة التعليم الثانوي مستوى مرتفع من فاعلية الذات .
- وجود علاقة ارتباطيه بين فاعلية الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي والضبط الصفّي للتلاميذ.

#### 1-دراسة (دودو صونيا، 2017)

عنوان الدراسة : الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى فريق الشبه الطبي.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة و مستشفى الزهراوي بالمسيلة. إستخدمت الباحثة مقياسي الفعالية الذاتية والتوافق النفسي من إعدادها ، ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد (أحمد عبد الخالق).

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- إرتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى فريق الشبه الطبي.
- إرتفاع مستوى التوافق النفسي لدى فريق الشبه الطبي.
- وجود علاقة إرتباطية موجبة (طردية) بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتقائلين من أفراد العينة.

- وجود علاقة إرتباطية سالبة (عكسية) بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتشائمين من أفراد العينة.

### 2-دراسة (نوتشا سبجته، Speight، 2009)

عنوان الدراسة : العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي لدع ينة من المراهقين .  
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة والتحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين من المدارس الثانوية بواشنطن ، وهدفت أيضا إلى فحص بعض المتغيرات الديمغرافية ( نماذج الوالدية المتسلطة، نمذجة الأدوار، والوضع الإجتماعي والإقتصادي)،واسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين نمذجة الأدوار والفاعلية الذاتية ،ووجود علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات ونماذج الوالدية المتسلطة.

### 3-دراسة (ديان، Diane، 2003)

عنوان الدراسة : فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير الجنس و العمر و الانجاز الأكاديمي .  
هدفت الدراسة تقصي العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير الجنس و العمر و الانجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين في تخصصي علمي الترشيح و الفسيولوجيوتكونت العينة من ( 216 ) طالبا و طالبة تتراوح أعمارهم بين 18 . 24 سنة ، و قد اعتمد الباحث على المقاييس التالية : مقياس الفاعلية الذاتية ودرجات الامتحان النصفى و النهائي كمقياس للإنجاز الأكاديمي . وأهم ماتوصلت إليه الدراسة :

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيري الجنس والعمر .

### تعقيب عام على دراسات سابقة :

بعد تناولنا لدراسات سابقة قمنا بتصنيفها حسب الترتيب الزمني حيث إختارنا منها ما نراه يخدم دراستنا ويتطابق معها ولو بشكل جزئي وقد إستخلصنا:

- إنحصرت أغلب دراسات سابقة فى الفترة مابين 2003 م إلى غاية 2020 م ، بمعنى أن معظمها دراسات حديثة تزايدت بصورة ملحوظة فى الآونة الأخيرة مما يدل على حداثة تناول

موضوع فاعلية الذات والتوافق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى والذي مازال يؤرق الباحثين .

- إتفقت أغلب الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي.
- أظهرت بعض الدراسات السابقة علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق النفسي بينما هناك من ربطهما بمتغيرات أخرى (متغيرات ديمغرافية ، والدافعية للتعلم ، والتحصيل الدراسي، والتفأول والتشاؤم).
- استخدمت معظم الدراسات السابقة مقاييس وإستبيانات ، اغلبها مقننة على البيئات المختلفة للدراسة.

-فقد إستقننا من الدراسات السابقة مايلي:

- مساعدة الباحث في التوصل إلى معرفة وتحديد متغيرات الدراسة تحديدا دقيقا .
- إختيار منهج الدراسة وعينة الدراسة .
- التعرف على كيفية إعداد وتطبيق المقاييس .
- بناء أدوات الدراسة بشكل مناسب .
- إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة .
- إعتتماد مقترحات وتوصيات دراسات سابقة وإستغلال الفجوات التي غفلت عنها .
- إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة .
- الإستفادة من الخلفية النظرية للدراسات السابقة والتزويد بأهم المراجع والكتب للبحث فيها .

### مميزات دراستنا الحالية :

لقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

- كونها تناولت الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي دون إدخال متغيرات أخرى ، وكذلك سلطت الضوء على شريحة مهمة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بما يلائم مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة وهي مناسبة لتطبيق المقياسين (فاعلية الذات والتوافق النفسي) .
- وهي بذلك تتميز عن باقي الدراسات السابقة المتناولة من خلال هاته الزاوية البحثية التي إنطلقنا منها وهي الكشف عن فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي في مرحلة المراهقة

ولدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان رسمي (البكالوريا) وفي بيئة جزائرية .

فاعلية الذات

## الفصل الثالث : فاعلية الذات

تمهيد:

1- مفهوم فاعلية الذات

2- صلة الفاعلية الذاتية ببعض المفاهيم

3- أبعاد فاعلية الذات (Dimensions of self-efficacy)

4- مصادر الفاعلية الذاتية

5- النظرية المعرفية الاجتماعية

6- توقعات الفاعلية الذاتية (Bandura, 1977)

7- خصائص الفاعلية الذاتية

8- مكونات فاعلية الذات

9- مستويات فاعلية الذات

10- أنواع فاعلية الذات

11- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

12- تأثير فاعلية الذات في السلوك الإنساني

12-1- العوامل المعرفية

12-2- عوامل الدافعية

12-3- عوامل إنفعالية

12-4- عوامل ذات صلة بالإختيار

خلاصة الفصل

تمهيد:

حظي مفهوم التوافق النفسي القسط الكبير من إهتمام الباحثين والدارسين في مجال علم النفس، حيث تعددت البحوث والدراسات والتساؤلات النظرية لموضوع التوافق، باعتباره من المفاهيم الأساسية في علم النفس كما يمثل جوهر الصحة النفسية.

### 1- مفهوم فاعلية الذات:

يحمل المعنى العام لفاعلية الذات مصطلح الفاعلية في معاجم اللغة العربية مدلولين.

فقد وردت كلمة فاعلية بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم، والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفاعلية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "فاعلية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة. (المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط)

يحمل لفظ الذات في المعاجم اللغة العربية مدلولين، فقد وردت كلمة الذات بمعنيين مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح أن يعلم ويخبر عنه"، الثاني "ذات الشيء" بمعنى نفسه وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فاعلية الذات كون الشيء يؤدي إلى نتيجة، صفة ما يحدث الأثر المنتظر. (المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط)

هذا في الجانب اللغوي لفاعلية الذات، أما المعنى الاصطلاحي فقد تم ادخال مصطلح فاعلية الذات من طرف Bandura 1977 خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) و الميكانيزمات الوسيطة، ومختلف الأثار للمعتقدات حول فاعلية الذات. (Zimmerman,2000) و سوف نحاول التعمق في الأسطر الموالية حول مفهوم الفاعلية الذاتية من خلال استعراض جملة من التعاريف:

### 1-1- تعريف الفاعلية الذاتية:

فقد عرف Bandura فاعلية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p 192)

فاعلية الذات كما يعتبرها كل من Bandura و Saks عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف أي ما يمكن ان يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها. (Desmeete, jaminon, Herman, 2001, p220)

كما يعرفها Wood et Bandura بأنها: "الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدافع والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف. ( Bandura et wood, ) (1989, p805)

أما مادوكس فقد عرف الفاعلية الذاتية بأنها: روح العزم والتصميم القائم على إرادة الإنجاز، والإيمان بالقدرة عليه: "إنها ما أعتقد أن باستطاعتي القيام به من خلال مهاراتي ضمن شروط معينة". (maddux, 2002)

كما لا يقتصر تأثير الفاعلية الذاتية على الثقة بالنفس وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات والتعامل مع التحديات وحل المشكلات، أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما تثبت من الدراسات العلمية أن لها تأثير مباشرا على الصحة النفسية ومن الحال الذاتي. (مصطفى حجازي، 2012، ص 208)

تعرف الفاعلية الذاتية بأنها: ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله ومدى مرونته مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل. (رامي محمود اليوسف، 2013، ص 323)

كما تعرف فاعلية الذات على أنها معتقدات الفرد حول قدراته للقيام بسلوكيات معينة ومدى مثابرتة للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة والمثابرة والصمود أمام خبرات الفشل. (علاء محمود النظراوي، 2000، ص 297)

و يعرفها Bandura (1994) نقلا عن (Hornich, 2008) أنها: معتقدات الأفراد حول إمكانياتهم لإنتاج مستويات معينة من الأداء والتي تمارس تأثيرا في حياتهم". (Hornich, 2008, p2)

ويضيف بانديورا (1989) أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية الذاتية يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفاعلية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية.

الفاعلية الذاتية: تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية ونمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقتناع الفرد بفعاليتته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (اليوسف، 2010)

كما أنها تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات، فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التآلق يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول لحلول ملائمة.

أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل (أفكار تشاؤمية) تبعده عن مواجهة المشكلة، وتجعله يركز على جوانب الضعف وتوقع الفشل. Bandura, 1997, p.p (22-37)

كما عرفها باندورا (1977) : "اعتقاد الفرد بأنه سيؤدي سلوكا مطلوباً منه بنجاح للحصول على نتيجة". (Hornich, P 7)

تعرف الفاعلية الذاتية بأنها: "اعتقاد الفرد وإيمانه بأن لديه الإمكانيات لتنظيم وتنفيذ إجراءات العمل المطلوبة لتحقيق إنتاج إنجازات معينة". (سعاد علاء الدين، 2013، ص 692)

كما أنها تمثل قدرة الفرد على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية، وهذا بدوره يؤثر في إدراك الأفراد لكفاءتهم على أدائهم وبطرق متعددة تمثل عاملاً حاسماً في الممارسات المهنية. (العنوان والمحاسنة، 2011)

و اعتقاد راسخ في قدرة أفضل على تنظيم وإدارة الإمكانيات الخاصة والمواهب الشخصية والفرص الموقفية وتثبيت شعورهم بالرضا عن عملهم وإنجازهم لممارستهم العملية والتي تهدف لتعزيز الرفاه والعافية النفسية. (Bandura, 2000, p.p 75.78)

تعد الفاعلية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط إذ تساعد الفرد على مواجهته الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة. (جولتان حجازي، 2013، ص 420)

الفاعلية الذاتية: اعتقاد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الاعتقاد في التوقعات، الإختيارات، الإصرار، المثابرة، والشعور بالمسؤولية أمام الأعمال المعقدة ويساعد الاعتقاد بأن الشخص هو المسؤول الخاص عن أعماله على التطور والنمو العام له. ( Bandura, 2006, )

إن الكفاءة الذاتية العالية تساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، وإكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جديدة وأداء عالي. ( Meera Komarraju, Dustin Nadler, 2013, p )  
(67)

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن فاعلية الذات محدد مهم من محددات السلوك الإنساني يعمل على بناء الذات ويعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الكفاء والفعال أمام الأحداث التي تواجهه في زحمة الحياة.

أما شفارتسر (Schwarzar): فيعتقد أن توقعات الفاعلية الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة في التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وهي تدفعه لإختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما. (رضوان، 1997، ص 25)

الاعتقاد بتفائل في قدرات الفرد لممارسته المهمة الصعبة والقدرة على مواجهة الأحداث السلبية غير المرغوبة. (Boehner et al, 2007, p 62)

**1-2- الفاعلية الذاتية:** قدرة الفرد على تحقيق مهمة أو هدف على نحو فعّال. شعور قوي يسمح بالمتابعة على الرغم من العقبات على طول الطريق، مزيد من الصقل من هذا البناء يحدد الكفاءة الذاتية باعتبارها سمة مركزية لفهم تفاعلات الفرد مع البيئة كوسيط بين المعرفة والسلوك.

هذا المفهوم هو حاسم في فهم وتوقع القدرة المحتملة للشخص لكي ينجح في تحقيق الأهداف.

الشعور بالكفاءة الذاتية يعكس التفاؤل والعكس صحيح إذ يمكن المرء من أداء المهام الصعبة في حين التعامل مع الشدائد والقدرة على التكيف. (Nursing, center, 2014, p 110)

الفاعلية الذاتية هي الشعور بما يمكنني القيام به أمام مواقف معينة ويعطي الشخص زيادة الكفاءة وتعزيز الاستقلالية والثقة. (Nursing and Midwifery studies, 2014, p 3-4)

تعد فاعلية الذات منبأ قويا وفعالا بالدافعية والسلوك عبر العديد من المجالات الوظيفية فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة. (إبراهيم بن عبد الله، 2013، ص 617)

يرى (2012) Dimopolou أن فاعلية الذات تعني: ثقة الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ موضوعات العمل اللازمة المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية. كي يكون هناك تأثير إيجابي على الطرف الآخر "كالمعلم بالنسبة للتلميذ، الممرض للمريض". (Dimopolou, 2012, p 509) ويشير ماكوتشير وكولبرت: أن فاعلية الذات محددة بالسياق وتعني:

أن مستوى القدرة المدركة تتغير بناءً على الموقف أو المهمة، وتؤثر فاعلية الذات في أهداف وعمل الفرد وتتأثر بالمواقف داخل البيئة. (Cdbert, 2010, p 38 & Mc Coach) و قد وصف أحمد الزعبي فاعلية الذات على أنها: حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد، على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه ولا تعني فاعلية الذات بما يمتلك الفرد، بل تعني باعتقاداته حول ما يمكنه القيام به، وتمثل المحور المعرفي للعمليات. (أحمد محمد الزعبي، 2014، ص 475).

ويسمى "باندورا" المستوى الذي من خلاله يدرك الفرد اكتسابه للفاعلية الذاتية بفاعلية الذات المدركة: L'auto-efficacité perçue

وتشير فاعلية الذات المدركة إلى:

- الإحساس المدرك بإمكانية الإنجاز من طرف الفرد قبل قيامه بالسلوك أو العمل.
- نوع من الثقة التي تنمي لما يصبح الفرد متأكداً من توقعاته.
- شعور بالتوقع المحسوس أو المدرك من طرف الفرد حول إنجاز نتيجة معينة. (Takeda, 2011, p10)

و من خلال العرض السابق تستخلص الباحثة تعريف مختصر " للفاعلية الذاتية" : على أنها السعي نحو الإيجابية لتحقيق الذات في شتى المجالات.

## 2- صلة الفاعلية الذاتية ببعض المفاهيم:

يتداخل مفهوم فاعلية الذات مع كثير من المفاهيم ، ولاشك أن الرابط الأساسي عن هذا التداخل هو "الذات" وفيما يلي توضيحات موجزة عن هاته المفاهيم:

2-1- مفهوم الذات:

مفهوم فاعلية الذات يختلف عن مفهوم الذات الذي يعرف على أنه: "إدراك الذات الذي يكونه الشخص إنطلاقاً من تجاربه وتفسيراته في بيئته المعاشة". (Gwenaelle, 2010, p60) ويرى كل من نصر محمد ومحمد عبد الله (2006) أن مصطلح فاعلية الذات يختلف عن مصطلح مفهوم الذات، فبينما يتحدد مفهوم الذات بالسؤال عن الكينونة (من أنا)، فإن فاعلية الذات تتحد بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار). (نصر محمد ومحمد عبد الله، 2006، ص95)

وبالنسبة لـ (Shavelson, Hubner et stanton) (1976) فقد بينوا بأن مفهوم الذات هو مفهوم وصفي وتقييمي وهذا يتجلى في الطريقة التي يصف بها الأفراد ذاتهم، لكن باحثين آخرين مثل (Calland et Grégorie, 2000/ Marsh, 1999) اعتبروا مفهوم الذات بصفة عامة أنه يحوي أبعاد معرفية و وصفية. (Gwenaelle, p 60)

ويعتبر (1908) william james من الأوائل الذين اهتموا بعلم "الذات"، وقد اعتبر James الذات ظاهرة شعورية، ويرى أنها: المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له. (دويدار، 1999، ص31)

ويعرف محمد أحمد إبراهيم غنيم (2001) مفهوم الذات على أنه: تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الذاتية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات التي تحدد خصائص الذات، وتظهر اجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة"، والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" والمدركات التي تحدد الصورة المثالية للفرد الذي يود أن يكون "الذات المثالية".

و وظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم عالم الخبرة الذي يوجد الفرد في وسطه، فإنه ينظم ويحدد السلوك. (دويدار، 1999، ص31)

وقد ميز (Pagares et Miller) (1994) بين فاعلية الذات ومفهوم الذات، بأن فاعلية الذات عبارة عن "تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على قدرة الفرد على أداء سلوكيات

محدودة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد. (Pajares et Miller, 1994, p195)

في حين يؤكد "باندورا" على التأثير المتبادل بين مفهوم الذات وفاعلية الذات لدى الفرد، فالفاعلية الذاتية تحسن من مفهوم الذات، والمفهوم الإيجابي للذات يساهم في رفع مستوى فاعلية الذات. (Mayor et Sutton, 1996, p13)

كما يؤكد "باندورا" أن أهمية الفاعلية لها تأثير في مظاهر متعددة من سلوك الفرد، فالفرد يختار النشاطات التي يعتقد أنه سوف ينجح فيها وبالتالي يتجنب النشاطات التي يعتقد أنه سوف يفشل في حلها.

ويشير صابر عبد القادر (2003) إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد عن قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل أن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا، وأما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية، وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات). (صابر عبد القادر، 2003، 3)

في حين نجد Bandura يميز بين المصطلحين بكون مفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات، بينما يتضمن مفهوم فاعلية الذات الأحكام حول القدرة وليس قيمة الذات. (Bandura, 2006, p309)

كما يؤثر كل منهما في الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين بمعنى تقدير ذات مرتفع بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة وبالتالي فاعلية ذات مرتفعة عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيرا ونجاحا وقيمة وبالتالي تقدير ذات منخفض.

مما سبق فمفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات، ويتميز بالشمولية والثبات النسبي، بينما يتضمن مفهوم فاعلية الذات الحكم على القدرة، ويتميز بالخصوصية والتغير.

## 2-2- مفهوم فاعلية الذات ومفهوم إدراك التحكم في السلوك:

يعرف كل من Ajzen و Modden 1986 مفهوم إدراك التحكم في السلوك على أنه تقدير الفرد، لمدى سهولة أو الصعوبة التي ستصادفه لانجاز سلوك ما. وعندما نميز بين هذا المصطلح ومصطلح فاعلية الذات نجد أن فاعلية الذات هي اعتقاد الفرد بأنه قادر على إنجاز السلوك. بينما إدراك التحكم في السلوك هو إدراك صعوبة أو سهولة إنجاز السلوك. يتضح لنا أن كلا المصطلحين يتضمنان التحكم.

فالتحكم يكون في شكلين: تحكم داخلي وتحكم خارجي، فالتحكم الداخلي يركز على عوامل نابذة من الداخل كالدافعية مثلا، في حين يركز التحكم الخارجي على العوامل خارجة عن نطاق الفرد كإرغامات المنصب، وقد بين Terry وزملاؤه أن فاعلية الذات تستعمل للإشارة إلى عوامل التحكم الداخلي، في حين أن إدراك التحكم في السلوك يستعمل للإشارة إلى عوامل التحكم الخارجي. حسب رأي الباحثة اتضح أن فاعلية الذات مفهوم مركب تحكمه عدة عوامل و متغيرات ، و أن لها إفادة في شتى الميادين منها الاجتماعية و التربوية و المهنية .

وفيما يلي يتم التطرق إلى المؤشرات المعبرة عن فاعلية الذات و التي تعتبر بعداً أساسياً لدى الأشخاص ذوي الفاعلية الذاتية، و المتمثلة في أبعاد فاعلية الذات التي حددها "باندورا" كآلاتي:

## 3-أبعاد فاعلية الذات (Dimensions of self-efficacy):

حدد باندورا (Bandura 1977) ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات وفقاً لها وهي:

### 1- قدرة الفاعلية Magnitude:

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضاً مستوى صعوبة المهمة Level oftask difficulty، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

### 2- العمومية Generality:

ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

ويشير سكارززر (1999) Schwarzer إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر".

### 3- القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات، فمنهم من تكون لديه فاعلية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر. (Bandura, 1977, p 84-85)

ويضيف كل من (Park & kim, 2000) أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء المهني للفرد، وأنها تعد منبئا قويا بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفاعلية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، المثابرة. و فيما يلي نذكر المصادر التي حددها "باندورا" لفاعلية الذات كالتالي:

### 4- مصادر الفاعلية الذاتية:

يرى باندورا (Bandura, 1997) أن فاعلية الذات تشير إلى أحكام الفرد، و توقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهود المبذولة، و مواجهة العقبات، و إنجاز السلوك، و إن فاعلية الذات من أهم المفاهيم التي قدمها باندورا في نظريته الإجتماعية المعرفية في التعلم، إذ يرى أن اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء تقويماته عن فعاليتها الذاتية وتحقيق النتائج الإيجابية.

وفي هذا الصدد، يرى باندورا (Bandura, 1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فاعلية الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

### 4-1- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن Performans Accomplishment:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيرا في فاعلية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق

في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فاعلية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلا اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فاعلية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحانا ذا مستوى بسيط.

#### 4-2- الخبرات البديلة Vicarious Experiences:

ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يراها زميله بكل سهولة.

#### 4-3- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فاعلية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملا مستحيل الأداء.

#### 4-4- الاستثارة الانفعالية Emotional States:

وتشير إلى حالات القلق والضغط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالة للذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد إعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فاعلية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فاعلية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد. (Bandura, 1997, pp 38-)

كما يمكن من خلال الحالة الفسيولوجية أن يتمكن الناس إلى حد كبير من تحديد ومعرفة مدى ثقتهم وقدرتهم على ممارسة سلوكيات صحية معينة بناءً على مؤشرات فسيولوجية داخلية، فعدم وجود أعراض جانبية بعد تخليه مثلاً على عادة التدخين، بينما وجود حالة التوتر والقلق والاستثارة الانفعالية يعكس إخفاقه أو فشله في مواجهة هذا التغيير، ويتجه الفرد إلى سوء التوافق، عكس ذلك نجد أن الأفراد الذين لا تظهر عليهم علامات الاستثارة الفسيولوجية عند تعاملهم أو مواجهتهم لموقف معين لهم إحساس متزايد بالفاعلية على مواجهة ذلك التحدي بنجاح، وبالتالي هم أكثر احتمالاً من غيرهم على تحقيق النجاح في ممارستهم المختلفة في أساليب الحياة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 164)

و بعد عرضنا للأبعاد و المصادر التي حددها "باندورا" لفاعلية الذات نتطرق فيما يلي لأهم عنصر و الذي يمثل النظرية المعرفية الاجتماعية و أهم ما تم إفتراضه كآلاتي:

#### 5- النظرية المعرفية الاجتماعية:

أشار (Bandura, 1986) للنظرية المعرفية الاجتماعية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي في كتابه بعنوان : "action Social Fondation of thought and" (gwenalle, 2010, p68 )

حيث يعود الفضل لـ "باندورا" في وضع أسس وتطوير وإثراء هذه النظرية كنتاج لعشرين عاماً من البحث السيكولوجي امتد من 1977 حتى 1997، و يفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير ويظهر ذلك من خلال تعريف:

قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها: "الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي و الوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي". (Helena, 2011, p p 15-17)

كما يعتبر باندورا أن التفكير والسلوك الإنساني يعتبران كنتاج دينامي لتأثيرات كل من:

- العوامل الشخصية التي تمثل : (المعرفة، التوقعات، الإتجاهات، ...)
- العوامل السلوكية التي تمثل: (المهارات، الممارسة، التدريب، الإستجابات)

- العوامل البيئية التي تمثل: (المعايير الاجتماعية، تأثير الآخرين)

وقد عبر عن هذا التفاعل من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة. (Determinisme reciproque) الذي ينص على أن السلوك الإنساني يتحدد تبادلياً من خلال تفاعل هذه العوامل الثلاثة. حيث يعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية .

يتبين من خلال الشكل السابق، أن نموذج الحتمية المتبادلة يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة.

فالطبيعة المتبادلة للوظيفة الحتمية للإنسان في النظرية المعرفية الاجتماعية ممكن أن تعمل لتوجيه جهد العلاج والإرشاد إلى العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية، واستراتيجيات زيادة الصحة النفسية تهدف إلى تحسين العمليات العاطفية والمعرفية والدافعية، وزيادة كفاءة السلوك. (كمال أحمد النشاوي، 2006، ص 476)

فالأشخاص بإمكانهم التفاعل وإعطاء نتائج مرغوبة من خلال التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياتهم، هذا يعني أن كل فرد يملك نظاماً خاصاً به يسمى بالتنظيم الذاتي يجعله قادراً على ضبط طريقة تعامله وتفكيره. (Helena, 2011)

فيما يلي نتطرق لأهم المحددات التي افترضتها نظرية التعلم الاجتماعي لـ: (Bandura)

1- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي؛ كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

2- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة، التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.

3- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

4- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والتقييم للأفكار الذاتية ويتيح هذه القدرات التحكم الذاتي في السلوك.

6- يتحدد سلوك الفرد من خلال تفاعل الميكانيزمات والأبنية النفسية المعقدة وتزويده بالمرونة.

7- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة باستجابة الأفراد معرفياً وسلوكياً وانفعالياً. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 24) وهذا ما ذكرناه سابقاً من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة.

و من خلال ما سبق نجد أن (Bandura) قدم نظرية متكاملة لفاعلية الذات وأكد أنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في مختلف المجالات. وأنها تسهم في تحديد سلوك المثابرة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والاختيار المهني والمثابرة من أجل الإنجاز.

كما أشار "باندورا" إلى توقعات الفاعلية الذاتية و التي لها ارتباط بالنظرية السالفة الذكر كالاتي:

#### 6- توقعات الفاعلية الذاتية: (Bandura, 1977):

حيث أشار باندورا إلى نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

- التوقعات الخاصة بفاعلية الذات.

- التوقعات المتعلقة بالنتائج.

كما يشير باندورا إلى أن توقعات الفاعلية: هي الحكم على قدرة الفرد على الإقناع بأن الفرد سيؤدي سلوكاً مطلوباً منه بنجاح لتحقيق نتيجة معينة. (Hornich, p 8)

و في هذا المجال يرى (Krampen): أن توقعات فاعلية الذات تقوم فرضيات الفرد حول إمكانات تحقيق خيارات سلوكية معينة، ويتضمن تقدير الفرد لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من القيام بسلوك معين وبشكل ناجح. (أصلان المساعد، 2011، ص 682)

بينما توقعات النتائج فتمثل الحكم على النتائج المحتملة التي تنتجها هذه الأداءات بتقدير و تثمين الشخص أنه سيصل لنتيجة. (Hornich, p 8)

وتأخذ توقعات النتائج ثلاث أشكال كبرى في كل شكل تعمل فيه التوقعات الإيجابية كمحفزات (معرض) في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق (مثبط) كالتالي:

1- الآثار البدنية الإيجابية والسلبية التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفرة، وعدم الراحة الجسدية.

2- الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعلات الاجتماعية كتغيرات الاتجاه والتقدير الاجتماعي، الانتماء، القبول، الرغبة بالانتماء، بينما الآثار السلبية تشمل الرفض الاجتماعي، عدم الموافقة، النقد.

3- التقييم الذاتي: الذي يمثل الفئة المهمة لتوقعات النتائج وهو بدوره يتمثل أيضا في التقييم الإيجابي والسلبى للسلوك الشخصي، فتوقع التقدير الرضا الشخصي يحفز إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة الأمل تؤدي إلى نقد الذات وضعف في مستوى الأداء. (Bandura, 2003, pp 39,40)

من خلال الشكل السابق يميز (Bandura) بين مفهوم التوقعات التي تخص نتيجة الفعل والتي هي تقييم الفرد لسلوك ما بأنه يقوم إلى نتيجة معينة، وبين التوقعات الخاصة بفاعلية الذات على أنها الإقتناع بالنجاح في إنجاز السلوك المطلوب.

ويتضح الاختلاف بين المفهومين في كون الأفراد يمكنهم أن يعتقدوا أن فعلا معيناً يمكنه أن يؤدي إلى بعض النتائج، ولكنهم يضعون قدراتهم موضع شك.

وقد وسع Schwarzer نموذج الكفاءة الذاتية العامة لـ Bandura حيث أن الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج مستقلتان عن بعضهما عند باندورا و مترتبتان وراء بعضهما بالتسلسل، حيث

أضاف Schwarzer العاقبة (Conséquence) التي تأتي بعد النتيجة و من ثم الفائدة (instrumentalité) كتوقع جديد و الفائدة بالنسبة له هي توقعات النتيجة- العاقبة، وهي مكون من ذخيرة المعرفة. (سامر جميل رضوان، 2010، ص 12-)

### 7- خصائص الفاعلية الذاتية:

يذكر باندورا (1997) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن فاعلية الذات تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفاعلية الذاتية يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات و التطور الشخصي وتقدير منخفض للذات. (Bandura, p 38) وعليه فخصائص فاعلية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

- 1- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- 2- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية
- 3- يستعيدون سريعاً شعورهم بفاعلية الذات في حالات الفشل.
- 4- يواجهون المواقف المهذرة بفاعلية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
- 5- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- 6- امتلاك فاعلية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداءاتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
- 7- يتصفون بالتفاؤل.
- 8- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- 9- يركزون على الأهداف بطموح.

بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة (الذين يشككون في قدراتهم):

- 1- يركزون على النتائج الفاشلة.
  - 2- أفكار متشائمة وتجدهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
  - 3- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
  - 4- يستسلمون بسرعة.
  - 5- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.
  - 6- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق. (Bandura, 1994, p2)
- تؤكد الدراسات تعدد مكونات فاعلية الذات، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض منها: (Hendry et al, 2005)

### 8- مكونات فاعلية الذات:

- أ- المكون المعرفي: والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفاعلية.. فضلا عن الوعي الذاتي بذلك الموضوع ومعتقداته.
  - ب- المكون المهاراتي: والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.
  - ت- المكون الوجداني: والذي يعني بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر.
- من خلال التحليل التكاملي لمخرجات البنية التفاعلية لمنظومة فاعلية الذات، يقترح "مدحت عبد الحميد تصورا لمفردات ومكونات بنية منظومة فاعلية الذات، والشكل التالي يوضح ذلك:
- شكل رقم (06): تصور لمفردات بنية منظومة فاعلية الذات ومهاراتها مقترح من قبل مدحت عبد الحميد. (مدحت عبد الحميد، 2005، ص 229-230)
- يوضح الشكل السابق، مفردات ومكونات فاعلية الذات التي تتفاعل بعضها مع بعضها الآخر لنتج لنا متصلة الفاعلية الذاتية للفرد، والذي تختلف من فرد لآخر.

### 9- مستويات فاعلية الذات:

توضح دراسة (Sanders et Woolley, 2005) أهم المستويات المتعلقة بالفاعلية الذاتية وهي ثلاثة على النحو التالي:

أ- المستوى الكلي: ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية بشكل عام أو عموماً أو في المواقف العامة.

ب- المستوى الجزئي أو المجال: ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية في مجال معين بعينه دون مجال آخر كأن يكون الفرد فعالاً في مجال أكاديمي دون فعاليته في مجال اجتماعي وهكذا.

ت- المستوى الخاص والمتعلق بمهمة خاصة: ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية في أداء مهمة معينة محددة خاصة دون الظهور ذلك النشاط في أية مهمة أخرى. (Sanders et Woolley, 2005)

كما أن للفاعلية الذاتية أنواع متعددة تعددت وسوف نوجز ذكر البعض منها على النحو التالي:

### 10- أنواع فاعلية الذاتية:

#### أ- الفاعلية الذاتية العامة مقابل الخاصة:

وتعني الإدراك العام لقدرات الفرد العامة المثبتة لكفاءته في المواقف العامة في حياته بشكل عام، ولها مقاييسها التي تعني بتقديرها أما الفاعلية الذاتية الخاصة فتعني بإدراك الكفاءة المتعلقة بمواقف خاصة أو قضايا خاصة.

#### ب- الفاعلية الذاتية الفردية مقابل الجمعية:

تتعلق الفاعلية الذاتية الفردية بالفرد ذاته بعينه، وبالشخص المفرد وتتشابه مع مفهوم الفاعلية الذاتية الشخصية (Lamory et Wilcox, 2005). وتختلف عن نظيرتها الجمعية تلك التي تتعلق بفاعلية الجماعة الذاتية مثل الفاعلية الذاتية لجماعة الأسرة، أو جماعة العمل، أو جماعة النشاط، أو الجماعة العلاجية، وهي تعبر عن مدى نجاح الجماعة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وتخطي الأزمات، وإحراز التقدم والنجاح... إلخ.

#### ج- الفاعلية الذاتية بين الشخصية:

وهي تتصل بالمجال الاجتماعي للفرد وعلاقاته مع ذاته ومع الآخرين ومدى كفاءة تواصله وتفاعله.

#### د- الفاعلية الذاتية المهنية:

تتعلق الذات المهنية بالكفاءة المهنية و الطموح المهني، وجودة الأداء المهني، و إدراك أهمية الفرد في مجال مهنته والرضا الوظيفي، والتوافق على المستوى المهني والنفسي، فضلا عن مكونات أخرى تلقي الضوء عليها دراسة مارتشيك (2004) مثل: تأثير العمل ومواجهة الاحتراق الداخلي في العمل وخبرات التدريب. (نقلا عن، وافية صحراوي، 2013، ص 197).

#### هـ - الفاعلية الذاتية للمواجهة:

للتماسك الطبي: وهي التي تتعلق بقدرات تحمل المرض، واطاقة الأدوية وتناولها والاستجابة لها ومدى القدرة على إظهار التماسك الطبي. (Kalichman, et.at., 2005). وبما أن المواجهة، والتأقلم موضوعات شبيهة بالتدبر فهناك أيضا ما يسمى "بالفاعلية الذاتية التدبيرية" وتفيد مدى إدراك الفرد لقدرات وكفاءته في تدبر أموره، وتخص أيضا الأفراد في موقع المسؤولية والإدارة ومدى إيفائهم بمستلزمات وظائفهم وهكذا.

#### و - الفاعلية الذاتية المجتمعية:

هي شق آخر من الفاعلية الذاتية الاجتماعية Social self-efficacy والتي تضم الفاعلية الذاتية بين الشخصية والمجتمعية، والأسرية والوالدية... إلخ وتعتبر الفاعلية المجتمعية عن إدراك الاتجاه الإيجابي للفرد نحو المجتمع، ومدى الإحساس به، والرضا عنه، والشعور بالمسؤولية اتجاهه، ومدى ايجابية الفرد في المجتمع، ومدى تأثير دوره فيه.

#### ي - الفاعلية الذاتية القبلية مقابل البعدية:

حيث تعرف الفاعلية الذاتية القبلية بمدى إدراك الفرد لكفاءته في إنجاز مهمة سوف يقوم بها، والفاعلية الذاتية البعدية هي المحصلات الإيجابية لعائد الخبرات الناتجة عن مواقف وتجارب تم إنجازها وهي مشاعر الفرد عن كفاءته الشخصية بعد إتمام المهمة والذي سوف يؤثر فيه للدخول في مهمة أخرى قادمة. (Robbins et al., 2004).

### 11 - العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

ولما لفاعلية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فاعلية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

#### المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

- المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية. ( Zimmerman, 1989)

- عمليات ما وراء المعرفة: إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقييم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فاعلية ذاته.

- الأهداف: ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفاعلية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فزاهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

- المؤثرات الذاتية: وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاوض والتشاور، وهذه المؤثرات تجعل من فاعلية الذات لدى الفرد في انخفاض. ( Zimmerman, 1989).

#### المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

- ملاحظة الذات **Self-Observation**: ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف، وتتأثر ملاحظة الذات

بالعمليات الشخصية مثل، فاعلية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.

- **الحكم على الذات Self-Judgment**: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

- رد فعل الذات Self-Reaction: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1- رد الفعل الذاتي السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه.

2- رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

3- رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

### المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا (Bandura, 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفاعلية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فاعلية الذات هي:

خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. (برهان ماهر، 2014، ص 190)

### 12- تأثير فاعلية الذات في السلوك الإنساني:

معتقدات الفاعلية الذاتية تحدد كيف يشعر الناس، كيف يفكرون وكيف يتصرفون ويتصرفون. هذه المعتقدات تنتج آثارًا متنوعة، حيث يرى باندورا أن الإحساس بفاعلية الذات من طرف الأفراد يؤثر على طريقة التفكير والسلوك من خلال أربع عوامل داخلية أساسية: (Bandura, 1994, p2)

12-1- العوامل المعرفية **Processus cognitifs**: يرى باندورا أن الفرد من خلال قدرته على التفكير، يستطيع التنبؤ بالأحداث ومعرفة العوامل المؤدية إلى وقوع هذه الأحداث، فكثير من الوضعيات في الحياة اليومية تعتمد على الاستدلال من طرف الأشخاص لتقييم الأحداث وتنظيم السلوك الإنساني، وكل فشل في العمليات المعرفية الاستدلالية يضعف من فاعلية الذات، وهذا على عكس الأشخاص الذين لديهم مرونة في الشعور بالفاعلية الذاتية، والذين يكونون أكثر استعداداً للشعور بالفاعلية الذاتية في حالات الفشل.

إذا فتأثير فاعلية الذات على السلوك يظهر من خلال القدرة على التنبؤ والاستدلال لتنظيم وضبط السلوك، أي أن الشعور بفاعلية الذات يؤثر في النشاط المعرفي للفرد.

12-2- عوامل الدافعية **Processus de motivation**: من خلال نتيجة تأثير الشعور بفاعلية الذات على تنظيم وضبط السلوك، فإنه يجب على الأفراد التمتع بقدر من الدافعية التي تسمح لهم بالوصول إلى نتائجهم المرجوة.

وكلما تمتع الفرد بقدر عالي من فاعلية الذات كلما كانت لديه دافعية كبيرة لتحقيق أهدافه، بمعنى أن فاعلية الذات تزيد من دافعية الفرد للإنجاز، من خلال المثابرة والعزيمة و وضع الأهداف وتعديل كمية الجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة.

في المقابل فإن الوضعيات التي ترافقها حالات من الشك وعدم الثقة في القدرات، أي إحساس ضعيف بفاعلية الذات تجعل الأفراد لا يبذلون جهداً لرفع الصعوبات والتحديات التي تواجههم وبالتالي يحصلون على نتائج ضعيفة.

12-3- عوامل انفاعلية **Processus Affectifs**: يمكن أن تواجه الأشخاص حالات، وضعيات صعبة، ففي هذا الإطار فإن الإحساس بفاعلية الذات يكون له تأثير على كمية الضغط والقلق والحالات الانفعالية الأخرى، والأفراد الذين يحسون أنفسهم قادرين على مواجهة الوضعيات الصعبة لا يضطربون انفعالياً في هذه الوضعيات، بينما نجد الأفراد الذين لا يتمتعون بفاعلية ذات عالية يتأثرون بسهولة بحالات الضغط والقلق في الوضعيات الصعبة التي تواجههم، فالإحساس بفاعلية الذات يسمح للفرد بتعديل الطريقة التي من خلالها يدرك ويعالج معرفياً وضعية مدركة على أنها مهددة.

12-4- عوامل ذات الصلة بالاختيار **Processus de sélection**: بإمكان الأفراد التأثير في حياتهم من خلال تعديلهم وضبطهم لبيئتهم، فالإحساس بفاعلية الذات له دور في اختيار الفرد للبيئة التي يريد أن يتفاعل معها.

فالأفراد الذين لديهم شكوك في قدراتهم لا يتفاعلون جيدا مع بيئتهم، في المقابل فإن الأفراد ذوا فاعلية ذات عالية تكون لديهم اختيارات كثيرة، بعض هذه الاختيارات تكون لها نتائج جيدة في حياة الفرد خاصة لما تتعلق (الاختيارات) بالمجال المهني. (Gwenaelle, 2010, pp 81-87) ويرى باندورا (1986) نقلا عن (يخلف، 2001، ص 35) أن: فاعلية الذات هي الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية والاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل فاعلية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة:

- من خلال تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية .
- من خلال تأثيرها على مستوى طبيعة تفكيره وتصوراته للواقع .
- من خلال تأثيرها على مستوى المثابرة في مواجهة الصعوبات المتكررة .
- من خلال تأثيرها على الجهد المبذول للوصول لهدف معين في حياته المهنية والشخصية .
- من خلال تأثيرها على الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته.

خلاصة الفصل:

وتأسيسا على ما سبق ذكره فإن الفعالية الذاتية مفهوم من المفاهيم الأساسية والهامة التي تستخدم في تفسير سلوك الفرد وتحديد سماته الشخصية بما يتضمنه الأفراد من معتقدات حول كبح أو تنظيم تصرفاتهم اليومية باعتبار هذه المعتقدات إدراكا لفعاليتهم الذاتية في مختلف المواقف

- ضف إلى ذلك أن فعالية الذات من المحددات الأساسية للشخصية .
- ميكانيزم معرفي يشكل أساسا لتغيير السلوك .
- تحدد إذا ما كان السلوك الإنساني سوف يبدأ ويستمر في مواجهة العقبات أم لا وتحديد الجهد المبذول واللازم لهذه القدرات كمقياس معياري لفعالية الذات.
- كما تعد النظرية المعرفية الإجتماعية مكون هام عند باندورا لما تقترحه من أن :
- فعالية الذات عملية استنتاجية تتوقف على أربع مصادر رئيسية : الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي و الحالة النفسية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد: قدر الفعالية و العمومية ، و القوة.
- فعالية الذات تؤثر على أنماط التفكير التي يسطرها الأفراد لأنفسهم و تتأثر بالعديد من العوامل .

# التوافق النفسي

## الفصل الرابع : التوافق النفسي

### تمهيد

1. مفهوم التوافق النفسي
2. المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي
3. أبعاد التوافق النفسي
4. أساليب التوافق النفسي
5. معايير التوافق النفسي
6. مؤشرات التوافق النفسي
7. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
8. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

### خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته عموماً وخاصة الحياة العلمية والعملية، والتي تجعله يعيش بسلام داخلي مع نفسه ومع الآخرين وتوافق نفسي دائم يجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق، فتلميذ المرحلة الثانوية يطمح إلى أن يكون أكثر فاعلية داخل المجتمع الذي يعيش فيه وتعتبر الدراسة بالنسبة له تحدياً لإثبات ذاته، لذلك فالتوافق النفسي أمر مهم جداً لتمكينه من فهم ذاته واستغلال كل طاقاته وقدراته لبلوغ أعلى الدرجات في النجاح سواء من الناحية الدراسية أو الاجتماعية أو حتى الإقتصادية، فالإنسان الذي يتعايش مع مختلف ظروف الحياة فهو إنسان يتمتع بتوافق نفسي جيد، ويكون راض عن نفسه وإيجابي في جميع المواقف، ويسعى دائماً إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى تحسين صحته النفسية.

1- مفهوم التوافق النفسي:

استمدت فكرة التوافق أصلاً من علم الأحياء، والمقصود به هو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي يعني ذلك أن التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد فالمقصود هو التوافق النفسي السوي وليس نوع محدد من التوافق. (مصطفى حسين باهي، 2006، ص40)

يرجع مفهوم التوافق حسب لازريس Lazarus إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر بقاء الأنواع. (أحمد عبد الخالق، 2006: 14). الزاوية في نظرية "داروين"، حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل كما يعرفه "كارل روجرز": التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيتها في تنظيم شخصيته (الغذافي، رمضان محمد، 1998، ص 109).

ويعرفه برون Brown: "الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (سليم أبو عوض، 2008، ص202).

ويقصد بالتوافق أيضاً: القدرة على التوافق مع النفس (توافق نفسي) ومع البيئة الاجتماعية، واعتبره الباحثون عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ويتم فيها انجاز أعمال معينة لتحقيق أهداف، و إشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات

وتخفيف التهديدات واحتواء الأزمات والسيطرة عليها، بأساليب ترضى الفرد ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه (سنا محمد سليمان، 2008 ، ص21).

وأهتم الباحثون بدراسة سلوكيات التوافق ودوافعه وأهدافه، وما تواجهه من صعوبات وقسموه إلى توافق حسن عندما تكون السلوكيات والهداف التي يحققها مرضية نفسياً ومقبولة اجتماعياً. (نفس المرجع السابق). اجتماعياً، وتوافق سيئ عندما تكون السلوكيات والأهداف غير مرضية نفساً او غير مقبولة.

ويعرف أيضاً بأنه: (عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في انسجام الشخص وتناغمه مع ذاته ومع القيم الخلقية والروحية ومع الآخرين) (الخامري، 1995 ، ص 15).

كما يعرفه عبد الحميد محمد شاذلي: "فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها، والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي" (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001 ، ص 20). تعريف (Smith): "التوافق السوي يتطلب قدراً من الإشباع والرضا الواقعيين الذين يقودان إلى خفض التوتر الذي يتعرض له الفرد، وإلى الرضا العام بالنسبة للشخص، كما يقوم التوافق النفسي على تحقيق التوافق مع الآخرين.

وتعرفه إجلال سري: "التوافق عملية ديناميكية مستمرة يحاول الفرد فيها تعديل سلوكه، وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية)، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى يحدث له توازن مع نفسه ومع البيئة التي تتضمن إشباع مختلف حاجاته الداخلية أو أغلب متطلبات بيئته الخارجية" (إجلال سري، 2000 ، ص152).

يعرفه كوهين kohin بأنه عملية تغير أو تكيف يقوم به الفرد للإستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جيداً (مومن بكوش الجموعي، 2013 ، ص77).

إن الآراء المختلفة التي تناولت التوافق النفسي تدرك أن هذه المفاهيم بمثابة القوانين التي يستعان بها في تخطيط صور منظمة لجانب من جوانب الوجود المختلط التي تبدو للنظرة العابرة متطرفة دون اتساق وهي لهذا السبب ذاته مرتبطة أشد الارتباط بجانب هام من جوانبه الوظيفية الأساسية للعلم لهذا الجانب وهو الاقتصاد في المجهود، فعن طريق عدد قليل من المفاهيم نستطيع أن نعرف عدداً كبيراً من الواقع والعلاقات، كما أننا نستطيع أن ننقل إلى الغير هذه المعرفة ويمكن القول أننا نعرف أن تحديد مفهوم التوافق النفسي كمايلي:

الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته". الشخص من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهير في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول "التوافق النفسي هو رضا الشخص عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها.

ومن أهم نقاط الالتقاء بين الباحثين الذين تناولوا بالدراسة مفهوم التوافق:

إن التوافق ليس معناه الخلو التام من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية، وإن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد، ومنها أن الأفراد يتدرجون على متصل من حسن التوافق Goodadjustment إلى سوء التوافق Maladjustment (سنا محمد سليمان، 2012، ص 22).

## 2- المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي:

### 1-2 - التكيف Adaptation:

هناك خلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم لمعنى بيولوجي أو طبيعي، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان، فقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "داروين" المعروفة بنظرية "النشوء والإرتقاء"، وسموه التوافق (عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص28).

إذا فالتكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به.

### 2-2 - التأقلم Acclimatation :

هذا المفهوم يسمى أيضاً بالتعايش ويعني الطريقة التي كيف يواجه بها الفرد وضع صعب وذلك بقيامه بعدة وضعيات من أجل تعديل واختيار الوضعية المناسبة. ويستخدم التعايش اليوم على نطاق واسع إلى ما يشير له بنظرية الإجهاد المعرفي، ويعتبر كوسيط للعمليات التي تؤثر على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والموارد الغير متاحة للفرد من أجل المواجهة. لذا فهناك عدة نماذج أخرى مختلفة حول التعايش قد وضعت واعتبرت بعض العوامل كمسير ومسهل لهذه العملية، وهناك نوعين من هذه النماذج التي حاولت الاقتراب

من تحديد هذا بوضوح وهي: النوع الأول: والذي اعتبر التأقلم كميكانيزم وسيط يتأثر بالدعم والتكفل الاجتماعي، أما النوع الثاني فحدد العلاقة بين التحكم "السيطرة" وبين الدعم "التكفل" وألقى الضوء على حقيقة أن التحكم يلعب دوراً مهماً في تغيير الدعم وحتى كفاءة التعايش.

### 2-3- الصحة النفسية:

هي دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يعيش في سلامة وسلام. والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي، والصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حيث يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة نفسها (حامد زهران، 2003، ص 145).

### 3- أبعاد التوافق النفسي:

3-1- التوافق النفسي . الانفعالي: ويتضمن السعادة مع النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والعضوية الفيزيولوجية، ويضمن كذلك التوافق الإنفعالي لمطالب النمو في المرحلة المتتالية. ويشمل التوافق النفسي الإنفعالي الجوانب التالية:

- الرضا عن الذات، وتقبل الفرد لذاته.
- الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم.
- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- الانسجام في الآراء والطباع.
- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس.
- الإحساس بالواجبات وعدم الأنانية.
- عدم الخوف والقلق والتوتر.
- الخلو من الصراعات النفسية. (أبو عوض سليم، 2008، ص 236-237).

-عدم الإحساس بالذنب.

-عدم الإحساس بالنقص وبالذونية.

-الخلو من مشاعر الغيرة والحسد.

-الخلو من الإكتئاب أو الانطواء.

-الإنسجام العاطفي مع الطرف الآخر.

-الإعتراف بالخطأ عند حدوثه، للطرف الآخر.

-القدرة على ضبط النفس. (أبو عوض سليم، 2008 ، ص236-237).

**3-2- التوافق الأسري. الإجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الأسرة والآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع

ومسايرة المعايير الإجتماعية، والعمل من أجل السعادة الجماعية والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق

الصحة الإجتماعية، وكذا التماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات فيما بينهما، حيث

يسود الحب والثقة والإحترام المتبادل بين الجميع، وتتمثل أبعاد التوافق الأسري الإجتماعي في:

- العلاقة الحسنة مع الآخرين.

- الاعتراف بحاجات الآخرين.

- توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات.

- التسامح والمحبة للآخرين.

- تبادل الآراء والأفكار والعواطف.

- التحرر من الوحدة.

- الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو إلى المجتمع.

- إحترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين.

- عدم التسلط أو العناد، أو القسوة على الآخرين.

- التحرر من الميول وبالقيم الديني.

يلاحظ أن أبعاد التوافق النفسي هذه هي أساس بناء العلاقات الأسرية والاجتماعية الصحيحة. (أبو عوض

سليم، 2008 ، ص236-237).

**4 - أساليب التوافق النفسي:**

يمكن تصنيف أساليب التوافق النفسي إلى نوعين رئيسيين، هما: الأساليب المباشرة وغير مباشرة.

#### 4-1. أساليب التوافق النفسي المباشرة:

وتتميز هذه الأساليب بكونها شعورية مباشرة، يستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه، وتحقيق أهدافه بطريقة مباشرة وشعورية على نحو سليم يساعده في التخلص من مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلاته التي يتعرض لها حلاً حاسماً ونهائياً يضمن له تحقيق أفضل قدر من التوافق النفسي، وهذه الأساليب هي:

##### 4.1.1- بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف:

وهي أول ما يمكن فعله لتذليل العوائق والصعوبات أمام تحقيق الأفراد لأهدافهم والتغلب على المواقف المحيطة والصراعات، وتستند بشكل أساسي إلى مضاعفة الجهود والتعامل الوصول إليه. بجدية وإصرار لإشباع رغباتهم ودوافعهم واحتياجاتهم وتحقيق أهدافهم وما يطمحون في الوصول إليه.

##### 4.1.2- البحث عن طرق أخرى للوصول للهدف:

ترى أن كل شخص سواء كان كفيفاً أو صماً يتدرب على الطرق البديلة تمكنه من تحقيق أهدافه والوصول إليها، كونه يشعر بأن الطريقة المستخدمة لتحقيق ذلك الهدف لا تجدي فعالية ومناسبة. نفعاً وحتى مع بذل الجهد ومضاعفة النشاط ومن هنا فإنه يحاول اختيار طرق أخرى أكثر فاعلية ومناسبة. (حامد زهران، 1997، ص105).

##### 4.1.3- استبدال الهدف بغيره:

حيث يسعى الفرد لاستبدال هدفه الذي لم يتمكن من الوصول إليه بهدف آخر قد يقترب منه في النتيجة، للتخلص من حالة الإحباط والتوتر الناجم عن قدرتهم على تحقيق الهدف الأصلي، ومن الجدير بالذكر أن نجاح هذا الأسلوب يعتمد بشكل كبير على مدى قدرة الشخص على تحقيق الهدف الجديد. (حامد زهران، 1997، ص105).

##### 4.1.4- تحرير السلوك:

ويلجأ الفرد إليه إذا لم يتمكن من إشباع احتياجاته بالطرق المعتادة فإنه يحاول إشباعها باستخدام أنماط أخرى قد تساهم في خفض التوتر.

#### 5-1-4. تأجيل إشباع الدافع إلى وقت لاحق:

مثل هذه الحلول المباشرة قد تكون لا تتيسر للفرد في كل الحالات فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته والتغلب على ما يواجهه من إحباط للجوء إلى أسلوب آخر من الحلول غير المباشرة هو أسلوب الحيل اللاشعورية (حامد زهران، 1997، ص 105).

#### 6-1-4. التعاون والمشاركة:

ويعد من أنجح الأساليب التي يمكن أن يستخدمها الفرد عند القيام بالأنشطة الحياتية عن الآخرين، مما يساعدهم في تحقيق ما يريدون الوصول إليه. المختلفة، ففيها تستخدم الأنماط الايجابية المختلفة، بعيداً عن الانسحاب والعدوان والاعتماد.

#### 7-1-4. إعادة تفسير الموقف:

قد يجد الفرد نفسه أنه بحاجة إلى تفسير الموقف الذي اعتبره معيقاً أو سبباً في فشله إذ أنه من الممكن أن يكون قد لجأ إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد من الدقة والصواب، وهذا يدل على مدى تفهم الفرد للموقف وتفاعله معه. (حامد عبد السلام، 1995، ص 106 )

#### 2-4. أساليب التوافق النفسي غير المباشرة (الحيل الدفاعية):

وتمتاز هذه الأساليب بكونها لاشعورية ويمكن أن يلجأ إليها الفرد بشكل غير مباشر للتخلص من التوتر الناجم عن المواقف المحبطة والصراعات التي يتعرض لها وتشتمل على ما يلي:

4 - 2 - 1. الإسقاط: وهو حيلة لاشعورية تجد الفرد فيه يلصق لغيره وما يشعر به وأن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه إنما هي صفات غيره. (حامد عبد السلام، 1997، ص 168 )

4 - 2 - 2. النكوص: وهو العودة إلى مراحل سابقة من النمو النفسي كان قد خبر فيها الطفل فيها إشباعاً.

4 - 2 - 3. أحلام اليقظة: وهي عبارة عن أسلوب يلجأ إليه الشخص في تخيل فيه إشباع دوافعه وحاجاته التي عجز عن إشباعها في عالم الواقع، وتساعده على تصريف الطاقة وإزالة الرغبات البغيضة إلى نفسه إنما هي صفات لغيره.

4 - 2 - 4. الكبت: ويعني ضد الدافع المهدد وكتبته إلى اللاشعور أي منعه من الخروج أو تسرب أي سلوك يسبب قلق الإنسان.

4 - 2 - 5. التوافق عن طريق المرض: حيث أن الفرد قد يستخدم المرض لاشعورياً ليتهرب

من لوم الناس وإبعاد نفسه عن مواجهة المواقف العصبية وتحمل المسؤوليات فلا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية أو الفيزيولوجية إنما يعتبر من الأساليب النفسية ويدخل تحت دائرة الأمراض النفسجسمية. (حامد زهران، 1997، ص 169).

4 - 2 - 6. التعويض: هو حيلة دفاعية يعتمد فيها الفرد إلى إخفاء نقص أو التغلب عليه، وكثيرا ما يكون التعويض ستر للنقص لا للقوة، أما التعويض الزائد فهو مهاجمة النقص بعنف مما يؤدي إلى تضخيم التعويض. (عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص 97).

وتتمثل أهداف الحيل اللاشعورية فيما يلي:

- \* الوصول إلى نوع التوازن بين الدوافع أو الحاجات صعبة المنال والمستحيل تحقيقها، أو غير المقبولة اجتماعيا وبين الدوافع المضادة لمعايير أخلاقية.
- \* تحقيق الاستقرار العاطفي والثبات الانفعالي والشعور بالأمن.
- \* الوصول إلى أنماط سلوكية وحلول ودية تمكن الفرد من تحقيق التوتر.
- \* تأكيد الذات ورفع الفرد بين الناس وأمام نفسه.

### 5- معايير التوافق النفسي:

قد أشار لازاروس Lazaros إلى عدد من المعايير الأساسية للتوافق النفسي على النحو التالي:

- 5-1- الراحة النفسية: فهو يرى أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية أي في حالات الاكتئاب والانقباض الاكتئاب والانقباض والقلق الحاد، لا يمكن أن يحقق توافقاً .
  - 5-2- الكفاية في العمل: بمعنى أن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق، نقل كفاءته الدراسي. الإنتاجية، ويعجز أيضاً على استغلال استعداداته ومهاراته، أما إذا كان طالباً ، فيقل مستواه
  - 5-3- الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية. (بلحاج فروجة، 2001، ص 117).
  - 5-4- التقبل الاجتماعي: ويرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق سلوكه الذي يسلكه، ونقره الجماعة التي يعيش معها ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه.
- وعند تطبيق مثل هذه العوامل والمعايير، تظهر بعض الصعوبات، فمثلاً ما يكون مقبولاً كطريقة للتوافق في مجتمع من المجتمعات، قد لا يكون مقبولاً في مجتمع آخر، لا يمكن تحديد معيار الراحة النفسية، وكذا الحال بالنسبة لمعيار أو عامل كفاية الإنتاج الذي على أساسه لا نستطيع أن نحدد إلى أي مدى يكون

الإنتاج كافيًا لكي نحكم بأن الشخص حسن المواقف بالنسبة لهذا الإنتاج. (مصطفى حسين باهي، 2006 ، ص 59-60).

## 6 - مؤشرات التوافق النفسي:

يمكننا معرفة مدى توافق الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات التي نذكر منها ما ورد عن صالح حسن الدايري:

**1.6. النظرة الواقعية للحياة:** كثيراً ما نلاحظ عدداً كبيراً من الأفراد يعانون من عدم تقبل الواقع المعاش ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء رافضين كل شيء ولكن هذا ما على الحياة بكل ما فيها ومتقائلين، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص. يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاص مقبلون

**2.6. مستوى طموح الفرد:** لكل فرد طموح وآمال، فبالنسبة للفرد المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من داخل دافع الإنجاز، بينما نجد الآخر يطمح في الوصول إلى آمال بعيدة عن إمكاناته، ويلجأ إلى المضاربة والمغامرة ربما بأسرته أو بعمله، وإذا لم يحقق شيئاً يحدث له الإحباط. والضغوط بمختلف أشكالها. - الإتزان الإنفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات، ومشاعر الإحباط - التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والمدرسي. ( أو زايد نجية، 2002 ، ص 54).

- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والمدرسي.
- الإتزان الإنفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات، ومشاعر الإحباط والضغوط بمختلف أشكالها.
- القدرة على التكيف مع المطالب و الحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية والشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.
- الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
- الإقبال على الحياة والتخلي بالخلق القويم، ومعرفة قدر الناس واحترام الآخرين
- التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار الأهداف وأساليب تحقيقها.

- التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية. (حامد زهران، 1997، ص 294).

### 7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يعمل الفرد دائماً على تحقيق التوافق النفسي في جميع مراحل حياته، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي له، والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة، وتتمثل هذه العوامل في:

#### 1-7. التوافق النفسي ومطالب النمو:

من أهم إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو السليم في جميع مراحل الحياة، فمطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي أن يتعلمها حتى وعدم تحقيقها يؤدي إلى فشل الفرد، وصعوبة الشعور بالسعادة والطمأنينة بصفة متداولة. يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ولتحقيق مطالب النمو الأخرى لابد للفرد أن يكون متوافقاً ، (حامد زهران، 2002، ص 42).

#### 2-7. التوافق النفسي ودوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

#### 3-7. التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها مسح وتشويح الحقيقة، حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناجمة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (حامد زهران، 2002، ص 42).

### 8 - النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي فسرت التوافق، وبينت أسباب سوء التوافق وأهمها ما يلي:

#### 1 - 8 . نظرية التحليل النفسي:

وتركز هذه المدرسة على وجود حياة نفسية لاشعورية يعيش فيها الفرد، وكما أن الفرد يولد مزوداً بغرائز ودوافع معينة، ورائد هذه النظرية هو سيقموند فرويد فهو يرى أن التوافق النفسي غالباً ما يكون لا شعورية،

أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الخفيفة وراء الكثير من سلوكهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع، أما التي تصيب الفرد حسب آراء "فرويد" مثل العصاب والذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من سوء التوافق. (أو زايد ناجية، ، 2003، ص 50).

كما اعتقد أدلر أن الطبيعة الإنسانية أنانية، ومن خلال عمليات التربية فإن بعض ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة والمسؤولية. الأفراد ينمون ولديهم إهتمام اجتماعي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، واعتبر العصاب أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي، وتوصل إلى الشعور الجماعي معياراً للتوافق والتعريفات بين الإضطراب و السواء.

### 8- 2 - النظرية البيولوجية الطبيعية:

وتؤكد هذه النظرية على أن جميع أشكال التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسم خاصة المخ، ومن هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها عن طريق الإصابات أو الجروح أو العدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد. (عبد الكريم قريشي، 2004، ص177).

### 8 - 3 - النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية العالم النفساني "واطسون"، وطبقاً لهذه النظرية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 88)

يرى "واطسون" و"سكينر" أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية، وكما أوضح (ولمانوكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقاته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يسبب في ظهور أشكال شاذة للسلوك (بلحاج فروجة، 2011، ص11).

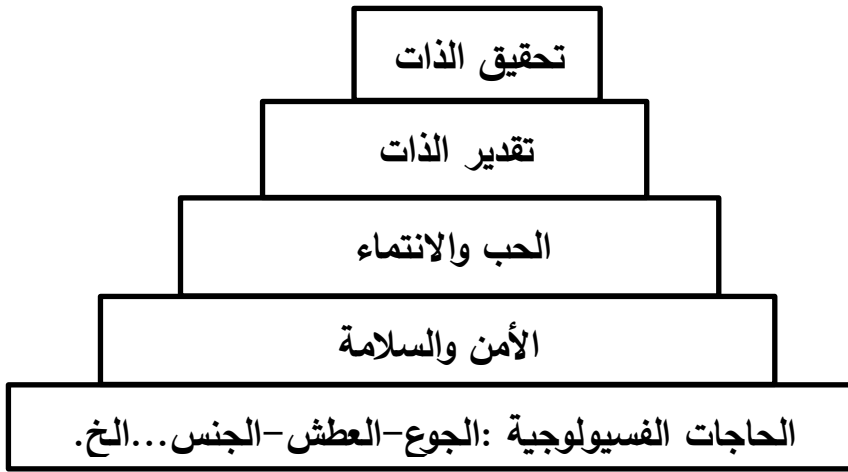
### 8 - 4 - النظرية الإنسانية:

تقوم النظرية الإنسانية على بعض المعتقدات والمبادئ الأساسية منها النظر إلى الإنسان على أنه كل متكامل، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع، ومن أبرز ما يمثل هذه النظرية ماسلو فهو يرى أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية بحسب أوليتها (الداهري، 1999، ص200).

والشخص المتوافق هو الذي يتقبل نفسه والآخرين وله القدرة الكبيرة من التلقائية وخبرات روحية والتمركز حول المشكلة أكثر من التمركز حول نفسه، ويتصف بالإستقلال الذاتي والثقة بالنفس. (الزيدي، 1999، ص 12).

وأكد "ماسلو" على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وأن الكائن الحي يسعى لتحقيق حاجاته بصورة هرمية على الشكل التالي: (جاسم محمد، 2004، ص 25).

الشكل رقم (01): يوضح هرم الحاجات لماسلو (عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006، ص 26)



كما يؤكد بيرز Perls على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم المحيط و تقبله، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين (عباس محمود عوض، 1996، ص 93).

#### 8 - 5 - النظرية البيولوجية الطبية:

ويشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، جالتون، مندل، كالمان..... وغيرهم (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 86).

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما سبق يبدو أن كل نظرية قد حاولت إعطاء تفسير لعملية التوافق النفسي، حيث ركزت كل نظرية على جانب من جوانب حياة الإنسان، لذا فإن الاعتماد على إحداها لا يعد كافياً لمعرفة الأسباب المؤثرة على التوافق النفسي لدى الفرد، لأنه لا يمكن فصل جوانب حياة الإنسان عند بعضها البعض.

الجانب الميداني

## الفصل السادس: الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد

1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-2- نتائج الدراسة الإستطلاعية

1-3- تحليل نتائج الدؤاسة الإستطلاعية

2- إجراءات الدراسة الأساسية

2-1- حدود الدراسة

2-2- منهج الدراسة

2-3- مجتمع الدراسة

2-4- عينة الدراسة

2-4-1- طريقة اختيار العينة

2-4-2- تحديد حجم العينة

2-5- أدوات الدراسة

2-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد :

نتبع في هذا الفصل إجراءات منهجية معينة، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث نحدد المنهج المناسب لدراستنا والذي يساعدنا على تحقيق أهداف البحث كما نختار عينة بطريقة تسمح بتمثيل خصائص المجتمع المدرس، ثم نعرض الدراسة الاستطلاعية التي قمنا فيها ببناء أدوات الدراسة والتي اتبعنا فيها خطوات علمية، انطلاقاً من الاطلاع على البحوث و الدراسات التي تناولت متغيرات موضوعنا ومروراً بدراسته السيكومترية وصولاً إلى تقنيته وتطبيقه النهائي ميدانياً على عينة الدراسة كما نشرح التقنيات الإحصائية المستخدمة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها من التطبيق النهائي لأدوات البحث على عينة الدراسة.

1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 20 تلميذاً من السنة الثالثة ثانوي .

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ممارسة تطبيق المقياس وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس (الصدق، الثبات)
- التأكد من فهم التلاميذ لمختلف جوانب المقياس من: (صياغة البنود، صياغة التعليمات مستويات الإجابة، ظروف التطبيق، طريقة التطبيق،...) بالإضافة إلى فهمهم لأهداف الدراسة واستعدادهم ورضاهم عن إجراءات التطبيق.
- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ في الإجابة على عبارات المقياس.
- التعرف على الظروف الملائمة التي سيتم فيها إجراء البحث كالزمان والمكان المناسبين للتطبيق وطريقة التطبيق (فردية أو جماعية) والتأكد من وضوح لغة المقياس.

### 2-1- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- تحديد زمن المقياس :

من خلال التطبيق الإستطلاعي للمقياسين تم حساب الزمن المناسب وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي لزمن إنهاء أول تلميذ للمقياس والذي بلغ (15) دقيقة، وزمن إنهاء آخر تلميذ للإختبار والذي بلغ (25) دقيقة ،حيث بلغ المتوسط الحسابي (20) دقيقة وهو الزمن المناسب لإجابة على المقياسين .

-تفريغ البيانات :

بعد إجابة تلاميذ العينة الإستطلاعية على مقياسي النرجسية وتقدير الذات قمنا بتنظيم البيانات في مبرمج EXCEL قصد تبويبها حسب متغيرات الدراسة وذلك إستعدادا لنسخها في مبرمج الحزمة الإحصائية SPSS v26، وهذا قصد تحليلها إحصائيا .

### 1-3- تحليل نتائج مقياسي العينة الإستطلاعية :

بعد إجراء تطبيق مقياسي فاعلية الذات والتوافقالنفسي على العينة الإستطلاعية وذلك بعد القيام بعدة عمليات إحصائية للوصول لحساب صدق المقياسين وثباتهما والتي كانت كمايلي :

مقياس فاعلية الذات :

-صدق الإختبار :

ذكر عودة (2002،ص335) أن صدق الإختبار هو " أن يقيس الإختبار ما أعد لقياسه، أو يحقق الغرض الذي أعد من أجله "، ولقد تحقق الباحث من صدق الإختبار بطريقتين ، وهما :

#### • صدق الإتساق الداخلي :

ويقصد به قوة الإرتباط بين درجات كل من مستويات الأهداف ودرجة الإختبار الكلي .

وجرى التحقق من صدق الإتساق الداخلي لمقياس النرجسية بتطبيقه على عينة إستطلاعية مكونة من (20) تلميذا وتلميذة أفراد مجتمع الدراسة (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) ، وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجداول التالية توضح ذلك :

أ- معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات :

لقد قمنا بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الإختبار والدرجة الكلية للإختبار وهي موضحة حسب الجدول التالي :

جدول رقم (01): معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.000	0.820**	بعد المبادرة
0.000	0.878**	بعد القدرة
0.000	0.903**	بعد المثابرة

يتضح من الجدول (01) أن جميع فقرات الإختبار مرتبطة مع الدرجة الكلية للإختبار دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01،0.05) مما يدل على أن الإختبار على درجة جيدة من الإتساق . وهذا ما يؤكد إتساق المقياس ويزيد من إطمئناننا لتطبيق المقياس على عينة الدراسة .

#### • ثبات الإختبار :

ويقصد بثبات الإختبار أن يعطي الإختبار النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيقه على الطلاب أنفسهم مرة ثانية (أبو زينة ، 1998 ، ص 69)

ولقد قمنا بحساب معامل الثبات كمايلي :

#### • معامل الثبات ألفا كورمباخ:

من خلال الجدول رقم (02)

جدول رقم (02) : معامل الثبات ألفا كورمباخ لمقياس فاعلية الذات

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.714.	30

بلغ معامل ألفا كورنباخ في مقياس النرجسية 0.714 وهي قيمة عالية تدل على ثبات جيد .

مقياس التوافق النفسي :

• صدق الإتساق الداخلي :

ويقصد به قوة الارتباط بين درجات كل من مستويات الأهداف ودرجة الإختبار الكلي .

وجرى التحقق من صدق الإتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي بتطبيقه على عينة إستطلاعية مكونة من (20) تلميذا وتلميذة، من أفراد مجتمع الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجداول التالية توضح ذلك :

ب-معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي:

لقد قمنا بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات والدرجة الكلية للمقياس وهي موضحة حسب الجدول التالي :

جدول رقم (03) :معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.000	**0.938	البعد الشخصي
0.000	**0.784	البعد الإجتماعي
0.000	**0.914	البعد الأسري
0.000	**0.883	البعد الإنفعالي

يتضح من الجدول (03) أن جميع فقرات مقياس تقدير الذات مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01،0.05) مما يدل على أن المقياس على درجة جيدة من الإتساق .

#### ثبات الإختبار :

ويقصد بثبات الإختبار أن يعطي الإختبار النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيقه على الطلاب أنفسهم مرة ثانية (أبو زينة ، 1998 ، ص 69)

ولقد قمنا بحساب معامل الثبات كمايلي :

• معامل الثبات ألفا كورمباخ:

من خلال الجدول رقم (04)

جدول رقم (04) : معامل الثبات ألفا كورمباخ لمقياس التوافق النفسي

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.756.	40

بلغ معامل ألفا كورنباخ في مقياس النرجسية 0.756 وهي قيمة عالية تدل على ثبات جيد .

## 2-إجراءات الدراسة الأساسية:

### 2-1-حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: نهتم في دراستنا الحالية بالمتغيرات التالية : فاعلية الذات كمتغير مستقل والتوافق النفسي كمتغير تابع.

الحدود المكانية: البشرية : ثانوية مصطفى بن بولعيد الجلفة/ تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

الحدود الزمانية: تجري دراستنا في الفصل الأول للموسم الدراسي 2021/2020 .

## 2-2- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك لأنه يصف الظاهرة كما هي في الواقع ونحن قمنا بدراستنا على مستوى ثانوية مصطفى بن بولعيد بالجلفة لوصف مستوى فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لى تلاميذ الثالثة ثانوي.

## 2-3- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه هو المجموعة التي يهتم بها الباحث، والتي يريد أن يعمم عليها النتائج التي يصل إليها من العينة. (صلاح مراد وفوزية هادي ، 2002 . ص ص111،112)

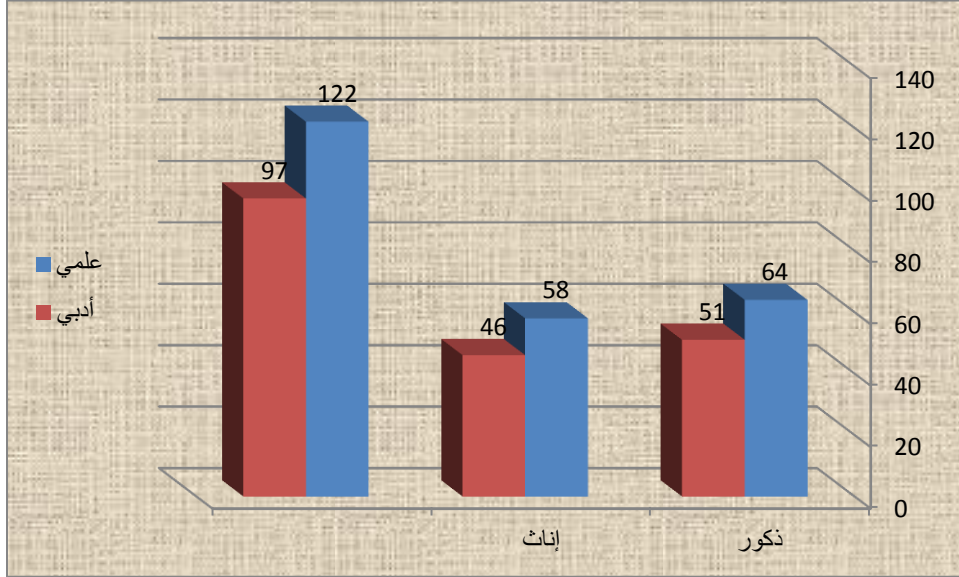
كما يعرف بأنه هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون أو التي تكون موضوع مشكلة البحث ، فتحديد مجتمع البحث ووضعه في ذهن الباحث قبل بدء بحثه أو دراسته أمر بالغ الأهمية حتى لا تخرج الاستنتاجات والتوصيات عن حدودها.(عبد المنعم الدريير ، 2006 ، ص21)

نجري دراستنا على مجتمع من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ونمثل مجتمع الدراسة الحالية في الجدول الآتي:

## جدول رقم (05): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعبة

المجموع		الجنس				الشعبة	المؤسسة
%	العدد	%	إناث	%	ذكور		
55.70	122	26.48	58	29.22	64	علمي	ثانوية مصطفى بن بولعيد
44.29	97	21.00	46	23.28	51	أدبي	
100.00	219	47.48	104	52.51	115		المجموع

شكل رقم (02) : يوضح خصائص مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعبة



#### 4-2- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك (صلاح مراد وفوزية هادي ، 2002 . ص ص 111،112)

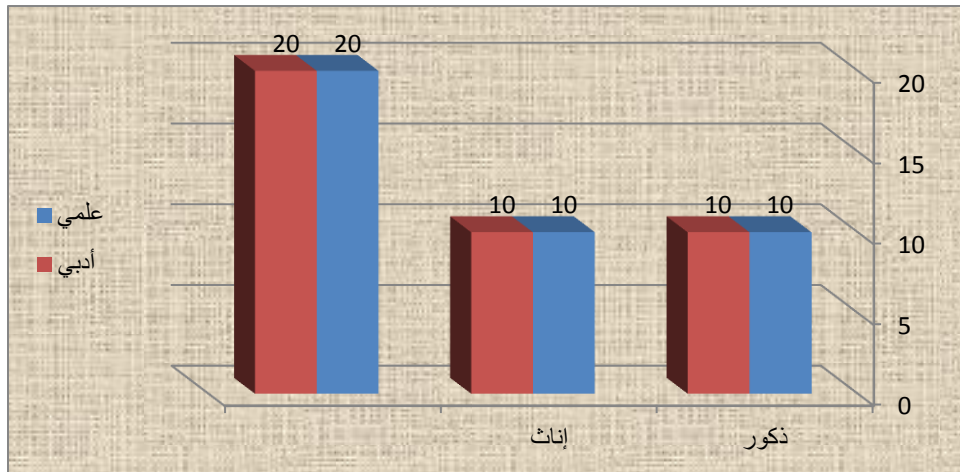
تعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة، وتضم عددا من أفراد المجتمع الأصلي، أي أن مجتمع البحث أعم وأشمل من عينة البحث.(الدريبي عبد المنعم ، 2006 ، ص 22)

فقد تكونت عينة الدراسة من (40) تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تم إختيارهما بطريقة عشوائية منتظمة ، والموزعين على شعبي (العلميين والأدبيين)، وحسب الجنس كما هو موضح في الجدول (06):

جدول رقم (06): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والشعبة

المجموع		الجنس				الشعبة	المؤسسة
%	العدد	%	إناث	%	ذكور		
55.70	20	25.00	10	25.00	10	علمي	ثانوية مصطفى بن بولعيد
44.29	20	25.00	10	25.00	10	أدبي	
100.00	40	50.00	20	50.00	20		المجموع

شكل رقم (03) : يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس والشعبة



2-4-1- طريقة اختيار العينة:

طريقة إختيار العينة التي تناسب دراستنا هي العينة العشوائية المنتظمة، في المجتمع.

كما جاء في (غريب، 2016) يختار الباحث هذا النوع من العينات إذا كان مجتمع الدراسة متجانسا على غرار العينة البسيطة ، لكن تختلف العينة المنتظمة عن العينة البسيطة في خطوات تكوينها حيث تكون المسافة بين أرقام أفراد العينة متساوية (غريب،2016، ص105).

## 2-4-2- تحديد حجم العينة:

لقد حددنا عدد أفراد عينة الدراسة بشكل مناسب وتقديري يمثل مجتمع الدراسة والتي تكونت من 40 تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب نتائجهم للفصل الأول للموسم الدراسي 2021/2020.

## 2-5- أدوات الدراسة:

### 2-5-1- مقياس فاعلية الذات :

#### وصف المقياس:

أعد صاحب هذا البحث قائمة فاعلية الذات بعد إطلاعها على القائمة التي أعدها كل من (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON,1984) وعربها : محمد السيد عبد الرحمان 1998 (محمد السيد عبد الرحمان ،1998،ص ص 331-332) وتتكون من (27) بنداً. وبعد أن أطلع كذلك على المراجع ذات الأرقام التالية :2،7،8،9،14،15، وبعد أن قدم سؤالاً مفتوحاً إلى عدد من طلبة علم النفس يدور حول خصائص ذوي فاعلية الذات المرتفعة ، وأطلع كذلك على قائمة قياس الصلابة النفسية إعداد : عماد محمد مخيمر ،2000. فقام بإعداد 30 بنداً، تقيس فاعلية الذات العامة يُجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل : لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً. (معمرية بشير ، 2012، ص 207).

#### عينة التقنين :

تكونت عينة التقنين من 381 فرداً منهم 184 ذكراً و197 أنثى، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 18-27 سنة ، بمتوسط حسابي قدره 22.19 وانحراف معياري قدره 2.21 وتراوحت أعمار الإناث بين 18-25 سنة بمتوسط حسابي قدره 21.62 وانحراف معياري قدره 2.10 وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ،ومن كليات جامعة الحاج لخضر بباتنة. تم تطبيق قائمة فاعلية الذات من قبل الباحث شخصياً ، واستغرقت عملية التطبيق من شهر نوفمبر 2010 إلى شهر ماي 2011. (معمرية بشير ، 2012، ص 212).

الخصائص السيكومترية لقائمة فاعلية الذات :

الصدق والثبات على عينة التقنين :

الصدق:

بالنسبة للبند تم حساب صدقها من خلال إستخراج معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية على القائمة ويبين الجدول رقم (07) معاملات الارتباط المستخرجة (ن=56، منهم 22 ذكرا، 34 أنثى)

جدول رقم (07) معاملات الارتباط المستخرجة (ن=56، منهم 22 ذكرا، 34 أنثى)

معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند
**0.451	21	**0.492	11	**0.455	1
**0.444	22	**0.422	12	**0.431	2
**0.485	23	**0.521	13	**0.472	3
**0.417	24	**0.512	14	**0.490	4
**0.421	25	**0.470	15	**0.379	5
**0.459	26	**0.418	16	**0.358	6
**0.487	27	**0.421	17	**0.521	7
**0.425	28	**0.501	18	**0.416	8
**0.521	29	**0.452	19	**0.368	9
**0.522	30	**0.412	20	**0.401	10

\*\*دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق (الصدق التمييزي -الصدق الإتفاقي-الصدق التعارضي) سوف نأخذ منها الصدق التمييزي فقط. (معمرية بشير، 2012، ص210).

1- الصدق التمييزي :

عينة الذكور :

لحساب هذا النوع من الصدق تم إستعمال طريقة المقارنة الطرفية ،حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور ،حجم كل عينة يساوي 18 مفحوص بواقع سحب 27 % من عينة كلية (ن=66).

جدول رقم (08) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور

قيمة "ت"	العينة العليا-10		العينة العليا-10		العينة/المتغير
	ع	م	ع	م	
***15.24	7.69	49.27	3.24	80.05	قائمة فاعلية الذات

\*\* قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001

من خلال الجدول رقم (08) يتبين من قيم "ت" أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في فاعلية الذات مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور .

عينة الإناث :

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث ،حجم كل عينة يساوي 20 مفحوصة بواقع سحب 27 % من عينة كلية (ن=73). الجدول رقم (09) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

جدول رقم (09) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث

قيمة "ت"	العينة العليا-10		العينة العليا-10		العينة/المتغير
	ع	م	ع	م	
***14.42	8.38	52.20	3.47	82.20	قائمة فاعلية الذات

**\*\*\* قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001**

يتبين من قيم "ت" في الجدولين رقم (08) و(09) أن القائمة تميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعات والمنخفضات في فاعلية الذات ،مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث .  
(معمرية بشير ، 2012، ص209).

**2- الثبات:**

تم حساب ثبات قائمة فاعلية الذات بطريقتين :

- طريقة إعادة تطبيق الإختبار .
- معاما ألفا.

ويبين الجدول رقم(10) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.

معامل الثبات	حجم العينات	جنس العينات	نوع معامل الثبات
**0.742	23	ذكور	طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين)
**0.689	28	إناث	
**0.697	51	ذكور وإناث	
**0.815	30	ذكور	معامل ألفا لكرونباخ
**0.769	36	إناث	
**0.783	66	ذكور وإناث	

**\*\* دالة إحصائيا عند مستوى 0.01**

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها ، أن قائمة فاعلية الذات تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية ،مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي .(معمرية بشير ، 2012، ص211).

طريقة تطبيق القائمة :

تكون المقياس من (30) فقرة ، تنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة ،يطلب من المفحوص ان يضع علامة (X) تحت واحد من البدائل الأربعة وهي: لا، قليلا،متوسطا، كثيرا،وذلك حسب إنطباق مضمون العبارة عليه.حيث تتال البدائل كما يلي:

لا: تتال 0 ، قليلا : تتال 1 ، متوسطا: وتتال درجتين ، كثيرا : تتال 3 درجات.

وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لاوجود لفاعلية الذات) و90 (ارتفاع فاعلية الذات) أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 30-88 درجة ، وعند الإناث تراوحت بين 34-89 درجة.(معمرية بشير ، 2012، ص212).

2-5-2-مقياس التوافق النفسي :

من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد.

- التوافق الشخصي: العبارات 1-9.
- التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.
- التوافق الأسري: العبارات 21-30.
- التوافق الانفعالي: العبارات 31-40 .

- خصائصه السيكومترية:

الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن= 700) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاختبار التوافق النفسي العام

الرقم	البعد	معامل الاتساق
1	التوافق الشخصي	0.84
2	التوافق الاجتماعي	0.77
3	التوافق الأسري	0.68
4	التوافق الانفعالي	0.81

#### البيانات:

قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوماً) هو (0.70). (سرى، 1986، ص 138-139) التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(لا) فتعطى له صفر (0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) يعطى له صفر (0) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12): سلم تصحيح مقياس التوافق النفسي

الإجابة	العبارات
نعم	1، 3، 6-8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40.
لا	2، 4، 5، 9-11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36-39.

ونظراً أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة. (سرى، 1986، ص 164).

جدول رقم (13) : توزيع فقرات التوافق النفسي في صورته النهائية على أبعاد الفرعية

رقم البعد	الأبعاد الفرعية	العبارات
1	التوافق الشخصي	من 1- إلى 9
2	التوافق الاجتماعي	من 10- إلى 20
3	التوافق الأسري	من 21- إلى 30
4	التوافق الانفعالي	من 31- إلى 40

## 2-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

نستخدم في الدراسة مجموعة من الاختبارات الإحصائية إلى جانب طرق إحصائية وإحصاءات وصفية في تحليل البيانات، ونعرضها بشكل موجز كالآتي:

- معامل الارتباط البسيط:  $(r_{x,y})$  لـ " بيرسون" (Pearson) حيث نقيس به العلاقة الارتباطية بين كل متغيرين من متغيرات الدراسة.
- المتوسط الحسابي  $X$ : ونستخدمه قصد معرفة الدرجة التي تقترب منها جميع درجات التوزيع وهو المعدل الممثل لهذه المجموعة كما يستخدم لحساب الانحراف المعياري والدرجة المعيارية.
- الانحراف المعياري  $S$ : ونستخدمه قصد معرفة معدل انحرافات الدرجات على المتوسط الحسابي كما نستخدمه في حساب الدرجة المعيارية.
- النسبة المئوية  $P\%$ : نعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد الجنسين وفئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية وكذا لتحديد نسبة اتفاق المحكمين حول صدق الأدوات.
- طريقة صدق الخبراء: تعرض أدوات البحث على مختصين بغرض تحكيم مختلف جوانب المقياس ونكتفي بنسبة اتفاق تقدر بـ (80%).

- طريقة الصدق التمييزي: تجري فيها مقارنة طرفية بين طرفي الخاصية (العليا والدنيا) ثم نحسب إمكانية وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين باختبار T للفروق.

- طريقة التجزئة النصفية: نقوم بتقسيم المقياس إلى جزأين فنحصل على قائمة يأخذ كل فرد فيها درجة في الجزء الأول من المقياس ودرجة في الجزء الثاني، ثم نحسب معامل الارتباط البسيط بين جزأي المقياس ونقوم بتصحيحه طوليا بمعادلة ( SPEARMAN (BROW

- إختبار (ت) : لعينتين مستقلتين وعينتين متصلتين .

- مربع.إيتا : لحساب حجم الأثر.

## الفصل السابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

### - تمهيد

- 1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
- 2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
- 5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

- خاتمة وتوصيات

تمهيد :

بعد تطبيق إختبار تحصيلي للمفاهيم الرياضية لأفراد عينة الدراسة والمكونة من 60 تلميذا وتلميذة نكون قد حصلنا على درجات أفراد العينة في متغيرات الدراسة ككل، ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات قصد التحقق من تأكيد الفرضيات أو نفيها مستخدمين بذلك المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وإختبار "ت" معامل الارتباط بريسون، والتي أسفرت على النتائج المبينة في الجداول المرقمة من (14) إلى (20) .

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه: "مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع " . لإختبار هذه الفرضية إستخدمنا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وإختبار (ت) لعينة واحدة كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (14) يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفروق مع الوسط الفرضي لمستوى فاعلية الذات

مستوى الدلالة sig	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة	
0.121	1.583	20	20.40	40	بعد المبادأة في مقياس فاعلية الذات
0.012	2.636	20	20.72	40	بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات
0.293	1.067	20	20.32	40	بعد المثابرة في مقياس فاعلية الذات
0.000	16.152	50.00	61.45	40	الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

من خلال الجدول (14) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في مقياس فاعلية الذات الذي قدر ب (61.45) وهو أكبر قيمة من المتوسط الفرضي المفروض ب (50.00) ، وعند مقارنة هذا الناتج مع سلم التصنيف للمقياس نجده يقع في مستوى المجال المرتفع: [30-90] حيث بلغت قيمة "ت" (6.152) ، ولاحظنا قيمة مستوى الإحتمالية  $\text{sig}=0.000$  وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، و بالتالي يمكن أن نحكم على أن مستوى التلاميذ في الفاعلية الذاتية أنه مرتفع، و بالتالي نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت، أي هناك مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية مصطفى بن بولعيد بالجلفة . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (بوستة

(2020،) والتي توصلت إلى أن هناك مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى طلبة السنة أولى علوم و تكنولوجيا جامعة ورقلة .

وقد إنتقت دراستنا أيضا مع دراسة (دودو صونيا، 2017) والتي توصلت ايضا إلى إرتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى فريق الشبه الطبي.

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

و تفسر هذه النتيجة أن في هذه المرحلة العمرية تكون فيه شخصية التلميذ قد اقتربت من النضج بحيث يزن الأمور بميزان مختلف عما كان يزنه في المراحل المختلفة السابقة ، بحيث تكون الأهداف العامة للتلميذ قد اتضحت في ذهنه ، فتكون المحرك الأساسي لنشاطه و تفكيره وأعماله و إنجازاته ، فيسعى تلميذ السنة الثالثة ثانوي إلى ضمان النجاح في هذه المرحلة بالحفاظ على فاعليته الذاتية مرتفعة ، و ذلك بعدة طرق من بينها إحياءاته الإيجابية لذاته من خلال الإقناع اللفظي بامتلاكه لقدرات عالية تمكنه من النجاح وأداء أعماله الدراسية ، و الذي يعتبر مصدر من مصادر فاعلية الذات .

ثم إن المكانة الإجتماعية التي يسعى إليها الطالب وخاصة بعد إجتيازه لإمتحان البكالوريا و الحصول على مقعد دراسي في الجامعة ، ونظرة المجتمع إلى طالب البكالوريا بعد نجاحه تحرك فيه بعض المشاعر والقدرات و الإدراكات على أهمية هذه المرحلة ، و السعي إلى تحقيق النجاح فيها، من خلال الزيادة في نشاطه و بحثه عن المعرفة و حل التمارين والمشاركة في الأنشطة المختلفة، و الإجتهد في حل كل مشكل يصادفه، و هذه تمثل إنجازات إذا ما حقق فيها نجاحات و هي مصدر من مصادر فاعلية الذات.

### ، عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه: " مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع " . لإختبار هذه الفرضية إستخدمنا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، وإختبار (ت) لعينة واحدة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (15) يمثل اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفروق مع الوسط الفرضي لمستوى

التوافق النفسي

مستوى الدلالة sig	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة	
0.000	-7.344	10	8.67	40	البعد الشخصي لمقياس التوافق النفسي
0.000	-6.880	10	8.75	40	البعد الإجتماعي لمقياس التوافق النفسي
0.000	-9.995	10	8.52	40	البعد الأسري لمقياس التوافق النفسي
0.000	-7.286	10	8.60	40	البعد الإنفعالي لمقياس التوافق النفسي
0.000	24.653	20	34.67	40	الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

من خلال الجدول (15) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في مقياس التوافق النفسي الذي قدر ب (34.67) وهو أكبر قيمة من المتوسط الفرضي المفروض ب (20.00) ، وعند مقارنة هذا الناتج مع سلم التصنيف للمقياس نجده يقع في مستوى المجال المرتفع: [20-40] حيث بلغت قيمة "ت" (24.653) ، ولاحظنا قيمة مستوى الإحتمالية  $sig=0.000$  وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، و بالتالي يمكن أن نحكم على أن مستوى التلاميذ في التوافق النفسي أنه مرتفع، و بالتالي نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت، أي هناك مستوى مرتفع للتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية مصطفى بن بولعيد بالجلفة . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (دودو صونيا، 2017) والتي توصلت أيضا إلى إرتفاع مستوى التوافق النفسي لدى فريق الشبه الطبي.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

جاء في الفرضية الثانية على أنه: " مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع "

نظرا لأن التلميذ في هذه المرحلة العمرية يُعتبر ناضجا جسديا وإنفعاليا ونفسيا وإجتماعيا مقارنة مع مراحل سابقة ، فهو بذلك يملك ميكانيزمات شخصية مع آليات ضبط وتحكم نفسي تجعله يضبط نفسه ليكون متوافقا نفسيا وبالتالي متوافقا دراسيا سعيا وراء النجاح ، لأن المعطيات تقرض نفسها وأي اضطراب يجعله غير متوافق نفسيا ولا دراسيا . ونفسر هذا الإرتفاع في مستوى التوافق النفسي بأنه محصلة إستقرار شخصي وأسري وإجتماعي وإنفعالي لمعظم التلاميذ وبالتالي توافق نفسي وهذا يعني إمتلاكهم صحة نفسية جيدة.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي."

لإختبار صحة الفرض الثالث تم إستخدام معامل إرتباط (بيرسون) ، لحساب قيمة معامل الإرتباط بين مستوى فاعلية الذات والتوافق النفسي ، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي :

جدول رقم (16) : يوضح قيمة معامل الإرتباط بين مستوى النرجسية ومستوى تقدير الذات

مستوى المعنوية Sig	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد N	المتغيرات والأبعاد
0.001	**0.495	1.598	20.40	40	علاقة بعد المبادأة لمقياس فاعلية الذات بالتوافق النفسي
		4.483	61.45		
0.009	**0.409	1.739	20.72	40	علاقة بعدالقدرة لمقياس فاعلية الذات بالتوافق النفسي
		4.483	61.45		
0.000	**0.531	1.926	20.32	40	علاقة بعد المثابرة لمقياس فاعلية الذات بالتوافق النفسي
		4.483	61.45		
0.000	**0.563	3.764	34.67	40	علاقة فاعلية الذات بالتوافق النفسي
		4.483	61.45		

من خلال الجدول رقم (16) يتبين أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين المبادأة في السلوك في مقياس فعالية الذات و التوافق النفسي قدرت بـ 0.495 وهي دالة إحصائية عند 0.01، وقيمة معامل الإرتباط بيرسون بين القدرة والثقة بالنفس في مقياس فعالية الذات و التوافق النفسي قدرت بـ 0.409 وهي دالة إحصائية عند 0.01، وقيمة معامل الإرتباط بيرسون بين المثابرة في مواجهة العقبات في مقياس فعالية الذات و التوافق النفسي قدرت بـ 0.531 وهي دالة إحصائية عند 0.01، وأن قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين مستوى فاعلية الذات ككل ومستوى التوافق النفسي قدرت بـ 0.563 ، وأن قيمة Sig=0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 وبذلك دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01. وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي تقر بوجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية وموجبة بين فاعلية الذات ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ونرفض الفرضية الصفرية .

## تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة :

قصد التحقق من الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي." إستخدما معامل الارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغير المستقل (فاعلية الذاتية) والمتغير التابع (التوافق النفسي) و هو موضح في فصل عرض النتائج، حيث قدر معامل الارتباط بـ 0,563، وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا. فقد تعود هذه النتيجة إلى أن إحساس تلميذ السنة الثالثة ثانوي بفاعليته الذاتية المكتسبة، لا يأتي من العدم، بل يعتمد على تفاعله على البيئة المحيطة والخبرات الإجتماعية كما قد يؤثر على أنماط التفكير لديهم والتصرفات والإثارة العاطفية، فحسب باندورا الفاعلية الذاتية هي مجموعة التصورات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم ومهاراتهم مما يؤدي إلى انعكاس على سلوكياتهم في حياتهم اليومية، فإذا كانت هذه التصورات إيجابية كانوا ناجحين، أما إذا كانت تلك التصورات سلبية كانوا فاشلين ومكتئبين. (أحمد عبد الجواد، 2006).

حيث قدم باندورا نظريته حول الفاعلية الذاتية مؤكدا أنها نتاج عشرين سنة من البحث السيكولوجي التي خلصت نتائجها إلى اعتبار أن الفاعلية الذاتية تعد من بين التغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك التلاميذ، والتي تسهم في تحقيق أهدافهم الشخصية، فعلى أساس تلك الأحكام والمعتقدات التي يمتلكونها حول قدراتهم وإمكاناتهم يتم تحديد ما يستطيعون القيام به، ومدى مثابرتهم والجهد الذي سيبدلونه، ومدى مرونتهم في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وكذلك تحديدهم للصعاب ومقاومتهم للفشل، بالإضافة إلى تحديد قدراتهم على الإنجاز والنجاح في الأداء مع القدرة على تحديد أسباب نمو اهتماماتهم في مجالات معينة دون غيرها من المجالات، بالإضافة إلى اختيارهم المهني. (السيد، 2005، ص 41) .

وحسب أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية ( المبادأة- الثقة بالنفس أو القدرة- المثابرة) ، و لتحقيق الفاعلية الذاتية لدى الفرد لابد من تقويمه من جانب عما يستطيع القيام به، ومثابرتة في مواجهة الصعوبات والعقبات ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته مع المواقف المعقدة ومقدار مقاومة الفشل.

فالمثابرة في مواجهة العقبات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات في مواجهة المشكلات، فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التآلق يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة بغية الوصول للحلول الملائمة.

ومن خلال الدراسات العلمية تثبت أن لفاعلية الذات كسمة في شخصية الفرد لها تأثير مباشر على الحال الذاتي ، فالمثابرة في مواجهة العقبات من أبعاد فعالية الذات، ففي حال دافعية التعلم للطالب الجامعي . إدراكها وارتفاعها تتحقق الصحة النفسية كنتيجة لهذه السمة، فأهميتها تكمن في تحسين حيث أن الفعالية الذاتية كما عرفها ( Bandura et wood ) بأنها الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدوافع والموارد الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة الموقف. ( Bandura et wood ,1989 :805).

كما لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية على الثقة بالنفس وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات والتعامل مع التحديات وحل المشكلات، أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما تثبتت من الدراسات العلمية أن لها تأثير مباشر على الصحة النفسية ومن الحال الذاتي.(حجازي مصطفى ،208: 2012).

فالمتعارف به هو أن التوافق النفسي عملية مكتسبة و متعلمة عن طريق الخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي للمبادأة به يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي يتم مقابلتها بالتعزيز أو التدعيم، و السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين المثبرات وخاصة الاجتماعية و السلوك الإنساني.

لذلك فغياب المبادأة في السلوك لدى تلاميذ السنة الثالثة تؤثر في توافقهم النفسي، فالتلميذ يتمتع بالمرونة والاستعداد الذهني للتقبل أفكار الآخرين، وأن يكون له التفكير الجاد بكل المتغيرات والمستجدات و وضع التصور المناسب لمواجهتها.

وقد إتقنت دراستنا كليا مع دراسة (بويقار و عوينة ، 2018 ) والتي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، وأثبتت أيضا أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية . كما إختلفت جزئيا بأنه لا توجد

علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

### 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

تتص الفرضية الرابعة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس ."

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب متوسط الدرجات المتحصل عليها وإنحرافها

المعياري حسب متغير الجنس، وبإستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين " T.test independent

sample"، وذلك من أجل التعرف على الفروق بين متوسط درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين

الجنسين، والجدول رقم (18) يوضح نتائج هذه الفرضية .

جدول رقم (17) :يبين الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ المتفوقين دراسيا حسب متغير

الجنس على مقياس فاعلية الذات

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة Sig. (one-tailed)	قيمة الدلالة
بعد المبادأة في مقياس فاعلية الذات	ذكر	20	19.95	1.431	-1.834	0.074	0.05
	أنثى	20	20.85	1.663			
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	ذكر	20	20.50	1.986	-0.815	0.420	
	أنثى	20	20.95	1.468			
بعد المثابرة في مقياس فاعلية الذات	ذكر	20	20.50	1.820	0.569	0.572	
	أنثى	20	20.15	2.059			
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	ذكر	20	60.95	4.477	-0.701	0.488	
	أنثى	20	61.95	4.574			

من خلال الجدول (17) يتبين لنا مايلي :

**أولاً : بعد المبادأة :** لقد قدر المتوسط الحسابي عند **بعد المبادأة** لدرجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذكور (19.95) والإناث (20.85)، وبلغت قيمة مستوى الإحتمالية **Sig = (0.074)** وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و هذا يعني أنها غير دالة إحصائياً.

**ثانياً : بعد القُدرة والثقة بالنفس:** لقد قدر المتوسط الحسابي عند **بعد القُدرة والثقة بالنفس** لدرجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذكور (20.50) والإناث (20.95)، وبلغت قيمة مستوى الإحتمالية **Sig = (0.420)** وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و هذا يعني أنها غير دالة إحصائياً.

**ثالثاً : بعد المثابرة:** لقد قدر المتوسط الحسابي عند **بعد المثابرة** لدرجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذكور (20.50) والإناث (20.15)، وبلغت قيمة مستوى الإحتمالية **Sig = (0.572)** وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و هذا يعني أنها غير دالة إحصائياً..

**سادساً : الدرجة الكلية :** لقد قدر المتوسط الحسابي عند **الدرجة الكلية** لدرجات التلاميذ المتفوقين دراسياً الذكور (60.95) والإناث (61.95) ، وبلغت قيمة مستوى الإحتمالية **Sig = (0.488)** وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و هذا يعني أنها غير دالة إحصائياً.

**وبناء على ماسبق فإنه :**

يمكننا إستنتاج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس (ذكور/إناث) في كل أبعاد مقياس فاعلية الذات (المبادأة -القُدرة-المثابرة) .

وقد إتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (بوبقار و عويبة ، 2018 ) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس.

## تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الذكور و الإناث في فاعلية الذات بلغت (-0.701)، وبلغت قيمة مستوى الإحتمالية  $\text{Sig} = (0.488)$  وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و هذا يعني أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى إلى متغير الجنس ذكور /إناث ، و تفسر هذه النتيجة أن جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذكور و الإناث في مستوى واحد تقريباً من العمر الزمني و النضج العقلي و الفسيولوجي ، ولهما انشغالات مشتركة فيما يخص الدراسة إضافة إلى ذلك تعتبر هذه المرحلة مهمة كان يصبو إليها جميع التلاميذ سواء الذكور منهم أو الإناث ، مما يتحتم عليهم الرفع من فاعليتهم الذاتية .

و خصوصاً أن التطورات الإجتماعية و الإقتصادية المعاصرة غيرت من نظرة المجتمع إلى تعلم وعمل المرأة، بحيث جعلها على قدر كبير من المساواة مع الرجل ، في تساوي فرص التعليم و العمل ، مما يتحتم على الطرفين خلق جو من المنافسة بينهما على من يكسب فرصة تعليم أو عمل.(بوبقار وعوينة، 2018)

## عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الشعبة " .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب متوسط الدرجات المتحصل عليها وإنحرافها المعياري حسب متغير الشعبة وباستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين

" T.testindependent sample "، وذلك من أجل التعرف على الفروق بين متوسطي درجات

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الشعبة، والجدول رقم (19) يوضح نتائج هذه الفرضية

جدول رقم (18) :يبين الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير

الشعبة على مقياس فاعلية الذات

الأبعاد	الشعبة	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة Sig. (one-tailed)	قيمة الدلالة
بعد المبادأة في مقياس فاعلية الذات	علمي	20	19.95	1.431	-1.834	0.100	0.05
	أدبي	20	20.85	1.663			
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	علمي	20	20.50	1.986	0.815	0.400	0.05
	أدبي	20	20.95	1.468			
بعد المثابرة في مقياس فاعلية الذات	علمي	20	20.50	1.820	0.569	0.600	0.05
	أدبي	20	20.150	2.059			
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	علمي	20	60.95	4.477	-0.701	0.500	0.05
	أدبي	20	61.95	4.547			

من خلال الجدول (18) يتبين لنا مايلي :

أن قيمة قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين علمي/أدبي في فاعلية الذات بلغت (-0.701) . وقيمة مستوى الإحتمالية (0.500) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى إلى متغير الشعبة .

وقد إتقت دراستنا مع دراسة (بوستة، 2020) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين طلبة السنة أولى جدد مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة حسب شعبة البكالوريا المتحصل عليها(تقني رياضي / علوم تجريبية).

### تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

وتفسر هذه النتيجة إلى تشابه الظروف، والعوامل الأكاديمية، والإقتصادية و الإجتماعية و بين جميع الطلبة فإن كانت شعبهم تختلف في السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) و يدرسون في تخصصات مرغوبة منهم بإختلاف توجهاتهم وميولاتهم ، مع شعور التلاميذ بأهمية الجد و الإجتهد و التفوق لأن ذلك يساعد التلميذ على فرض إحترامه و تقديره و التلاميذ سواء كانت شعبتهم علمية (تقني

رياضي أو علوم تجريبية أو تسيير وإقتصاد ) أو أدبية (أداب وفلسفة ولغات أجنبية) فإن مشاكلهم تكاد تكون متشابهة ، و كذلك طموحاتهم ، بحيث تكون حول كيفية اجتياز هذه المرحلة وضمان الحصول على الشهادة التي تؤهله لضمان مستقبله. وبالتالي يُعتقد أن لهم فاعلية ذاتية لمواجهة الصعوبات التي تعترضهم خلال دراستهم قد لا تتأثر باختلاف تخصصاتهم وشعبهم.

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة

تنص الفرضية السادسة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب متوسط الدرجات المتحصل عليها وإنحرافها المعياري. حسب الجنس ، وباستخدام إختبار "ت". لعينتين مستقلتين T.test independent "sample" ، وذلك من أجل التعرف على الفروق بين متوسط درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الجنس والجدول رقم (19) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول رقم (19) :يبين الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ المتفوقين دراسيا حسب متغير الجنس على مقياس التوافق النفسي

قيمة الدلالة	مستوى الدلالة Sig. (one-tailed)	قيمة "ت"	الإنحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	الأبعاد
0.01	0.496	0.688	1.005	8.80	20	ذكر	البعد الشخصي لمقياس التوافق النفسي
			1.276	8.55	20	أنثى	
	0.099	1.690	1.050	9.05	20	ذكر	البعد الإجتماعي لمقياس التوافق النفسي
			1.190	8.45	20	أنثى	
	0.404	0.844	0.933	8.65	20	ذكر	البعد الأسري لمقياس التوافق النفسي
			0.940	8.40	20	أنثى	
	0.197	1.313	1.225	8.85	20	ذكر	البعد الإنفعالي لمقياس التوافق النفسي
			1.182	8.350	20	أنثى	
	0.262	1.138	3.587	35.35	20	ذكر	الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي
			3.906	34.00	20	أنثى	

من خلال الجدول (19) يتبين لنا مايلي :

أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ قيمة (35.35) وإنحراف معياري (3.587) بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (34.00) وإنحراف معياري (3.906)، كما أُدرت قيمة "ت" ب (1.138) و قيمة مستوى الإحتمالية (0.262) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً ومنه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ونرفض الفرض البديل.

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

حيث جاءت هذه الفرضية على : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس ." وقد أسفرت نتائج هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف الجنس، وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التوافق النفسي وهو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مراهقين في نفس السنة في الثانوية ويتمتعون بنفس الطموح، فكل من الذكر والأنثى يسعى إلى تحقيق التوافق النفسي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كالنجاح في المسار الدراسي.

فأغلب الباحثين يتفقون على أهمية هذه العوامل في تحقيق كلا الجنسين لتوافق النفسي وخاصة العوامل الدراسية، فيجب على الثانوية أن توفر مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من أجل راحة التلاميذ والسعي إلى تفهم أن هؤلاء التلاميذ أي ضغط يجعلهم يشعرون بعدم الاستقرار.

ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس النتائج نجد دراسة (بوبقار وعوينة، 2018) حيث أسفرت نتائج دراستهما على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغيرالجنس.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب متوسط الدرجات المتحصل عليها وإنحرافها المعياري حسب الجنس وباستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين "T.test independent sample" وذلك من أجل التعرف على الفروق بين متوسط درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الشعبة، والجدول رقم (20) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول رقم (20): يبين الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الشعبة على مقياس التوافق النفسي

قيمة الدلالة	مستوى الدلالة Sig. (one- tailed)	قيمة "ت"	الإنحراف المعياري	المتوسط	العدد	الشعبة	الأبعاد
<u>0.05</u>	0.496	0.688	1.005	8.80	20	علمي	البعد الشخصي لمقياس التوافق النفسي
			1.276	8.55	20	أدبي	
	0.099	1.690	1.050	9.05	20	علمي	البعد الإجتماعي لمقياس التوافق النفسي
			1.190	8.45	20	أدبي	
	0.404	0.844	0.933	8.65	20	علمي	البعد الأسري لمقياس التوافق النفسي
			0.940	8.40	20	أدبي	
	0.500	1.313	1.225	8.85	20	علمي	البعد الإنفعالي لمقياس التوافق النفسي
			1.182	8.35	20	أدبي	
	0.262	1.138	3.587	35.35	20	علمي	الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي
			3.906	34.00	20	أدبي	

من خلال الجدول (20) يتبين لنا مايلي :

أن قيمة قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين علمي/أدبي في التوافق النفسي بلغت (1.138). وقيمة مستوى الإحتمالية (0.262) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)

وبذلك غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى إلى متغير الشعبة .

### تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

وتفسر هذه النتيجة إلى تشابه الظروف، والعوامل الأكاديمية، والإقتصادية و الإجتماعية و بين جميع الطلبة فإن كانت شعبتهم تختلف في السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) فهم يدرسون في تخصصات مرغوبة منهم ، مع شعور التلاميذ بأهمية الجد و الإجتهد و التفوق لأن ذلك يساعد التلميذ على فرض إحترامه و تقديره و التلاميذ سواء كانت شعبتهم علمية (تقني رياضي أو علوم تجريبية أو تسيير وإقتصاد ) أو أدبية (أداب وفلسفة ولغات أجنبية) فإن مشاكلهم تكاد تكون متشابهة ، و كذلك طموحاتهم ، بحيث تكون حول كيفية اجتياز هذه المرحلة وضمان الحصول على الشهادة التي تؤهله لضمان مستقبله. وبالتالي يُعتقد أن لهم مستوى توافق نفسي لمواجهة الصعوبات التي تعترضهم خلال دراستهم قد لا تتأثر بإختلاف تخصصاتهم وشعبهم.

خاتمة:

يعتبر موضوع فاعلية الذات من المواضيع التي إحتلت مكانة في علم النفس ونالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية وهذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمرة، فالدراسة الميدانية لهذا البحث كشفت لنا أن لفاعلية الذات علاقة ايجابية مع التوافق النفسي للتلاميذ، بمعنى أنه كلما زادت الفعالية الذاتية زاد مستوى التوافق النفسي لديه، وبناءً على هذا يجب الإهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد وعلى توافقه، وبذلك فقط يمكن القضاء على ما قد يشوب حياة التلميذ في الحاضر أو المستقبل من مشكلات، أما إذا كان إدراكنا لمشكلات الأفراد على تحقيق الحل الملائم لمشكلاتهم التوافقية . التوافق متأخرا نوعا ما فلا بد من علاجها قبل أن تستحفل إلى درجة الخطورة، ومساعدة الأفراد على تحقيق الحل الملائم لمشكلاتهم التوافقية. ولقد تحققت نتائج دراستنا وفق الفرضيات التالية :

1. مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعة.
2. مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الشعبة .
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة .

إقتراحات وتوصيات الدراسة:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها والتي مكنتنا من تقديم بعض المقترحات والتوصيات منها:

- تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بتحسين مستوى توافقهم النفسي.
- إعطاء الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية أكبر في الوسط التربوي.
- الاهتمام بتلاميذ المرحلة النهائية كأفراد لهم مشاكلهم النفسية، وذلك بفهم ومعرفة الأمور التي تواجهه لتحقيق نجاحه، والتي يمكن أن تؤثر على مساره الدراسي، فالنجاح يعتمد على مدى فعالية التلميذ المرتبطة بحسن توافقه.
- إجراء دراسات مشابهة تربط بين فاعلية الذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات....إلخ.
- إجراء دراسات مشابهة على عينة التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع:

### باللغة العربية:

- 1- أصلان صبح المساعيد (2011) ، التفكير العلمي عند طلبة الجامعة و علاقتها بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية )، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول ،غزة ، ص 679. ص 707 يناير 2.
- 2- بشير بوسنة ، الأخضر عواريب ، (2020) ، فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها(دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر) ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 2020 / (01)12، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 667- 680 .
- 3- إبراهيم بن عبد الله، عبد الفتاح الغنيمي ،(2013)، فاعلية الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد وعلاقتها بإتجاهاتهم نحو هؤلاء التلاميذ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ،المجلد2 ،العدد7 ، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 4- أبوزينة، فريد، (2007) ، "مناهج الرياضات المدرسية وتدريبها " . الكويت : مكتبة الفلاح.
- 5- أبوعوض سليم ، (2007)، "التوافق النفسي للمسنين" ، دار أسامة، الطبعة1، عمان،الأردن.
- 6- إجلال سرى محمد،(2000)، "علم النفس العلاجي"، علم الكتب للنشر والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة ،مصر .
- 7- أحمد محمد الزعبي،(2014) ، فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين ومعلميهم في الأردن، المجلة الأوردنية في العلوم التربوية،مجلد 10 ،العدد4 .
- 8- أحمد محمد عبد الخالق،(2006)، "الصدمة النفسية"، دار اقرأ، الطبعة2، الكويت.
- 9- إدريس سهيل ، جدور عبد الرحمان،(1970) ، "المنهل، قاموس فرنسي عربي"، دار العالم للملايين.بيروت .
- 10- بشير معمريه ،( 2012) ، علم النفس الذات ، دار الخلدونية ، الجزائر .
- 11- بلحاج فروجة(2012) :التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير غي منشورة، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر .

- 12- بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي، ( 1428هـ/1429هـ ) ، اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الإجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- 13- جولتان حسن حجازي،(2013)، فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد9 عدد4.
- 14- حامد عبد السلام زهران ، (1995) الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم
- 15- حامد عبد السلام زهران،(1997) :الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة،
- 16- الداهري، صالح حسن (2005) : مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان،الأردن.
- 17- الدريد ،عبد المنعم أحمد.(2006) . "الإحصاء البارامتري واللابارامتري في إختبار فروض البحوث النفسية والتربوية الإجتماعية" . القاهرة : عالم الكتب نشر توزيع وطباعة شارع جواد حسني.
- 18- الدلي، رياض حازم فتحي(2004)، أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي الالاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل .
- 19- الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM- IV) جمعية الطب النفسي الأمريكية (2004)، المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والمعدل للاضطرابات النفسية. ترجمة: تيسير حسون، دمشق: مشفى ابن سينا للأمراض النفسية.
- 20- دودو صونيا،(2017)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي"، أطروحة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 21- دويدار عبد الفتاح محمد، (1999)، الاتجاهات العلاقة بين مفهوم الذات. دار الفكر العربي.القاهرة.
- 22- رامي محمود اليوسف،(2013)، المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل،

- مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد الحادي والعشرون، العدد 1.السعودية.
- 23-** رمضان محمد القذافي، (1998) الصحة النفسية و التوافق المكتب الجامعي الحديث، ط3، الإسكندرية، مصر، 1998
- 24-** زهران حامد (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
- 25-** زهران، ح. ع. ا، ( 2005 ) ، الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- 26-** زهران، محمد حامد (2000): "الإرشاد النفسي المصغر"، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- 27-** سامر جميل رضوان،(1997)، توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس"، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 55 السنة الرابعة عشر، الشارقة.
- 28-** الشناوي، محمد حسن وأبو الرب، يوسف والسيد عبيد، ماجدة، (2001)، التنشئة الإجتماعية للطفل. دار صفاء للنشر، عمان.
- 29-** صابر عبد القادر،(2003)، فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
- 30-** صالح حسن الداھري ووهيب مجيد الكببسي علم النفس العام، مؤسسة حمادة للخدمات و الدراسات الجامعية دار الكندري للنشر و التوزيع، ط1، اربد الاردن 1999
- 31-** صلاح مراد ، فوزية هادي(2002) : "طرائق البحث العلمي (تعميماتها وإجراءاتها)" - دار الكتاب الحديث - الكويت .
- 32-** عبد الحميد محمد شادلي الواجبات المدرسية و التوافق النفسي , الازاريطة، الاسكندرية، مصر، 2001
- 33-** عبد الكريم قريشي مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية العدد 10 ،جامعة باتنة 2004
- 34-** العلوان أحمد ورنده المحاسنة،(2011)، الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد 7 العدد 4.

- 35- العمرية صلاح الدين ،(2005)، "علم النفس النمو"، دار الغريب، الطبعة 1، القاهرة.
- 36- غريب، حسين، (2016) ، "المنهجية المطبقة في الدراسات النفسية والإجتماعية" الجزائر: دار الضحى للنشر والإشهار الجلفة.
- 37- كمال أحمد الإمام النشاوى،(2006)، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة جامعة المنصورة.
- 38- محمد السيد عبد الرحمن، 2001، "نظريات النمو علم نفس النمو المتقدم" ط1 مكتبة زهراء الشرق القاهرة .
- 39- محمد سليمان سناء، (2008) ، "التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي"، كلية البنات، الطبعة 1، جامعة عين شمس.
- 40- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف،(1996)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، للطباعة والنشر، بيروت.
- 41- المساعيد أصلان صبح،(2011)، التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد رقم 9 العدد 1.
- 42- مفتاح محمد عبد العزيز، (2010) ، مقدمة في علم نفس الصحة، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- 43- نصر محمد علي ومحمد عبد الله محلول، (2006)، العلاقة بين فاعلية الذات دافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 18 العدد 1.
- 44- وافية صحراوي،(2013)، الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفعالية الذات لدى إطارات الجامعة، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- 45- اليوسف ارمي محمود،(2010) ،علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية، حائل، دار لأندلس للنشر والتوزيع.

- 46- . -pagares et miller (1994): Self-efficacy in academic settings review of educational research.
- 47- Bandura (1989): A. & wood R. Effect of perceived control ability and performance standards on self regulation of comprehension making journal of personality and social psychology Vol (56), (5).
- 48- Bandura (2001): Organizational application of social cognitive theory Australian journal of Management 13 (2).
- 49- Bandura ,A(1997). Self efficacy : the exercise of control ,W,H, Freeman ,New York .
- 50- Bandura A & Adams (1977): Social learning, Englewood cliffs, Prentice-Hal New York.
- 51- Bandura A (2000): Exercise of human agency through collective efficacy current direction in human science.
- 52- Bandura, A (1977): Self efficacy, Toward a unifying theory of behavioral change psychology Review vol (84), N° (2). ISSN 172 6 6807  
[Http://www.iygazaedu.ps/ar/periodical](http://www.iygazaedu.ps/ar/periodical)
- 53- Bandura, A (1994): Self efficacy, INVS Ranachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior (Vol 4), New York Academic.
- 54- Bandura, A (1997): Self efficacy: the exercise of control, w, H, Freeman, New york
- 55- Bandura, A (2003): Autre-Efficacité: Le sentiment d'efficacité Personnelle (J.Le conte, Trans), Paris, Bruxelles: De boek (original work published 1997)
- 56- Bandura, A (2006): Self efficacy Beliefs of adolescents Greenwich, Ct: Information age.
- 57- Boehner, S, - LUSzczynska, L, Schwarzer, R, (Marsh 2007): coping and quality of life after tumor surgery; Personal and social resources promote different domains of life anxiety stress, and coping, Vol 20, N°1.
- 58- desmette, D; jaminon (2001): le sentiment d'efficacité personnelle de chômeurs en formation, un construct dynamique revue européenne de psychologie appliquée, vol 51 N° 3, pp 217-228.
- 59- Dimopoulou, E (2012): Self efficacy and collective efficacy beliefs of teachers for children with autism, Literacy In formation and computer Education journal, 3(1).
- 60- [efficacy%2c+comping+Behaviory%2c+and+the+heathilocus+of+contr.l](#)
- 61- élaboration à son impact sur la scolarité des élèves thèse de doctorat université de grenoble.
- 62- Gwenalle, S (2010): Le sentiment d'auto-efficacité en primaire: De son
- 63- Halenal,T(2011):L auto-efficacité et le stage d'enseignement. Le cas du candidat Anglophone en enseignement du français langue seconde au secondaire en ontario, Mémoire de maîtrise, Université de Laval .
- 64- Harrise, K .R .(1994): Développions self Regulatead Learners the Roll of Privat Speech and self Instruction .Journal of éducation Psychologiste Wo , 25 .

- 65- Hornich, A,A (2008): Examination of Self-efficacy and locus of control in Protecting community following Moderate to severe traumatic injury these of Doctorate of Psychology, graduate college of Marshall University.
- 66- Maddux James E (2002): Self efficacy. The power of believing you can, in handbook of positive psychology, New York: Oxford university Press.
- 67- Meera Komarraju, Dustin Nadler( 2013):self-efficacy and academic achievement why do implicit beliefs,goals,and effort regulation matter learning and individual differences(25),72.76.
- 68- Nursing and midwifery studies, Decembre 2014, 3 (4).
- 69- Robbins S. (2004): organizational behavior 6th, Prentice Hall.
- 70- Sanders, Woolley (2005): self-efficacy beliefs among parents of young children, specifically three levels of self-efficacy, journal of child and family [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15658967](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15658967).
- 71- Takeda, T (n.d): Self-Efficacy coping Behavior, and the health locus of control in junior high school students with Renal Disease, Retrieved on May, 16 2011, from
- 72- <http://www.google.dz/#sclient=psy.ad&q=takeda+tetsuro+self>.
- 73- Zimmerman (2000) : Self-efficacy ; an essential motive to learn contemporary educational psychology.

ملحق رقم: 01

مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	أنا شخص حازم وصارم جدا				
2	أحب إنجاز المهام الصعبة				
3	مما يسعدني أنني أشعر بالأمن والطمأنينة				
4	إذا فكرت في إنجاز شيء ما لأحد 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				
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 ومجازفا				
13	عندما تعترضني مشكلة أواصل العمل حتى أتغلب عليها وأحلها				
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها				
15	من الأفكار التي أومن بها أن أعتد 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	أؤمن بأنه إذا فشلت في عمل ما فسوف أنجح فيه في المرة القادمة				
20	أعتقد بأن بذل الجهد هو أساس النجاح في كل شيء				
21	يمكن لي أن أتفوق على كثير من الناس				
22	إذا بدأت عملا لا أتوقف حتى أنهيه عن آخره				
23	لدي إرادة أكثر من معظم الناس				
24	عندما أقوم بإنجاز عمل ما أستعمل كل قدراتي وأفكاري حتى أتقنها				
25	أتحمل الصعوبات الكبيرة في سبيل إتمام عملي على أحسن وجه				
26	أنا شخص فعال أكثر من معظم زملائي				
27	أشعر بالخجل والعار 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: 02

## مقياس التوافق النفسي

لا	نعم	العبارة	الرقم
		أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي	1
		من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي	2
		إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد	3
		أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة	4
		أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي	5
		أخطط لنفسى أهدافا و أسعى لتحقيقها	6
		أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها	7
		أصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية	8
		أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري	9
		بعض ظروفى البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية	10
		أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين	11
		أقبل نقد الآخرين بصدر رحب	12
		أشعر أن معظم زملائي يكرهونى	13
		كثيرا ما أرح شعور الآخرين	14
		أشارك في نواحي النشاط العديدة	15
		علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين	16
		تتقضى القدرة على التصرف في المواقف المحرجة	17
		أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	18
		يكون سلوكي طبيعيا في تعاملى مع أفراد الجنس الآخر	19
		أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	20
		أشعر بالعربة وأنا بين أفراد أسرتى	21
		تسود الثقة والاحترام المتبادل بينى وبين أفراد أسرتى	22
		أتشاور مع أفراد أسرتى في اتخاذ قراراتى الهامة	23
		أسبب الكثير من المشكلات لأسرتى	24
		أبذل كل جهدى لإسعاد أسرتى	25
		تتدخل أسرتى في شؤونى الخاصة بشكل يضايقتى	26
		أحب بعض أفراد أسرتى	27
		أسرتى مفككة	28
		أقضى كثيرا من وقت فراغى مع أفراد أسرتى	29
		ترهقتى مطالب أسرتى الكثيرة	30
		من الصعب أن يتملكنى الغضب إذا تعرضت لما يثيرنى	31
		حياتى الانفعالية هادئة ومستقرة	32
		أعاني من تقلبات فى المزاج دون سبب ظاهر	33
		عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
		لم يحدث أن نغصت حياتى مشكلة انفعالية	35
		تمر على فترات أكره فيها نفسى وحياتى	36
		أشعر غالبا بالاكئاب	37
		يتسم سلوكى بالاندفاع	38
		أشكو من القلق معظم الوقت	39
		من الصعب أن ينجرح شعورى	40

## ملاحق spss:

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات :

صدق الإتساق الداخلي:

### Corrélations

الأبعاد	معامل لإرتباط	الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات
المبادأة في نقياس فاعلية الذات بعد	Corrélation de Pearson	,820**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
القدرة في مقياس فاعلية الذات بعد	Corrélation de Pearson	,878**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
المثابرة في مقياس فاعلية الذات بعد	Corrélation de Pearson	,903**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
الكلية لمقياس فاعلية الذات الدرجة	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	20

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

الثبات:

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardisés	Nombre d'éléments
,445	,499	30

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات :

صدق الإتساق الداخلي:

الأبعاد	معامل لإرتباط	الكلية لمقياس الدرجة التوافق النفسي
الكلية لمقياس التوافق النفسي الدرجة	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	20
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,938**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
البعد الإجتماعي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,784**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,914**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,883**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	N	20

\*\* La corrélation est significative  
au niveau 0.01 (bilatéral).

## النتائج:

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardisés	Nombre d'éléments
,756	,673	40

الفرضية الأولى:

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	40	61,4500	4,48330	,70887

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 50

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	16,152	39	,000	11,45000	9,5304	13,3696

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعد المبادرة في نقياس فاعلية الذات	40	20,4000	1,59808	,25268

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 20

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
بعد المبادرة في نقياس فاعلية الذات	1,583	39	,121	,40000	-,2842	1,0842

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	40	20,7250	1,73925	,27500

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 20

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	2,636	39	,012	,72500	-,0197	1,4697

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعد المتابعة في مقياس فاعلية الذات	40	20,3250	1,92670	,30464

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 20

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
بعد المتابعة في مقياس فاعلية الذات	1,067	39	,293	,32500	-,4999	1,1499

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	40	34,6750	3,76480	,59527

### Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 20					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	24,653	39	,000	14,67500	13,0631	16,2869

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	40	8,6750	1,14102	,18041
البعد الاجتماعي في مقياس التوافق النفسي	40	8,7500	1,14914	,18169
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	40	8,5250	,93336	,14758
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	40	8,6000	1,21529	,19215

### Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 10					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
					Inférieur	Supérieur
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	-7,344	39	,000	-1,32500	-1,8135	-,8365
البعد الاجتماعي في مقياس التوافق النفسي	-6,880	39	,000	-1,25000	-1,7420	-,7580
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	-9,995	39	,000	-1,47500	-1,8746	-1,0754
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	-7,286	39	,000	-1,40000	-1,9203	-,8797

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	61,4500	4,48330	40
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	34,6750	3,76480	40

### Corrélations

	لمقياس الكلية الدرجة الذات فاعلية	لمقياس الكلية الدرجة النفسي التوافق
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,563**
	Somme des carrés et produits croisés	783,900
	Covariance :	370,850
	N	20,100
		9,509
		40
		40

الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,563**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	Somme des carrés et produits croisés	370,850	552,775
	Covariance :	9,509	14,174
	N	40	40

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	61,4500	4,48330	40
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	8,6750	1,14102	40
البعد الاجتماعي في مقياس التوافق النفسي	8,7500	1,14914	40
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	8,5250	,93336	40
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	8,6000	1,21529	40

### Corrélations

		الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	Somme des carrés et produits croisés	783,900
	Covariance :	20,100
	N	40
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,511**
	Sig. (bilatérale)	0,001
	Somme des carrés et produits croisés	101,850
	Covariance :	2,612
	N	40
البعد الاجتماعي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,381*

	Sig. (bilatérale)	0,015
	Somme des carrés et produits croisés	76,500
	Covariance :	1,962
	N	40
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,561**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	Somme des carrés et produits croisés	91,550
	Covariance :	2,347
	N	40
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	Corrélation de Pearson	,396*
	Sig. (bilatérale)	0,011
	Somme des carrés et produits croisés	84,200
	Covariance :	2,159
	N	40

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	34,6750	3,76480	40
بعد المبادأة في مقياس فاعلية الذات	20,4000	1,59808	40
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	20,7250	1,73925	40
بعد المثابرة في مقياس فاعلية الذات	20,3250	1,92670	40

## Corrélations

		الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	Somme des carrés et produits croisés	552,775
	Covariance :	14,174
	N	40
بعد المبادأة في نقياس فاعلية الذات	Corrélation de Pearson	,495**
	Sig. (bilatérale)	0,001
	Somme des carrés et produits croisés	116,200
	Covariance :	2,979
	N	40
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	Corrélation de Pearson	,409**
	Sig. (bilatérale)	0,009
	Somme des carrés et produits croisés	104,425
	Covariance :	2,678
	N	40
بعد المثابرة في مقياس فاعلية الذات	Corrélation de Pearson	,531**
	Sig. (bilatérale)	0,000
	Somme des carrés et produits croisés	150,225
	Covariance :	3,852
	N	40



	Hypothèse de variances inégales			-0,815	34,983	0,421	-0,45000	0,55239	-1,57142	0,67142
بعد المتأثرة في مقياس فاعلية الذات	Hypothèse de variances égales	0,072	0,790	0,569	38	0,572	0,35000	0,61462	-0,89424	1,59424
	Hypothèse de variances inégales			0,569	37,440	0,572	0,35000	0,61462	-0,89485	1,59485

### Statistiques de groupe

	الشعبة حسب	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	علمي	20	60,9500	4,47772	1,00125
	أدبي	20	61,9500	4,54770	1,01690
بعد المبادأة في نقياس فلعلية الذات	علمي	20	19,9500	1,43178	,32016
	أدبي	20	20,8500	1,66307	,37187
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	علمي	20	20,5000	1,98680	,44426
	أدبي	20	20,9500	1,46808	,32827
بعد المتأثرة في مقياس فاعلية الذات	علمي	20	20,5000	1,82093	,40717
	أدبي	20	20,1500	2,05900	,46041

### Test des échantillons indépendants

	Hypothèse de variances égales			Test t pour égalité des moyennes		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
				t	ddl				Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	Hypothèse de variances égales	0,054	0,817	-0,701	38	0,5	-1,0	1,4	-3,9	1,88899
	Hypothèse de variances inégales			-0,701	37,991	0,5	-1,0	1,4	-3,9	1,88901
بعد المبادأة في نقياس فلعلية الذات	Hypothèse de variances égales	0,661	0,421	-1,834	38	0,1	-0,9	0,5	-1,9	0,09338

	Hypothèse de variances inégales			-1,834	37,179	0,1	-0,9	0,5	-1,9	0,09410
بعد القدرة في مقياس فاعلية الذات	Hypothèse de variances égales	0,768	0,386	-0,815	38	0,4	-0,4	0,6	-1,6	0,66825
	Hypothèse de variances inégales			-0,815	34,983	0,4	-0,4	0,6	-1,6	0,67142
بعد المتأثرة في مقياس فاعلية الذات	Hypothèse de variances égales	0,072	0,790	0,569	38	0,6	0,4	0,6	-0,9	1,59424
	Hypothèse de variances inégales			0,569	37,440	0,6	0,4	0,6	-0,9	1,59485

### Statistiques de groupe

	الجنس حسب	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	ذكر	20	35,3500	3,58762	,80222
	أنثى	20	34,0000	3,90681	,87359
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	ذكر	20	8,8000	1,00525	,22478
	أنثى	20	8,5500	1,27630	,28539
البعد الاجتماعي في مقياس التوافق النفسي	ذكر	20	9,0500	1,05006	,23480
	أنثى	20	8,4500	1,19097	,26631
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	ذكر	20	8,6500	,93330	,20869
	أنثى	20	8,4000	,94032	,21026
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	ذكر	20	8,8500	1,22582	,27410
	أنثى	20	8,3500	1,18210	,26433

### Test des échantillons indépendants

				Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
				t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الدرجة الكليية لمقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	0,193	0,663	1,138	38	0,262	1,35000	1,18605	-1,05	3,75
	Hypothèse de variances inégaies			1,138	37,727	0,262	1,35000	1,18605	-1,05	3,75
البعد الشخصي في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	3,809	0,058	0,688	38	0,496	0,25000	0,36328	-0,49	0,99
	Hypothèse de variances inégaies			0,688	36,023	0,496	0,25000	0,36328	-0,49	0,99
البعد الإجتماعي في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	1,184	0,283	1,690	38	0,099	0,60000	0,35504	-0,12	1,32
	Hypothèse de variances inégaies			1,690	37,413	0,099	0,60000	0,35504	-0,12	1,32
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	0,001	0,974	0,844	38	0,404	0,25000	0,29625	-0,35	0,85
	Hypothèse de variances inégaies			0,844	37,998	0,404	0,25000	0,29625	-0,35	0,85
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	0,373	0,545	1,313	38	0,197	0,50000	0,38079	-0,27	1,27
	Hypothèse de variances inégaies			1,313	37,950	0,197	0,50000	0,38079	-0,27	1,27



	Hypothèse de variances inégales			1,690	37,413	0,099	0,600	0,355	-0,119	1,319
البعد الأسري في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	0,001	0,974	0,844	38	0,404	0,25000	0,29625	#####	#####
	Hypothèse de variances inégales			0,844	37,998	0,404	0,25000	0,29625	#####	#####
البعد الإنفعالي في مقياس التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	0,373	0,545	1,313	38	0,197	0,50000	0,38079	#####	#####
	Hypothèse de variances inégales			1,313	37,950	0,197	0,50000	0,38079	#####	#####

