

جامعة ابن خلدون - تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

M

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان:

فاعلية الذات و علاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

إشراف:

د/ يونس جميلة

إعداد الطلبة:

- حربوش العربي
- زرادني مهدي

لجنة المناقشة

الرتبة	الصفة	الاستاذ(ة)
أستاذ التعليم العالي	رئيسا	دوارة أحمد
أستاذ التعليم العالي	مشرفا و مقرا	يونس جميلة
أستاذ محاضر أ	مناقشا	بوشريط نورية

الموسم الجامعي 2024/2025

الشكر و التقدير

لله المنة والفضل من قبل ومن بعد...

في نهاية هذا العمل، أتقدّم بالشكر الجزيل، إلى كلّ من ساهم في انجاح هذا العمل المتواضع وخص بالذكر استاذتنا الفاضلة: يونس جميلة التي لم تبخل علينا بنصائحها، طيلة رحلتنا العلمية معها حيث كانت توجيهاتها قيمة وملاحظاتنا بناءة، وكان لها اثر كبير في انجاز هذه الرسالة.

كما لا يفوتنا أن نتقدّم بخالص الشكر لأعضاء لجنة المناقشة التي شرفتنا بمناقشة عملنا.

الطالبان الباحثان:

- حريوش العربي

- زرادني مهدي

أهدي هذا العمل

إلى أساتذتي الأجلاء

إلى أُمي الغالية حفظها الله

إلى أبي رحمه الله

إلى أخي وأخواتي وكل اهلي

إلى كل اصدقائي المخلصين

إلى كل زملائي في الدفعة

و إلى كل طالب علم

زرادني

الإهداء (02)

الى ابي الغالي حفظه الله

الى أمي الحبيبة حفظها الله

الى أخي وجميع اخوتي حفظهم الله ورعاهم

الى جميع عائلتي وأصدقائي في الدفعة

الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

حربوش

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات و الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومعرفة العلاقة بين فاعلية الذات وأبعاد الضغط النفسي لديهم، واستخدم الطالبان لذلك المنهج الوصفي، و لجمع البيانات تم الاستعانة بمقياس فاعلية الذات ومقياس الضغط النفسي، وتم تطبيقهما على عينة قوامها 80 تلميذ وتلميذة في التعليم الثانوي وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط الفيزيولوجية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط العلائقية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية:

فاعلية الذات - الضغط النفسي- تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between self-efficacy and psychological stress among secondary school students and to assess the level of each variable. To achieve this, the descriptive method was adopted, and a questionnaire was used as the main data collection tool. In order to test the validity of the tool, a pilot sample from another province was used due to the similarity of the target populations, which helped in refining the tool before applying it to the main sample.

The study reached the following results:

No statistically significant relationship was found between self-efficacy and academic stress.

No statistically significant relationship was found between self-efficacy and psychological stress.

No statistically significant relationship was found between self-efficacy and physiological stress.

No statistically significant relationship was found between self-efficacy and family stress

key words:

Self-Efficacy, Psychological Stress, Secondary School Students.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	كلمة شكر وعرفان
	ملخص البحث
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
05	إشكالية الدراسة
07	فرضيات الدراسة
07	أهداف الدراسة
08	اهمية الدراسة
08	تحديد المفاهيم
09	دراسات سابقة
الفصل الثاني: الإطار النظري	
أولاً: فاعلية الذات	
15	مفهوم فاعلية الذات.
17	أبعاد فاعلية الذات.
18	مصادر فاعلية الذات.
25	أنواع فاعلية الذات.

25	خصائص فاعلية الذات.
26	اثار فاعلية الذات.
30	خلاصة الفصل.
ثانيا : الضغوط النفسية.	
32	مفهوم الضغوط النفسية.
35	اشكال الضغوط النفسية.
35	مصادر الضغوط النفسية.
40	أنواع الضغوط النفسية.
42	- خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية	
	أولا: الدراسة الإستطلاعية
45	أهداف الدراسة الإستطلاعية
46	عينة الدراسة الإستطلاعية
46	إجراءات الدراسة الاستطلاعية
46	أدوات الدراسة الإستطلاعية
48	الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة الاستطلاعية
ثانيا: الدراسة الأساسية	
51	المنهج المستخدم في الدراسة
51	وصف أدوات الدراسة الأساسية
51	الأساليب الإحصائية
54	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
54	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
62	الإستنتاج العام
63	خاتمة

64	الإقتراحات
66	المراجع
70	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان	الصفحة
1.	يوضح بنود الموجبة و السالبة في مقياس فاعلية الذات	47
2.	يوضح رقم العبارات التي تقيس كل بعد من ابعاد الضغوط النفسية	48
3.	يبين معاملات الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	49
4.	يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي	50
5.	يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط النفسية	54
6.	يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية	56
7.	يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الشخصية	57
8.	يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الفيزيولوجية	59
9.	يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط العلائقية	60

فهرس الملاحق

الموضوع	الرقم
مقياس فاعلية الذات	01
مقياس الضغوط النفسية	02
مخرجات SPSS	03
تصريح شرفي	04

مقدمة

يُعد التعليم أحد الركائز الأساسية في تطور المجتمعات ونهضتها، إذ يمثل الوسيلة الرئيسية لنقل المعرفة والمهارات والقيم من جيل إلى آخر. ومن خلال الدراسة، يكتسب الفرد أدوات التفكير النقدي والتحليل العلمي التي تمكّنه من فهم العالم من حوله والمساهمة الفاعلة في تطويره. ولا يقتصر دور التعليم على الجانب المعرفي فقط، بل يتعداه ليشمل النمو الاجتماعي والوجداني، مما يعزز من تكوين شخصية متوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين. وقد أظهرت الأبحاث العلمية أن جودة التعليم وأساليب التدريس الحديثة تلعب دورًا حاسمًا في تحسين مخرجات التعلم وتنمية قدرات المتعلمين، مما يجعل من الاستثمار في التعليم ضرورة استراتيجية لكل مجتمع يسعى إلى تحقيق التنمية المستدامة بحيث تمر عملية التعليم بمراحل مختلفة.

المرحلة الثانوية تمثل نقطة تحول محورية في المسار التعليمي للطالب، حيث تبدأ ملامح التخصص العلمي أو المهني بالظهور، وتزداد متطلبات الدراسة من حيث العمق والتحليل. في هذه المرحلة، تتعزز مهارات التفكير المستقل والمسؤولية الذاتية، ويبدأ الطالب في تحديد أهدافه المستقبلية بناءً على قدراته واهتماماته. وتشير الأبحاث التربوية إلى أن الدعم الأكاديمي والنفسي خلال هذه المرحلة يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الدراسي والحد من التسرب المدرسي، كما يهيئ الطلبة للانتقال الناجح إلى التعليم الجامعي أو سوق العمل. لذلك، فإن الاستثمار في جودة التعليم الثانوي وتوفير بيئة تعليمية محفزة يُعدّ من العوامل الحاسمة في بناء أجيال قادرة على مواجهة تحديات العصر.

تُعد فاعلية الذات (Self-Efficacy) من المفاهيم الأساسية في علم النفس التربوي، وهي تشير إلى مدى إيمان الفرد بقدرته على تنظيم سلوكه وتحقيق أهدافه في مواقف معينة. وقد طوّر هذا المفهوم العالم ألبرت باندورا ضمن نظرية التعلم الاجتماعي، مؤكدًا أن شعور الإنسان بكفاءته الذاتية يؤثر بشكل مباشر في مستوى جهده، ومثابرته، وتحمله للصعوبات، وبالتالي في أدائه العام سواء في المجال الأكاديمي أو المهني أو الاجتماعي.

أصبحت الضغوط النفسية سمة ملازمة للحياة المعاصرة، في ظل ما يشهده العالم من تسارع في الأحداث، وتزايد في المتطلبات اليومية، وتنوع في الأدوار والمسؤوليات. لا يكاد يخلو فرد من التعرض لتحديات نفسية تؤثر في حالته المزاجية، وأدائه، وعلاقاته بالآخرين، سواء في محيط الدراسة أو العمل أو الحياة الشخصية. وقد بينت الأبحاث النفسية أن استجابات الأفراد لهذه الضغوط تختلف باختلاف مستويات الوعي الذاتي، ونمط التفكير، ومدى امتلاكهم لمهارات التأقلم والتكيف.

تتجاوز تأثيرات الضغوط النفسية مجرد الشعور بالتوتر أو الانزعاج، إذ يمكن أن تمتد لتؤثر في الصحة الجسدية، وكفاءة اتخاذ القرار، وجودة الحياة بشكل عام. ومع تكرار التعرض لها دون وجود آليات فعالة للتعامل، قد تتحول إلى حالة مزمنة تؤدي إلى الإرهاق النفسي أو ما يعرف بالاحتراق الذهني. من هنا تبرز أهمية فهم مصادر الضغوط، وكيفية إدارتها بوعي وفعالية، كجزء من بناء التوازن النفسي وتعزيز القدرة على التكيف في مواجهة متغيرات الحياة.

في هذه الدراسة تم اتباع خطة دراسية شملت أربعة فصول الفصل الأول حول الاطار العام للدراسة حيث تم عرض مشكلة الدراسة، وتساؤلاتها، وفرضياتها، بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها. كما تضمن هذا الفصل التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية، واستعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع تناول الفصل الأول الجانب النظري وتطرقنا فيه لكل من فاعلي الذات وتضمنت العناصر التالية: مفهوم فاعلية الذات بشكل شامل، حيث استعرض الأبعاد المختلفة لهذا المفهوم التي توضح جوانبه المتعددة وتأثيراته المتنوعة.

كما تم مناقشة المصادر التي ينبثق منها الشعور بفاعلية الذات، مثل التجارب الشخصية والتأثيرات الاجتماعية والدعم النفسي. بالإضافة إلى ذلك، تم التطرق إلى الخصائص الأساسية لفاعلية الذات التي تميزها عن المفاهيم النفسية الأخرى. واختتم الفصل بدراسة الآثار المختلفة التي تترتب على فاعلية الذات، سواء على المستوى الشخصي أو الأكاديمي والاجتماعي، مما يعكس مدى تأثيرها الكبير في سلوك الفرد وتفاعلاته مع محيطه.

والضغوط النفسية بشكل موسع، بدءًا من تعريفها وتوضيح ماهيتها، مرورًا باستعراض أشكالها المختلفة التي يمر بها الأفراد في حياتهم اليومية. كما بحث الفصل مصادر هذه الضغوط، التي قد تتبع من عوامل داخلية أو خارجية متعددة. بالإضافة إلى ذلك، استعرض الفصل الأنواع المتنوعة للضغوط النفسية، مع التركيز على كيفية تصنيفها وتأثيرها على الفرد. وفي نهايته، تم تحليل الآثار المختلفة للضغوط النفسية، سواء على الصحة النفسية أو الجسدية، وكذلك تأثيراتها على الأداء والسلوك، مما يبرز أهمية فهم هذه الظاهرة والعمل على إدارتها بفعالية. أما الجانب التطبيقي فقد تم تناوله في الفصلين الثالث والرابع، حيث اشتمل الفصل الثالث على الدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى اختبار أدوات البحث وصلاحياتها، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية.

وفي الفصل الرابع تم عرض نتائج الدراسة بشكل مفصل، مع تحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.

1. إشكالية الدراسة.

2. فرضيات الدراسة.

3. أهداف الدراسة.

4. أهمية الدراسة.

5. تحديد المفاهيم

6. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

يُعتبر التعليم حجر الأساس في بناء المجتمعات وتقدمها، إذ لا تقتصر أهميته على تزويد الأفراد بالمعارف والمهارات، بل يتجاوز ذلك لِيُسهم في تنمية الشخصية الإنسانية في أبعادها المختلفة؛ الفكرية والاجتماعية والنفسية. فالتعليم يُعدُّ أداة فعالة في تطوير القدرات الذهنية، حيث يُدرب العقل على التحليل والتفكير النقدي، ويمنح الفرد القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، ويُسهم في اتخاذ القرارات السليمة. كما يفتح آفاقًا جديدة أمام المتعلم لفهم الواقع، والتفاعل مع التغيرات، ومواكبة مستجدات العصر. إضافة إلى ذلك، يلعب التعليم دورًا أساسيًا في تعزيز الثقة بالنفس، وبناء تقدير الذات، وتمكين الفرد من إثبات وجوده في المجتمع، سواء عبر تحصيل الوظائف أو من خلال المكانة الاجتماعية التي يحققها و لعل من أهم المراحل التعليمية التي يحتاج فيها التلميذ للدعم و الثقة بالنفس مرحلة التعليم الثانوي (بخليفة و اخرون، 2019).

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة حاسمة ومفصلية في المسار التعليمي، حيث تشكل نقطة تحول محورية في حياة التلميذ، ينتقل فيها من الطفولة إلى بداية النضج، ومن التعليم العام إلى مرحلة التخصص الأكاديمي. فليست المرحلة الثانوية مجرد سنوات دراسية عادية، بل هي فترة غنية بالتحويلات النفسية والاجتماعية، وتُعدُّ بمثابة تجربة شخصية تُسهم في بلورة الهوية الفردية، واكتشاف الميول الذاتية، والاستعداد لقرارات مصيرية تتعلق بالمستقبل المهني والأكاديمي. وفي هذا السياق، تبدأ مسؤوليات التلميذ بالتوسع، كما تزداد متطلبات المحيط الاجتماعي والتربوي، ما يفرض عليه تطوير قدراته الذاتية، واكتساب مهارات جديدة في التكيف والانضباط والتحليل.

ومع هذه التحديات، تبرز فاعلية الذات كعنصر مركزي في تفسير كيفية استجابة التلاميذ لهذه المرحلة. ففاعلية الذات تشير إلى ذلك الإيمان الداخلي بقدرة الفرد على التحكم في مجريات حياته، والتأثير في الظروف المحيطة به، وتحقيق الأهداف المرجوة من خلال الجهد والمثابرة.

إنها ليست مجرد مفهوم نظري يُدرّس في كتب علم النفس أو التنمية البشرية، بل هي أسلوب حياة، يُترجم من خلال السلوك اليومي والمواقف الحياتية. الشخص الفاعل ذاتيًا هو من يؤمن بقدرته على التغيير، ويتحمل مسؤولية قراراته، ويستثمر طاقاته رغم العقبات. وقد أكدت دراسات عديدة، منها دراسة (1985 schunk) على أن فاعلية الذات ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالتحصيل الدراسي، والدافعية الذاتية، والقدرة على مواجهة التحديات. فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من فاعلية الذات يُظهرون درجة أعلى من المثابرة والمرونة في التعامل مع الصعوبات.

غير أن هذه المرحلة لا تخلو من الضغوطات النفسية، والتي باتت في عالمنا المعاصر ظاهرة متنامية تؤثر على جميع فئات المجتمع، لا سيما فئة الشباب، التي تجد نفسها في مواجهة تحديات متعددة، تتراوح بين متطلبات الأسرة، وضغوط الدراسة، والتوقعات المجتمعية. وتشير دراسات ميدانية حديثة إلى أن الضغط النفسي بات يمثل عائقًا كبيرًا أمام التحصيل والتوازن النفسي لدى التلاميذ. ففي دراسة قام بها السويدي وآخرون (2018) على تلاميذ المرحلة الإعدادية في إحدى مدارس الأردن، تبين أن أكثر من 70% من التلاميذ يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر، خاصة في فترات الامتحانات، وكان الخوف من الفشل وخيبة أمل الأسرة من بين أبرز العوامل المؤدية إلى هذا الضغط.

وإذا ما نظرنا بتعمق إلى هذه المعطيات، يتّضح لنا أن تجربة التلميذ مع الضغط النفسي تختلف من شخص إلى آخر، وهي غالبًا ما تتأثر بمدى إيمانه بذاته. فكلما كان التلميذ يثق في قدراته، ويشعر بقدرته على التحكم في المواقف الصعبة، كلما كانت استجابته أكثر إيجابية وفعالية. أما من يفتر إلى هذا الإيمان، فإنه غالبًا ما يكون عرضة للقلق، والعجز، وفقدان السيطرة.

وانطلاقًا مما سبق جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى وجود العلاقة بين فاعلية الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن هنا يمكننا طرح الإشكالية التالية:

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

و قد تفرعت عنه تساؤلات فرعية تمثلت في:

(1) هل هناك علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

(2) هل هناك علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

(3) هل هناك علاقة بين بين فاعلية الذات و الضغوط العلائقية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

(4) هل هناك علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الفيزيولوجية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2.فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الفرضيات الفرعية :

- 1-توجد علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- 2-توجد علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- 3- توجد علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط العلائقية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- 4-توجد علاقة بين فاعلية الذات و الضغوط الفيزيولوجية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

3. أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ودراسة مدى تأثير فاعلية الذات على مستوى الضغط النفسي لديهم.
- الكشف عن العوامل المؤثرة في فاعلية الذات لدى تلاميذ الثانوي مثل البيئة الإجتماعية و الدعم الأسري.
- الكشف عن إستراتيجيات تدخلية لتعزيز فاعلية الذات و تقليل مستويات الضغط النفسي لدى التلاميذ.

4. أهمية البحث:

تساهم الدراسة في فهم العلاقة بين فاعلية الذات و الضغط النفسي مما يساعد في تطوير استراتيجيات لدعم التلاميذ و تحسين قدرتهم على التعامل مع الضغوط. تعزيز فاعلية الذات لدى التلاميذ يمكن ان يساهم في تحسين أدائهم الاكاديمي من خلال تقليل مستويات الضغط النفسي و تحفيزهم على تحقيق أهدافهم.

5.تحديد المفاهيم:

5-1- نظريا:

1. فاعلية الذات:

هي إدراك الفرد لقدراته و إمكانياته في تنظيم سلوكه و تنفيذه لتحقيق نتائج مرغوبة بناءا على خبراته السابقة و تفاعله مع بيئته و مستوى ثقته في تجاوز التحديات و هي مفهوم ديناميكي يؤثر على الدافعية و المثابرة حيث يلعب دورا حاسما في توجيه السلوكيات و تحديد مستوى الجهد المبذول لتحقيق الأهداف في مختلف مجالات الحياة.

2. الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو استجابة نفسية و فيسيولوجية تحدث عندما يواجه الفرد متطلبات أو تحديات تفوق قدراته على التكيف مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر و القلق و الإنزعاج العاطفي و ينظر إليه على انه حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية و الموارد المتاحة للفرد مما قد يؤثر على الصحة النفسية و الجسدية اذا استمر لفترة طويلة.

5-2- اجرائيا :

1. فاعلية الذات:

هي الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على مقياس فاعلية الذات والذي يقيس مدى ثقته في قدرته على أداء المهام و مواجهة التحديات و تحقيق الاهداف.

2 . الضغط النفسي :

هو الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في مقياس الضغط النفسي و الذي يقيس مستوى التوتر و الانفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة في الحياة اليومية كضغوط الدراسة.

6-الدراسات السابقة :

6-1-دراسات سابقة لفاعلية الذات:

1/ دراسة الزيات (1990) :

دراسة هدفت إلى الكشف عن البنية العاملة المحددة لأداء الطلاب في المجالات الأكاديمية، والتحقق من مدى اختلاف فاعلية الذات للفرد الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس وتكونت عينة الدراسة من (612) طالبا وطالبة من مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام والخاص وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشترك فاعلية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطالبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية و التخصص الأكاديمي لدى الجنسين و عدم وجود اثر للجنس في تباين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.(عبد الهادي:2013. 83)

2/و أما جليس و هيلمان (1993) Gillespie & Hillman فقد أجريا دراسة هدفت إلى:
دراسة تأثير توقعات فاعلية الذات على اختيار المهنة لدى المراهقين وتكونت عينة دراسة من 224 من طلاب الثانوية منهم (123) طالبة و (92) طالباً وتم اختيار (108) طالباً يتبعون نظام التعليم العام و (41) طالباً من طلاب مدرسة ثانوية تتبع التعليم الخاص، كما تم اختيار (85) طالبا من طلاب برنامج المدرسة الثانوية البديلة و تم تطبيق مقياس القرار المهني، ومقياس فاعلية الذات المهنية (الصورة المعدلة) ومقياس فاعلية الذات في اتخاذ القرار المهني (النسخة المعدلة وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور قرروا تقديرات منخفضة لفاعلية الذات المهنية عنها عن الإناث كما كشفت النتائج أن طلاب التعليم العام قرروا توقعات فاعلية ذواتهم بدرجة مرتفعة مقارنة بطلاب التعليم الخاص أو طلاب التعليم البديل، كما كشفت النتائج أن القرارات المهنية تختلف باختلاف الوضع التعليمي(عبد الهادي.2013:84)

3/دراسة الشعراوي علاء محمود(2000):

قام الشعراوي بدراسة بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الأول والثاني الثانوي في فاعلية الذات وكذا تأثير تفاعل (الجنس×الصف الدراسي) في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات وتحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع للإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي. وتألّفت عينة الدراسة من (467) من

الطلاب بالصفين الأول والثاني الثانوي، واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي من إعدادة، واختبار التوجه الشخصي ومقياس تحقيق الذات لاشوستروم " ترجمة وإعداد طلعت منصور وفيولا البيلاوي"، ومقياس الاتجاه نحو التعلم الذاتي لـ"ججليليمو " ترجمة وإعداد صلاح مراد، وكشفت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين وكذا الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسطات درجات فاعلية الذات، ولا يوجد تأثير دال إحصائي لتفاعل (الجنس × الصف الدراسي) في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين فاعلية الذات و كل من الانجاز الأكاديمي و التوجه الشخصي و تحقيق الذات و الاتجاه نحو التعلم.(لزنك.2015:33)

4/ دراسة الألوسي 2001 :

استهدفت الدراسة قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور / إناث) والاختصاص (علمي - إنساني) ، إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وتقدير الذات، تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة بغداد و لأجل الوصول إلى أهداف البحث استعمل الباحث مقياس فاعلية الذات الذي أعده الباحث واستعمال مقياس تقدير الذات الذي أعده (العبيدي 1999) وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت نتائج الدراسة على ما يلي: إن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات أن على وفق متغيري الجنس والاختصاص ، وجود علاقة ارتباطية عالية . موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات(أحمد 2013 . 75-76)

5/دراسة حنان الحربي (2006):

بعنوان: دراسة علاقة التحصيل الدراسي بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية واتجاه الضبط لدى عينة طلاب وطالبات جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، تهدف إلى بحث علاقة التحصيل الدراسي بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية واتجاه الضبط لدى عينة من 497 من طلاب وطالبات جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر ،

الجنس، والأكاديمية ، التخصص، والمستوى الأكاديمي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من : مقياس فاعلية الذات العامة لشن وآخرين، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية لوود 1966 ترجمة أبو ناهية 1987 Rotter ، ومقياس الضبط من إعداد روت 1986 بالإضافة إلى درجات التحصيل الدراسي ممثلة في المعدلات التراكمية للطلاب والطالبات، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات العامة والأكاديمية، وجودة علاقة سالبة ذات إحصائية بين اتجاه الضبط الخارجي وكل من فاعلية الذات والأكاديمية، وجود علاقة موجبة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي واتجاه الضبط الخارجي وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في فاعلية الذات العامة والأكاديمية لصالح الطلاب. (أسماء أحمد. 2013:78)

6/ دراسة خالدي (2007):

وهدفَت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة وإلى الكشف عن الفروق في فاعلية الذات لديهم تبعا لمتغيرات المدرسة حكومية-أهلية و الجنس (ذكر - أنثى) و الفرع الأكاديمي (علمي / أدبي) تكونت عينة الدراسة من (422) طالبة وطالب اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية ، وقد طور الباحث مقياسا لفاعلية الذات وأشارت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات السائدة في مدينة الناصرة يقع ضمن المستوى المرتفع - كما اشارت النتائج في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لأثر الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى للتفاعل بين الجنس ونوع المدرسة لصالح الإناث في المدارس الأهلية، ولم تكشف عن وجود أثر فاعلية الذات أو نوع المدرسة (حكومية أهلية) أو التفاعل بين الجنسين والفرع الأكاديمي أو التفاعل الثلاثي بين الجنس ونوع المدرسة والفرع الأكاديمي - (عبد الهادي 2013:87)

6-2- دراسات سابقة للضغط النفسي:

1/دراسة نسيمة داوود (1995):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف السادس حتى العاشر بالمدارس الأردنية والتعرف على علاقة هذه الضغوط بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف وأظهرت النتائج أن أهم الضغوط التي تواجه الطلاب في هذا السن ضغوط الدراسة - الجو الصفي بالمدرسة - الانفعالات والمشاعر والمخاوف وأقلها أهمية المتعلقة بالمادة والمال والعلاقة مع الأبوبين بينما اعتبرت الضغوط المتعلقة بالمستقبل والعلاقة بالزملاء والمدرسين متوسطة الأهمية وأنه يوجد أثر المتغير الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع وهو مجالات الضغوط كما يوجد ارتباط سالب بين درجة الضغوط والتقدير العلمي للطلاب بالمدرسة وقد فسرت الدراسة الضغوط المتعلقة بالمدرسة 34 من التباين في معدل علامات الطالب .

2/ كما أجرى الهلالي (2009) : دراسة بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002، وكان من أهم نتائج . البحث ما يلي:

وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً وأسلوب ضغط الذات، عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء و الانفصال الذهني مقابل 14 أسلوب غير دالة. (خليفة:2021.21)

3/قامت الباحثان " مها أركان حسن وإسماعيل إبراهيم علي 2018 :

بدراسة بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذا الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة علة وفق متغيري الجنس ذكور واناث والتخصص الدراسي (علمي وادبي).

حيث تألفت عينة البحث من 330 طالب وطالبة، وقد توصل الباحثان الى النتائج الاتية:

يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري الجنس (ذكور اناث) والتخصص الدراسي (علمي

انساني) لدى الطلبة (بن هيبة: 91.2023)

4/دراسة عدي جبر كاظم القريشي (2022):

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، كما تألفت عينة البحث من 200 طالب وطالبة، ومن اجل قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة قام الباحث ببناء مقياس يتألف من 20 عبارة، واستخدم الباحث برنامج (spss) لمعالجة البيانات احصائيا، وفي الأخير توصل الباحث الى ان طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من الضغوط النفسية، كما انه توجد فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير الجنس ولصالح الاناث (دهلي: 91.2023)

الفصل الثاني: الجانب النظري

أولا فاعلية الذات

تمهيد.

1. تعريف فاعلية الذات

2. ابعاد فاعلية الذات

3. مصادر فاعلية الذات

4. انواع فاعلية الذات

5. خصائص فاعلية الذات

6. اثار فاعلية الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

فاعلية الذات هي إحدى المفاهيم النفسية التي تلعب دوراً محورياً في حياة الفرد و سلوكه تشير إلى قناعة الشخص بقدرته على تحقيق أهدافه و تجاوز التحديات التي يواجهها في الحياة هذا الشعور بالكفاءة الذاتية ليس فقط مجرد تصور ذاتي بل هو عامل مؤثر في بناء الثقة في النفس و تعزيز المرونة النفسية و دفع الشخص الى السعي المستمر نحو تحقيق النجاح.

1. مفهوم فاعلية الذات:

اختلفت آراء الباحثين في تقديم مفهوم موحد حول فاعلية الذات إذ عرفها: قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (apa) بأنها تصور الفرد الشخصي لقدراته على الأداء في بيئة معينة و تحقيق النتائج المرجوة و قد اقترحها باندورا كمحدد أساسي للحالات العاطفية والمحفزة لتغيير السلوك (هبة و اخرون . 2020 : 318)

وينظر العدل على انها ثقة الشخص في قدراته من خلال المواقف غير الاعتيادية أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة وهي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت (العدل، 2001: 11) حيث يعرف مفهوم فاعلية الذات كما يرى باندورا بأنها ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي، بل هي مجموعة الأحكام التي لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ولكن تتصل أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وهي نتاج للقدرة الشخصية (المخلافي، 2010، 494)

ويرى الرقاص ؛ العيسي (2018) أن الفاعلية الذاتية متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب اختلاف البيئة الاجتماعية والتربوية، وهذا الاختلاف يمثل عنصراً أساسياً في اختلاف استجابات الأفراد في المواقف المتشابهة، ومنها الموقف الاجتماعية التي تتطلب من الفرد تحمل المسؤولية الاجتماعية، والمساهمة في بناء مجتمعه. (عفاف. 2020 : 570)

وكذلك يرى هيلات ، (2017) ان فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على انجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز ، وتشير يوسف ، (2016) الى أن فاعلية الذات من الصفات الهامة للشخصية السوية لشعور الفرد بالمسؤولية في شتى مجالاتها، سواء كانت مسؤولية نحو الأسرة، أو نحو المؤسسة التي يعمل فيها، أو نحو زملائه وأصدقائه وجيرانه وغيرهم من الناس الذين يختلط بهم، أو نحو المجتمع عامة، أو الإنسانية بأسرها. (عفاف. 2020 : 570)

والفاعلية الذاتية هي أحد المفاهيم الأساسية التي تمت دراستها في ظل نظرية التعلم الاجتماعي. وتبعا لهذه النظرية، فإن أحد التأثيرات النفسية الرئيسية التي تؤثر على السلوك الفردي هي الفاعلية الذاتية.

ويعرف (السيد أبوهاشم 1994، 57-58) فاعلية الذات بأنها توقع الفرد بقدرته على أداء مهمة محددة ، وهي تعني كذلك استبصار الفرد لإمكاناته وحسن استخدامها .

يرى سيرفون وبيك " أن معتقدات الأشخاص نحو فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر في محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة. (Cervone & Peake 1986)

وعرف سايرز " وآخرون فاعلية الذات على أنها: "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية، وتؤثر في توقعات النجاح في المواقف الجديدة، أي أن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محددة وتعمم في مواقف أخرى (17: 1987 Sayers et al)

ويشير " جيست وميشيل (Gist & Mitchell) إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة.

وعرفها الدردير بأنها: " الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية الموجودة على أداء مهمة معينة، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين. " (الدردير 2004 : 210)

2. أبعاد فاعلية الذات :

تتطوي فاعلية الذات على ثلاثة أبعاد تتغير وفقا لها تتدرج في التالي:

1.2. قدرة الفاعلية:

و يتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف و يتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل الى الصعب و يطلق عليه ايضا مستوى صعوبة المهمة. (منذر، 2017: 18)

2.2. العمومية :

و يشير هذا البعد الى انتقال فاعلية الذات من موقف ما الى مواقف مشابهة فالفرد يمكنه النجاح في اداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال و مهام مشابهة. (النرش و اخرون، 2022: 493)

3.2. القوة:

ويذكر باندورا (Bandura 1986) أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف. ويؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة. (أسماء، 2013: 49)

3. مصادر فاعلية الذات :

وضح باندورا (Bandura) أن هناك أربعة مصادر يستطيع الفرد من خلالها أن يكتسب فاعلية الذات وهي :

3-1 الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment:

ويقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد، ويذكر باندورا (Bandura) أن هذا المصدر له تأثير خاص، لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الفرد فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية، بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، وبعد أن يتم تحقيق فاعلية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة

التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية، ويمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيفاً لانعدام الفاعلية الذاتية.

ويضيف باندورا (Bandura) أن تغير الفاعلية الذاتية للأفراد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على الإدراك المسبق للقدرات الذاتية، وصعوبة المهمة المدركة، ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية، والظروف التي تحيط بعملية الأداء، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات بمعنى أن الإخفاقات إذا حدثت قبل الشعور بالفاعلية فإنها تقلل من هذا الشعور، والأسلوب التي الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات معرفياً في الذاكرة.

وترى لويد ويليامز Lloyd Williams أنه بالرغم من أن الأفراد يعتمدون على إنجازاتهم الأدائية للحكم على فاعليتهم الذاتية، فإنهم يستخدمون مصادر أخرى للمعلومات، كمهارات الحكم الذاتي والتي تختلف عادة عن الإنجازات السابقة. وعندما يقع هذا التناقض تصبح فاعلية الذات أفضل منبع للإنجازات المستقبلية.

إن لهذا المصدر تأثيره الخاص على الفاعلية الذاتية لأنه يعتمد على الإنجاز الشخصي المتقن للفرد، أيضاً يُعدّ ذلك المصدر خبرة ناتجة عن أداء هادف، وهو المصدر الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد، ومدى تأثير الأفراد بهذه الخبرة وتفسيرهم لها يساعدهم في إبداع المعتقدات عن فاعلية الذات.

وفي هذا الصدد يشير جابر عبد الحميد جابر إلى ما يلي:

- . إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.
- . إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد، معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيراً على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.
- . إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض الفاعلية، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.

ويرى الباحث أن الإنجازات الأدائية تمثل أداء الفرد وخبراته السابقة المباشرة، وأن الأداء الناجح يزيد من فاعلية الذات لدى الفرد، بينما الاخفاق المتكرر مع بذل الجهد يؤدي الى خفض فاعلية الذات. (لزنك -2015: 183)

3-2 الخبرات البديلة:

وهي تعني الخبرات غير المباشرة، كالمعلومات التي تصدر عن الآخرين، ويرى باندورا (Bandura) أن الأفراد لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات، ولذلك فإن الكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة أن تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة، والرغبة في التقدم، والمثابة ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الآخرين، ويضيف باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئيا بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون بنجاح، بالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات التنبؤ بالأحداث البيئية. ويضيف باندورا (Bandura) أن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية، فأداء الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدرا مهما للحكم على القدرة الذاتية، كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة والذي يؤدي إلى نتائج ناجحة يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات الفرد، وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات Self-Modeling

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربع عمليات فرعية وهي:

1 عملية الانتباه :

فهي تحدد الملاحظة الانتقائية في ضوء تأثير النمذجة، وهي المعلومات المستخلصة من الأحداث المشاهدة، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج في البيئة الاجتماعية والرمزية، ومنها العمليات المعرفية والتصورات السابقة، وقيم الملاحظ، والتكافؤ الفعال، والجاذبية، والقيم والأنشطة الملاحظة. ومع ذلك فإن الأفراد لا يتأثرون كثيرا بالأنشطة التي يتم فيها نسيانها.

2- عملية الذاكرة :

وتقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بالأحداث، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات، وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة. وقد تؤدي التصورات المسبقة والحالة الانفعالية إلى الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة. وقد تؤدي التصورات المسبقة والحالة الانفعالية إلى استحضار تأثيرات متحيزة على الأنشطة التي يقوم بها الفرد.

3- عملية إنتاج السلوك:

يعادل السلوك عادة في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري لإنجاز، فهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل استخدام هذه النماذج التصورية لإنتاج سلوك جيد.

4- العملية الدافعية:

تفرق النظرية المعرفية الاجتماعية بين التعلم والأداء، لأن الأفراد لا يقومون بكل ما تعلموه ويتأثر أداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة وهي: النتائج المباشرة، الخبرات البديلة والإنتاج الذاتي، فالأفراد يميلون إلى أداء السلوك الناتج عن النمذجة إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة وليس العكس، حيث أن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل، بينما الإخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك، والمعيار الشخصي يوفر مصدراً آخر للدافعية حيث أن التقييم التفاعلي الذي يملكه الفرد لسلوكه ينظم الأنشطة الناتجة عن التعلم بالملاحظة، إذ يسعى الفرد إلى الأنشطة التي تحقق الرضا الشخصي، وتعطي الإحساس بالأهمية.

إن تأثير الخبرات البديلة على فاعلية الذات لا يتضمن فقط تعرض الأفراد لنماذج فالنماذج تعمل من خلال شبكة معقدة من العمليات المعرفية والنظرية المعرفية الاجتماعية توفر إطاراً تصورياً لكيفية استخدام كل عمليات الانتباه والذاكرة وإنتاج السلوك والدافعية لتعزيز الفاعلية الذاتية عن طريق الخبرات البديلة.

وهناك طريقة أخرى يمكن للخبرات البديلة بموجبها التأثير على التقييم الذاتي للفاعلية. وهي الحالات الانفعالية المستثارة من تقييم الذات المقارن، فرؤية إنجازات الآخرين المشابهة قد تسعد أو تحبط الملاحظين، اعتماداً على تصور النجاح أو الإخفاق الناتج عن المقارنة الاجتماعية، والمقارنة التنافسية، بأداء متفوق يؤدي إلى انتقاص الذات واليأس، بينما تؤدي المقارنة بأداء أفراد لهم نفس القدر من الموهبة إلى الانتقاص الذاتي إيجابياً، والأفراد الذين يشعرون بعدم الأمان يتجنبون المقارنات الاجتماعية التي تحمل تهديداً كامناً لإحساسهم بتقدير الذات. وبالإضافة إلى ما يمثله النموذج من أهمية لحياة الملاحظ، فإنه يساعد في غرس اعتقادات ذاتية تحسن من سير ووجهة حياة هذا الملاحظ، كما أن المقارنات الاجتماعية التي يجريها الفرد بين نفسه والآخرين تمثل جزءاً هاماً من هذا المصدر - التعلم بالنموذج فهذه المقارنات يمكن أن تؤثر بقوة في تطوير اعتقادات الفرد حول قدراته، ومن الضروري في هذا المجال أن نلاحظ أن الفشل الذي يواجهه النموذج يؤثر تأثيراً سلبياً في فعالية ذات الملاحظ إذا كان هذا الملاحظ يرى أن لديه نفس قدرات النموذج الذي يلاحظه، أما إذا كان الملاحظ يرى أن لديه قدرات تفوق قدرات النموذج، فإن فشل هذا الأخير لا يكون له تأثيره السلبي في هذه الحالة. ومع أن الخبرات من خلال الآخرين أضعف من الخبرات المباشرة، إلا أن الخبرة من خلال الآخرين يمكن أن تُنتج تغيرات دائمة ذات دلالة من خلال تأثيرها على الأداء، فالناس الذين يقتنعون من خلال الآخرين بأنهم غير فعالين يميلون إلى السلوك بطرق غير مؤثرة، وبذلك يتولد في الواقع دليل عدم فاعلية مؤكد، بالمقابل فإن تأثيرات النموذج التي تحسن فاعلية الذات يمكن أن تقلل من تأثير الخبرة المباشرة للفشل وذلك من خلال التحمل للفشل المتكرر. وفي دراسة لمعرفة أثر التعلم بالملاحظة على فاعلية الذات، قام الباحثون بعرض شريط فيديو يصور بوضوح كيفية التعامل مع الأطفال الذين لديهم صعوبات تعلم، وذلك على عينة من طلبة التربية، كما تم عرض شريط آخر غير واضح على عينة ضابطة، وقد أشارت النتائج إلى أن فاعلية الذات لدى العينة التجريبية قد زادت بصورة دالة، بينما لم يكن هناك تغير دال على العينة الضابطة، مما يؤكد أهمية التعلم بالملاحظة كمصدر من مصادر فاعلية الذات ويرى باندورا

(Bandura) أن الأشخاص لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات مستوى فاعلية الذات، ورغم ذلك فكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة Vicarious Experiences، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة والرغبة في التحسن والمثابرة مع الجهود ودراسة أنفسهم بالنسبة لاستطاعة الآخرين والقدرة على الإنجاز والتحسين في الأداء، والخبرات البديلة، والثقة عملية استدلالية تفيد في رفع مستوى فاعلية الذات، والافتقار بتوقعات الفاعلية بواسطة النمذجة فقط احتمال ضعيف وأكثر عرضة للتغير.

ويُضيف باندورا (Bandura) أن تقدير الذات يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون بنجاح، خاصة الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم قادرون على إنجاز الأنشطة، وبالرغم من ضعف المكونات المتشابهة المدركة في ملاحظة الآخرين، فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية. أي أن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون ترفع من مستوى فاعلية الذات لدى الفرد، وملاحظة شخص آخر وبنفس الكفاءة وهو يفشل في أداء عمل ما تؤدي إلى خفض مستوى الفاعلية، وعندما يكون النموذج مختلفاً من الملاحظ تؤثر المثيرات البديلة أدنى تأثير على الفاعلية، وتكون الخبرات البديلة أكبر تأثيراً عندما تكون الخبرة السابقة للأفراد عن النشاط المطلوب قليلة، وآثار النمذجة بصفة عامة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في زيادة مستوى فاعلية الذات لدى الفرد، بينما يكون لها آثار قوية في خفض الفاعلية.

ويرى الباحث أن ميل الفرد إلى ملاحظة الآخرين الذين لهم تقدير وكفاءة واهتمام اجتماعي يساهم في رفع فاعلية الذات مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل. (لزنك، 2015: 184)

3-3 الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

ويذكر باندورا (Bandura) إن الإقناع اللفظي يعني: الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع بها من قبل الفرد، أو معلومات تأتي إلى الفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من التغريب في أداء الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وإن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقدم الإحساس بالفاعلية الشخصية وبالرغم من أن الإقناع

الجماعي وحده يملك حدوداً معينة لخلق حس ثابت بالفاعلية الذاتية لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي بأنهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة ويتلقون المساعدة للقيام بأداء ناجح يستطيعون أن يبذلوا جهداً عظيماً أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط ومع ذلك فإن وجود الإقناع اللفظي وحده دون تهيئة الظروف للأداء الفعال يؤدي غالباً إلى الفشل الذي يُضعف الثقة بالمقنع ويقوض الفاعلية المدركة للمتلقى للإقناع وبالتالي فإن هناك تفاعلية وفي نفس الوقت مستقلة لآثار الإقناع اللفظي على فاعلية ذاته.

إن الاعتقادات حول الذات تتأثر بالرسائل التي يحصل عليها الفرد من الآخرين، ويطلق بايارس Pajares على هذا المصدر الإقناع الاجتماعي Social Persuasion، ويشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم الاجتماعية المعلمون الآباء، الأقران يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً بقدرته على النجاح في مهام خاصة و يمكن ان يكون الاقناع اللفظي داخلياً يأخذ شكل ما يطلق عليه الحديث الإيجابي مع الذات.

3-4 الإستارة الانفعالية Emotional Arousal :

يذكر باندورا (Bandura) أن هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف بالإضافة إلى حالة الفرد الانفعالية، وأن الاستارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، والاستارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء، وأنه يمكن خفض مقدار الاستارة الانفعالية بواسطة النمذجة، بالإضافة إلى ذلك هناك متغير أكثر تأثيراً في رفع مستوى فاعلية الذات وهو ظروف الموقف نفسه.

ويشير باندورا (Bandura) إلى أن معظم الناس تعلموا الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستارة الانفعالية، فالذين يملكون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وترتبط الاستارة بعدة متغيرات هي:

. مستوى الاستارة وفي هذا ترتبط الاستارة في بعض المواقف بتزايد الأداء .

. الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية فإذا أدرك الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص ولكن عندما يكون خوفاً مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى إنقاص الفاعلية.

. طبيعة العمل : إن الاستثارة الانفعالية قد تسير الإتمام الناجح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة.

ويذكر باندورا (Bandura) أن مصادر فاعلية الذات الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي الاستثارة (الانفعالية) يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الذات، وتوضيح الاختلافات بين محتوى المعلومات في الأحداث البيئية والمعلومات التي يستخدمها الأفراد، وتؤثر المعلومات على توقعات الفاعلية وهي تعتمد على كم التقدير المعرفي وعدد العوامل المحيطة التي يشملها المجتمع الموقف والخبرات الناجحة.

4- أنواع فاعلية الذات:

1 - الفاعلية القومية:

الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطن السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على اكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد (عبد الهادي، 2013: 46).

2 الفاعلية الجماعية: Collective efficacy

وهي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها حيث أشار باندورا أن الأفراد غير منعزلين اجتماعياً فالمشكلات التي يواجهونها تحتاج الجهود الجماعية وفاعلية الجماعة (أحمد، 2021: 282)

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 بها (أسماء: 2013: 67)

4 فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self-Efficacy:

و هي إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها . وهي تتأثر بعدد من المتغيرات مثل عمر الدارسين ومستوى الاستعداد للتحصيل الدراسي (أحمد، 2021: 282)

5-خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

- (1). مجموعة أحكام ومعتقدات ومعلومات عن مستويات الشخص وامكاناته ومشاعره.
 - (2). نجاح الفرد وثقته في أداء العمل.
 - (3). وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية ام عقلية ام نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
 - (4). توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
 - (5). إنها لا تركز على المهارات التي يمتلكها الفرد فقط ولكن ايضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر عنده من مهارات، ففاعلية الذات هي الاعتقاد بأن الشخص لديه القدرة على تنفيذ احداث مطلوبة.
 - (6). ليست سمة مستقرة أو ثابتة في السلوك الشخصي لدى الفرد وهي مجموعة من الاحكام
 - (7). إنها تنمو من خلال تفاعل الشخص مع البيئة والآخرين، وكذلك تنمو بالتدريب واكتسابه الخبرات المتعددة.
 - (8). وهي مرتبطة بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة انعكاس هذه التوقعات على قدرة الشخص وامكاناته الفعلية.
 - (9). تتحدد بالعديد من العوامل مثل كمية الجهد المبذول مدى مثابرة الشخص وصعوبة الموقف.
 - (10). ليست مجرد عملية إدراك أو توقع فقط ولكنها يجب أن تترجم الى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.
- وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع الفاعلية الذاتية الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة. (منذر: 2017: 11)
- #### 6.اثار فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا (Bandura) إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جلياً من خلال أربع عمليات أساسية، وهي العملية المعرفية والدفعية والوجدانية وعملية اختيار السلوك، وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

1.6 العملية المعرفية: Cognitive Process

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

ويضيف باندورا (Bandura) أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة على أساس أنها موروثه، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديداً لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم. وفي هذا الشأن يذكر بيري Berry 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، هما 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 اعتقاداً راسخاً 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 أهدافاً مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي.

ومبدئياً 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.

ويرى مادوكس (Maddux) أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على:

. الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يملكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافاً طموحة، ويهدفون إلى تحقيق العديد من الإنجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

. الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الفرد من أجل تحقيق الأهداف.

. التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.

. القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات واتخاذ القرارات.

2.6 العملية الدافعية (Motivational Process):

لقد أشار باندورا إلى أن معتقدات الأفراد الفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسر للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السلبي، ونظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية العزو السلبي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السلبي يؤثر على كل من الدافعية والأداء وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدافع عن طريق توقع أن سلوكاً محدداً سوف يعطى 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 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 وسيرفون Bandura & Cervone أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء، وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناءً على التقييم الشخصي، وفاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهداً عظيماً عند فشلهم لمواجهة التحديات.

3.6 العملية الوجدانية: Affective Process

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم أنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة، كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما. (لزنك: 195.2015)

4.6 عملية اختيار السلوك Selection Process

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك، ومن هنا فإن 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 تهديداً شخصياً لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعاً عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه، وليس

كتهديد يجب تجنبه كما أنهم يرفعون ويعززون من جهودهم في مواجهة المصاعب، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعاً من آثار الفشل. (لزنك: 196.2015)

خلاصة الفصل:

تتاول هذا الفصل مفهوم فاعلية الذات بشكل شامل، حيث تم شرح أبعاده المختلفة التي توضح كيف يؤثر هذا المفهوم في قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وتحقيق أهدافه. كما استعرض الفصل المصادر المتنوعة التي تبني شعور فاعلية الذات، مثل الخبرات السابقة، والتأثيرات الاجتماعية، والدعم النفسي، التي تعمل مجتمعة على تعزيز هذا الشعور لدى الأفراد. بالإضافة إلى ذلك، تم مناقشة الخصائص التي تميز فاعلية الذات، والتي تشمل القدرة على مواجهة التحديات، والمثابرة في مواجهة الصعوبات، والمرونة في التعلم من الأخطاء. كما تتاول الفصل الآثار المتعددة لفاعلية الذات، سواء على المستوى النفسي من حيث زيادة الثقة بالنفس وتقليل القلق، أو على المستوى السلوكي من حيث تحسين الأداء وتحقيق الإنجازات، إضافة إلى التأثيرات الاجتماعية التي تساعد الفرد على بناء علاقات إيجابية والتفاعل بشكل فعال مع بيئته. وأكد الفصل في نهايته على أهمية تعزيز فاعلية الذات في مختلف السياقات الحياتية، خاصة في المجال التعليمي، حيث تسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي وتحفيز الطلاب على تطوير قدراتهم.

ثانيا: الضغط النفسي

تمهيد

1.تعريف الضغط النفسي

2.أشكال الضغوط النفسية

3.مصادر الضغوط النفسية

4.انواع الضغوط النفسية

5.اثار الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

من منا في حياته لم يواجه مشكلات و ضغوط مختلفة سواء في الاسرة او المدرسة او العمل او الحياة بصفة عامة ؟

يوصف العصر الحالي بانه عصر الضغوط و الازمات النفسية فقد اجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها اثر على الافراد , و قد اثرت هاته الضوط بشكل واضح على المؤسسات جميعا و اهمها المؤسسات التعليمية التي لها دور كبير في تقدم البلاد وذلك من خلال تنشئة اجيال تركز على العلم و المعرفة , فالدول المتقدمة اصبحت مؤسساتها لا تقتصر على العلم و المعرفة فقط , بل تجاوزت هذا منتقلة الى ادوار ذات اهمية في العملية التربوية من حيث البناء النفسي الاجتماعي , فضلا عن البناء التربوي المعرفي لاعداد جيل واعي مواكب للتقدم و البناء .

1- مفهوم الضغوط النفسية:

ان الحياة الحديثة فرضت علينا العديد من التغيرات الاجتماعية , الاقتصادية و التكنولوجية التي تترتب عليها العديد من التفاعلات الاجتماعية التي ادت الى زيادة ما يواجهه الفرد من ضغوط الحياة .

إن أول من بحث موضوع الضغوط هو الطبيب الكندي هانز سيلى Hans Selye (1976) وسمى حينئذ "أب الضغوط النفسية" وقد وضع تعريفاً لها بأنها : " استجابة غير محددة nonspecific response من الناحية الجسمية لأي متطلبات ملحة".

ويضيف : إن الاستجابة غير المحددة عبارة عن "متلازمة" أو مجموعة أعراض عامة تظهر كمحاولات للتكيف أو التلاؤم مع المتطلبات الداخلية والخارجية ، والشخص الذي يعجز عن حل أي مشكلة أو تقادى خطر وشيك الوقوع يلجأ إلى استخدام ميكانيزمات الدفاع لديه defense mechanisms بداية من النشاط الذهني في العقل الباطن وانتهاء إلى وضع حلول توفيقية للمشكلة.(عبد الظاهر و اخرون:2013. 162)

أما كوهين (1989)cohen فقد عرف الضغوط النفسية بأنها:

عبارة عن ردود أفعال عضوية للتجارب النفسية ، أي التفاعل العضوى مع المواقف النفسية المختلفة ، وأن مستويات تلك الضغوط ترتبط بالأشخاص وبالظروف المحيطة بهم ، فمثلاً : إذا واجه شخص ما خطراً يهدد حياته وكان لديه القدرة على مواجهة هذا الخطر من الناحية الذهنية ، فإنه لن يتجاوب مع هذه الضغوط برد فعل عضوى أو حسى رد فعل فسيولوجي (Physical reaction، أما إذا لم يتمكن ذهن هذا الشخص من إيجاد حل مناسب لمشكلته أو الخطر الذي يهدده، عندئذ يتجه إلى استخدام ميكانيزم دفاعي لمواجهة تلك الضغوط المصاحبة لمشكلته والتكيف معها ، معنى ذلك " كما يرى كوهين " أن رد فعل الفرد تجاه الضغوط النفسية له دور هام وحاسم في كيفية التعامل مع الأحداث المسببة لتلك الضغوط أو التي تزيد من حدتها. ويرى عبد الستار إبراهيم (1998) أن الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ، وأن لكل فرد منا نصيبه من تلك الضغوط ولكن بدرجات متفاوتة ، ووجود هذه الضغوط لا يعنى أننا مرضى بقدر ما يعنى أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة بهدف تحقيق طموحات معينة ، وأثناء التفاعل مع الحياة تحدث أمور بعضها متوقع والآخر غير متوقع ، ومن ثم فإن علاج الضغوط أو مواجهتها لا يعنى التخلص منها وإنما يستم التعايش معها ومعالجة نتائجها السلبية ، لذا فنحن في حاجة إلى تعلم بعض الطرق التي تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثرها السلبية .

(عبد الظاهر و اخرون:2013. 162)

ويشير أوستن Austin (1981) أن الضغوط النفسية تتمثل في النشاط الفزيائي والكميائي والذهني للجسم كرد فعل منه واستجابة للمواقف المخيفة /المثيرة أو المسببة للاهتياج أو الارتباك أو الإحساس بالخطر أو الشعور بالرعب، ومن ثم فإن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للفرح والحزن على حد سواء.

وذكر اللي Alley في زيد البتال (2000) أن مصطلح الضغوط النفسية تستخدم للإشارة إلى الضغط والتوتر أو الاستجابة الانفعالية للصدمات التي تحدث في الحياة ، و قد ميز بين ثلاث مفاهيم تتعلق بالضغوط النفسية وهي :

أ- الضغوط النفسية السلبية أو السيئة

ب- الضغوط النفسية الحميدة أو الايجابية

ج -مسببات الضغوط النفسية

يعرف ليفين وسكوتش ، 1970 ، Levine . Scotch، 1970 الضغط النفسي بأنه: حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية، و يتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد، أن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها. (الرشيدي ، 1999 ، ص 19)

وتعرف الضغوط النفسية أيضا بأنها ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته، ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي ردود الفعل الفسيولوجية، وتتمثل و تتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع الدم، والتوتر العضلي، وبطيء في الجهاز الهضمي، وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفية، وتتمثل في تناقص مستوى الأداء، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب (مجلة العلوم الانسانية ليبيا، 2018، ص 405)

و في تعريف العالم جيمس كويك وجوناثان كويك أن الضغوط النفسية هي الاستجابات التي تشمل حالة اللاشعور التي يمر بها الفرد، حيث تتطلب منه استنزاف واستنفار كافة أشكال الطاقة الطبيعية في جسم الإنسان لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة(طالب:2020.43)

ويعرف هانزسيلي، 1976 Selye الضغوط بأنها : أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض.

(2) أشكال الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية نواتج لضغوطات أخرى تؤثر على الفرد كما تعد الضغوط النفسية العامل المشترك مع جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية الضغوط الأسرية الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

ومن أشكال الضغوط النفسية:

- الضغوط التي تظهر بشكل المفاجئة : كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية. وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت، بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعي هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما .

- الضغوط المستمرة أو المتواصلة والتي ناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين مثل : (ضعف مناعة الجسد كثرة الأمراض العادية، والسرطانات) فشل الدورة الدموية (سكتة قلبية)، ضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى قرحة المعدة وعسر هضم ، أمراض مزمنة كالتي تظهر على شكل مرض السكري وضغط الدم.(نوايسة:2013.24)

3. مصادر الضغوط النفسية:

تختلف آثار الضغوط النفسية من فرد إلى آخر وفقا لخصائصه وسماته الشخصية ونظريته إلى هذه الضغوط ، وكذلك حجم وطبيعة الضغوط ذاتها التي يتعرض لها هذا الفرد. ويوجد العديد من المصادر للضغوط النفسية ، وفي هذا السياق سوف نكتفي فقط بالحديث عن أربعة مصادر هي :- المضايقات التي تحدث في حياتنا اليومية، وتغيرات الحياة والصراعات المختلفة والاعتقادات غير المنطقية.

1.3 المضايقات اليومية: Daily hassles

أو ما تسمى ضغوط الحياة اليومية ، وهي ما يمكن أن نصفها بالقشة التي قسمت ظهر البعير. إنها تشبه عندما نقول أن الضغوط تجمعت أو تراكمت حتى أننا لم نعد نستطع التأقلم معها ومن هذه الضغوط المضايقات أو المشاحنات اليومية .

ولكن ماذا نقصد بالمضايقات اليومية ؟

المضايقات أو المشاحنات اليومية هي الحالات والخبرات المنتظمة الحدوث والتي يمكن أن تهدد أو حتى تؤذي وتضر حياتنا الطيبة . ولقد حاول لازررس وزملاؤه سنة 1985 تحليل أحد المقاييس النفسية التي تقيس المضايقات اليومية ووجدوا أنه يمكن تحديد هذه المضايقات في الأمور الآتية :

أ. المضايقات المنزلية: Household hassles

وهي التي ترتبط بإعداد الوجبات والشراء وصيانة وتنظيف المنزل .

ب. المضايقات الصحية: Health hassles

وهي التي ترتبط بالأمراض الجسمية والاهتمام بالمعالجة الطبية والتأثيرات الجانبية للأدوية

ج. مضايقات ضغط الوقت: Time-pressure hassles

وهي التي ترتبط بأداء أشياء ومسؤوليات كثيرة مع عدم وجود الوقت الكافي .

د. مضايقات الأمور الداخلية: Inner concern hassles

وهي التي ترتبط الأفكار الداخلية وبكون الفرد وحيدا مع الخوف من المواجهة .

هـ. المضايقات البيئية: Environmental hassles

وهي المرتبطة بالجرائم ومشكلات الجيران وضوضاء المرور .

و. مضايقات المسؤوليات المالية: Financial Responsibility Hassles وهي المرتبطة بتوفر

النقد لإشباع الحاجات الضرورية ووجود الرهونات والقروض والديون .

ي. مضايقات العمل Work hassles وهي المرتبطة بعدم الرضاء المهني أو عدم حب أحد

الواجبات في العمل والمشكلات مع الرؤساء والزملاء في العمل . مضايقات المستقبل Future

Security hassles وهي المرتبطة بالأمان الوظيفي وسوق العمل والضرائب والاستثمار

والإحالة إلى التقاعد.

وجدير بالذكر أن هذه المشاحنات ترتبط بالعوامل النفسية مثل العصبية والقلق وعدم القدرة علي

بداية العمل ، ومشاعر الحزن والإحساس بالوحدة.

2.3. تغييرات الحياة Life Change

ربما تعتقد أن الحصول على فرصة عمل جيدة أو الزواج أو الانتقال إلى سكن أفضل كلها أمور قد تحدث أحيانا في نفس العام وتجعلك في بهجة وسعادة . من الممكن أن يحدث هذا لكن الأمور الكثيرة الجيدة التي تحدث لك ، قد تجعلك تشعر بالملل والتعب .

والسؤال الهام الآن كيف يمكن لهذه الأمور الكثيرة الجيدة تجعلك تشعر بالتعب ؟ الإجابة لأن كل هذه الأمور تمثل تغييرات الحياة . حقيقة هي كلها أمور سارة ، لكنها في نفس الوقت تحتاج إلى عملية توافق معها . إن تغييرات الحياة اليومية التي تأتي الواحدة منها تلي الأخرى - حتى الإيجابية منها - قد تؤدي إلى الإحساس بالصداع وارتفاع ضغط الدم ومشكلات صحية أخرى حتى أن الإجازات والفسح أمور كلها جيدة للصحة ولكنها أيضا تغييرات في الحياة تحتاج إلى عملية توافق .

لكن ما الفرق بين تغييرات الحياة والمضايقات اليومية ؟ الفرق بينهما في أمرين أساسيين هما :

- 1-معظم تغييرات الحياة تكون إيجابية ومرغوبة - أما المضايقات اليومية فهي أمور سلبية
- 2-تحدث المضايقات بانتظام ، على حين أن تغييرات الحياة تحدث على فترات غير منتظمة .

المضايقات وتغييرات الحياة والمشكلات الصحية:

إن المضايقات اليومية وتغييرات الحياة خاصة السلبية منها لها تأثيراتها النفسية الواضحة على الفرد . فهي تسبب له القلق والانعراج، وتؤثر في الحالة المزاجية . كما يمكننا أن نتنبأ بالمشكلات الصحية عند هؤلاء الناس مثل الإصابة بأمراض القلب والسرطان والإصابات الجسمية والحركية ولقد وجد كلا من هولز وراهي (Holes and Rahe,1967) في دراستهما القديمة الشيقة أن الناس الذين حصلوا علي درجات مرتفعة، أكثر من (300) درجة في مقياسهما لقياس تغييرات الحياة ، كانوا أكثر عرضة للمشكلات الصحية . حيث تبين أن ثماني حالات من كل عشر ظهرت لديهم مشكلات صحية مقارنة بحالة واحدة من كل ثلاث حالات عند الأفراد الذين حصلوا علي درجة أقل من (151) في مقياس تغييرات الحياة زيادة على ذلك فقد تبين أيضا في دراسة حديثة نسبيا أن الأفراد الذين حافظوا عي زوجة واحدة قد عاشوا أكثر من الأفراد الذين خبروا الطلاق أو الزواج مرة أخرى .

وهكذا واضح أن تغييرات الحياة في مجال الطلاق وإعادة الزواج مرة أخرى وعدم الاستقرار كانت من الأمور الضارة لصحتهم النفسية والجسمية .

ولكن كيف ترتبط المضايقات اليومية وتغيرات الحياة مع المشكلات الصحية؟. إن البحوث أيدت هذه العلاقة أو الرابطة . لكن من الذي يؤدي إلى الآخر؟ مع أنه من الواضح أن المضايقات وتغيرات الحياة هي التي تسبب المشكلات الصحية . لكن من الواضح أيضا في مثل هذا الحالات أن الباحثين غير مقتنعين بهذا الرابطة السببية فقد تكون المشكلات . وهناك بعض المآخذ في هذه البحوث يمكن أن نلخصها على النحو التالي :

1 - العلاقة الارتباطية:

الوصلة أو العلاقة التي كشفت بين المضايقات وتغيرات الحياة والأمراض هي علاقات ارتباطية وليست تجريبية . أنه يبدو منطقيا أن المشاحنات وتغيرات الحياة تسبب الإضطرابات، ولكن هذه المتغيرات لم تمارس تجريبيا ، والعلاقة الارتباطية من الخطأ تفسيرها سببيا . وهناك تفسير ممكن آخر لهذه البيانات ، مثل هذه التفسيرات الممكنة أن الناس الذين لديهم استعداد للمشكلات الجسمية أو النفسية يواجهون مشاحنات أكثر وبالتالي يحصلون على درجات أعلى في مقياس تغيرات الحياة.

2. تغيرات الحياة (الإيجابية والسلبية) Positive Versus Negative Life Change:

لقد أشارت نتائج البحوث أيضا أن تغيرات الحياة الإيجابية ربما تكون أقل إزعاجا مقارنة بالتغيرات السلبية حتى عندما تكون درجاتهم في مقياس تغيرات الحياة مرتفعة (Lefcourt et al., 1981).

3- الفروق الشخصية Personality Differences:

يستجيب الناس ذوو الخصائص الشخصية المختلفة للضغوط بطرق مختلفة وفقا لاختلاف شخصياتهم . فمثلا الناس الذين يسهل توافقهم أو قيادتهم وأصحاب الصلادة النفسية فهم أقل احتمالا ليصبحوا مرضي تحت تأثير الضغط النفسي . هؤلاء الناس لديهم القدرة على توقع الضغوط والتعامل معها والتغلب عليها.

4- التقدير المعرفي: Cognitive Appraisal:

إن ضغط أي حدث يعكس معني هذا الحدث بالنسبة لصاحبه . فالحمل مثلا بالنسبة للمرأة قد يكون تغير حياة ايجابي أو سلبي وفقا لكل حالة مفردة ، معتمدا على قبول المرأة واستعدادها النفسي لتربية الطفل وتحمل مسؤولياته . نحن نقدر ونعي أحيانا الخبرات المؤلمة وتغيرات الحياة التي نواجهها . فعند الاستجابة لها نأخذ في اعتبارنا الخطر المدرك وقيمنا وأهدافنا واعتقاداتنا في قدرتنا على التأقلم والتأييد الاجتماعي

الممكن إن نفس هذا الحدث يمكن أن يكون أقل تأثيرا لشخص آخر لديه قدرة أفضل للتأقلم والتأيد الاجتماعي مقارنة بفرد آخر وهكذا تنقصه هذه المميزات

ج . الصراعات النفسية: Conflicts

حاول أن تفكر في الأمور الآتية :

(1) هل تأكل الشيكولاتة أم تمتنع لتحافظ علي النظام الغذائي الذي بدأت في الأيام القليلة الماضية لتحافظ علي وزنك ؟

(2) هل تفضل أن تعيش في المدينة الجامعية أم تستأجر حجرة خارج المدينة حيث أكثر استقلالية وحرية ؟

(3) هل تذهب ليلة الامتحان للتعزية في وفاة والد أحد أصدقائك المقربين أم تبقي في المنزل للمراجعات النهائية ؟

(4) هل تذهب مع والدك لمشاهدة مباراة في كرة القدم لناديكما المفضل أم تذهب مع ثلة الأصدقاء لمشاهدة أحد الأفلام الجديدة؟

تمثل مثل هذه الاختيارات صور الصراع النفسي . فما هو الصراع النفسي ؟ يقصد بالصراع في علم النفس هي الحالة التي تشعر فيها أنك مشدود في اتجاهين أو أكثر متأثرا بدوافع متعارضة". فالصراع موقف محبط وضاعط . وتنشأ الصراعات في المواقف التي يتنافس فيها هدفان أو حاجتان أو نوعان من العمل ولهما نفس قوة التأثير تقريبا ، ويسببان في الفرد شعورا بالانجذاب نحو منفر مختلفين مما يترتب عليه شعور بعدم الارتياح.

وقد تكون الصراعات داخلية أو خارجية وفي الصراعات الداخلية تكمن الأهداف داخل الفرد ذاته فمثلا الفرد الذي تربى في حضن أبوين متدينين يشعر بالتمزق بين الرغبة الجنسية وبين القيم الأخلاقية السامية التي تربى عليها.

أما في الصراعات الداخلية فتكون الاختيارات خارج الفرد موضوع الصراع . وفي غالبية الصراعات تكون خليطا بين العناصر الداخلية والخارجية في نفس الوقت(طواب:2008.90)

4)أنواع الضغوط النفسية:

أشارت المصادر المختلفة إلى وجود أنواع من الضغوط، حيث أن البيلاوي (1989) أشار إلى نوعين من الضغوط هما:

1. الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة :

الضغوط المؤقتة: تحيط الضغوط المؤقتة بالفرد لفترة وجيزة ومن ثم تزول أي أنه لا يدوم أثرها لفترة طويلة ولا تلحق مثل هذه الضغوط ضرراً بالفرد.

الضغوط الدائمة: هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد مدة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد للإلام الفراق وكذلك تواجد الشخص في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

2. الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية :

الضغوط الإيجابية : وهي الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة أي الإتزان الإنفعالي. الضغوط السلبية: هي تلك التي تؤدي إلى الشعور بالإحباط والتعاسة وحالة من عدم السرور أي عدم الإتزان النفسي لدى الفرد (صبري و اخرون، 2022ص32)

5)الاثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية، والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد.

و قد أثبت الباحثون Cohen & Tyrll: 1999 Modonald & Dolye

بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد و تتجاوز قدراته التكيفية فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة و يمكن ملاحظة اثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد و من أهمها:

أولاً: الجوانب الانفعالية :

وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار. وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

ثانياً: الجوانب الجسمية:

وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل الصدفية حب الشباب

وضعف جهاز المناعة.

ثالثاً: الجوانب المعرفية:

وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

رابعاً: الجوانب السلوكية:

أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

خامساً: الجوانب الاجتماعية :

تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية.(السميران و اخرون:2014.26)

خلاصة:

استعرض هذا الفصل موضوع الضغوط النفسية بشكل متكامل، حيث بدأ بتعريف مفهوم الضغوط النفسية وشرح ماهيتها، مما ساعد في توضيح طبيعة هذه الظاهرة النفسية التي يمر بها الأفراد. كما تناول الفصل الأشكال المختلفة للضغوط النفسية، التي قد تتنوع بين ضغوط حادة ومزمنة، وتختلف في شدتها وتأثيرها. بالإضافة إلى ذلك، استعرض الفصل مصادر الضغوط النفسية، والتي قد تتبع من عوامل داخلية كالتوقعات الذاتية، أو من عوامل خارجية مثل الضغوط الاجتماعية والأكاديمية. وقد ناقش الفصل أيضًا الأنواع المتعددة للضغوط، التي يمكن تصنيفها بحسب مصدرها أو طبيعتها، مما يساعد في فهم أبعادها بشكل أدق. وفي النهاية، تناول الفصل الآثار المتنوعة للضغوط النفسية، والتي تشمل التأثيرات الجسدية مثل الإرهاق والتعب، والتأثيرات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وكذلك تأثيراتها على الأداء والسلوك الاجتماعي. وأكد الفصل على أهمية التعرف على الضغوط النفسية ومصادرها كخطوة أولى نحو تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها و الحد من تأثيراتها السلبية.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة.

أولاً: الدراسة الإستطلاعية.

- التمهيد

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2. عينة الدراسة الاستطلاعية

3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

4. أدوات الدراسة الاستطلاعية

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

ثانياً: الدراسة الأساسية

- تمهيد

1. المنهج المستخدم

2. عينة الدراسة الأساسية

3. وصف أدوات الدراسة الأساسية

4. الأساليب الإحصائية

أولاً: الدراسة الإستطلاعية:

تمهيد:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الأولى في البحوث الاجتماعية والإنسانية، كونها تساعد الباحث على استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي ترغب بدراستها، وجمع البيانات والمعلومات عنها من أجل فهمها، والتعرف على العقبات التي قد تقف في طريق إجرائها للتحكم في الدراسة الأساسية، ومن ثم صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لدراساتها دراسة معمقة. (لكوشة: 2021: 95)

تطرقنا في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية من خلال التطرق الى نقطتين أساسيتين هما الدراسة الأساسية والدراسة الاستطلاعية بحيث يتم التفصيل في اهداف الدراسة والمجالين المكاني والزمني لها ثم وصف العينة المختارة للدراسة الاستطلاعية من حيث كيفية اختيارها.

كما يتم التفصيل في الكلام عن الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية والتي اعتمدنا فيها أساساً على مقياسين تمثلاً في مقياس فاعلية الذات و مقياس الضغط النفسي قصد التأكد من صدقهما وثباتهما، كذلك بالتطرق في الدراسة الأساسية على منهج الدراسة وتقديم وصف مفصل لأدوات الدراسة .

1. اهداف الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية لاجراء أي بحث علمي كما تهدف الدراسة الاستطلاعية الحالية الى :

- التعرف على ميدان الدراسة والتعرف على العينة وتحديدتها.
- انتقاء أدوات الدراسة المناسبة.
- التأكد من مدى ملائمة المقاييس للدراسة الحالية.
- التحقق من وضوح تعليمة المقاييس، بالإضافة الى سلامة اللغة والفهم للعبارات وعدم وجود غموض فيها.

- التأكد من الخصائص السيكمترية لادوات القياس، أي انها ثابتة وتقيس ما وضعت لقياسه.

2. عينة الدراسة الاستطلاعية :

لايستطيع الباحث بدء بحثه والتوصل لنتائج مفيدة بشكل فوري دون اطلاع كاف على موضوع بحثه، لذلك لابد له من عينات بحثية والتي تعني مجموع الافراد الذين يجرى عليهم البحث وتكون ممثلة لمجتمع الدراسة وذات حجم كافي.

حجم العينة : تم اختيار العينة باتباع الطريقة العشوائية متكونة من 35 تلميذ.

3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

➤ **الحدود البشرية :** يعتبر تحديد مجتمع البحث من المقتضيات الأساسية لكي يؤدي البحث

العلمي الغاية التي وضع من أجلها او هم الافراد الذين يجرى عليهم البحث.

➤ **الحدود الموضوعية :** تحددت الدراسة بموضوع فاعلية الذات و الضغط النفسي.

➤ **الحدود الزمانية والمكانية:** أجريت الدراسة الاستطلاعية في إحدى الثانويات التابعة

لمديرية التربية لولاية تيزي وزو المتمثلة في ثانوية المجاهد سليمان فريحة و ذلك في 10

مارس 2021.

4. أدوات الدراسة :

1.4. الأداة الأولى مقياس فاعلية الذات :

من منطلق اهداف الدراسة اخترنا مقياس فاعلية الذات الذي اعده عادل العدل (2001) يتكون

من 50 بند منهم (26بندإيجابي، 24بند سلبي) .

أما من حيث بدائل الإجابة فهي اربع بدائل (احيانا، نادرا، غالبا، دائما،)

الجدول رقم(01) يوضح البنود الموجبة و السالبة في مقياس فاعلية الذات.

البنود الموجبة	البنود السالبة
2-3-6-8-10-11-13-14-16-18-	1-4-5-7-9-12-15-17-19-22-
20-21-25-28-29-31-32-33-36-	23-24-26-27-30-34-35-37-39-
38-40-42-43-45-47-48	41-44-46-49-50

2.4 مقياس الضغط النفسي :

مقياس الضغط النفسي :

هدف المقياس إلى تحديد مجموعة من تلاميذ سنة الثالثة الذين يعانون ضغوطات نفسية مرتفعة، التي قامت ببنائه كل من الدكتورة خرباش هدى والأستاذة طوبال فطيمة، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، سنة (2016) ، باعتبار أن المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب، والتي لا تخلو من الضغوط والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة والتي لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب، حيث يتكون المقياس من (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد تتضمن:

البعد الأول : الضغوط الدراسية وتتضمن (8) بنود

البعد الثاني: الضغوط الشخصية وتتضمن (12) بنداً.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية وتتضمن (11) بنداً.

البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية وتتضمن (11) بنداً (ساعي و اخرون:2018.79)

جدول رقم(02) : يوضح رقم العبارات التي تقيس كل بعد من ابعاد المقياس:

الضغط النفسي	الفقرات	عدد العبارات
الضغوط الدراسية	1-5-9-13-17-21-25-29	8
الضغوط الشخصية	2-6-10-14-18-22-26-30-33-36-39-42	12
الضغوط العلائقية	3-7-11-15-19-23-27-31-34-37-40	11
الضغوط الفيزيولوجية	4-8-12-16-20-24-28-32-35-38-41	11

5. الخصائص السيكمترية :

1.5. الخصائص السيكمترية لمقياس فاعلية الذات :

صدق المقياس:

لقد اعتمدنا على المقياس الذي تم تكيفه على البيئة المحلية من طرف لكوشة صارة و لكوشة روميسة حيث قامتا بالتأكد من خصائصه السيكمترية فقامت بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس و علوم التربية بجامعة تيزي وزو حيث قامت هذه الاخيرة باجراء تعديلات على المقياس و نالت ملاحظات و ارشادات المحكمين.

ثبات المقياس:

(1) معامل كرونباخ فتوصلت الى قيمة معامل ثبات 0.70 و هي درجة مناسبة للثبات .

(2) التجزئة النصفية فقد توصلت الى ان قيمة معادلة سبيرمان 0.62 و هذا يشير الى درجة مناسبة للثبات.

- وختاماً نظراً لتوفر هذا المقياس و تطبيقه على عينة جزائرية و اعادة حساب خصائصه السيكومترية في بيئة محلية و إرتأينا الإعتماد عليه بنسخته النهائية حسب (لكوشة صارة-لكوشة روميسة).

2.5. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

و يعني الارتباط بين درجة البنود و الدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.22) و (0.89) كلها دالة احصائياً عند مستوى الخطأ (0.05) و (0.01) و فيما يخص الارتباط بين درجة الابعاد و الدرجة الكلية للمقياس نلخصها في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يبين معاملات الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي.

مستوى الدلالة الاحصائية		معامل ارتباط بيرسون	الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الابعاد المكونة له
دال احصائياً	0.01	0.72	ضغوط دراسية
دال احصائياً	0.01	0.90	ضغوط شخصية
دال احصائياً	0.01	0.82	ضغوط علائقية
دال احصائياً	0.01	0.83	ضغوط فيزيولوجية

تدل النتائج على ان الارتباط بين البنود للمقياس الكلي والابعاد المكونة جاء موجبا ودالا احصائياً وهذا مايؤيد صدق المقياس في الدراسة الراهنة من خلال الابعاد الشخصية والتي كانت اعلى درجة لمعامل الارتباط برسون والتي بلغت (0.90) عند المستوى الدالة (0.01) وهذا مايدل

على الارتباط القوي اما فيما يخص الابعاد الفيزيولوجية التي بلغت (0.83) عند مستوى دلالة (0.01) والذي يدل على الارتباط القوي لبنود المقياس الكلي معها لتليها الابعاد العلائقية التي اظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية قوية بين بنود المقياس الكلي والابعاد العلائقية والتي وصلت الى (0.82) عند المستوى الدالة (0.01) لتأتي في الاخير الابعاد الدراسية والتي بلغ معامل الارتباط لها (0.72) عند المستوى الدالة (0.01) وهي دالة احصائيا .

ثبات المقياس:

معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية كانت كلها دالة إحصائيا فيما يخص ارتباط البعد بالمقياس ككل كانت كالآتي:

الجدول رقم (04) يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي:

ألفا كرونباخ	البعد
0.73	أبعاد دراسية
0.72	أبعاد شخصية
0.63	ابعاد علائقية
0.82	أبعاد فيزيولوجية
0.83	الدرجة الكلية

وختاما نظرا لتوفر هذا المقياس و تطبيقه على عينة جزائرية و اعادة حساب خصائصه السيكومترية في بيئة محلية و إرتأينا الإعتماد عليه بنسخته النهائية حسب (لكوشة صارة-لكوشة روميسة).

ثانيا:الدراسة الأساسية.

تمهيد :

تتبع الدراسة الأساسية مجموعة من الخطوات المتمثلة في تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، وصف أدوات الدراسة ثم أساليب المعالجة الإحصائية.

1.المنهج المستخدم :

يختار الباحث منهجا دون غيره من المناهج لطبيعة الموضوع المتناول، ذلك انه باختلاف المواضيع تختلف المناهج المستخدمة، وفي دراستنا الحالية اعتمدنا على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة موضوعنا، ولما كانت دراستنا هذه تهدف الى الكشف عن علاقة ارتباطية، فانها تبنت المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتناسبه مع اهداف الدراسة المتمثلة في فاعلية الذات وعلاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2.عينة الدراسة الاساسية :

يعتبر تحديد عينة الدراسة الأساسية في أي بحث عملية أساسية ، وبما أن بحثنا هذا يهتم بدراسة العلاقة بين متغيرين، فعينة دراستنا تكونت من(80) تلميذ(ة) من طور التعليم الثانوي كل التخصصات بولاية تيارت.

3. وصف أدوات الدراسة :

بعد دراسة الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية و بعد التأكد من صدقها و ثباتها تم استخدام نفس الادوات في الدراسة الاساسية.

4. الأساليب الاحصائية:

طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات تفسر وتحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة.

ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة كمعامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ بالإضافة إلى استخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) والتي سنوضحها فيما يلي:

1/ معامل بيرسون: يستخدم معامل الارتباط في أساسه مقياس للعلاقة بين متغيرين وهو تقديراً لمدى اتساق التغير في هذين المتغيرين وقوة هذا الاتساق وتكون العلاقة إما طردية أو عكسية أو تامة.

2/معامل الفا كرونباخ: يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بتباين بنوده فازدياد نسبة تباينات البند بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. قد استخدمنا معامل ألفا كرونباخ (معامل الاتساق الداخلي) لتعديل أو تصحيح معامل الثبات للتجزئة النصفية.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

بعد التطرق الى الفصل السابق والذي يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة، سوف يتم في هذا الفصل عرض أهم النتائج المتحصل عليها من خلال المقاييس الموجهة لأفراد العينة، ومن ثم عرضها وتفسيرها ومناقشتها استناداً على الجانب النظري و الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة من اجل معرفة اذا كانت هناك علاقة بين فاعلية الذات والضغط النفسية.

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين فاعلية الذات و الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول 05: يوضح العلاقة بين فاعلية الذات و الضغط النفسي

المتغيران	عدد الأفراد (N)	معامل الارتباط (r)	الدالة الإحصائية (Sig.)
فاعلية الذات	80	-0.109	0.338
الضغط النفسية			

بالنظر الى نتائج الجدول أعلاه نستنتج مايلي: بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين

$r = -0.064$ ، وهو ارتباط سلبي ضعيف.

كما أن قيمة الدلالة الإحصائية $(Sig.) = 0.338$ وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05 مما يشير إلى أن هذا الارتباط غير دال إحصائياً.

ومنه نستنتج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغط النفسية.

أظهرت نتائج الفرضية العامة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات

والضغط النفسية، وهو ما يمكن تفسيره من خلال التباين في مصادر وأوجه تأثير كل من

المتغيرين. فبينما تُعد فاعلية الذات بناءً إدراكياً يعكس معتقدات الفرد حول قدرته على التحكم في مجريات الأحداث وتحقيق أهدافه، فإن الضغوط النفسية غالباً ما تتأثر بعوامل وجدانية عميقة، مثل القلق، والاكتئاب، والصراعات الداخلية، والتي قد لا تكون مرتبطة بصورة مباشرة بدرجة إدراك الفرد لفاعليته.

قد يكون الأفراد ذو فاعلية ذات مرتفعة قادرين على تنظيم سلوكهم واتخاذ قرارات فعالة في مواقف معينة، إلا أن ذلك لا يضمن انخفاض مستويات الضغط النفسي، خاصة إذا كانت الضغوط ناتجة عن عوامل مزمنة، أو تجارب انفعالية سابقة، أو ضغوط داخلية غير مرتبطة بإنجاز المهام. إضافة إلى ذلك، فإن فاعلية الذات قد تركز على "الكفاءة في الفعل"، بينما الضغوط النفسية ترتبط غالباً "بالحالة الشعورية" والحمولة الانفعالية، مما يحد من وجود علاقة مباشرة بينهما.

علاوة على ذلك، قد يكون هناك اختلاف في التفسير الذاتي للضغوط النفسية لدى الأفراد، بحيث لا تنعكس مستويات فاعلية الذات على إدراكهم لها، بل قد تتأثر أكثر بالعوامل الشخصية، كالتاريخ النفسي، ونمط التفكير، والتعرض السابق للضغوط، وهي متغيرات قد تعمل بمعزل عن فاعلية الذات.

لذلك، فإن غياب العلاقة الإحصائية بين فاعلية الذات والضغوط النفسية يشير إلى احتمال وجود عوامل أخرى تلعب دور الوسيط أو المعدّل، مثل الذكاء الانفعالي، أو درجة النضج النفسي، أو الأساليب المعرفية في تفسير الأحداث الضاغطة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الآلوسي (2001)، التي أشارت أيضاً إلى غياب العلاقة الدالة بين فاعلية الذات وبعض المؤشرات النفسية المرتبطة بالضغوط، مما يعزز الفرضية القائلة بأن الضغوط النفسية قد تكون نتاجاً لمجموعة معقدة من العوامل السياقية والانفعالية التي لا تُختزل في مفهوم فاعلية الذات فقط.

وعلى الجانب الآخر، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة مها أركان حسن وإسماعيل إبراهيم علي (2008)، والتي بينت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية وقد تُعزى هذه الفروقات في النتائج إلى اختلاف طبيعة العينة أو البيئة الاجتماعية أو حتى أدوات القياس المستخدمة في كل دراسة، ما يشير إلى أهمية إعادة فحص العلاقة في سياقات متنوعة وباستخدام نماذج تحليلية تأخذ في الاعتبار المتغيرات الوسيطة أو المعدلة.

1.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و بعد الضغوط الدراسية:

الجدول 06: يوضح العلاقة بين فاعلية الذات والضغوط الدراسية :

المتغيران	عدد الأفراد (N)	معامل الارتباط r	الدلالة الإحصائية (Sig.)
فاعلية الذات	80	-0.186	0.099
الضغوط الدراسية			

بالنظر الى نتائج الجدول أعلاه نستنتج مايلي: بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين

$r = -0.186$ ، وهو ارتباط سلبي ضعيف.

كما أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) = 0.099 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يشير إلى أن هذا الارتباط غير دال إحصائياً.

تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط الدراسية.

وحسب نتائج الفرضية الأولى والتي توصلت الى عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغوط الدراسية قد يكون هذا راجع الى عدة عوامل منها:

تعدد وتداخل مصادر الضغوط الدراسية:

قد لا تكون فاعلية الذات العامل الوحيد المؤثر في مستوى الضغوط التي يشعر بها الطالب، حيث تلعب عوامل خارجية مثل حجم المناهج، ضغط الامتحانات، التوقعات الأسرية، ظروف المعلمين، والمناخ المدرسي دوراً أكبر في تشكيل الضغوط، وبالتالي تقلل من تأثير فاعلية الذات عليها.

بمعنى آخر، حتى وإن كان الطالب يتمتع بفاعلية ذات مرتفعة، فإن حدة العوامل البيئية المحيطة قد تغطي على أثر هذه الفاعلية، مما يؤدي إلى عدم ظهور علاقة واضحة أو دالة إحصائية بين المتغيرين في العينة المدروسة.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة الألوسي (2001) التي استهدفت قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة و اختلفت مع دراسة الشعراوي علاء محمود(2000) والتي كانت بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية"،

2.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين فاعلية الذات و بعد الضغوط الشخصية:

الجدول 07: يوضح العلاقة بين فاعلية الذات والضغوط الشخصية:

المتغيران	عدد الأفراد (N)	معامل الارتباط r(	الدالة الإحصائية (Sig.)
فاعلية الذات	80	-0.135	0.233
الضغوط الشخصية			

بالنظر الى نتائج الجدول أعلاه نستنتج مايلي: بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين

$r = -0.135$ ، وهو ارتباط سلبي ضعيف.

كما أن قيمة الدلالة الإحصائية (sig.) $= 0.233$ وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يشير إلى أن هذا الارتباط غير دال إحصائياً.

تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الضغوط الشخصية . حيث أن قيمة معامل الارتباط ($r = -0.135$) تدل على وجود علاقة سلبية ضعيفة جدًا بين المتغيرين (فاعلية الذات والضغوط الشخصية). أي أنه كلما زادت فاعلية الذات قد تنخفض الضغوط الشخصية، ولكن العلاقة ضعيفة جدًا. قيمة الدلالة الإحصائية ($\text{Sig.} = 0.233$) هذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتاد (0.05)، مما يعني أن النتيجة غير دالة إحصائيًا. بعبارة أخرى، لا يمكننا تعميم وجود علاقة بين المتغيرين على المجتمع الأكبر بناءً على هذه العينة.

حسب نتائج الفرضية الأولى، التي لم تظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط الشخصية، وهو ما يشير إلى أن فاعلية الذات قد لا تؤثر بشكل مباشر على مستوى الضغوط التي يدركها الفرد. ويُعزى ذلك إلى أن فاعلية الذات تُعدُّ بُعدًا إدراكيًا ثابتًا نسبيًا، يعكس تقييم الفرد لقدراته في إنجاز المهام وتحقيق الأهداف، بينما تمثل الضغوط الشخصية استجابة لحظية وانفعالية لمواقف أو أحداث قد تكون خارجة عن السيطرة أو غير متوقعة. يُحتمل أن يكون تأثير فاعلية الذات على الضغوط مشروطًا بوجود عوامل وسيطة، مثل نوع الموقف الضاغط، أو مستوى الدعم الاجتماعي، أو أساليب المواجهة المتبعة. كما أن بعض الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة قد يفرضون على أنفسهم متطلبات عالية، ما قد يزيد من احتمال تعرضهم للضغوط، لا سيما في حال تعثر الإنجاز أو وجود معوقات خارجية. وبذلك، فإن غياب العلاقة الإحصائية لا ينفي وجود تفاعل معقد بين المتغيرين، وإنما يشير إلى أن العلاقة قد تكون غير مباشرة أو تعتمد على متغيرات أخرى تُسهم في تفسيرها بشكل أكثر دقة. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الزيات (1990)، والتي هدفت إلى التحقق من مدى اختلاف فاعلية الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على عينة مكونة من (612) تلميذ وتلميذة اختلفت مع دراسة خالدي (2007) بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية.

3.1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و بعد الضغوط الفيزيولوجية:

الجدول 08: يوضح العلاقة بين فاعلية الذات والضغوط الفيزيولوجية:

المتغيران	عدد الأفراد (N)	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية (Sig.)
فاعلية الذات	80	-0.051	0.651
الضغوط الفيزيولوجية			

بالنظر الى نتائج الجدول أعلاه نستنتج مايلي: بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين

$r = -0.051$ ، وهو ارتباط سلبي ضعيف جدا.

كما أن قيمة الدلالة الإحصائية $(Sig.) = 0.651$ وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05،

مما يشير إلى أن هذا الارتباط غير دال إحصائياً.

تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط الفيزيولوجية.

حيث أن قيمة معامل الارتباط $(r = -0.051)$:

تدل على وجود علاقة سلبية ضعيفة جداً تكاد تكون معدومة بين المتغيرين.

أي أن العلاقة بين فاعلية الذات والضغوط الفسيولوجية غير قوية، ولا تظهر تأثيراً حقيقياً.

قيمة الدلالة الإحصائية $(Sig. = 0.651)$:

هذه القيمة أكبر بكثير من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يعني أن العلاقة غير دالة

إحصائياً.

وبالتالي، لا يمكننا التأكيد بأن هذه العلاقة حقيقية أو قابلة للتعميم.

تشير نتائج الفرضية إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط

الفيزيولوجية، وهو ما يمكن تفسيره من خلال خصوصية الضغوط الفيزيولوجية بوصفها

استجابات جسدية تلقائية ناتجة عن عوامل بيئية أو نفسية، كاضطرابات النوم، والتعب

الجسدي، وتغيرات النبض والتنفس. هذه الاستجابات غالباً ما تحدث بشكل لا إرادي، وتُفَعَّل من خلال الجهاز العصبي المستقل، بعيداً عن العمليات الإدراكية الواعية التي تتضمنها فاعلية الذات.

في هذا الإطار، فإن فاعلية الذات، رغم كونها مرتبطة بالثقة في القدرة على الإنجاز والمواجهة، لا تتدخل بشكل مباشر في العمليات الفسيولوجية التلقائية، خاصة عندما تكون الضغوط ناتجة عن تراكمات جسدية أو إرهاق بدني أو ظروف صحية خارجة عن الإرادة. كما أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة قد يواجهون الضغوط ذاتها من الناحية الجسدية، حتى وإن تعاملوا معها إدراكياً أو سلوكياً بكفاءة، لأن التفاعل الفيزيولوجي لا يخضع بالضرورة لمستوى الثقة الذاتية. حيث اتفقت دراستنا مع دراسة الشعراوي (2000) والتي هدفت الى معرفة بحث الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي واختلفت مع دراسة عدي جبر كاظم القريشي (2022) بحيث هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية و تم استخدام المنهج الوصفي.

4.1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين فاعلية الذات و بعد الضغوط العلائقية.

الجدول 09: العلاقة بين فاعلية الذات والضغط العلائقية:

المتغيران	عدد الأفراد (N)	معامل الارتباط (r)	الدالة الإحصائية (Sig.)
فاعلية الذات	80	-0.064	0.573
الضغوط العلائقية			

بالنظر الى نتائج الجدول أعلاه نستنتج مايلي: بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين

$r = -0.064$ ، وهو ارتباط سلبي ضعيف جداً.

كما أن قيمة الدلالة الإحصائية $(Sig.) = 0.573$ وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يشير إلى أن هذا الارتباط غير دال إحصائياً.

حسب نتائج الفرضية، لم يتم التوصل إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغط العلائقية، وهو قد يكون راجعاً إلى الطبيعة المختلفة لكل من المتغيرين. ففاعلية الذات تُعدُّ بُعداً إدراكياً داخلياً يعكس ثقة الفرد في قدرته على التحكم في سلوكه وتنظيم جهوده لتحقيق النتائج المرجوة، وغالباً ما تتشكل من خلال الخبرات الشخصية الفردية. أما الضغط العلائقية، فهي تنشأ من طبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد، وتتأثر بعوامل متعددة خارجة عن سيطرة الفرد، مثل سلوكيات الآخرين، ونمط التواصل، وتوقعات الأطراف المختلفة.

وفي هذا السياق، فإن امتلاك الفرد لمستوى مرتفع من فاعلية الذات لا يعني بالضرورة قدرته على تقليل أو إدارة الضغط المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، خصوصاً عندما تكون هذه العلاقات متوترة أو غير مستقرة. بل قد تسهم فاعلية الذات المرتفعة في بعض الحالات في تفاقم الضغط العلائقية، نتيجة ميل الفرد إلى التعبير الحازم عن آرائه، أو السعي لفرض قراراته، مما قد يسبب صداماً أو سوء فهم في بعض المواقف التفاعلية.

فعليه، فإن غياب العلاقة الدالة بين فاعلية الذات والضغط العلائقية قد يُفسر بوجود متغيرات وسيطة أو تفاعلية، مثل الذكاء العاطفي، ومستوى التعاطف، والمهارات الاجتماعية، والتي تلعب دوراً أكبر في خفض الضغط الناتجة عن العلاقات، مقارنةً بفاعلية الذات التي تركز أساساً على الإنجاز الذاتي وتنظيم السلوك الفردي.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الهاللي (2009) والتي درست أساليب مواجهة الضغط لدى طلاب الثانوية واختلفت مع دراسة نسيمه داوود (1999) بحيث هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغط التي يعاني منها طلبة الصفوف السادس حتى العاشر.

4. الاستنتاج العام:

سعت دراستنا الى التحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الواردة في الدراسة الحالية، ومعرفة العلاقة بين فاعلية الذات وأبعاد الضغط النفسية لدى عينة الدراسة متبعين المنهج الوصفي ومستخدمين لمقياس فاعلية الذات ومقياس الضغط النفسية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية قوامها 80 تلميذا .

توصل الباحثان الى عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات و الضغط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مما يشير الى أن تباين مستويات فاعلية الذات لا يرتبط بالضرورة بدرجة الضغط النفسية التي يعاني منها التلاميذ، بحيث توافقت دراستنا مع بعض الدراسات، وتفتح هذه النتيجة المجال أمام دراسات مستقبلية لاستكشاف متغيرات أخرى قد تفسر الضغط النفسية بشكل أدق، في ظل خصوصية هذه المرحلة العمرية والتعليمية.

خاتمة

خاتمة:

ختامًا، فإن نتائج هذه الدراسة تمثل مساهمة علمية في فهم بعض الجوانب النفسية المرتبطة بمرحلة التعليم الثانوي، خاصة في ظل الضغوط المتزايدة التي يعيشها التلميذ داخل محيطه الدراسي والاجتماعي. وعلى الرغم من عدم التوصل إلى علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط النفسية، فإن ذلك لا يقلل من أهمية مواصلة البحث في هذا المجال، بل يفتح المجال أمام مزيد من الدراسات التي تراعي متغيرات أخرى قد تكون أكثر ارتباطًا بواقع التلاميذ. وتؤكد هذه النتائج الحاجة إلى تدخلات تربوية ونفسية فعّالة، تركز على تعزيز توازن الفرد النفسي وتوفير بيئة مدرسية داعمة تساهم في تحسين جودة الحياة المدرسية والنجاح الأكاديمي.

الاقتراحات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان تم تحديد بعض الاقتراحات على أمل ان تلفت نظر الباحثين مستقبلا، ومن أهمها :
- اجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في موضوع فاعلية الذات وعلاقتها بالمواضيع الأخرى.
- التوسع في الدراسات التي تبحث في موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.
- القيام بدراسات مع الفئات العمرية المختلفة تدرس نفس موضوع الدراسة الحالية.
- العمل على القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية على مرحلة التعليم المتوسط والتعليم العالي ومقارنتها مع دراستنا.
- دراسة المتغيرات الوسيطة بين فاعلية الذات والضغوط النفسية.
- إجراء دراسات طولية لتتبع العلاقة عبر الزمن.
- تنفيذ دراسات مقارنة بين فئات مختلفة (جنس، مهنة، مرحلة عمرية).
- توسيع الدراسات لتشمل بيئات وثقافات متنوعة.
- استخدام منهجيات بحث مختلفة (كمية ونوعية).
- اختبار العلاقة بين المتغيرين في سياقات مهنية وتعليمية مختلفة.

- تقييم أثر برامج تنمية فاعلية الذات على الضغوط النفسية.
- دراسة الفروق الفردية في تفسير الضغوط النفسية لدى ذوي فاعلية ذات مرتفعة ومنخفضة.
- استكشاف أثر أساليب التفكير والاستجابات المعرفية على العلاقة بين المتغيرين.
- تطوير نماذج تفسيرية جديدة للعلاقة بين الكفاءة الذاتية والصحة النفسية.

قائمة المراجع

المراجع:

- 1) أسماء أحمد عبيد (2013). الذكاء الوجداني و علاقته بفاعلية الذات لدى الأيتام المقيمين في قرية SOS. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، الجامعة الإسلامية بغزة. 75-80
- 2) جابر عبد الحميد (1986). الشخصية: البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث و التقويم . القاهرة مصر دار النهضة العربية.
- 3) خليفة زاوي احمد . عبد الحكيم بن عيسى (2021). إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا. مجلة الدراسات و البحوث الإجتماعية. 33-25
- 4) د بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (2018). فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية، جامعة الزقازيق. 12-14
- 5) د. الرشيدى هارون توفيق (1999) الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها . القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.
- 6) د. ثامر حسين علي السмирان، د. عبد الكريم عبد الله المساعيد (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها، 26_27.
- 7) د. صبري بردان علي الحياي. أيوب جمال الحياي (2022). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- 8) د. عصام ثابت، د. مجدى الشحات. فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق الدراسي و الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل : مجلة بحوث كلية الآداب، 9_13.
- 9) د. محمد عبد الظاهر. د سيد أحمد البهاسة (2013). الضغوط النفسية و العلاج بالتحليل النفسي، 162_163.

- (10) د. هديل طالب (2020). تعريف الضغوط النفسية. مقالة موضوع.
- (11) د. هشام إبراهيم النرش_د. إيمان محمد عثمان _ مایسة أحمد عبد العزيز (2022).
فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى طلبة
الجامعة، مجلة كلية التربية _جامعة بورسعيد 493_495 .
- (12) د.حنان عبد الرحمن (2021). فاعلية الذات و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية و
الديموغرافية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس و معاونيهم ببعض الجامعات
المصرية -دراسة تنبؤية فارقة-. 102-113
- (13) دهلي هني_ بن هيبه تاج الدين _قيصري علي_سعيد زروقي جمال_ماحي سفيان
(2023). دراسة مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مجلة
روافد للدراسات و الأبحاث في علوم الرياضة (91).
- (14) سيد محمود الطواب (2008). الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- (15) لزنك أحمد (2015). علاقة القدرة على التفكير النقدي و الذكاء الإنفعالي بفاعلية الذات.
أطروحة دكتوراه في تخصص النشاط البدني و التربوي الرياضي 33_38.
- (16) مجلة العلوم الانسانية(2018). الضغوط النفسية و اثارها و أساليب مواجهتها. العدد
السابع عشر 17، 434.
- (17) محمد عبد الهادي الجبوري (2013). قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و
الطموح الأكاديمي و الاتجاه للإندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح الاكاديمية العربية
المفتوحة بالدنمارك. مشروع بحث مقدم كجزء من متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه
84_87.
- (18) مفتاح محمد عبد العزيز(2010).مقدمة في علم النفس الصّحة. مفاهيم_
نظريات_ نماذج_دراسات. 162-165

19) منذر يوسف سلمان أبو العطا (2017).فاعلية الذات و التفكير الإيجابي و علاقتهما بالدعم النفسي الإجتماعي لدى الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة. رسالة ماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية بكلية التربية بالجامعة الإسلامية.

20) هبة وحيد فريد محمد (2020). إدارة الذات و علاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم النمائية .مجلة البحث العلمي في التربية.

. 318

الملاحق

الملحق (01): مقياس فاعلية الذات.

التعليمة:

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة

في إطار إعداد دراسة بعنوان "فاعلية الذات و علاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي" نضع بين أيديكم هذا المقياس، فالرجاء منك الإجابة على كل عباراته بوضع علامة x في الخانة التي تعبر عن إجابتك بكل دقة وصراحة لتحقيق الاستفادة المرجوة، إجابتك ستكون محل بحث علمي علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فكن صريحا واختر الإجابة التي تتناسب مع وجهة نظرك وستحظى بكامل السرية، شكرا على حسن تعاونك معنا.

وقبل قراءة المقاييس أرجو تثبيت المعلومات التالية:

- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
- التخصص: أدبي ☐ علمي ☐

• مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبرة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
02	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
03	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
04	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				

05	يمكن لبعض العقبات أن تقف بيني وبين تحقيق أهدافي			
06	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا			
07	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي			
08	يلجأ إلي زملائي لحل مشكلاتهم			
09	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب علي حلها			
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي			
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة			
12	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير متوقعة			
13	سيكون لي مستقبل ازهر			
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أحققها			
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة النتائج			
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أقع في مأزق ما			
17	يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء			
18	أستطيع المحافظة على اتزني في المواقف الصعبة			
19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان			
20	يمكنني السيطرة على انفعالاتي عندما أتعامل مع زملائي			
21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي			
22	أتبع جميع القواعد طالما يلتزم بها الجميع			
23	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب			
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني			
25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات			
26	أرى نظارت السخرية بقدارتي في عيون زملائي			
27	يصعب علي الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي			
28	عندما تواجهني مشكلة يكون عندي حلولاً كثيرة			

				29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة
				30	يصعب عليّ التوافق مع أي مجتمعات جديدة
				31	أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات
				32	نظار لقدارتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها
				33	وهبني الله عزوجل من القدارت ما يجعلني أعيش سعيدا
				34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية
				35	إذا أعاقني أيّ إنسان يصعب عليّ التغلب عليه
				36	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف
				37	يصعب عليّ إيقاف أيّ إنسان عند حده
				38	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان
				39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهازمية أو سلبية
				40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك
				41	لا يمكنني تحقيق كثير من الإنجازات
				42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع
				43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد
				44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد
				45	أستطيع تحمل كثير من المسؤوليات
				46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة
				47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم
				48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا
				49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به
				50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة

الملحق رقم (02): مقياس الضغط النفسي

التعليمة:

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة

في إطار إعداد دراسة بعنوان "فاعلية الذات و علاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي" نضع بين أيديكم هذا المقياس، فالرجاء منك الإجابة على كل عباراته بوضع علامة x في الخانة التي تعبر عن إجابتك بكل دقة وصراحة لتحقيق الاستفادة المرجوة، إجابتك ستكون محل بحث علمي علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فكن صريحا واختر الإجابة التي تتناسب مع وجهة نظرك وستحظى بكامل السرية، شكرا على حسن تعاونك معنا.

وقبل قراءة المقاييس أرجو تثبيت المعلومات التالية:

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
التخصص: أدبي ☐ علمي ☐

• مقياس الضغط النفسي

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة				
2	أشعر أنني متعب نفسيا				
3	أشعر بنقص المكانة و الإحترام عند الآخرين				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب				
5	أعاني من كثرة النسيان				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الإمتحانات سواءا كتابية أو الشفوية.				
12	أعاني من صداد متكرر				

				العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية	13
				أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي	14
				يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	15
				أعاني صعوبة في النوم	16
				يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	17
				أشعر أنني مهموم دائما	18
				لا أثق في الناس	19
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
				أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	22
				يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة	23
				أعاني صعوبة في التنفس	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
				أشعر بأني فاشل	26
				علاقاتي بعائلي متوترة	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية	28
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
				تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33

				34	لا أحد يفهمني
				35	أشكو من الغثيان
				36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط
				37	أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم
				38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم
				39	أشعر بأنني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات
				40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم
				41	أعاني من الإرتعاش
				42	أخاف من الفشل الدراسي

الملحق رقم (03): نتائج الفرضية الاولى

Corrélations

		فاعلية	ضغوطدرا سبية
فاعلية	Corrélation de Pearson	1	-.186-
	Sig. (bilatérale)		.099
	N	80	80
ضغوطدرا سبية	Corrélation de Pearson	-.186-	1
	Sig. (bilatérale)	.099	
	N	80	80

الملحق رقم 04: نتائج الفرضية الثانية

Corrélations			
		فاعلية	ضغط شخ صية
فاعلية	Corrélation de Pearson	1	-.135-
	Sig. (bilatérale)		.233
	N	80	80
ضغط شخ صية	Corrélation de Pearson	-.135-	1
	Sig. (bilatérale)	.233	
	N	80	80

الملحق رقم 05: نتائج الفرضية الثالثة

Corrélations			
		فاعلية	ضغط فزيولوج ية
فاعلية	Corrélation de Pearson	1	-.051-
	Sig. (bilatérale)		.651
	N	80	80
ضغط فزيولوج ية	Corrélation de Pearson	-.051-	1
	Sig. (bilatérale)	.651	
	N	80	80

الملحق رقم 06: نتائج الفرضية الرابعة

Corrélations

		فاعلية	ضغوط عللى قية
فاعلية	Corrélation de Pearson	1	-.064-
	Sig. (bilatérale)		.573
	N	80	80
ضغوط عللى قية	Corrélation de Pearson	-.064-	1
	Sig. (bilatérale)	.573	
	N	80	80

الملحق رقم 07: نتائج الفرضية العامة

Corrélations

		فاعلية	ضغطكللى
فاعلية	Corrélation de Pearson	1	-.109-
	Sig. (bilatérale)		.338
	N	80	80
ضغطكللى	Corrélation de Pearson	-.109-	1
	Sig. (bilatérale)	.338	
	N	80	80

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة ابن خلدون تيارت

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

انا الممضي ادناه،

السيد (٥) ... زُرْ! ذُجْ ...

السيد (ة)
 الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: والصادرة بتاريخ:
 المسجل (ة) بكلية:
 و المكلف بإلجال أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر

و المكلف بإنجال أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر

و المكلف بإتجال أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر
عنوانها : خاتمة العمل

الذي لا يلهي الشانوي

أصرح بشرفي أنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

2025 02 جوان

التاريخ: 2025.1.12

امضاء المعني

صلوات في الشكر

تند شوها. للمداقة

استراتيجية

۴۰۰/۱۰۰۰۰

الاصالة والبقاء

المحكمة

2.

تیار میں

عنہ ونہی کی الم

10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة ابن خلدون تيارت

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد (ة)
الحامل لبطاقة التعريف
المسجل (ة) بكلية
و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر
عنوانها :
.....
.....

أصرح بشرفي أنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية والأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

03 جوان 2025

التاريخ

امضاء المعني

رئيسة مصلحة التنظيم والشؤون العامة
بمصلحة أمن