

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالب: عبد العزيز معمرى

مذكرة بعنوان:

فاعلية الذات و علاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية بجامعة الوادي

دراسة ميدانية لدى الطلبة بجامعة الوادي

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ الدكتور الشايب محمد الساسي
مشرفا و مقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور عقيل بن ساسي
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتورة حموده سليمة

الموسم الجامعي: 2015/2014



## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

أشكر الله العلي القدير على توفيقه على إتمام هذه الرسالة فهو عز وجل أحق بالشكر والثناء سبحانه و تعالى ، و إنطلاقا من قوله عليه الصلاة و السلام " لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

يسرنا بأن نتوجهها بجزيل الشكر إلى أستاذي الدكتور عقيل بن ساسي الذي أمدني بالدعم العاطفي، وسانديني في أوقات الشدة، ومنحني من وقته الشيء الكثير، ولصبره على تقصيري، حيث كان نعم الأخ المعين، داعيا الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناته.

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى الأستاذة نزيهة و الأستاذة وفاء والأستاذ بلخير و الأستاذ لزهرة و الأستاذ الأخصائي خشخوش و أيضا الأستاذة عمامرة و إلى كل الأساتذة والأستاذات بالجامعة. كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى والدتي العزيزة و إلى والدي الغالي وأخواتي وبالأخص الأخت حورية التي تحملت الكثير من أجل توفير كل الراحة لأجل دراستي و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل إلى النور بداية بالأستاذة الذين درسوني ، و إلى زميلاتي و زملائي في الدفعة منهم عبد الجليل و سمير و عبد الصمد ، وكذا طلبة الجامعة ممن كان لتطوعهم الأثر الأبرز في إظهار نتائج هذه الدراسة.

كما أشكر الأستاذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة ومناقشة هذا العمل وإثرائه بملاحظاتهم القيمة .

عبد العزيز معمر

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي ، وقد حددت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي؟
  2. هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الجنس؟
  3. هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف المستوى؟
  4. هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص؟
- تكونت عينة الدراسة الأساسية من (503) طالب وطالبة تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية من بين الطلبة الذين يدرسون بكل أقسام الكلية وكل المستويات ( ليسانس و ماستر ماعدا الدكتوراه) وذلك في جامعة الوادي خلال الموسم الجامعي (2014 – 2015). كما تم الإعتماد في جمع البيانات على مقياسين وهما:
- مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر(2002) و قام بشير معمريه (2011) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية وطلبة الجامعة .
  - مقياس فاعلية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمان (1998) ثم قام بعد ذلك بشير معمريه (2010) بتعديل المقياس بما يناسب البيئة الجزائرية وطلبة الجامعة .
- وتم الإطمئنان لصلاحية هذين المقياسين من خلال إجراء الدراسة الإستطلاعية و ذلك لحساب الخصائص السيكومترية قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية، وولجت البيانات بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS19.0 و Exlel2007)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:
1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي.
  2. لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي إختلافا دالا إحصائيا بإختلاف الجنس
  3. لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي إختلافا دالا إحصائيا بإختلاف المستوى

4. لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا بإختلاف التخصص

### Résumé de l'étude

L'étude actuelle a pour objectif d'élucider le rapport entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez un échantillon d'étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued . La problématique a été déterminée dans les interrogations suivantes :

1-Quelle est la nature du lien existant entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El Oued ?

2- La nature du rapport entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique est - elle différente chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued d'une façon statistique selon le sexe ?

3-La nature du rapport entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued d'une façon statistique selon le niveau ?

4- La nature du rapport entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued d'une façon statistique selon la spécialité ?

-La principale étude des échantillons a été appliquée sur (503) étudiants et étudiantes choisis au hasard parmi ceux qui occupent les différents niveaux à l'université (Licence/Mastère ) sauf Doctorat d'El Oued pendant l'année scolaire ( 2014/2015)

On s'est basé des le rassemblement des données sur une batterie constituée de deux critères (ou norme ) :

- Critère de la résistance (ou solidité) psychique préparé par Mohamed Ahmed Makhimer (2002) ; et conçu par " Bachir Maamria " (2011) conformément au milieu algérien et les étudiants de l'université .
- Critère de l' auto – efficacité préparé par Mohamed Elsid Abd ARahmen (1998) ; et conçu par " Bachir Maamria " (2011) conformément au milieu algérien et les étudiants de l'université .
- Et on s'est assuré de la validité des deux critères à travers une étude exploratoire selon les caractéristiques psychométriques avant leur application dans l'étude principale . les données ont été traitées avec l'usage d'un ensemble de statistique des sciences sociales (**SPSS 19.0**)
- Au terme de cette étude ; on a recueilli les résultats suivants:

1 – Il existe une relation ayant une signification statistique entre l'auto-efficacité et la consistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued .

2 – La relation entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued n'est pas statistiquement différente par rapport au sexe .

3- La relation entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued n'est pas statistiquement différente selon le niveau .

4- La relation entre l'auto-efficacité et la résistance (ou solidité) psychique chez les étudiants à la faculté des sciences humaines et sociales à l'université d' El-Oued n'est pas statistiquement différente de point de vue spécialité .

الصفحة	فهرس الموضوعات
	شكر و تقدير.
أ	ملخص الدراسة.....
د	فهرس المحتويات.....
ز	قائمة الجداول.....
ح	قائمة الأشكال.....
ط	مقدمة.....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول

##### تقديم الدراسة

03	1- مشكلة الدراسة.....
08	2- تساؤلات الدراسة.....
08	3- فرضيات الدراسة.....
09	4- أهداف الدراسة.....
09	5- أهمية الدراسة.....
09	6- حدود الدراسة.....
10	7- التعريف الإجرائي لمتغيري الدراسة.....
	خلاصة الفصل

#### الفصل الثاني

##### فاعلية الذات

12	1- مفهوم فاعلية الذات.....
13	2- علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى.....
15	3- نظرية فاعلية الذات لباندورا Bandoura.....
17	4- أبعاد فاعلية الذات.....
17	5- مصادر فاعلية الذات.....
17	6- أنواع فاعلية الذات.....

- 18 ..... 7- خصائص فاعلية الذات
- 19 ..... 8- آثار فاعلية الذات
- خلاصة الفصل

### الفصل الثالث

#### الصلابة النفسية

##### تمهيد

- 23 ..... 1- مفهوم الصلابة النفسية
- 24 ..... 2- نشأة الصلابة النفسية
- 26 ..... 3- أهمية الصلابة النفسية
- 27 ..... 4- أبعاد الصلابة النفسية
- 29 ..... 5- نظريات المفسرة الصلابة النفسية
- 32 ..... 6- خصائص ذوي الصلابة النفسية
- خلاصة الفصل

### الجانب الميداني

#### الفصل الرابع

#### الإجراءات الميدانية للدراسة

##### تمهيد

- 36 ..... 1- منهج البحث
- 36 ..... 2- عينة الدراسة الأساسية
- 40 ..... 3- أدوات جمع البيانات
- 47 ..... 4- إجراءات تطبيق الدراسة
- 48 ..... 5- المعالجة الإحصائية
- خلاصة الفصل



الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض و تحليل ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى..... 50
- 2- عرض و تحليل ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية..... 51
- 3- عرض و تحليل ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة..... 52
- 4- عرض و تحليل ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة..... 54

البحوث و الدراسات

- قائمة المراجع ..... 59

الملاحق

- الملحق رقم 01..... 64
- الملحق رقم 02..... 67

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح المجتمع الأصلي للدراسة	37
02	يوضح طريقة اختيار العينة حسب التخصص	38
03	يوضح طريقة اختيار العينة حسب الجنس	39
04	يوضح معاملات الارتباط بين قائمة فاعلية الذات و كل من التفاؤل و الشعور بالسعادة , و الثقة بالنفس و الأمل , و الدافع إلى الإنجاز	42
05	يوضح معاملات الارتباط بين قائمة فاعلية الذات و متغيري التشاؤم و اليأس	43
06	يوضح رقم العبارة ومعامل الارتباط بينها وبين الاستبانة	44
07	يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق الاختبار لفاعلية الذات	45
08	يوضح رقم العبارة ومعامل الارتباط بينها وبين الاستبانة وبين بعدها لصلابة النفسية	46
09	يوضح معامل الارتباط بين البعد و الاستبانة لصلابة النفسية	46
10	يوضح معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية	50
11	يوضح قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب الجنس	52
12	يوضح قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب المستوى	53
13	يوضح قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب التخصص	55

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الشكل رقم (01) يوضح مبدأ الحتمية التبادلية لنظرية المعرفة الاجتماعية	16
02	الشكل رقم(02): يوضح نموذج كوبازا العلاقة بين الضغوط و الأمراض	30
03	الشكل رقم (03) : يوضح نموذج فنك لتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها	32
04	الشكل رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى	38
05	الشكل رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص	39
06	الشكل رقم (06): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	40

يعيش الإنسان اليوم في عصر يتميز بالسرعة المتلاحقة التي تجعله عرضة لمواقف أو أحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة . والواقع أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان في أوقات و مواقف مختلفة ،تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة . و هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق و الإحباط و العدوان وغيرها، وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها ، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد و قصور كفايته ، و من ثم الإخفاق في الحياة فلا حياة بدون ضغوط و حيث توجد الحياة توجد الضغوط.

وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الإهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط، أي فحص تلك العوامل والمتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ولا تصيبهم منها المحن النفسية والأمراض بأشكالها المختلفة، ومن بين تلك العوامل التي حظيت حديثاً بإهتمام كثير من الباحثين عامل الصلابة النفسية ، والذي درس على نحو واسع في أعمال كوبازا Kobasa بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء إحتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ،(لولوه حماده و عبد اللطيف ، 2002، ص 229) وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الإلتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة .(راضي ، 2008، ص 05)

كما أن النظام الذاتي يعتبر العامل النفسي الأهم الذي يضبط السلوك الإنساني ويوجهه وهذا ما أكده باندورا Bandoura لأن الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي ممارسة التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله، وينتج سلوك الفرد من خلال التفاعل بين نظامه الذاتي ومصادر البيئة الخارجية التي يتأثر بها .(العلوان و المحاسنه ، 2011، ص 399)

وقد إستأثر مفهوم النشاط أو الفعالية الذاتية بإهتمام روبنشتين Roppenshtin الذي يرى أنه نشاط الذات حصراً الناتج عن تفاعل الذات والموضوع، وأنه نشاط مبدع دوماً ومستقل ومتعاون مع الآخرين، ويرى أن الشخصية الإنسانية لا تتجلى وتكشف من أعمالها، ووقائعها، ونشاطها الذاتي المبدع فحسب، بل تتحدد فيها وبالتالي يمكن تعيين ما هو عليه بما تفعله وتحديدها وتشكيلها لذاتها

باتجاه نشاطها وهذا يبرز الارتباط الوثيق بين شخصية الفرد وأفعاله الذي يمكن من خلالها تحديد فعاليته الذاتية وأهميتها في حياته.(عامود , 2003)

إن مفهوم الصلابة النفسية و الفعالية الذاتية قد حاز على إهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة، حيث تم الكشف عن متعلقات عديدة ترتبط بهذه المفاهيم مثل الاكتئاب والقلق والتحصيل الدراسي ودافعية للإنجاز وأخرى غيرها ولكن المتبع للدراسات النفسية العربية يجد نقصاً واضحاً في دراسة هذين المفهومين هذه الندرة أو الغياب لدراسة هذين المفهومين معاً ليس له ما يبرره حيث إنهما من أكثر المفاهيم النفسية التي يبدو أنها ترتبط بالسلوك الإنساني، وتساعد على فهم كثير من العلاقات المرتبطة بالشخصية.

وعلى ضوء هذا جاءت دراستنا الحالية للتعرف على فاعلية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما هدفت كذلك لمعرفة ما إذا كان هناك فروق في فاعلية الذات بينهم و ذلك حسب متغير الجنس و المستوى و التخصص الأكاديمي .

وقد تضمنت الدراسة جانبين ، جانب نظري وجانب ميداني

**الجانب النظري :** و فيه أربعة فصول على النحو التالي:

**الفصل الأول :** وتناولنا فيه التعريف بإشكالية البحث و موضوع الدراسة من خلال عرض إشكالية البحث أهمية وأهداف الدراسة، فرضيات الدراسة، و التعاريف الإجرائية للدراسة و أخيرا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة .

**الفصل الثاني:** تناولنا فيه فاعلية الذات من حيث مفهومها و طبيعتها و أبعادها و كذلك مصادرها و أنواعها و خصائصها ، كما تناولنا مقارنة بين الفعالية و تقدير الذات و الفعالية الذاتية و تحقيق الذات و كذلك نظرياتها وأخيرا أثار الفعالية الذاتية .

**الفصل الثالث :** و تناولنا فيه الصلابة النفسية من حيث مفهومها و نشأتها و أهميتها وكذلك أبعادها و نظرياتها وأخيرا خصائص مرتفعي الصلابة النفسية و كذلك خصائص منخفضي الصلابة النفسية .

أما الجانب الميداني فقد تضمن فصلين :

**الفصل الرابع :** تناولنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية والمنهج المتبع ( المنهج الوصفي الإرتباطي) والدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة المتمثلة في استبيان الفاعلية الذاتية والصلابة النفسية والتي هي من إعداد الباحث دبشير معمريّة وأخيرا الدراسة الأساسية و حدودها المكانية و الزمنية.

**الفصل الخامس:** و تناولنا فيه تحليل و مناقشة و تفسير النتائج الدراسة و مناقشتها على ضوء الدراسات السابقة و التراث النظري لمتغيرات الدراسة .

وأخيراً ختمنا دراستنا بمجموعة من الإقتراحات .

## 1- مشكلة الدراسة

يدرك القائمون على مهنة التعليم من خبراتهم أن عملية التعليم و التعلم معقدة و يشعرون بالحاجة إلى إلمام بالحقائق النفسية و التربوية، و إكتساب المهارات التي تمكنهم من تحقيق الأهداف المعقودة على التعليم بكفاية و فاعلية (المياي، 2011، ص 192).

ومن أكثر المفاهيم النظرية و العلمية أهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه باندورا تحت إسم فاعلية الذات فمن خلال نظرية فاعلية الذات يؤكد باندورا أن معتقدات الفرد عن قدراته لا تتجز بنجاح سلوكا معيناً أو مجموعة سلوكيات، فهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد و أدائه و مشاعره (صالح حسين، 1994، ص 461).

ويؤكد باندورا Bandoura معتقدات الفرد عن فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية و الخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير مباشرة و تقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة فالفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة و لكنها تقوم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ، و مدى مثابرتة و الجهد الذي يبذله و مرونته في التفاعل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحديه للصعاب و مقاومته للفشل و تعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزا هام في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة ويؤكد باندورا أن مرتفعي فاعلية الذات غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعتيهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن للوصول إلى الحلول الفعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي فاعلية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها مما يؤدي إلى إنخفاض مستوى الدافعية و الأداء، ومن هنا فإن الفاعلية الذاتية تؤثر على كل من أنماط السلوك و الدافعية و الأداء و التحصيل الأكاديمي (حسن، 2005).

إن الإحساس بفاعلية الذات يكتسب من خلال أربعة مصادر هي الخبرات النجاح و الفشل و النموذج العملي حيث يحكم الفرد على قدراته من خلال المقارنة بالآخرين و امتلاك القدرة على الاقتناع اللفظي بالإضافة إلى إنخفاض مستوى الإستثارة الإنفعالية و كما تعد الفاعلية الذاتية عاملا مهما في تفسير سلوك الأفراد حيث يرى باندورا Bandoura أن سلوك المبادرة و المثابرة لدى الفرد يعتمد على توقعاته و أحكامه المتعلقة بالمهارات السلوكية وكفايتها للتعامل مع تحديات البيئة و الظروف المحيطة و بالتالي تحديد مدى نجاح العلاج للمشكلات الإنفعالية و السلوكية (المشيخي، 2009).

كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال و الوسائل التكيفية التي يقوم بها و الثقة بالنفس و تعتبر فاعلية الذات أحد محددات التعلم المهمة و التي

تعتبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط , و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه و أنها نتاج للمقدرة الشخصية , و تمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة .

ومع الواقع الذي نعيشه اليوم و ما به من أحداث حرجة , فهذا كله من طبيعة الوجود الإنساني ويعتبر ركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة و السالبة , و لا تخلو الحياة منها و إذ تزداد الضغوط كما وكيفا و مع تعقد الحضارة و تسارع إيقاع العصر و تحدياته و تصل هذه الظاهرة إلى حد إستهداف الإنسان إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد , فقد لوحظ أن معظم الأفراد يحتفظون بمستوى عال من الصحة النفسية و الصحة البدنية , و لا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نغطي دورا هاما لشخصية الفرد بكل جوانبها و هذه النتيجة لفتت أنظار إلى الإهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط أي فحص تلك العوامل و المتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة والتي يتعرضون لها في حياتهم اليومية , و لا تصيبهم المحن النفسية و الأمراض بأشكالها المختلفة , و من بين تلك العوامل التي حظيت حديثا باهتمام كثير من الباحثين عامل الصلابة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات و الذي درس على نحو واسع في أعمال كوبازا Kobasa بهدف معرفة المتغيرات النفسية و الإجتماعية التي تكمن وراء إحتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الإلتزام والوضوح الهدف و التحكم و التحدي و هذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية و الجسمية(راضي, 2008)

وكما يمكن النظر للصلابة النفسية على أنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة , كي يبرر و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة و قد ذهب Antonvski إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط (دخان و الحجار, 2006 , ص371) .

إن مفهوم الصلابة النفسية قد حاز على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة حيث تم الكشف عن متعلقات عديدة ترتبط بهذا المفهوم مثل الاكتئاب و القلق والتحصيل الدراسية و التفاؤل و التشاؤم و أخرى غيرها و لكن المتتبع للدراسات النفسية العربية يجد نقصا واضحا في دراسة هذا المفهوم , و يعتبر متغيري فاعلية الذات و الصلابة النفسية محل إهتمام العديد من الباحثين في بيئات مختلفة و سيعرض الطالب بعض الدراسات التي بها صلة بالموضوع .

فالدراسات التي تعلقت بفاعلية الذات و منها الدراسات الأجنبية فقد كانت دراسة ( ليندلي Mlindely, 2001) و التي إستهدفت الكشف عن علاقة بين الذكاء الانفعالي و كل من فاعلية الذات و التفاؤل و سمات الشخصية , على عينة مكونة من 316 من طلاب جامعة (ايوا Iowa) منهم 105



من الذكور و 211 إناث ، و أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي و كل من فاعلية الذات و التفاؤل و سمات الشخصية ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس .

و أيضا دراسة (جيل Jill, 1999) الولايات المتحدة الأمريكية قام بدراسة إستهدفت فحص العلاقة بين فاعلية الذات و احترام الذات ، على عينة مكونة من 31 طالب و طالبة منهم 16 طالب و 15 طالبة من طلبة المدارس المتوسطة و أوضحت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و احترام الذات ، و أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و إناث على مقياس احترام الذات لصالح الذكور .

و كذلك دراسة (جورتنون Gorton , 1995 ) التي تناولت أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بكل من فاعلية الذات و تقدير الذات و القدرة على تحديد الأهداف المستقبلية و الطموح طبقت الدراسة على عينة قوامها 270 طالب و طالبة من جامعة ولاية إريزونا ، و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تماسك الأسري و التسامح من قبل الوالدين و بين كل من فاعلية الذات و تقدير الذات و القدرة على تحديد الأهداف ، و عدم وجود فروق بين الجنسين بين كل من فاعلية الذات و تقدير الذات و القدرة على تحديد الأهداف و وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين تفكك الأسري و القسوة و الضبط لوالدي و بين كل من فاعلية الذات و القدرة على تحديد الأهداف .

و أيضا من الدراسات العربية ما ذهبت إليه دراسة (الفرماوي , 1990) مصر و التي قامت بتعرف عن العلاقة بين فاعلية الذات و سمات الشخصية و قد تكونت العينة من 126 طالب من طلاب الذين تراوحت أعمارهم بين 19-22 سنة و أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين منخفضي و متوسطي و مرتفعي التوقع لفاعلية الذات في السمات السيطرة على القدرة على بلوغ المكانة و الحضور الاجتماعي ، و ضبط الذات و التسامح و إجابة الإنجاز و الاستقلال في الإنجاز لصالح المجموعة مرتفعة التوقع في فاعلية الذات ، و كانت الفروق غير دالة في سمة الميل الاجتماعي بين المجموعات .

ومن الدراسات التي تعلق بالصلابة النفسية فنذكر منها تلك التي أجراها جولتان حجازي و عطف (أبو غالي , 2009) وقامت دراسة بمحاولة التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات ومستوى الصلابة النفسية وأظهرت النتائج أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي : المشاكل الاجتماعية الإقتصادية 63.7 % ، المشكلات النفسية 57.5% المشكلات الصحية الجسمية 52.4% و أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع و أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً

بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية و توجد فروق دال إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

كما توصلت دراسة (المفرجي والشهري , 2008 ) عن الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينه من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراس في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس والعمر التخصص السنة الدراسية وتوصلت هذه الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي و عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور. و أسفرت دراسة (سميث و الرد Allerd – Smith, 1998 ) إلى التأكد من أن أشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط , و قد تكونت العينة من 48 طالب و استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية و قائمة سمة القلق لقياس العصابية , و قد أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة يستخدمون جملاً إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر ظروف تهديدا , كما أنهم أقل إظهاراً للإثارة الفيزيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة المعملية كما انتهت دراسة (زون و ريدوالث Rodewalt – Zone , 1995 ) إلى التعرف إلى دور صلابة النفسية كمتغير في تخفيف من أثر الضغوط الناجمة على الموظفين , حيث تم بأخذ عين الاعتبار تقييم أحداث الحياة لدى عينة الدراسة و قد تكونت العينة من 249 موظفة تراوحت أعمارهم من 25-65 سنة, و قد توصلت النتائج الدراسة إلى الإناث الأقل صلابة يتعرضن لنسبة عالية من الخبرات الحياتية الضاغطة غير المرغوب فيها , كما أشارت إلى أن كل الأحداث السلبية تتطلب منهن درجة أكبر من التكيف .

كما توصلت دراسة (كوزي Cozzi , 1991 ) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي ، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة 227 طالب و طالبة من جامعة حيث بلغ عدد الإناث 127 و ذكور 100 طالب تتراوح أعمارهم بين 18-30 وقد قيست الصلابة النفسية ، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم ، وقد كان من نتائج الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات البيئية الاجتماعية ذات مؤشر جيد لتعديل الدور ، وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي، كما أنه لا وجود للفروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية كما توصلت أيضاً إلى أن الضغوط أدت إلى قلة الإنجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر.

و من خلال تلك الدراسات السابقة التي عرضت يمكن القول أنها تعرضت إلى متغيرات الدراسة الحالية إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة إذ يتضح لنا ما يلي :

- نقص دراسات سابقة قد تناولت متغيري فاعلية الذات و الصلابة النفسية سواء في البيئة المحلية أو البيئة الخارجية .
- تنوعت عينات الدراسة فيما سبق تبعا لاختلاف أهدافها , فقد كانت من الموظفين كدراسة (Zone – Rodewalt, 1995) , و كذلك دراسة المسنين كدراسة (جولتان حجازي و عطاق أبو غالي . 2009) و لكننا نلاحظه في هذه الدراسات التي سبقت أن معظمها قد طبقت على عينة طلبة الجامعة و هذا ما قام به معد هذه الدراسة .
- أما بالنسبة للنتائج فقد أوضحت الدراسات السابقة بأن هناك فروق في فاعلية الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة و أخرى للإناث و ثالثة يتساون فيها , فقد وجدت دراسات فروق دالة إحصائيا لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر فاعلية من إناث كما بينته دراسة (جيل Jill , 1999) وأيضا دراسة (المفرجي والشهري , 2008) في الصلابة النفسية .
- كما أوضحت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيري الجنس كدراسة (ليندلي Mlindely, 2001) و دراسة (جورتون Gorton , 1995) في فاعلية الذات كما أشارت دراسة (كوزي Cozzi , 1991) إلى عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية .

وقد تنوعت أهداف الدراسات السابقة و التي تناولت فاعلية الذات بالبحث و الدراسة كانت على النحو التالي :

- حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات و بعض المتغيرات الأخرى وأيضا دراسة (جورتون Gorton , 1995) قد ركزت في معرفة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و فاعلية الذات و تقدير الذات و القدرة على تحديد الأهداف المستقبلية و الطموح , أما دراسة (جيل Jill , 1999) فقد ركزت على العلاقة بين فاعلية الذات و احترام الذات و أيضا ركزت دراسة (ليندلي Mlindely, 2001) على الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي لكل من فاعلية الذات و التفاؤل و السمات الشخصية
- أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الصلابة النفسية فقد تنوعت أهدافها كذلك :
- فمنها من هدفت على التأكد من أن الأشخاص ذوي الصلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط كالدراسة التي أجراها (سميث و الرد Allerd – Smith , 1998) و أيضا دراسة

(Zone – Rodewalt, 1995) فقد هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية

أما فيما يخص دراسة (كوزي , 1991) فقد هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة و نوعية الصلابة النفسية , فأما بالنسبة لدراسة كل من (المفرجي و الشهري, 2008) فهدف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى الطلبة الجامعيين و فيما يخص دراسة (جولتان حجازي و عطاف أو غالي , 2009) فقد هدفت للتعرف على مستوى الصلابة لدى المسنين فمن خلال ما سبق كله من أهداف نجد أن الدراسات معظمها ركزت على أن صلابة النفسية تعتبر كمصدر لتخفيف الضغط أو مصدر لمقاومة الضغط .

2- تساؤلات الدراسة: و على ضوء ما سبق فقد حددت في دراستنا الحالية بعض تساؤلات و هي على النحو التالي :

- ما طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي؟
- هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الجنس؟
- هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف المستوى؟
- هل تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص؟

### 3-فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي.
- لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الجنس
- لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف المستوى
- لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص.

**4- أهداف الدراسة :** فتسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية .
- التعرف على مدى تأثير طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية بكل من الجنس و التخصص و المستوى .

**5- أهمية الدراسة :**

يمكن تحديد أهمية هذه الدراسة في الجوانب التالية :

**5-1- الأهمية النظرية**

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال أهمية المتغيرين اللذين ندرسهما و هما الصلابة النفسية و فاعلية الذات , ثم إن مرحلة التعليم الجامعي هي بوابة الطالب للدخول في معترك الحياة و عالم الشغل حيث يسعى إلى الشروع في بناء مستقبله ببحثه عن الشغل و السعي لتحمل مسؤولية حياته وتشمل ذلك في بناء بيت و أسرة مما يجعله في صراع و تحديات مع واقعه من هنا يتجلى أهمية هذين المتغيرين في أنها تجعل الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم لتحديات وصعاب الحياة و هما أيضا مصدر و اقي من أثر الضغوط بحيث تجعل الفرد أكثر فاعلية في مواجهتها .

**5-2- الأهمية التطبيقية :**

ستضيف هذه الدراسة إلى الدراسات التي سبقت و تناولت هذا الموضوع أو أحد متغيراته أهمية العلاقة بين فاعلية الذات و صلابة النفسية , كما تظهر الأهمية التطبيقية فيما ستسفر عنه نتائجها التي يمكن من خلالها مراعاة فاعلية الطلبة و العلاقة إن كانت موجودة بين المتغيرين أو لا , إضافة إلى معرفة الفروق بين المتغيرين في كل من متغير الجنس و التخصص و المستوى , كما يمكن أن نستفيد من نتائجها أيضا في بناء البرامج الإرشادية المساعدة على زيادة فاعلية الذات و الصلابة النفسية .

**6- حدود الدراسة:**

- الحدود المكانية: تتمثل حدود الدراسة المكانية في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي .
- الحدود الزمنية: تتمثل حدود الدراسة الزمنية في الموسم الجامعي (2014- 2015).
- الحدود البشرية: تتمثل حدود الدراسة البشرية في طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي .

**7- التعريف الإجرائي لمتغيري الدراسة:**

تستوجب ضرورة الدراسة تحديد تعاريف إجرائية لمصطلحاتها و هي كما يلي :

**6-1- فاعلية الذات :** و تتمثل في معتقدات الأفراد حول قدراتهم على ضبط الأحداث التي تؤثر على حياتهم ومدى اعتقاد الأفراد و استعدادهم لتطبيق ما لديهم من مهارات معرفية و سلوكية و اجتماعية من أجل التعامل مع صعوبات و مواجهة الأحداث و السيطرة عليها و ذلك كما تعكسه الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة .

**6-2- صلابة النفسية :** و تعرف بأنها قدرة الفرد على استخدام صفاته الشخصية و مصادر البيئية المتاحة له في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها مواجهة إيجابية و ذلك من خلال ما تعكسه الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة .

## تمهيد:

تعتبر فاعلية الذاتية من أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث والتي تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة حيث تعد من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية، لدى الفرد فهي مؤشر للتنبؤ بمدى قدرة الفرد على إنجاز المهام الموكلة إليه.

وستنطلق في هذا الفصل إلى مفهوم فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المفاهيم بالإضافة إلى نظرية لفاعلية الذات وكذلك مصادر فاعلية الذات، كما سيتم التعرف على الأنواع ثم الخصائص السلوكية لها، وأخيرا آثار فاعلية الذات .

## 1- مفهوم فاعلية الذات :

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

و يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم المفاهيم الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي والتي باتت تحضاً في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم النفس، ولقد ظهر هذا المفهوم على يد ( ألبرت باندورا Bandoura 1977 ) عندما نشر مقال له بعنوان " كفاءة أو فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك " .

ويشير باندورا Bandoura في كتابه أسس التفكير والأداء ( النظرية المعرفية الاجتماعية ) بأن نظرية فاعلية الذات أشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية.

و في هذا الصدد يذكر باندورا Bandoura أن العمومية تحدد من ثلاث مجالات الأنشطة المتسعة في مقالها المجالات المحددة ، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة و الطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، و المعرفية ، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه .(العتيبي، 2010، ص28)

أما شفارتزر (schwarzer1994) : فيرى بأن الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثالث في أبعاد الشخصية وتتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصحية التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية. (رزقي، 2011، ص29)

أما حسيب (2001): فيرى أن الفاعلية هي عبارة عن إحساس بالكفاءة الذاتية و القدرة على التحكم في الأحداث و الظروف البيئية المحيطة. (الحجار، 2005، ص06).

و تعريف المزروع (2007) : إذ يرى أن فاعلية الذات إحدى موجبات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (جولتان، 2013، ص420)

ويعرف هالين ودانهيز (1994) أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف . (رفقة، 2007 ، ص137)

يعرف باندورا Bandoura (1977): تركز الفاعلية الذاتية على الإيمان بالقدرة لعمل سلوك مرغوب ، كما أن القدرة الفعلية ونتيجة العمل ثانويتان إلى القدرة المدركة لتحقيق السلوك ( الشناوي، 2006، ص446)

تعريف الناشي (2005) : هي توقعات الفرد حول قدراته في حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة التفاؤل والنظرة الايجابية الأمر الذي يحفز في أداء المهام (المياي، 2009، ص06)

من خلال عرض للتعريفات السابقة نلخص إلى أن الفاعلية الذات هي ثقة و معرفة الفرد في قدراته على تحقيق الأهداف و التغلب على العوائق و المشاكل المختلفة و تعلم أشياء جديدة بإعتماده على نفسه في تحقيق ما يصبوا إليه بمثابرة و إصرار .

**2- علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى:**

**2-1- فاعلية الذات وتقدير الذات:**

يعرف رونزبرج Rosenberg (1978) : تقدير الذات على أنه " إتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه"، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته.

وكما يعرف عبد الرحيم بخيت تقدير الذات على أنه: " مجموعة من الإتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض."



ويشير صابر عبد القادر (2003): إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول إعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً وأما فاعلية الذات فهي غالباً معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) أيضاً يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض). ونرى هنا أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح.

## 2-2- الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات و تقدير الذات :

يفترض معظم الناس أن الفاعلية الذاتية هي نفسها مفهوم الذات أو تقدير الذات ولكنها ليست كذلك. فالفاعلية الذاتية موجهة نحو المستقبل، تقييم كفاءة أداء مهمة معينة في سياق نوعي، ومفهوم الذات هو تكوين فرضي أكثر شمولية، ويشمل كثير من الإدراكات عن الذات بما في ذلك فاعلية الذاتية (علام، 2010، ص730)

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية فهو يمثل الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية ونافعالية يكونها الفرد من خلال علاقة بالآخرين وتفاعله معهم.

ويشير (باجرس وميلر) Pajares et Millr إلى أن (باندورا Bandoura) يرى أن مفهوم الذات وفاعلية الذات يمثلان ظاهرتين مختلفتين ولا ينبغي أن نخلط بينهما أو نستخدم أحدهما مكان الآخر فالفاعلية الذاتية عبارة عن تقييم محدد السياق في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة أما مفهوم الذات فلا يقاس عند هذا المستوى من التحديد ويشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالفاعلية المدركة لدى الفرد . (المشيخي، 2006)

و الفاعلية الذاتية مقارنة بتقدير الذات تختص بالأحكام المتعلقة بالإمكانات الشخصية ،بينما يختص تقدير الذات بالأحكام المتعلقة بقيمة الذات . و لا توجد علاقة مباشرة بين تقدير الذات و الفاعلية الذاتية ، إذ يمكن أن تشعر بفاعلية مرتفعة في إحدى المجالات و مع ذلك لا يكون تقديرك لذاتك مرتفع أو العكس بالعكس فمثلا، لدي فاعلية ذات منخفضة للغاية للموسيقى ، و لكن تقديري لذاتي لم يتأثر ربما لأن حياتي لا تتطلب الغناء . (علام، 2010، ص730)

## 2-3- فاعلية الذات وتحقيق الذات:

حيث تعرف رواية دسوقي (1993) : تحقيق الذات على انه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد، وتفهم وتقبل ذاته.

أما فاطمة العامري (2000) فترى : أن تحقيق الذات عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجهاً من داخله، و متكاملًا على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية.

وفي ذلك يذكر علاء الشعراوي (2000): أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكاناته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل، والإنجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم. (نفين، 2010، ص 69)

### 3- نظرية فاعلية الذات لباندورا Bandoura :

يشير باندورا Bandura (1986) في كتابه أسس التفكير والأداء : "النظرية المعرفية الاجتماعية social cognitive theory بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية ، والبيئية ، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

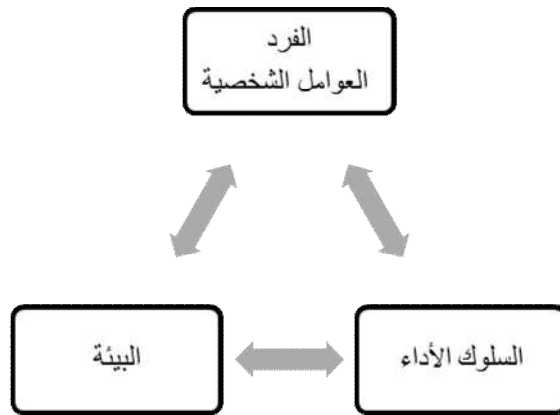
"يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها ، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين .إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين ، كما أنها موجهة عن طريق القدرة عمل الرموز.

يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي ، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك .

يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية ، والتي بدورها تؤثر على السلوك ، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء .يتعلم الأفراد عن طرق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها ، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ، ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة ، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة. أن كل من القدرات السابقة ( القدرة على عمل الرموز ، التفكير المستقبلي ، والتأمل الذاتي والتنظيم الذاتي ، والتعلم بالملاحظة ) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية – العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية – ( معرفية ، وانفعالية ، وبيولوجية ) والسلوك بطريقة متبادلة . فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي ، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية يوضح الشكل رقم (1) مبدأ الحتمية المتبادلة وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن ، أو أنها ذات قوة

متكافئة وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيس بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة ، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية ، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته ، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها ، ويرى باندورا Bandoura أن الأفراد يقوموا بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم ، وتنظيم سلوكهم الاختياري ، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة ، والاختيار المحدد للأهداف ، والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف ، والإصرار على مواجهة الصعوبات ، والخبرات الانفعالية. (نفين، 2010)



شكل رقم (01) يوضح مبدأ الحتمية التبادلية لنظرية المعرفية الاجتماعية

ومما سبق نستخلص ما يلي:

- إن الفعالية الذاتية تتعلق بالادراكات والمعتقدات التي يتصورها الفرد عن فعالية ذاته في الانجاز وتخطي العقبات.
- تعتبر الفعالية الذاتية بعد من أبعاد الشخصية.
- فعالية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح .
- فعالية الذات هي توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة ، وبذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها .
- من خلال نموذج الحتمية التبادلية فإن السلوك الإنساني يتحدد من خلال تفاعل العوامل الشخصية (فاعلية الذات) والعوامل السلوكية الأداء أو العوامل البيئية مع بعضها البعض بطريقة تبادلية (رزقي، 2011، ص30).

4- أبعاد فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا Bandoura (1986) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد لتوقعات فاعلية الذات هي:

4-1- العمومية: وتعني انتقال التوقعات الفاعلة إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين وهي تختلف

في عنونها فمنها يكون محدداً لخلق توقعات التفوق أو تمتد لتشمل العلاج النوعي

كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك.

4-2- مقدار الفاعلية: ويتحدد مقدار الفاعلية بمستوى الإتقان وبذلك الجهد والانتاجية والدقة والتنظيم الذاتي.

4-3- القوة: وتتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة

الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد أو الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح.

5- مصادر فاعلية الذات:

5-1- اختيار خبرات مقننة: فيتعلم الفرد من خلال خبرته الأولى ومعنى النجاح والشعور بالسيطرة

على البيئة أي أن الإنجاز الدراسي الشخصي مصدر مهم لشعورنا بالفاعلية الذاتية.

الخبرات البديلة: هنا يعتقد الطالب أن بإمكانه حل مسألة رياضية صعبة عندما يرى زميله يحلها بسهولة.

5-2- الإقناع اللفظي: حيث يجعل هذا المصدر الطلبة يعتقدون أن بإمكانهم التغلب على الصعوبات

التي تواجههم أو تحسن مستوى أدائهم.

5-3- الحالات الانفعالية الفسيولوجية: تعد مصدراً هاماً لشعور الطالب بالفاعلية الذاتية، وغالباً

ما يدل على التغلب على صعوبة المهمة، ومع ذلك فإن ردود أفعالنا تجاه هذه المؤشرات تختلف من فرد

إلى فرد آخر (نصر، 2005)

6- أنواع فاعلية الذات:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

6-1- الفاعلية القومية: Population – efficacy:

إن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير

التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى

من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات

عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.

6-2- الفاعلية الجماعية: Collective – efficacy:

الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى

المطلوب منها.

ويشير باندورا Bandoura إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعياً، وأن الكثير من المشكلات

والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد

لفاعليتهم الجماعية يؤثر في ما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة ومثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدراته على الفوز على الفريق المنافس ف يصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.

### 6-3- فاعلية الذات العامة: Generalized Self- Efficacy:

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

### 6-4- فاعلية الذات الخاصة: Specific Self- Efficacy :

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب التعبيري)

### 6-5- فاعلية الذات الأكاديمية: Academic Self- Efficacy:

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (نفين، 2010)

### 7- خصائص الفعالية الذاتية:

هناك خصائص عامة للفعالية الذاتية وهي:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات من مستويات الفروا إمكاناته ومشاعره.
- ثقة الفرد في النجاح وأداء عمل ما.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيسيولوجية أم عقلية أم نفسية ، بالإضافة إلى توافر الدافعية في الموقف.
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافق لديه من مهارات ، فاعلية الذات هي الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة.
- هي ليست سمة ثابتة ومستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

- إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية ، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد.

إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك وتوقع فقط ، لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.(رزقي، 2011)

#### 7- اثار الفاعلية الذاتية :

لقد أشار باندورا Bandoura إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي العملية المعرفية ، والدافعية والوجدانية ، وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

#### 7-1- العملية المعرفية: Gognitive process

وجد باندورا Bandoura أن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبنها ، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه ، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها.

ويضيف باندورا Bandoura أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ، ف فيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم ، فالبعض يرى أن القدرة على أسس أنها موروثه ، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية ، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم وفي هذا الشأن يذكر بيرى Berry (1987) أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة وبالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء .

والأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة أدائهم بالآخرين ، وعن طريق التغذية الراجعة .

أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة هم درجة وقوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير ، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر، وتعديل البيئة فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة ، في حين أن من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع

والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم ، وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ، ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي ، ويستخدمون التفكير التحليلي . ومبدئيا يعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم ، ولتحديد مستوى طموحهم ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية ، وهذا في حد ذاته يعزز الأداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية. (العتبي، 2010)

### 7-2- العملية الدافعية: Motivational Process

لقد أشار باندورا Bandoura إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية ، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي : نظرية العزو السببي ، ونظرية توقع النتائج ، ونظرية الأهداف المدركة ، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها ، فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ إن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة ، بينما الأفراد منخفضوا الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم ، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية ، والأداء وردود الأفعال الفعالة ، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية ، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة ، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها ، ولا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية ، وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال . ويذكر باندورا Bandoura وسيرفون Bandoura & Cervone 1986 أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء ، وفاعلية الذات المدركة للهدفوا عادة تعديل الأهداف بناء على التقديم الشخصي ، وفاعلية الذات تتحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم ، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها ، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات ، فالأشخاص مرتفعوا الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات. (العتبي، 2010)

### 7-3- العملية الوجدانية: Affecive Process

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد الإحساس المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق ، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره الى زيادة مستوى القلق ، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة كما إنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة ، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية ، وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي ، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة

تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة ، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما .

#### 7-4- عملية اختيار السلوك: Selection process

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك ، ومن هنا فان اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره . ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي :الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم ، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب ، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة ، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون صعوبات كتحدي يجب التغلب عليه وليس كتهديد يجب تجنبه ، كما أنهم يرفعون ويعززون من جهودهم في مواجهة المصاعب ، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل . (العنبي، 2010)

#### خلاصة

من خلال ما عرضناه في هذا الفصل حول الفعالية الذاتية يمكن أن نستخلص أن فاعلية الذات لها أهمية كبيرة في تأثيرها في اختيار السلوك و تؤثر على أنماط التفكير والكم والجهد الذي يبذله الفرد تبعا لأبعادها الثلاثة : قدر الفعالية ، العمومية ، و القوة . وأن الفعالية الذاتية متعلقة بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم على القيام بسلوكيات حيث يوجد ارتباط قوي بين الفعالية الذاتية و ممارسة السلوكيات الصحية.



## تمهيد :

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالمقاومة النفسية أو ما يسمى المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات أو صلابة النفسية إذ تعتبر هذه الأخيرة أحد المتغيرات التي استرعت اهتمام الباحثين في مجال التربية و علم النفس.

## 1- مفهوم الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية أحد العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات، وفي هذا الاتجاه يرى Holahan & Moos (1990) ، أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية مثل (الصلابة النفسية والضبط الداخلي، وتقدير الذات، والمصادر الاجتماعية والمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً، كما أنها تجعله أكثر نجاحاً وفعالية في مواجهتها. ولقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا Kobasa والتي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط وتوصلت كوبازا Kobasa إلى أن الصلابة هي: "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقوته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة". (ضرام ، 2012)

و يعتبرها راجح (1995) قدرة لدى الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الآتية من دون أن يختل توازنه الانفعالي وتفكيره، فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود نكاته وحيويته واستعداده.

في حين تذهب سمين (1995) إلى الاعتقاد بأنها " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث .

و يشير الحواجري (2004) إلى أن الصلابة هي "العامل الذي يميز بعض الأفراد بمقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، حيث أن أفضل المتكفين مع الضغوط هم الأشخاص

الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها الشخصية الصلدة، وهي تسمية لأشخاص لديهم التزام عالي ويستمتعون بعملهم وأسرهم وأصدقائهم، والذين يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات. (حنصالي , 2013)

ويعرفها جبر (2005) أنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابيا وتخطي آثارها السلبية. ويعرفها دخان والحجار (2006) على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

ويعرفها البهاص (2002) على أنها "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط." (السيد , 2012)

كما تعرفها جيهان محمد (2002) بأنها "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التحدي) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح (العبدلي 2012، ص13)

وتعرفها تنهيد عادل (2011) هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها

عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه (تنهيد، 2011، ص32)

ويلاحظ من تلك التعريفات إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية و هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و أحداث الحياة الضاغطة و تحملها مقارنة بالآخرين بحيث يتعامل مع تلك الظروف دون أن يختل توازنه الانفعالي و تفكيره بشكل يجنبه الإصابة بالإضرابات النفسية و الجسمية

## 2- نشأة الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا Kobasa Sozanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977 قد استطاعت كوبازا Kobasa من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام 1979 و 1982 و 1983 و 1985 الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد

الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة ، وأثبتت دوره الفعال في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على النحو إيجابي ، و أنها تشارك إلى حد كبير في الارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة .

لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية و كيفية تكوينه، حيث أن معظم الباحثين قد أعطوه أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة و نموها و ارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة و حتى الأقران ، فقد تحدث عنها إريكسون Eriksson 1983 موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الولدان في تكوين هذه السمة من خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة إلى إشباعهم بالحاجات الثانوية ، فالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية و بالثقة بالنفس و بالآخرين في مراحل العمرية التالية .

ثم جاء الاتجاه المعرفي عند لازور lazrous 1966 و الذي أكد على آراء إريكسون Eriksson و أضاف إليها ، مشير إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر ، و وضع مستوى مناسب من التواصل بينهم و بينه بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة ، و تشجيعه على الاعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية ، و يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملا للمسؤولية وأكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحل العمرية. أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل و إنجازاته ، و فرض الوالدين لآرائهم ، فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف و يجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده الثقة بنفسه و بالآخرين ، و ضمان تقدم الأسرة للطفل من أساليب تربية تتحكم في طريقة إدراكه و تعامله مع المواقف في مراحل العمرية التالية .

وقد أكد ماكوبي Maccobi آراء من سبقه من العلماء و الدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة و ذلك خلال دراسته التي أجراها عام 1980 بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة و التعايش معها . و قد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول و الاهتمام بالطفل و الثقة فيه و الاحترام و التقدير له تنمي لديه الاعتقاد بأن الخبرات النجاح و الفشل ترجع لعمله و مجهوده و مدى مثابرتة و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به .

ويرى Colerick أن أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته ، فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة، و يتم ذلك من خلال محاولات النجاح و الفشل ، فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة .

وأطلقت كوبازا Kobasa على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط مصطلح الصلابة النفسية ، و لم تغفل أونتي onti هل دور متغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة و التدخين و المساعدة النفسية و الاجتماعية، و الدخل المرتفع و الوظيفة، والرعاية الطبية الجيدة وهؤلاء الأشخاص الذي يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم و لديهم التزام تجاه القيم و الأخلاق، و لديهم القدرة على التحدي و اعتبار أن التغيير ليس تهديدا لهم بقدر ما هو اختيار حقوقهم و صلابتهم و تؤكد كوبازا Kobasa 1979 على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة و المجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي و مقاوم للضغوط و يساعد على الصحة النفسية و الجسمية

وتتبع كوبازا Kobasa 1979 منذ عام 1979 وحتى 1985 دور القدوة أو نموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته ، فذكرت أن وجود نماذج والدية إيجابية تتسم بالثقة بالنفس و الصلابة النفسية في بيئة تمثل له أساس لارتقاء هذه السمة في مراحل العمرية التالية .

كما أيد Irwin و sandler آراء كوبازا Kobasa من خلال دراستيهما التي أجريت على عينة قوامها 258 طفلا من ذوي الأسر المفككة ، و أظهرت نتائجها أن وجود نماذج والدية سلبية في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة ( أحداث الحياة الشاقة )، ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما بعد (عليافي ، 2011).

### 3- أهمية الصلابة النفسية :

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق.

ويتم ذلك من خلال طرق متعددة كما بينها: (حمادة و عبد اللطيف، 2002)

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً أ: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً أ: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية..

وكما تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر Smith في دراسته 1989 أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة (والتي تعرف) بالالتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط (ياغي ، 2006)

#### 4- أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا Kobasa والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي).

وترى كوبازا Kobasa أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس.

#### 4-1- الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرًا لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار جونسون وسارسون (Johnson & sarson 1978) إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد

على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم ، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب ، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف ، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث .

تعريف (زينب نوفل، 2008) تبني الفرد لقيم و مبادئ و معتقدات و أهداف محددة و تمسكه بها و تحمله المسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه و يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد (راضي، 2008) إذا فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبيًا ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاغتراب ، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل .

**4-2- التحكم :**

ترى كوبازا Kobasa التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن .

#### **4-3- التحدي:**

تعرفه كوبازا Kobasa بأنه: " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية" . ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها تطوراً طبيعياً لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه ، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعداً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة

للتغيير تبدو له أموراً سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن (العبدلي، 2012).

### 5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

لقد قدمت كوبازا Kobasa نظرية قائمة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية، و تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوم حديثاً في هذا المجال و إحتتملات الإصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا Kobasa في صياغة نظرياتها على عدد من الأسس النظرية ، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال : ماسلو و روجز و فرانكل و التي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إباطات الحياة و يتقبلها و أن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته و استغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة كما اعتمدت كوبازا Kobasa على النموذج المعرفي للازروس Lazarous و الذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الأحداث الضاغطة ، و لها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فنقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي ، و الجزم بضعفها ، و عدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، و من ثم الشعور بالإحباط ، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

و يعد نموذج لازروس Lazarous ، من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل ، و حددها في ثلاث عوامل رئيسية هي :

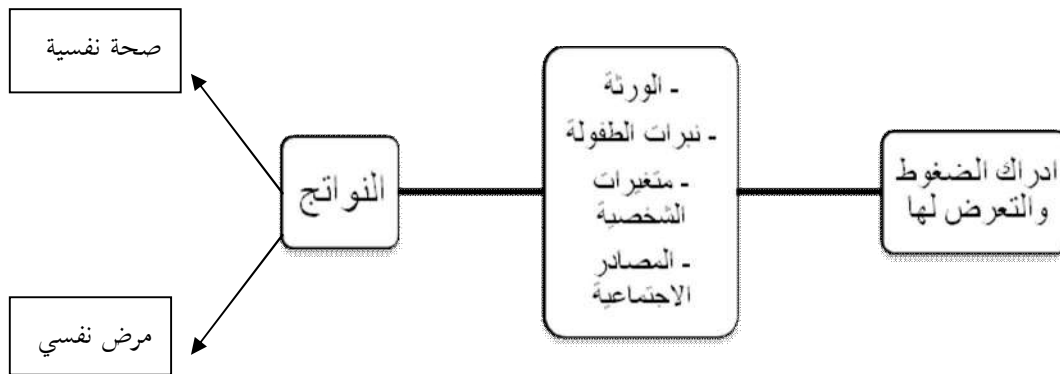
- البنية الداخلية للفرد .
- الأسلوب المعرفي الإدراكي .
- الشعور بالتهديد و الإحباط .

و كان من نتاج تفهم و اقتناع كوبازا Kobasa بآراء من سبقوها أمثال : ماسلو ، روجز و فرانكل و ماوي و المنظور المعرفي للازاروسي أن وضعت الأساس التجريبي لنظرياتها ، فقد استطاعت إجراء سلسلة من الدراسات عام 1979 و عام 1982 و عام 1983 و عام 1985 للبرهان على افتراض الأساسي لنظرياتها و القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً ، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث و من أبرز هذه المصادر : الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ( الالتزام و التحكم و التحدي ) و انتهت بالتوصل إلى صياغة نظرياتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية

و النفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا، و من المحاميين و رجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين "32-65 عام" و تم تطبيق اختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا Kobasa ، و إختبار واير للمرض الجسمي و النفسي و اختبار هولمز لأحداث الحياة الشاقة ، و أظهرت نتائجها إلى الكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية ، و هو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ( الالتزام و التحكم و التحدي ) مؤكدة أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط و لا يمرضون ، كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعزة التي تثري الشخصية و تقوي دعائمها و تظهر من خلال المشاعر و السلوكيات التي تتصف بالالتزام و التحكم و التحدي .

### 5-1- نموذج كوبازا Kobasa في الصلابة النفسية :

رأت كوبازا أن السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغوط و العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط و نواتجها، و قدمت كوبازا Kobasa نموذجاً الأول عن العلاقة بين الضغوط و الأمراض في سنة 1979 وهذا النموذج كما يلي :



### الشكل رقم(02): يوضح نموذج كوبازا Kobasa العلاقة بين الضغوط و الأمراض

يوضح النموذج كوبازا Kobasa وجود علاقة مباشرة بين الإدراك الضغوط و التعرض لها و بين نواتجها ( الصحة الجسمية و النفسية ، و المرض النفسي و الجسمي ) ، و وجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط و التعرض لها و بين نواتجها ، حيث أن المتغيرات الوسيطة، من وجهة نظر



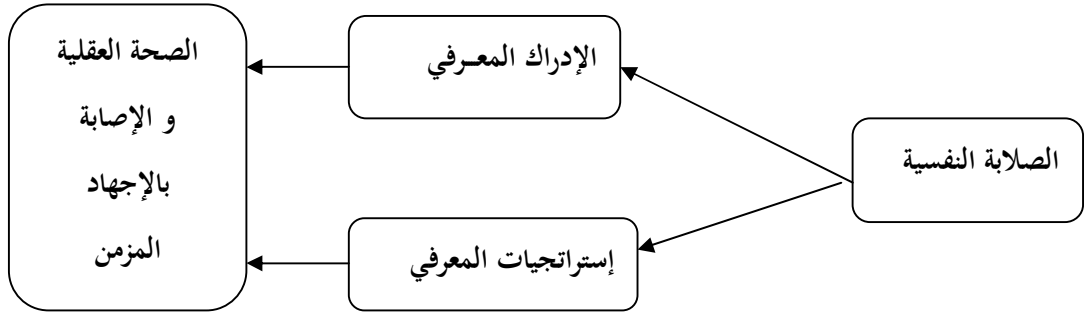
كوبازا تؤثر في إدراك الضغوط و في النواتج الضغوط ومن ثم بدأت كوبازا تركز على المتغيرات الوسيطة وفي سنة 1983 قدمت كوبازا نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة .

ويوضح الشكل السابق أيضاً أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض لضغط ، و تزيد من استخدام الفرد لمصادر الشخصية و الاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة .

### 5-2- نموذج فنك (funk) المحلل لنظرية كوبازا Kobasa, (1979)

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات أحداث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك (funk1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الانفعالي من ناحية، و الصحة العقلية من ناحية أخرى ، على عينة قوامها (167 جندياً إسرائيلياً ) وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة و التعايش معها قبل فترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر و بعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة و هي : ارتباط مكون للالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً إستراتيجية ضبط الانفعال ، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة ، و استخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش .

وقام فنك funk بإجراء دراسة أخرى في عام 1995 تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى و على عينة من جنود الأربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم ، حتى و إن تعارضت مع ميولهم و إستعداداتهم الشخصية، و ذلك بصفة متواصلة ، و لقياس صلابة النفسية و كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية ، و طرق التعايش قبل فترة التدريب و بعد الانتهاء منها تم توصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى ، ثم طرح فنك نموذجه المعدل لنظرية كوبازا Kobasa لتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها و والشكل التالي يوضح ذلك (عليافي، 2011).



شكل رقم (03) : يوضح نموذج فنك لتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها

#### 6- خصائص ذوي الصلابة النفسية :

و تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين :

#### 6-1- خصائص مرتفعي الصلابة النفسية :

من خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا Kobasa في الأعوام ( 1979,1982,1983,1985 )

توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص و هي كالتالي:

- القدرة على الصمود و المقاومة .
- لديهم إنجاز أفضل .
- ذو وجهة داخلية للضبط .
- أكثر اقتدار و يميلون للقيادة و السيطرة.
- أكثر مبادرة و نشاط و ذو دافعية أفضل .

ونلخص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتصفون بأنهم

أصحاب ضبط داخلي و قادرين على الصمود و المقاومة و لديهم القدرة على الإنجاز في العمل و القدرة على اتخاذ القرارات السليمة و حل المشكلات، و القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها و يكون لديهم ميل نحو القيادة و السيطرة و المبادرة ، و هم الأفضل اقتدار و ذو نشاط و دافعية أكبر و الحكمة و الصبر على النفس و بذلك يكون ذوا لصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم و المبادئ و المعتقدات السليمة و التمسك بها و عدم التخلي عنها و بذلك يكون لحياتهم معنى و قيمة إيجابية .

## 6-2- خصائص منخفضي الصلابة النفسية :

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى حياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم الإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية و ليس لديهم اعتقاد لضرورة التجديد و الارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة ، و يتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون :

- بعدم القدرة على الصبر و عدم تحمل على المشقة .
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- قلة المرونة في إخاذ القرارات ..
- فقدان التوازن .
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- سرعة الغضب و الحزن و يميل إلى اكتئاب و القلق .
- ليس لديهم قيم و لا مبادئ معينة .
- التجنب .
- عدم القدرة على التحكم الذاتي .(رزان،2011)

## خلاصة:

يتضح من خلال تناولنا لمفهوم الصلابة النفسية يتضح أنها تخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية أيضا تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها التفاؤل والأمل .

**تمهيد:**

في هذا الفصل يتطرق الطالب للإجراءات لدراسة والتي تتضمن المنهج المتبع، وعينة الدراسة ومواصفاتها وعلى اختبار مدى كفاءة أدوات القياس عن طريق الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة إلى وصف لطريقة وإجراءات التطبيق والتقنيات الإحصائية المستخدمة.

**1- المنهج:**

إن المنهج المتبع فهذه الدراسة تُوقف على طبيعة المشكلة المحددة ، ذلك أن المناهج تختلف باختلاف المواضيع ، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث ف ميدان اختصاصه . والمنهج هو عبارة عن صيرورة و الكيفية المتبعة ، من أجل الكشف عن حقيقة علمية معينة . ( غريب 2012، ص 91 )

فالمنهج هو طريقة بحث ، و الطريقة تتبع دوما خصائص الموضوع المدروس هذه الدراسة تتوقف على وصف المشكلة كما هي في الواقع إبراز خصائصها وحجمها ثم تحل لها وتفسيرها بغرض الوصول إلى النتائج التي تمكنا من فهم الظاهرة (المشكلة) والواقع المحيط بها من أجل اقتراح استراتيجيات مناسبة تسهم في التخفيف من المشكلة و عرف " بشير صالح " المنهج الارتباط بأنه يمكننا من معرفة إن كان هناك علاقة بين متغيري أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة (الرشيدي، 2000 ص67).

وانطلاقا من ذلك فان المنهج الذي تلائم مع هذه الدراسة هو المنهج الوصف الارتباطي . وبالتالي سيمكننا هذا المنهج من الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة .

**2- عينة الدراسة الأساسية :**

مر احل اختيار العينة بالخطوات الآتية :

**1-2- تحديد مجتمع الأصلي للدراسة :**

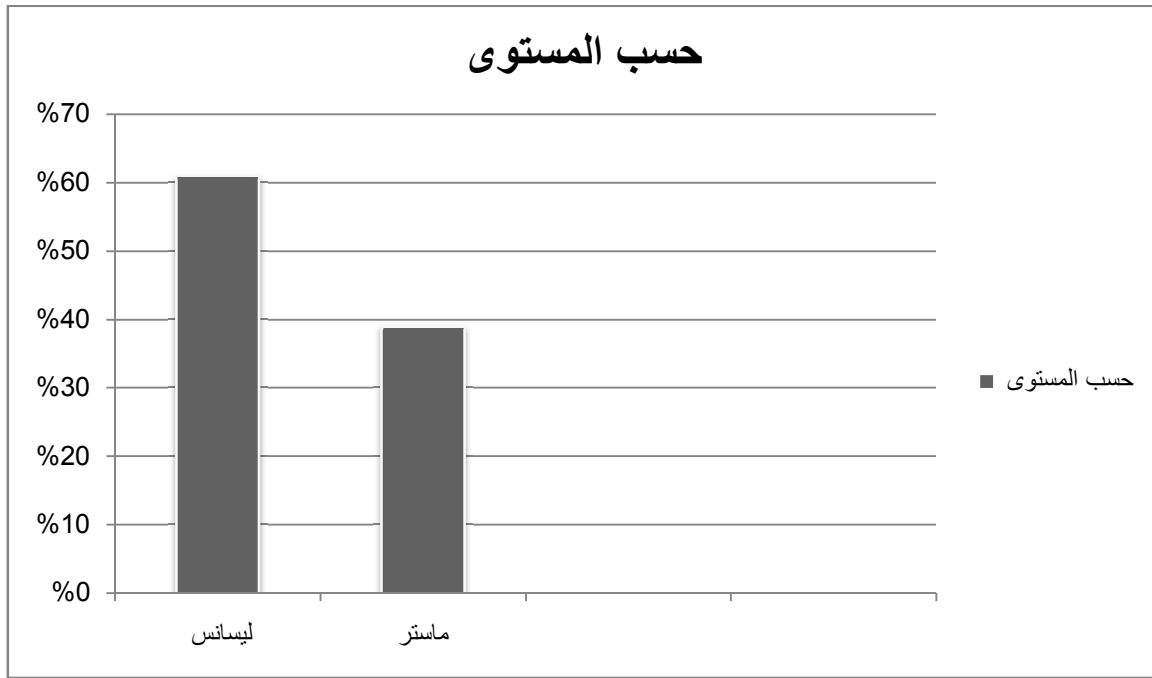
تكونت عينة الدراسة الأساسية من طلبة الجامعة في مستوى ليسانس و ماستر في تخصصات علوم اجتماعية جذع مشترك و علوم تربية و علم اجتماع و البالغ عددهم الإجمالي 1006 طالب و قد تم أخذ نسبة 50% أي 503 طالب و تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية و الجدول التالي يوضح طريقة اختيار العينة .

الجدول رقم (01) يوضح المجتمع الأصلي للدراسة

السنة	التخصص	العدد الإجمالي	العينة المطلوبة 50%
الأولى	جذع مشترك	321	165
الثانية	ع التربية	71	37
الثانية	ع اجتماع	120	64
الثالثة	تربية خاصة	21	11
الثالثة	ارشاد وتوجيه	125	65
الثالثة	تنظيم وعمل	42	23
الثالثة	ع اجتماع تربوي	32	18
الثالثة	ع اجتماع البيئة	20	11
الثالثة	ع اجتماع الاتصال	20	11
الأولى ماستر	تنظيم وعمل	21	11
الثانية ماستر	تنظيم وعمل	13	7
الأولى ماستر	علم اجتماع الاتصال	14	9
الثانية ماستر	علم اجتماع الاتصال	13	7
الأولى ماستر	ارشاد وتوجيه	29	16
الثانية ماستر	ارشاد وتوجيه	23	14
الأولى ماستر	صعوبات التعلم	26	14
الثانية ماستر	صعوبات التعلم	لا يوجد	لا يوجد
الأولى ماستر	علم اجتماع حضري	10	5
الثانية ماستر	علم اجتماع حضري	لا يوجد	لا يوجد
الأولى ماستر	علم اجتماع. تربية	19	10
الأولى ماستر	إنحراف و جريمة	9	5
المجموع		1006	503

الجدول رقم(02): يوضح توزيع العينة حسب مستوى الدراسة

مستوى الدراسة	عدد الطلبة	نسبة المئوية
ليسانس	308	%61
ماستر	195	%39
المجموع	503	%100



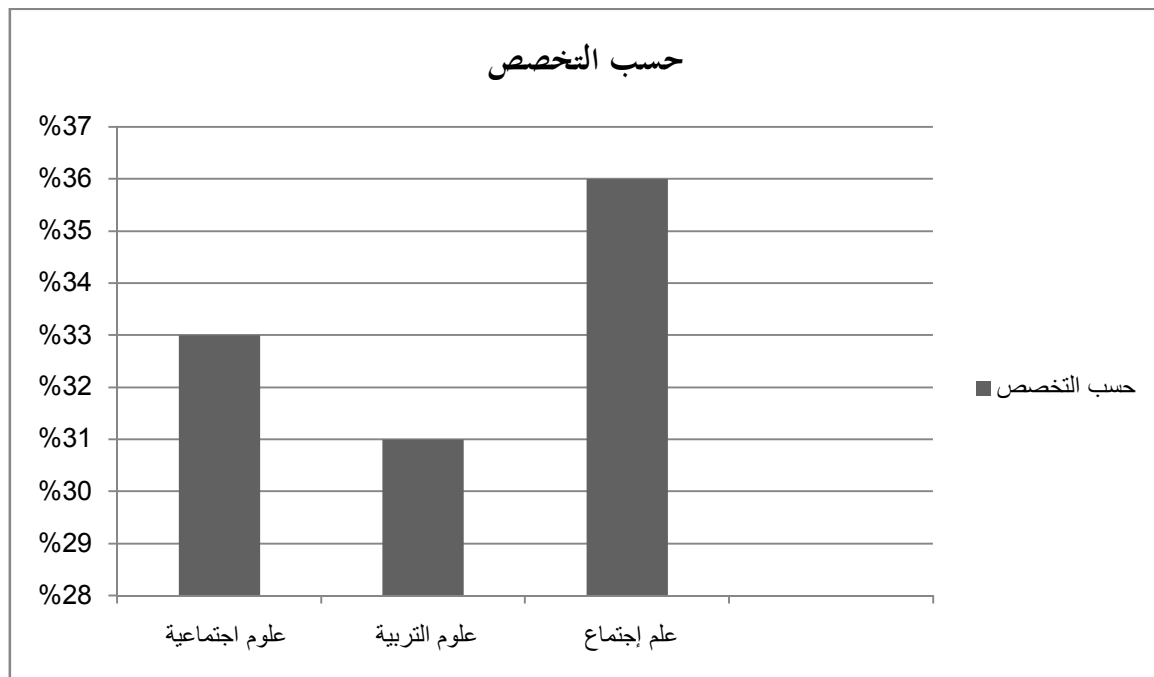
الشكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى

## 2-2- توزيع العينة حسب التخصص :

تكونت عينة من طلبة الجامعة في مستوى ليسانس و ماستر في تخصصات علوم اجتماعية جذع مشترك و علوم تربوية و علم اجتماع و البالغ عددهم الإجمالي 1006 طالب و قد تم أخذ نسبة %50 أي 503 طالب و تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية و الجدول التالي يوضح طريقة اختيار العينة حسب التخصص .

الجدول رقم (03): يوضح توزيع العينة حسب التخصص

تخصص	عدد الطلبة	نسبة المئوية
علوم اجتماعية	165	%33
علوم تربوية	158	%31
علم اجتماع	180	%36
المجموع	503	%100



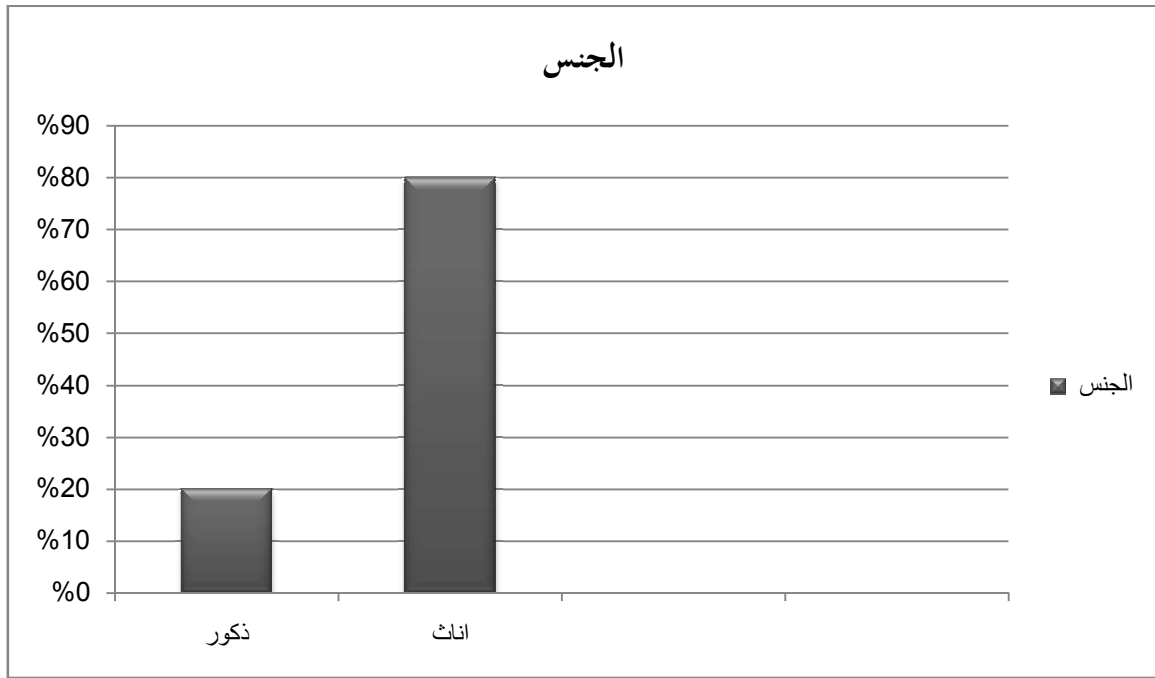
الشكل رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص

### 2-3- توزيع العينة حسب الجنس :

تكونت عينة من طلبة الجامعة في مستوى ليسانس و ماستر في تخصصات علوم اجتماعية جذع مشترك و علوم تربوية و علم اجتماع و البالغ عددهم الإجمالي 1006 طالب و قد تم أخذ نسبة %50 أي 503 طالب و تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية و الجدول التالي يوضح طريقة اختيار العينة حسب الجنس .

الجدول رقم(04) : يوضح توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	عدد الطلبة	نسبة المئوية
ذكور	101	%20
إناث	402	%80
المجموع	503	%100



الشكل رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

### 3- أدوات جمع البيانات :

يلجأ الباحث في أي دراسة لاختيار الوسائل والأدوات المناسبة لجمع البيانات وتحليلها، وهذا بناء على طبيعة موضوع البحث ونوعية البيانات والأهداف التي يسعى إليها. وقد استخدمت الدراسة الحالية في جمع البيانات أداتين هما:

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر(2002) و قام بشير معمريه (2011) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية وطلبة الجامعة .
  - مقياس فاعلية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمان (1998) ثم قام بعد ذلك بشير معمريه (2010) بتعديل المقياس بما يناسب البيئة الجزائرية وطلبة الجامعة .
- وفي ما يلي وصف لأدوات القياس المعتمدة في الدراسة :



**3-1-1- مقياس فاعلية الذات :**

المقياس المستخدم في الدراسة الحالية هو من إعداد عماد محمد السيد عبد الرحمان (1998) و قام بشير معمريّة (2011) بتعديل المقياس و ذلك بما يناسب البيئة الجزائرية و قد قام بتطبيق على عينة من طلبة الجامعة , حيث كان المقياس في صورته النهائية مكون 30 فقرة و كلها فقرات موجبة و استعمل معد المقياس أربعة بدائل لا , قليل , متوسط , كثيرا . و أعطيت الأوزان (0,1,2,3) حيث قام معد المقياس باستخراج الخصائص السيكومترية و ذلك بعد حساب معامل لكل بند في مقياس و إلى حساب صدق المقياس بثلاث طرق:

**3-1-1-1- صدق التمييزي :**

حيث قام بأخذ نسبة 27% من عدد الإجمالي من الذكور و الإناث حيث كان عدد الذكور 66 أي بحجم 18 ذكر و عدد الإناث كان 73 أي بحجم العينة يساوي 20 أنثى و قام بحساب بقيمة ت المحسوبة حيث كانت قيمة ت بالنسبة للذكور و الإناث كانت دالة إحصائيا مما يجعل مقياس يتصف بمستوى عالي من صدق لدى العينتين .

**3-1-1-2- صدق الإتفاقي :**

لحساب هذا النوع من الصدق , تم تطبيق فاعلية الذات مع قائمة التفاوض بدر محمد الأنصاري (2002). و استبيان الشعور بالسعادة (مايسة أحمد النيال 1995) . قائمة الثقة بالنفس (سدني شروج 2000). استبيان الامل (سي.ر.سنايدر و اخرون 1991).و استفتاء الدافع الى الانجر (عبد اللطيف محمد خليفة, 2006).

و الجدول رقم(05) : يوضح معاملات الارتباط بين قائمة فاعلية الذات و كل من التفاؤل و الشعور بالسعادة و الثقة بالنفس , و الأمل , و الدافع إلى الإنجاز .

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الارتباط
التفاؤل (الأنصاري)	ذكور	20	**0.814
	إناث	21	**0.570
	ذكور و إناث	41	**0.708
الشعور بالسعادة	ذكور	24	**0.555
	إناث	27	**0.582
	ذكور و إناث	51	**0.523
قائمة فاعلية الذات	ذكور	20	**0.655
	إناث	21	**0.759
	ذكور و إناث	41	**0.650
الثقة بالنفس (شروجر)	ذكور	24	*0.449
	إناث	28	**0.566
	ذكور و إناث	52	**0.530
الدافع إلى الإنجاز (خليفة)	ذكور	22	**0.448
	إناث	18	*0.587
	ذكور و إناث	40	**0.718

\*\*دالة إحصائية عند مستوى 0.01 دالة إحصائية عند مستوى 0.05

يتبين من معاملات الصدق الإتفاقي في الجدول رقم(05) أن قائمة فاعلية الذات تتصف بمعاملات مرتفعة .

### 3-1-3- الصدق التعارضي :

ولحساب الصدق التعارضي أو التناقض , تم تطبيق فاعلية الذات استبيان التشاؤم (أحمد محمد

عبد الخالق, 2000). و قائمة اليأس بيك (محمد الأنصاري, 2001)

و الجدول رقم (06): يوضح معاملات الارتباط بين قائمة فاعلية الذات و متغيري التشاؤم و اليأس .

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الارتباط
قائمة فاعلية الذات	التشاؤم (عبد الخالق )	ذكور	**0.516
		إناث	**0.524
		ذكور و إناث	**0.519
	اليأس(بيك)	ذكور	**0.521
		إناث	**0.442
		ذكور و إناث	**0.469

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (06) أن قائمة فاعلية الذات لتتصف بمعاملات صدق مرتفعة .

بالرغم من نتائج الدراسة السيكومترية المتوصل إليها من طرف الباحث السابق ( بشير معمريه ) إلا أن في الدراسة الحالية خضع المقياس لإعادة تقنينه , لأن في مثل هذه الاختبارات قد تؤثر فيها الخصوصيات الثقافية و الاجتماعية التي تميز بها مجتمع عن الآخر بالرغم من انتماء من نفس الثقافة . و تكونت عينة التقنين من ( 100 ) طالب من كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقيية , كما استخدم لحساب الصدق و الثبات الطرائق الآتية .

3-1-4- طريقة الإتساق الداخلي :

الجدول رقم(07): يوضح رقم العبارة ومعامل الارتباط بينها وبين الاستبانة .

رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة و المقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة و المقياس
1	**0.373	16	**0.373
2	**0.490	17	**0.433
3	**0.327	18	**0.476
4	**0.290	19	**0.319
5	**0.386	20	**0.433
6	**0.546	21	**0.341
7	0.113	22	**0.480
8	**0.482	23	**0.557
9	**0.385	24	**0.544
10	0.003	25	**0.489
11	**0.435	26	**0.467
12	**0.410	27	0.073
13	**0.517	28	**0.498
14	**0.404	29	**0.519
15	**0.314	30	**0.385

\*\* : دال عند 0.01

يلاحظ من الجدول السابق أن العبارات مرتبطة بالمقياس ارتباط دالا إحصائيا عند 0.01 ماعدا العبارات رقم 7، 10، 27، و هذا يعني أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال.

3-1-2- الثبات :

و قد قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار , أما فيما يخص فيما يخص المعد للبحث فقد تحقق من ثبات المقياس في هذه الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ألفا 0.788 وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس..

و الجدول رقم(08) : يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق الاختبار

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معامل الثبات
طريقة إعادة تطبيق الاختبار (بعد أسبوعين)	ذكور	23	0.742
	إناث	28	0.689
	ذكور و إناث	51	0.697

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق و الثبات التي تم الحصول عليها , أن قائمة فاعلية الذات تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان .

### 3-2- مقياس الصلابة النفسية :

المقياس المستخدم في الدراسة الحالية هو من إعداد مخيمر (2002) ثم قام بعد بتعديله بشير معمريه 2011 و الذي أعده بما يناسب البيئة الجزائرية و طلبة الجامعة حيث كان المقياس في صورته النهائية مكون 48 فقرة و كلها فقرات موجبة و استعمل معد المقياس أربعة بدائل لا , قليل , متوسط كثيرا و أعطيت الأوزان (0,1,2,3) حيث قام معد المقياس باستخراج الخصائص السيكومترية و ذلك بحساب الصدق بثلاث طرق : صدق التمييزي و صدق الإتفاقي و صدق التعارضي , أما الثبات فقد استخرجه بطريقتين :

- طريقة إعادة الاختبار
- طريقة ألفا كرونباخ

تعد طريقة ألفا كرونباخ الذي ذكرها الأستاذ (بشير معمريه) في حساب الثبات غير مناسبة للمقياس و هذا للشروط الضرورية التي تقتضيها هذه الطريقة (ألفا كرونباخ ) و من بين هذه الشروط وجود بعد واحد للمقياس و في مقياسنا توجد ثلاثة أبعاد .

و في الدراسة الحالية قام الطالب بالتحقق في الصدق بالطريقة الآتية :

- قد طبق الطالب المقياس على عينة استطلاعية قدرها 100 فردا وذلك من أجل حساب:
- حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس صلابة النفسية .

الجدول رقم(09): يوضح رقم العبارة ومعامل الارتباط بينها وبين الاستبانة وبينها وبين بعدها

معامل الارتباط بين العبارة و بعدها	معامل الارتباط بين العبارة والمقياس	الرقم	معامل الارتباط بين العبارة و بعدها	معامل الارتباط بين العبارة والمقياس	الرقم
**0.334	0.153	25	**0.387	**0.353	1
**0.476	*0.215	26	**0.469	**0.314	2
**0.518	**0.422	27	**0.385	*0.246	3
**0.346	0.090	28	**0.315	*0.237	4
**0.375	0.161	29	**0.412	**0.355	5
**0.368	0.144	30	**0.439	**0.300	6
**0.364	0.095	31	**0.380	**0.374	7
**0.474	**0.397	32	**0.415	**0.319	8
**0.585	**0.412	33	**0.280	**0.305	9
*0.233	0.062	34	**0.568	**0.394	10
**0.531	**0.336	35	**0.488	**0.265	11
**0.316	*0.207	36	**0.408	**0.291	12
**0.436	**0.332	37	*0.227	0.187	13
**0.428	**0.305	38	**0.473	**0.331	14
**0.335	**0.307	39	**0.481	**0.514	15
**0.295	0.170	40	**0.387	0.195	16
**0.529	**0.313	41	**0.432	**0.279	17
**0.400	**0.316	42	**0.457	**0.347	18
**0.614	**0.338	43	**0.405	**0.284	19
**0.502	**0.411	44	**0.344	0.153	20
*0.236	0.154	45	**0.455	**0.279	21
**0.260	*0.229	46	0.157	0.090	22
**0.463	**0.352	47	*0.209	**0.291	23
**0.489	**0.371	48	**0.365	0.155	24

\*\* : دال عند 0.01، \* : دال عند 0.05

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن أغلب العبارات مرتبطة بالخاصة ارتباطا دالا إحصائيا عند 0.01 أو 0.05، كما كل البنود مرتبطة بأبعادها ارتباطا دالا إحصائيا عند 0.01 أو 0.05 ما عدا العبارة 22 . الجدول رقم(10): يوضح معامل الارتباط بين البعد و الاستبانة

معامل الارتباط بين البعد والمقياس	البعد
**0.634	الالتزام
**0.665	التحكم
**0.727	التحدي

\*\* : دال عند 0.01

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن كل الأبعاد مرتبطة بالخاصة ارتباطا دالا إحصائيا عند 0.01 ما يعني أن الأبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي) تقيس الصلابة النفسية

من خلال الجدولين رقم (09) و(10) يتضح أن مقياس الصلابة النفسية له صدق اتساق داخلي عال .

### 3-2-1- حساب الثبات:

الثبات الذي قام به معمريه هو طريقة إعادة الاختبار و طريقة ألفا كرونباخ , وفي هذه الدراسة تحقق الطالب من حساب الثبات بالتجزئة النصفية، أين قسمت عبارات الأداة إلى نصفين يضم أحدهما العبارات الفردية والنصف الآخر يضم العبارات الزوجية ثم طبقت معادلة فلانجان Flanagan، التي لا تشترط تساوي التباين بين النصفين (مراد و سليمان، 2002، ص363) حيث بلغ معامل الثبات 0,86 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات استبانته الصلابة النفسية.

### 4- إجراءات تطبيق الدراسة :

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال موسم الجامعي 2015/2014 و ذلك بعد موافقة الهيئات الإدارية بالجامعة و بعد الحصول على إحصائيات الكلية للطلبة و أيضا على الجداول الزمنية الأسبوعية و قد تم العمل بالتنسيق مع الإدارة و الأساتذة , حيث تم توزيع الإستبانات على الطلبة و قد قام الطالب بنفسه بتوزيعها على الطلبة و أعطي لهم الوقت الكافي للإجابة و قد تم الإشارة في بداية الاستبانة إلى ما يلي :

- توضيح الأهداف للطلبة من الدراسة و شرحها .
- طلب الدعم المساندة لإنجاز البحث .

- طلب كتابة البيانات الشخصية : السنة , التخصص , الجنس
- الشروع في الإجابة على الاستبانة
- مراقبة الطلبة عند الإجابة و الحرص على ألا يتركوا أي بند بدون إجابة .
- توضيح بعض البنود من دون إشارة إلى نوع الإجابة .
- دعوة الطلبة إلى الإجابة إلى كل بنود الاستبانة .
- تم شكر الطلبة و الأساتذة على التعاون و تمنياتي لهم بالنجاح و التوفيق .

#### 5- المعالجة الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج Spss19.0 و Excel2007 حيث أستعمل Excel2007 لتفريغ نتائج المقياسين بتصميم برنامج لذلك و أيضا استعمال :

- معامل الارتباط برسون لتحديد الارتباط .
- معامل دلالة الفروق بين معاملات الارتباط .

#### خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة ، وذلك من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة ثم إلى العينة وخصائصها ، بعد ذلك وصف أدوات جمع البيانات و خصائصها السيكمترية من خلال حساب معاملات الصدق والثبات باستخدام طرائق مختلفة ، ثم التعرض إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية و إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات والنتائج معروضة في الفصل التالي.



تمهيد:

بعدما تم التطرق في الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، سيخصص هذا الفصل لعرض و تحليل نتائج الدراسة و تفسيرها حسب الإطار النظري

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

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ..

- لغرض فحص نتائج التساؤل العام قمنا بحساب معامل بين كل من درجات فاعلية الذات و صلابة النفسية لدى طلبة الجامعة و النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (11): يوضح معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية

المتغيران	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات و الصلابة النفسية	503	0.684	0.01

يلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية بلغت

0.684 وهي دالة عند 0.01 تساوي 0.68 و عليه يقبل الطالب الفرضية المتبناة.

تتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصل إليها (المفرجي و الشهري , 2008) إلى أن هناك

علاقة قوية بين الصلابة النفسية و الكفاءة الذاتية (فاعلية الذات) , و تتفق نتائج هذه الفرضية مع

النتائج التي توصلت إليها كل من الدراسات (البندي, 2007) , و (ديان, 2003) , و (براون, 2003)،

و (ماكيان , 2003)، و كذلك دراسة (غنيم, 2001) التي أشارت جميعها إلى وجود علاقة إرتباطية

دالة بين فاعلية الذات و بعض المتغيرات المتعلقة بفاعلية الذات .

و يرى بيرناردو و اخرون ( Bernad. Et . 1998 ) أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من

الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الإعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة

الذاتية (فاعلية الذات) ترتبط إيجابيا بالصلابة النفسية (العلياوي , 2011, ص12).

و قد لوحظ من الدراسات السابقة في هذا المجال أن الطلبة ذو الفاعلية الذات المرتفعة لديهم

القدرة على المواصلة و الاستمرار في أنشطتهم الجامعية حتى في مواقف الفشل نظرا لاعتقاداتهم الزائدة

في قدراتهم التعليمية رغم الظروف البيئية المحيطة , و هذا ما أكدته سلسلة الدراسات التي أجرتها كوبازا (Kobasa, 85, 83, 82, 79) و قد تم الكشف على أن الصلابة النفسية متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه لأحداث الضاغطة و أثبتت دوره الفعال في الإدراك الأحداث الشاقة و تفسيرها على النحو الإيجابي و أنها تشارك إلى حد كبير في الارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة .

و في هذا نستنتج أن فاعلية الذات من المداخل المهمة لتنمية الصلابة النفسية , و هذا ما أكده (لاتسي) في تعريفه عن الصلابة النفسية " على أنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط و المشكلات , و هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا Bandoura, و الذي يقرر أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك " (حمادة و عبد اللطيف , 2002 , ص 235 )

و بهذا نقول أن شعور الطالب بالفاعلية الذاتية و امتلاك قدرات و المؤهلات اللازمة لمواجهة أعباء الدراسة و متطلباتها ينعكس إيجابيا على الصلابة النفسية كالشعور بالقدرة على الإنجاز و الميل على التفاعل مع الغير و البعد عن العزلة و التوتر و القلق , و امتلاك روح المبادرة و المثابر و الإصرار و التحدي و كل هذا يساعد على زيادة مستوى صلابة النفسية .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مكونات كل من فاعلية الذات و الصلابة النفسية , حيث تتداخل بعض المكونات بدرجة كبيرة فيما بينها المثابرة في مواجهة العقبات , و الثقة بالذات , و القدرة على الإنجاز الأعمال كلها في فاعلية الذات , و يقابلها الدافعية الذاتية , و إدارة الانفعالات و ذو نشاط و أكبر مبادرة , و غيرها من المكونات في الصلابة النفسية .

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

نصت الفرضية الثانية على ما يلي: لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الجنس. و لغرض فحص نتائج التساؤل الثاني قمنا بحساب معامل قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط و النتائج موضحة كالآتي:

الجدول رقم (12): يوضح قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب الجنس

مستوى الدلالة	قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط	الخطأ المعياري	z <sub>1-2</sub>	المقابل اللوغارتمي لمعامل الارتباط (z)	معامل الارتباط (r)	العدد	البيانات الاحصائية الجنس
غير دال	1.543	0.113	0.174	0.803	0.666	402	إناث
				0.977	0.752	101	ذكور

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية للذكور بلغت 0.666 وهي دالة عند 0.01 كما أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية للإناث بلغت 0.752 وهي دالة عند 0.01 أيضا وهذا الاختلاف الطفيف بين معاملي الارتباط لكل جنس أدى إلى أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بلغت 1.543 وهي غير دالة، و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (باسم ، 2012) و دراسة (عدره ، 2012) و دراسة (هيام ، 2012) و التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات يعزى لمتغير الجنس ( ذكور ،إناث ) ، و أيضا دراسة (المياي ، 2011) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الجنس في مستوى فاعلية الذات .

و تعترض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (نفين ، 2010) و كذلك دراسة (الحجار و أبو معلاء ، 2005) و أيضا نتائج دراسة (حسيب ، 2001) و دراسة (كيلي ، 1993) حيث أشارت إلى وجود تأثير محدود للجنس على فاعلية الذات بين الذكور و إناث لصالح الذكور .

وأيضا اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة المخلافي (2010) و كذلك دراسة (Andrman ، 1992) التي كشفت عن وجود اختلاف في مستوى فاعلية الذات وفق لمتغير الجنس و لصالح الإناث .

وعلى هذا يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية إلى عامل التقارب و التجانس ما بين أفراد العينة من حيث العديد من الخصائص القدرات العقلية و أساليب التربية البيئية و أسلوب التعامل في الجامعة كما أن الإمكانيات التي توفرها الجامعة و المناهج و طريقة التعامل لا تفرق بين الجنسين و من هنا تكون الخبرات و التجارب الخاصة بالوسط الجامعي المختلط هو على نفس المسافة بين الجنسين ، إضافة إلى ذلك أن الفرص متاحة أمام الجنسين دون تمييز ، مما سهل من مهمات النجاح بمختلف صوره سواء كانت حياتية أم دراسية أم اجتماعية ثم إن التوجه السائد في هذا العصر يدعو و على كل المستويات إلى ضرورة إعطاء المرأة حقوقها في كل المجالات في الحياة حقها في التعليم

و الوظيفة و هذا كله أعطى للإناث دفعة نفسية و أملا بالحياة إلى نمو أفضل , فتخلصت المرأة من الأوهام و القلق و كل مظاهر التوتر مما زاد في فاعليتها لذاتها , و بذلك فإن توقعات الأداء التي تصدرها الإناث لا تختلف عن توقعات الأداء التي يصدرها الذكور .

و هذا ما يراه باندورا (Bandoura , 1997) في نظريته حيث لم يتطرق إلى دور الجنس في توقعات فاعلية الذات لدى الأفراد , فمفهوم فاعلية الذات يرتبط بطبيعة الأفراد , و ما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف و المهارات معتمدين على ذواتهم باستخدام استراتيجيات خاصة بهم على أساس إدراك فاعلية الذات لديهم , و ليس على أساس مقارنتها بالآخرين , و بالتالي فلا يوجد مبرر لإيجاد فروق بينهم .

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

نصت الفرضية الثانية على ما يلي : لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف المستوى. ولغرض فحص نتائج التساؤل الثاني قمنا بحساب معامل قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط و النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (13): قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب المستوى

مستوى الدلالة	قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط	الخطأ المعياري	$Z_1 - Z_2$	المقابل اللوغارتمي لمعامل الارتباط (ز)	معامل الارتباط (ر)	العدد	البيانات الإحصائية المستوى
غير دال	1.133	0.114	0.015	0.836	0.684	405	ليسانس
				0.692	0.692	98	ماستر

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية للمستوى ليسانس بلغت 0.684 وهي دالة عند 0.01 كما أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في مستوى الماستر بلغت 0.692 وهي دالة عند 0.01 أيضا وهذا الاختلاف الطفيف بين معاملي الارتباط لكل من المستوى أدى إلى أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بلغت 1.133 وهي غير دالة، و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية .

وتتفق نتائج الدراسة كذلك مع دراسة ( باسم 2012) التي لم تظهر نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات وفق لمتغير الجنس و التخصص .

و قد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جينكيز Jeninkiz , 2004) و دراسة (داين Diane, 2003) و دراسة (زيات , 1998) التي توصلت إلى عدم وجود اختلاف في طبيعة العلاقة في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة يعزى إلى التخصص و المستوى .

و تعترض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (المخلافي , 2010) و دراسة (المشيخي, 2009) , و التي أجريت على الطلبة في الجامعة و خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات بين التخصصات .

يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس ما بين أفراد العينة المدروسة و اشتراكهما في العديد من الخصائص أيضا يمكن أن نرجعها على سياسة الجامعة حيث تقوم على تشجيع كل الطلبة دون استثناء و بجميع التخصصات فهي بذلك تعطي الحرية للطلاب في اختيار تخصصه بنفسه و تعطيه مجال واسع لأن ينجح فيه و يبدع و في هذا يذكر الدكتور طارق سويدان و يعطي قانون في الإبداع و هو : حب للتخصص + تمكن من التخصص = إبداع .

أيضا يمكن أن نرجع ذلك إلى حاجة سوق للعمل إلى كثير من الأفراد و لكل حسب تخصصه دون استثناء و بجميع التخصصات و كذلك يمكن أن نقول أنه يوجد تقارب كبير بين التخصصات حتى أنه يوجد كثير من المقاييس المشتركة بين التخصصات , مما يجعلنا نستنتج و بثقة أن متغير التخصص لا يؤثر و لا يرتبط بالفاعلية الذات و الصلابة النفسية .

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

- لا تختلف طبيعة علاقة فاعلية الذات بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص و لغرض فحص نتائج التساؤل الثاني قمنا بحساب معامل قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباطو النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (14): قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط حسب التخصص

مستوى الدلالة	قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط	الخطأ المعياري	ز <sub>1</sub> -ز <sub>2</sub>	المقابل اللوغارتمي لمعامل الارتباط (ز)	معامل الارتباط (ر)	العدد	البيانات الاحصائية / التخصص
غير دال	0.404	0.114	0.046	0.877	0.705	165	جذع مشترك
غير دال	0.404	0.114	0.046	0.830	0.681	157	علوم تربية
غير دال	0.569	0.110	0.062	0.877	0.705	165	جذع مشترك
غير دال	0.569	0.110	0.062	0.814	0.672	181	علم اجتماع
غير دال	0.150	0.110	0.016	0.830	0.681	157	علوم تربية
غير دال	0.150	0.110	0.016	0.814	0.672	181	علم اجتماع

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص جذع مشترك بلغت 0.705 وهي دالة عند 0.01 كما أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص علوم تربية بلغت 0.668 وهي دالة عند 0.01 أيضا وهذا الاختلاف الطفيف بين معاملي الارتباط لكل من التخصص أدى إلى أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بلغت 0.404 وهي غير دالة .

و أيضا قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص جذع مشترك بلغت 0.705 وهي دالة عند 0.01 كما أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص علم اجتماع بلغت 0.672 وهي دالة عند 0.01 أيضا وهذا الاختلاف الطفيف بين معاملي الارتباط لكل من التخصص أدى إلى أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بلغت 0.569 وهي غير دالة.

و كذلك قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص علوم تربية بلغت 0.681 وهي دالة عند 0.01 كما أن قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات و الصلابة النفسية في تخصص علم اجتماع بلغت 0.672 وهي دالة عند 0.01 أيضا وهذا الاختلاف الطفيف بين معاملي الارتباط لكل من التخصص أدى إلى أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بلغت 0.569 وهي غير دالة.

و بالتالي نقول أن قيمة معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط في جميع المقارنات بين التخصصات غير دالة و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (علياء , 2012) و دراسة (المشيخي , 2009) كذلك دراسة (الشعراوي , 2000) , و أيضا دراسة (حسيب , 2001) و أيضا مع دراسة (الزيات , 1998) في أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات باختلاف المستوى الدراسي .

كما أننا لم نجد أي دراسة تختلف مع هذه الدراسات و في هذا يمكن تفسير هذه النتائج المتوصل إليها في دراستنا الحالية بإرجاعها إلى أن الطلبة لكونهم يعيشون مرحلة تحصيل أكاديمي فهي تتطلب إنجازات أدائية عالية , هذه الأخيرة يعتبرها باندورا Bandoura أحد مصادر فاعلية الذات و التي يقصد بها الخبرات و التجارب التي يقوم بها الفرد و يذكر باندورا Bandoura أن هذا المصدر له تأثير خاص لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص فالجهود الدعوية يمكن أن ترفع من فاعلية الذات .

و يمكن تفسير هذه النتائج بإرجاعها إلى عامل الإحساس بالقيمة الذاتية عند الطالب الجامعي و هذا لأن الطالب في بداية دخولهم إلى جامعة يكون تفكيرهم منصب في الدراسة و محاولة التكيف مع الحياة الجامعية وأيضا مستوى الطموح يكون مرتقعا و كذلك تفكيره في الحصول على معدلات لترشيحهم إلى الماستر و كذلك بالنسبة إلى طلبة الماستر فهم في مرحلة دراسات عليا حيث تكون نظرتهم أكثر إيجابية في إدراك ذواتهم ولعالمهم و للمستقبل بشكل إيجابي و بتفاؤل و هذا يزيد من إحساسهم للنجاح و أنهم قادرون على الإنجاز الأعمال الصعبة و حل المشكلات و الاعتماد على النفس في تحقيق الأهداف بالمتابعة و الإصرار كونهم وصلوا إلى مرحلة دراسات عليا ( الماستر ) مما يزيد بثقتهم بأنفسهم و بالتالي الإحساس بالقيمة الذاتية .

ويؤكد باندورا Bandoura أن العوامل الذاتية التي تناولتها نظرية فاعلية الذات أكدت أن الإحساس بالقيمة الذاتية جزء هام من فاعلية الذات , و من هنا يتبين لنا أن علاقة فاعلية الذات لا تتأثر بالمستوى .

- البحوث و الدراسات المقترحة :

- يوصي الباحث الحالي بعمل مزيد من الدراسات و البحوث حتى تتضح بصورة جلية طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و صلابة النفسية , و لهذا فإنه يرى أن المجال فاعلية الذات يمكن أن يتسع لإجراء العديد من البحوث على سبيل المثال لا على سبيل الحصر :
- دراسة العلاقة بين فاعلية الذات و كل من مصدر الضبط و تقدير الذات الأكاديمية .
  - دراسة العلاقة بين فاعلية الذات و إدراك عوامل النجاح و الفشل فيه .
  - فاعلية الذات و علاقتها بالتحصيل الدراسي و دافعية الإنجاز .
  - دور الأسرة في فاعلية الذات و التحصيل الدراسي لأبنائها .



قائمة المراجع:

- 1- أبو النيل، محمود السيد (1987). الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، ط5، بيروت: دار النهضة العربية.
- 2- أبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2015). الصحة النفسية منظور جديد، ط1، عمان: دار المسيرة.
- 3- أبو هشام، حسن محمد (2005). مؤشرات تحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندرورا، مركز البحوث، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 4- تنهيد، عادل فاضل البيرقدار (2011). الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد 11 ( العدد 1)، كلية التربية، جامعة الموصل .
- 5- جولتان، حسن حجازي (2013). فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق المهني و جودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في مدارس الحكومية في ضفة الغربية ، المجلة الأردنية في العلوم التربية ، قسم علم النفس ،جامعة الأقصى، المجلد 9 (العدد 4)، ص419-433.
- 6- الحجار بشير إبراهيم ، أبو معلا طالب صالح (2005). المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو التمريض لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، لدى كلية التمريض، الجامعة الإسلامية غزة.
- 7- حمادى عمر، عبد اللطيف (2002). الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة دراسات النفسية ، العدد 02 .
- 8- حنصالي، مريامة(2013). إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية في ضوء الذكاء الإنفعالي، رسالة دكتوراه غير منشورة لدى كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 9- دخان نبيل كامل، بشير إبراهيم الحجار(2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة سلسلة الدراسات الإنسانية، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة ، المجلد 14 (العدد 02) ، ص369-398.
- 10- راضي، زينب نوفل أحمد (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة الإسلامية ، غزة.

- 11- رزقي، رشيد (2011). فاعلية الذاتية و علاقتها بالانضباط الصحي, رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و الإسلامية ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة.
- 12- الرشيدى، بشير صالح (2000). مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة، ط1, القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 13- رفقة ، خليف سالم (2007) . علاقة فاعلية الذات و الفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، كلية عجلون جامعية جامعة البلقاء التطبيقية ، العدد 23 ، ص134-169 .
- 14- سيد، الحسين بن الحسن محمد (2012). الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الاكتئاب لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية .
- 15- الشناوي، كمال أحمد الإمام (2006). فاعلية الذات و علاقتها ببعض سمات الشخصية, رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- 16- صالح حسين، عواطف (1994) . فاعلية الذات و علاقتها بضغط الحياة لدى الطالب الجامعي مجلة كلية التربية, العدد 23, جامعة المنصورة .
- 17- ضرام ، موسى عباس (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، المجلد 01 ( العدد 01) ، ص118-150.
- 18- عامور، بدر الدين (2003). علم النفس في القرن العشرين ، ج2, دمشق: إتحاد الكتاب العرب.
- 19- عبد الجواد، أحمد السيد عبد الفتاح (2006). فاعلية الذات الإرشادية لدى أخصائي النفسي المدرسي و علاقتها ببعض عوامل مناخ المدرسي, رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية التربية، جامعة الفيوم.

- 20- العبدلي, خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين , كلية التربية, جامعة أم القرى السعودية .
- 21- العتيبي, بندر بن محمد حسن زيادي (2010). اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية, رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية, جامعة أم القرى, السعودية .
- 22- عدرة, علياء أنيس (2012). الذكاء الاجتماعي و علاقته بالفاعلية الذات, رسالة ماجستير منشورة كلية التربية, جامعة دمشق .
- 23- علام, محمود صلاح الدين (2010). علم النفس التربوي , ط1 , عمان: دار الفكر.
- 24- العلوان أحمد, المحاسنه رنده (2001). كفاءة الذاتية في القراءة و علاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة, مجلة أردنية, العدد 04 .
- 25- عليافي , أحمد بن عبد الله محمد (2011). الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة , رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية, جامعة أم القرى, السعودية.
- 26- عيسى, مراد علي (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر , ط1, القاهرة: دار الفجر .
- 27- غريب, عبد الكريم (2012). منهج البحث العلمي, ط1, الدار البيضاء: منشورات عالم التربية.
- 28- كفا, رزان (2011). الصلابة النفسية و علاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين, رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية, جامعة دمشق .
- 29- المخلافي, عبد الحكيم (2010) . فعالية الذات الأكاديمية و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة , مجلة جامعة دمشق, كلية التربية , جامعة دمشق , المجلد 26 , ص 481-514.
- 30- مراد صلاح أحمد , سليمان أمين علي (2002) الاختبارات و المقاييس في العلوم النفسية و التربوية خطوات إعدادها و خصائصها, القاهرة: دار الكتاب الحديث.

- 31- المشيخي , غالب بن محمد علي (2009) . قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح , رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية, جامعة أم القرى , السعودية .
- 32- معمريّة، بشير(2013). علم النفس الذات, ط1, الجزائر: دار الخلدونية.
- 33- الميالي, فاضل محسن يوسف (2011) . قياس مستوى فاعلية الذات التربوية لدى الكادر التدريسي في الجامعة , مجلة الباحث,كلية التربية للبنات , جامعة الكوفة, العدد 01 , ص199-227.
- 34- نصر محمد علي, سحلول محمد عبد الله (2004) . العلاقة بين فاعلية الذات و دافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي, مجلة جامعة أم القرى (العدد 01) , كلية التربية، جامعة الأردن .
- 35- نفين , عبد الحمان المصري (2010). قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي , رسالة ماجستير منشورة , كلية التربية، جامعة الأزهر, غزة .
- 36- هيام , شاهين صابر صادق (2012) . فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي , مجلة جامعة دمشق , كلية التربية، جامعة عين الشمس جمهورية مصر, المجلد 28 (العدد 04), ص147-201.
- 37- ياغي, شاهر يوسف (2006) . الضغوط النفسية لدى عمال في قطاع غزة و علاقتها بالصلابة النفسية, رسالة الماجستير منشورة , كلية التربية، جامعة غزة .

جامعة قــــــــــــــــــــــاصدي مريــــــــــــــــــــــاح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

استبــــــــــــــــــــــانة 01

الجنس: .....

المستوى التعليمي: ..... التخصص التعليمي: .....

تعليمــــــــــــــــــــات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بأفكارك ومشاعرك واتجاهاتك نحو نفسك وإنجازاتك في الحياة. إقرأها جيدا، ثم أجب عليها بوضع علامة (x) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا، وذلك حسب انطباق العبارة عليك. علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك فعلا. أجب على كل العبارات.

شكرا على صدقك وحسن تعاونك معنا.

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 لا أحد يستطيع أن يمنعني من ذلك.				
5	- أشعر بقدر كبير من الثقة بالنفس.				
6	- أحب إنجاز الأعمال التي تتحداني.				
7	- أشعر بالخجل عندما أتوقف عن عمل كنت قد بدأت.				
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 أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي.				
16	- باستطاعتي التغلب على المشكلات إذا تفرغت لها.				
17	- عندما أجد نفسي في موقف صعب أستعمل قدراتي للتغلب عليه.				
18	- لدي ثقة كبيرة في نفسي في أن أحقق أهدافي.				
19	- أومن بأنه إذا فشلت في عمل ما فسوف أنجح فيه في المرة القادمة.				
20	- أعتقد بأن بذل الجهد هو أساس النجاح في كل شيء.				
21	- يمكن لي أن أتفوق على كثير من الناس.				
22	- إذا بدأت عملا لا أتوقف حتى أنهيه عن آخره.				
23	- لدي إرادة أكثر من معظم الناس.				
24	- عندما أقوم بإنجاز عمل ما أستعمل كل قدراتي وأفكاري حتى أتقنه.				
25	- أتحمّل 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.				

جامعة قــــــــــــــــاصدي مريــــــــــــــــاح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

استبانة 02

تعليمــــــــــــــــات:

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

شكرا على صدقك وحسن تعاونك معنا

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



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