جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي المدرك و علاقته بفاعلية الذات لدى الشباب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعـــداد الطالبيـــن:

- طارق مهدي رابح زيتوني
- يونس زواركي

إشـــــراف الأستـــاذ:

- د.الوناس اسمع

السنة الجامعية 2022/2023


بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــــر

نشكر الله عز وجل على توفيقنا في انجاز هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أمدنا بيد المساعدة

من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف "الوناس اسمع"

" جزاه الله كل خير وجعل ذلك في ميزان حسناته "

وشكـــرا

إهـــــداء

الى نور القلوب وسيد الوجود محمد صلى الله عليه وسلم

الى نسائم العطر وعنبر الفلاح الى أعز ما أملك

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي في الصغر ومدت لي يد العون في الكبر، الى نبع الحنان وسر الامان وزينة الوجدان واعوز ما املك في هذه الحياة

امي الغالية حفضها الله واطال في عمرها ورزقها الصحة والعافية

الى من لا استطيع رد فضله طول حياتي وكان ذرع الامان مرشدي وسندي في هذه الحياة

أبي الغالي حفضه الله واطال في عمره

الى اخوتي وأخواتي وعائلتي الكريمة وخاصة عمتي شناز و ابنها فراس وعمتي شهرزاد و سعاد ويمينة و نعيمة رحمها الله و عمي عبد الرحمان و ابنائه عبد الباسط و وائل و امهم العزيزة واخي مختار و اخواتي رشا و شراز حفظهم الله و ابن عمتي شمس الدين ، وإلى كل أصدقائي ابراهيم ومحمد و عبد النور و نوردين وكذلك زميلي في المذكرة يونس و اخص بالذكر زين الدين بوسحاقي والى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

طارق

إهـــــداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى:

التي جعل الله الجنة تحت أقدامها إلى من حملتني

وضحت من أجل تربتي وتعليمي

إلى التي من لم تبخل علي يوما بنصيحة وأدعية صالحة

إلى أمي حفظها الله وأطال في عمرها

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وشملني بالعطف والحنان

إلى صاحب النفس الطاهرة "أبي" العزيز

إلى النجوم التي أضاءت بيتنا من عشت معهم أحلى أيامي

وحبهم يغمر قلبي إلى اخي صديق و اسلام و اسحاق الأعزاء و خاصة اختي العزيزة

إلى كل الأهل والأقارب و الى جدتي عائشة حفظها الله وأطال في عمرها و كذلك جدتي

محجوبة رحمها الله

وشكرا خاص الى صابر و محمد رفيق و عبد اله وكل اصدقائي وكل من وسعتهم ذاكرتي

ولم تسعهم مذكرتي

يونس

فهرس المحتويات

العنـــــــــــوان	الصفحة
شكر وعرفان	–
إهداء	–
فهرس المحتويات	–
قائمة الجداول	–
قائمة لأشكال	–
ملخص	–
مقدمة	ا–ج
الجانب النظري **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة**	
1- الإشكالية	01
2-فرضيات الدراسة	03
3-أهداف الدراسة	03
4-أهمية الدراسة	04
5-ضبط المفاهيم والمصطلحات	04
6-الدراسات السابقة	05
7-التعقيب على الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: الضغط النفسي	

تمهيد	17
1-لمحة تاريخية عن ضغط النفسي.	18
2-مفهوم الضغط النفسي.	20
3-النظريات المفسرة للضغط النفسي.	22
4-أنواع الضغط النفسي.	35
5-أسباب الضغوط النفسية.	40
6-عامل الضغط النفسي.	41
7-الوقاية والعلاج من الضغط النفسي.	44
خلاصة	51
الفصل الثالث: فاعلية الذات	
تمهيد:	55
1-مفهوم فاعلية الذات	55
2-أبعاد فاعلية الذات.	60
3-نظريات فاعلية الذات	64
4-مصادر فاعلية الذات	69
5-آثار فاعلية الذات	79
6-تحليل التطوري لفاعلية الذات	83

7-علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى	85
8-أنواع فاعلية الذات	88
خلاصة	93
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة المنهجية	
تمهيد:	96
1-الدراسة الأساسية	97
2-مجالات الدراسة	97
3-عينة الدراسة	98
4-أدوات الدراسة	99
5-أساليب إحصائية	108
خلاصة	109
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1- عرض وتحليل النتائج الدراسة	112
2- تفسير النتائج	116
3- الاستنتاج العام	119
4- خاتمة	122
5- اقتراحات	123
6- قائمة المصادر والمراجع	126
7- الملاحق	133

قائمة الجداول

العنوان	الصفحة
*توزيع عينة البحث حسب نوع الرياضة:	98
جدول رقم (01): يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ (لفستانين"	100
**دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 (انظر للجدول رقم01)	105
جدول رقم (03):قيمة "ت" في قائمة فعالية الذات بين المرتفعين والمنخفضين –ذكور–	105
جدول رقم (04):قيمة "ت" في قائمة فعالية الذات بين المرتفعين والمنخفضين –إناث–	106
ويبين الجدول رقم (05) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب بمعامل ألفا لكرومباخ:	107
جدول رقم (06) يوضح نتائج الارتباط بين الضغط المدرك وفعالية الذات باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة	112
جدول رقم (07) يوضح الفروق في الضغط المدرك لدى افراد عينة البحث	113
جدول رقم (08) يوضح الفروق في الفعالية الذاتية لدى افراد عينة البحث	114
جدول رقم (09) يوضح الفروق في الفعالية الذاتية لدى افراد العينة حسب مستوى الضغط المدرك	115

قائمة الأشكال

العنوان	الصفحة
الشكل (01): مخطط الأزمنة الثلاثية للضغط. (عن بوحاتمي سامية، 2006، ص 12).	24
الشكل (02): تخطيط عام لنظرية هانز سيلي. (محمد سيد عبد الرحمن، 2000، ص 299)	25
الشكل (03) نموذج التقييم المزدوج للضغط Légeron et André p 78-80	31
الشكل(04): نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (يخلف عثمان، 2001، ص101).	32
الشكل (05) مقياس متدرج لمستويات الضغط (عن عسكر علي، 2000، ص 56).	38
الشكل (06) الضغوط المثالية. (عن عسكر علي، 2000، ص 25-26)	40
والشكل رقم (06) يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة	59
شكل رقم (07)أبعاد فاعلية الذات عند باندورا	61
شكل رقم(08) : يمثل نموذج الحتمية المتبادلة (أنظر للشكل رقم01) (منذر، 2017، ص 15-16).	66
شكل رقم (09) مصادر فاعلية الذات عند باندورا	70

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية على معرفة الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي وفق متغير الخبرة الرياضية لدى فريق أمل المدية (فريق ينشط بولاية المدية).

وبالنسبة للجانب التطبيقي تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية للبحث وفيه استخدمنا المنهج الوصفي الذي طبقت دراسته على عينة مكونة من 40 رياضي ولقياس متغيرات الدراسة اعتمدنا على أدوات البحث هي مقياس فعالية الذات ومقياس إدراك الضغط والأساليب الإحصائية المفروض إتباعها هي برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

من خلال نتائج الدراسة الميدانية و بعد المعالجة الإحصائية للبيانات لاختبار الفرضيات توصل البحث الحالي إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي ومنه عدم تحقق الفرضية.

- ان الشباب الرياضي لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك ومنه عدم تحقق الفرضية.

- الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي تعزى لمستوى الضغط النفسي المدرك ومنه تحقق الفرضية

Study summary:

The current study aims to know the perceived psychological pressure and its relationship to self-efficacy among young athletes according to the variable of sports experience for the Amal Al-Medya team (a team active in the state of Al-Medya).

As for the applied side, we touched on the methodological procedures of the research, and in it we used the descriptive approach, whose study was applied to a sample of 40 athletes, and to measure the variables of the study, we relied on the research tools, which are the measure of self-efficacy and the measure of perception of pressure, and the statistical methods that are supposed to be followed are the SPSS program.

Through the results of the field study and after statistical processing of the data to test the hypotheses, the current research reached the following results:

- There is no statistically significant correlation between perceived pressure and self-efficacy among young athletes, including the non-fulfillment of the hypothesis.
- The young athletes have a medium level of perceived psychological pressure, including the non-fulfillment of the hypothesis.
- Young athletes enjoy high self-efficacy, and from this the hypothesis is verified.
- There are no statistically significant differences in the self-efficacy of young athletes due to the perceived level of psychological stress, and from this the hypothesis was fulfilled.

مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي المدرك واحدا من أهم العوامل التي تؤثر على الأداء الرياضي لدى الشباب الرياضيين. ويعتبر كذلك هو الشعور بالتوتر والقلق والتوقعات السلبية الناتجة عن تفكير الفرد بمواجهة التحديات والضغوط المختلف في حياته الرياضية. وتؤثر العوامل النفسية بشكل كبير على الفعالية الذاتية للشباب الرياضي، حيث يمكن أن يؤدي الضغط النفسي المفرط إلى تقليل مستوى الثقة بالنفس وتقليل مستوى الأداء الرياضي . كما أن الضغط النفسي يؤدي إلى تقليل اللاعب والقدرة على التفكير الإيجابي وإدارة المشاعر وبالإضافة إلى ذلك يمكن للضغط النفسي المدرك أن يؤثر على المستوى الرياضي العام للفريق، حيث يمكن أن يؤدي إلى تقليل الروح الجماعية وتقليل الاتصال والتواصل بين اللاعبين لذلك يجب على الشباب الرياضيين أن يتعلموا كيفية إدارة الضغط النفسي وتحويله إلى طاقة إيجابية، من خلال تقنيات التنفس وتأمل والتفكير الإيجابي وغيرها من الأساليب العلمية التي تساعد في تحسين الفعالية الذاتية والأداء الرياضي.

ويعتبر الجانب النفسي من الجوانب التي تؤدي دورا مهما وحيويا في العملية التدريبية بالنسبة لرياضي، فقد نلاحظ منافسة بين فريقين يتمتعان بنفس الجوانب المهارية والبدنية والخططية، ولكن يعد العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباراة، ويعد الضغط النفسي المدرك وفعالية ذات النفسية المهمة في إعداد الرياضي.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- ضبط المفاهيم والمصطلحات

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية وحضارية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهودا في تطوير التربية البدنية والرياضية **(إلين وديع فرج ، 1961 ص 55)**.

تعتبر الألعاب الرياضية علاجا حيا للقيود، حتى إنه يمكن أن يطلق على القرن العشرين (قرن الألعاب الرياضية) لقد تخللت الألعاب الرياضية معظم جوانب الحياة الاجتماعية بحيث أصبحت أحد ظواهر التي لا يخلى عنها المجتمع المعاصر، حيث تنقسم هذه الألعاب إلى قسمين رئيسيين:

- الألعاب الفردية مثل: الألعاب القوى، جمباز، جيدو...الخ.
- والألعاب الجماعية مثل: كرة السلة، كرة القدم...الخ.

ولقد أصبح الشاب الرياضي اليوم يعاني من وباء يسمى الضغط النفسي، ويعرف الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وخاصة الشاب الرياضي وفي جميع الأعمار، نختبرها نحن البشر عندما نشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقرارنا، أو وجودنا مالي، أو الاجتماعي. كما يواجه الشاب الرياضي في حياته الخاصة والعامة العديد من الأزمات النفسية ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل تكمن في ردود أفعالنا اتجاهها وكيفية تعاملنا وإدارتنا لهذه الطوارئ وخاصة أننا في الزمن الحالي بالحاجة إلى الاهتمام والرعاية النفسية بكافة الوسائل المتاحة.

وقد يكون الضغط النفسي –إيجابيا– أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على الفرد بحيث تزيد من أداءه وتدفعه إلى مزيد من ثقة بنفسه، أو قد يكون سلبيا فيترك

وراءه العديد من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون مؤقتة أو قد تلازمه طيلة حياته، فيعاني من مشكلات صحية والاجتماعية.

وتشير **("عايدة، 2003، ص 100)**إلى أن ضغط النفسي هو حالة من توتر النفسي Anseiéité وفشل الفرد في تعامل معها بشكل إيجابي لمواجهتها والتخلص منها فتحولت إلى ضغط.

وتعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية العامة التي توجه سلوك رياضي وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد الرياضي حول قدراته، وإمكانياته لها دور هام في تحقيق والتحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.

ولقد اشتقت نظرية فاعلية الذات من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها "باندورا 1986"، حيث افترض مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك مبدأ على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية (Bandura, 1999 , 23).

ومن هنا نصوغ إشكالا مفاده:

- هل توجد العلاقة بين ضغط النفسي المدرك والفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي؟
- هل توجد الفروق الذات الدلالة الإحصائية في مستوى ضغط المدرك عند الذكور حسب فعالية الذات؟
- ما مستوى الفعالية الذات لدى الشباب الرياضي؟

2- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة:**

- توجد علاقة بين الضغط النفسي المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي.

- **الفرضيات الجزئية:**

- يتمتع الشباب الرياضي بضغط نفسي مدرك مرتفع أو منخفض.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المدرك عند الذكور حسب الفعالية الذاتية.
- يتمتع الشباب الرياضي بفعالية ذات مرتفعة أو منخفضة.

3- أهداف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف إلى الفروق بين الرياضيين ذوي الضغط النفسي المدرك (مرتفع- منخفض) في درجاتهم في فعالية ذات لدى الشباب الرياضي.
- تهدف الدراسة إلى كشف عن العلاقة بين ضغط النفسي المدرك وفاعلية ذات لدى شباب الرياضي.
- تعرف على مجالات الضغوط النفسية لدى الشباب الرياضي.
- تعرف على المجالات الفعالية الذات لدى الشباب الرياضي.
- التحقق من إن كانت توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط النفسي المدرك بين الذكور حسب فعالية الذات.
- التعرف على الضغط النفسي المدرك لدى الشباب الرياضي.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم الشباب الرياضي، حيث تسعى الدراسات الحالية إلى التعرف لموضوع ضغط النفسي المدرك والفعالية الذاتية لدى شباب الرياضي وعلاقته بالبعض المتغيرات، على أساس أن الضغط النفسي يتضمن العديد من العاصر في شخصية الفرد الرياضي من حيث عدم ثقة الرياضي في نفسه وفي قدراته على إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى مواقف الخارجية. كما أن العلاقة بالآخرين تكون مضطربة الأمر الذي يؤدي إلى توتره وتردده، ومما لاشك فيه أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

5- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

- **الضغط النفسي:** يحدد المفهوم الضغط النفسي المدرك على نحو التالي:

أ- **اصطلاحا:** يعرفه فونتان (R.Fantain) على أنه عبارة عن مجموعة من الاستجابات المعرفية الوظائفية والعضوية والحركية الصادرة عن الفرد أمام مثيرات تتجاوز قدراته في تسييرها بمعنى إصدار سلوكات ملائمة.

ب- إجرائيا: هو مجموع الدرجات المتحصل عليها من الإجابات المقدمة خلال قياس الضغط النفسي المدرك، (Cohen Williamson).

- **فاعلية الذات (self-Effcacy):** يعرفه باندورا فاعلية الذات بأنها (أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك). (Bandura : 191 : 1977).

- أما مفهوم الباحثين لمفهوم فاعلية الذات: بأنه توقع الفرد لقدرته على الأداء والسيطرة على الأحداث في المواقف التي يمر بها الفرد في مواقف أو مهام توكل لها.

- **التعريف الإجرائي لفاعلية الذات:** الدرجة التي يحصل عليها المفحوصين من طلبة الجامعة على مقياس فاعلية الذات الذي أعدته الباحثة لهذه الدراسة.

6- الدراسات السابقة:

دراسة سابقة أجنبية: الضغط النفسي المدرك.

-دراسة (شانان shannan Fetal): هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (100) طالبا وطالبة من جامعة مدوسترن وكانوا مختلفين في التخصص، الجنس، والعصر، وخلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعا، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة.

دراسة سابقة عربية: الضغط النفسي المدرك.

1-**أظهرت دراسة عبد الوهاب(2012)** حول مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا المصرية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الذات، وقد كشفت الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في بعض أساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات، وقد كشفت الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقا لمتغير العمر والخبرة وحالة اجتماعية، وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وتعليمها على بقية محافظات المنطقة واجراء دراسة أخرى مشابهة على الطلاب كذلك.

(عبد الوهاب، محمد السيد، 2012، ص:105).

2-دراسة البرعاوي (2001): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم، وتكونت عينه الدراسة من (560) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن المستوى الضغوط لدى طلبة كان **53.8 %**بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، البيئة الجامعية، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية وأخيرا الاسرية، وتوصلت الدراسة إلى وجود الفروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى بالمتغير المستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى بالمتغير الجنس ونوع الدراسة.

3- دراسة محمد 1999: تهدف الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم، وتعرف على فروق بين المعلمين والمعلمات في شعوره بالضغوط النفسية ورتبها لديهم، وكذلك التعرف على حاجات الإرشادية للمعلين، وباستخدام الأداة على العينة بلغت (189) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالصورة العشوائية موزعين حسب الجنس ومرحلة دراسية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

تبين أن هناك مظاهر لضغوط النفسية لدى معلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات بين زملاء وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريس ثم خاصة بالزملاء، كما توجد الفروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية، وخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

4-دراسة ماجدة أبو العزم (2021): التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الضغوط النفسية بالفاعلية الذاتية في ضوء تصنيف الحكام لرياضة المبارزة حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة بين مقياس الفاعلية ومحاور الضغوط النفسية لحكام رياضة المبارزة.

دراسة سابقة أجنبية: فعالية ذات.

1- دراسة ميريام "Miriam 2003"

عنوان الدراسة:

"تصميم دراسي في التحصيل وفعالية الذات والدافعية لدى الطلبة المعروضين لخطر التسرب":

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الممارسات الدراسية التي تبنتها المدارس في تطوير وتنمية اعتقادات فاعلية ذات، اشتملت عينة الدراسة (52) طالب من طلبة المعرضين لخطر التسرب في المرحلة الثانوية قسموا إلى مجموعتين: تجريبية وتشمل (37) طالب، ومجموعة ضابطة تشمل (15) طالب، استخدمت فيها مجموعة من المقاييس.

توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجوعتين في فعالية الذات والدافعية لدى الطلبة المعرضين لخطر التسرب.

2- دراسة بيلي (Baily 1999)

عنوان الدراسة:

"أثر فاعلية الذات والدافعية في التعليم":

بحيث عملت هذه الدراسة على الكشف عن الفروق في الطريقة التي يتناول بها الموظفون الأكاديميين التعليم والبحث على أساس خصائص نفسية وفردية محددة، وبالذات أثر فاعلية الذات والدافعية في التعليم في جامعة "كوينز لاند" بأستراليا، تمثلت عينة الدراسة في الموظفين الأكاديميون العاملين في الجامعة.

ومنه أظهرت النتائج الحصول على مؤهلات عليا يزيد من الدافعية وفاعلية الذات نحو. (سالم، دت، ص 150).

3- دراسة (Bown, 2003): الذكاء الشعوري وفاعلية الذات والالتزام المهني:

تناول البحث علاقة الذكاء الشعوري بكل من فاعلية الذات والالتزام المهني، تكونت عينة البحث من (288) طالب وطالبة من طلاب جامعة Widwestern في مدينة تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت مجموعة مقاييس منها مقياس فاعلية الذات لـ(Betz&Taylox, 1996) وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الشعوري (التعاطف، والقدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير، والتواصل الاجتماعي والتحكم الذاتي) وفاعلية الذات، في حين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الشعوري والالتزام المهني.

دراسة سابقة عربية: فعالية ذات.

1- دراسة "سحلول" (2005):

عنوان الدراسة:العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الدراسي وأثرهما في التحصيل الدراسي لدى طلبة مرحلة الثانوية –"صنعاء"–

تكونت عينة الدراسة من (1025 طالب وطالبة)، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، استخدم فيها "مقياس فاعلية الذات العامة، واختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، "لموس 1981"، واستخدم الباحث معامل الارتباط "بيرسون"، واختبار تحليل وتباين الثنائي شفهي للمقارنات البعدية.

وعليه توصلت النتائج لوجود علاقة ارتباط موجب، ذات دلالة إحصائية (0.05) بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فرق إلى إحصائيا عند مستوى (0.05) في تحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ذوي دافعية الإنجاز الدراسي المرتفعة.

2- دراسة "الخالدي" (2000):

عنوان الدراسة: مستوى فعالية الذات لدى الطلبة في الثانوية:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن الفروق في فاعلية الذات لدى طلبة الثانوية تبعا لمتغيرات مدرسية (حكومية، أهلية)، والجنس (ذكر/أنثى) والفرع الأكاديمي (علمي–أدبي)، تكونت عينة الدراسة (422) طالب وطالبة اختبرت بطريقة عشوائية عنقدية، وقد طور الباحث مقياس للفاعلية الذاتية، بمدينة الناصرة.

أشارت النتائج إلى فعالية الذات الساندة في مدينة الناصرة تقع ضمن مستوى المرتفع، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات تعزى الأثر الجنس

لصالح الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات تعزى للتفاعل بين الجنس ونوع المدرسة(حكومية، أهلية)، أو تفاعل بين الجنس أو الفرع الأكاديمي أو التفاعل الثلاثي بين الجنس أو الفرع الأكاديمي أو التفاعل الثلاثي بين الجنس ونوع المدرسة (سالم، دت، ص ص 146-147).

3- دراسة (أبو غزال وآخرون، 2010): العدالة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة اربد: دراسة تطورية.

هدفت البحث إلى تقصي مستوى العدالة المدرسية من جهة نظر طلاب المدارس الأساسية، وفيما إذا كان هذا المستوى يختلف باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي، تكونت عينة البحث من (591) طالب وطالبة من الصف الرابع والسابع والتاسع في اربد، أسفرت نتائج البحث إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من العدالة المدرسية وفاعلية الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العدالة المدرسية يعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الطلاب لممارسة العدالة ومستوى فاعلية الذات.

7- التعقيب على الدراسات السابقة :

1-تعقيب على الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي المدرك:

وجهت كل من دراسات التالية (دراسة عبد الوهاب ودراسة البرعاوي (2001)، والدراسة محمد(1999) ودراسة شانان لدراسة الضغط النفسي المدرك تمثلت في أن:

-أن **الدراسة البرعاوي (2001)** هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، لدى 560 طالب وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية.

وهدفت دراسة عبد الوهاب (2012) كذلك عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات وفقا لمتغير العمر والخبرة والحالة الاجتماعية، وكشفت **دراسة محمد 1999** إلى تحديد أهم الضغوط النفسية والتعرف على الفروق بين المعلين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورثيثها لديهم **وهدفت دراسة شانان** إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من 100 طالب وطالبة من جامعة مدوسترن وكانوا مختلفين في التخصص (الجنس، العمر).

تنوعت النتائج في قياس الضغط النفسي المدرك حيث توصلت دراسة عبد الوهاب 2012 في اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقا لمتغير العمر والخبرة والحالة الاجتماعية بالإضافة إلى توصيات أهمها: إجراء دراسة مشابهة على الطلاب.

وتوصل **الباحث البرعاوي** في بحثه إلى أن المستوى الضغوط لدى الطلبة كان **58.8%** وكذلك توصلت إلى وجود قروف في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى بالمتغير المستوى الدراسة ومكان الإقامة وعدم تواجد فروق بمتغير الجنس ونوع الدراسة.

وتوصلت دراسة محمد 1999 إلى أن هناك مظاهر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأضيف إلى النتائج إلى أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور أما الضغوط الطلابية أو خاصة بالعلاقات وخلصت النتائج دراسة شانان إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعا كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر مصادر مؤثرة.

2- تعقيب على الدراسات الذي تناولت متغير فاعلية الذات:

وجهت كل من الدراسات التالية: (دراسة ميريام- بيلين سحلول والخالدي) لدراسة فاعلية الذات تمثلت في:

- أن دراسة كل من (مريام 2003 وسحلول 2005) هدفنا لمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز، كما نجد أيضا دراسة "بيلي 1999"التي كان يصب مجالها في التعليم لدى كل من الطلب (دراسة مريام، سحلول، الخالدي) في حين أن دراسة "بيلي" كانت موجهة نحو الموظفون الأكاديميون في الجامعة (اختلاف في العينة)، كما نجد أيضا أن دراسة كل من "مريام" و"سحلول" اختلفتا من حيث أن دراسة "مريام" كانت تهدف لتصميم فحص دراسي للتحصيل وفعالية الذات والدفعية لدى الطلبة المعرضين لخطر التسرب في حين أن دراسة "سحلول" كشفت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلال إحصائية بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وهذا ما توافق مع دراستنا الحالية التي كانت أيضا موجهة في الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالفاعلية الذات لدى الشباب الرياضي .

- الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالفاعلية الذات لدى الشباب الرياضي تتشابه مع الدراسات من حيث متغير فاعلية الذات في المجال التربوي التعليم؟ فقط اختلفت مع باقي الدراسات من حيث العينة (الطلبة – الأساتذة). في حيث أن دراسة "الخالدي" فهي تتشابه مع دراستنا، حيث أنها قامت بتطبيق مقياس فاعلية الذات والذي تهدف نحن أيضا على تطبيقه في دراستنا الحالية، فقط هي استخدمته مع الطلاب ونحن مع الشباب الرياضي.

- أما بالنسبة لدراسة "براون 2003" الذكاء الشعوري وفاعلية الذات والالتزام المهني، تكونت عينة البحث من (288) طالب وطالبة. هذا ما اختلف في دراستنا ودراسة "أبو غزال والآخرون 2010" العدالة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من التلاميذ المدارس الأساسية في كحافظة "اربد": الدراسات التطورية ..... اختلاف في العينة بالنسبة لهذه الدراسة في حين أن هذه الدراسات السابقة كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلائل الإحصائية بين فاعلية الذات. والالتزام المهني وعلاقة موجبة ذات دلائل الإحصائية بين فاعلية الذات والعدالة المدرسية وهذا ما توافق مع دراستنا الحالية.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1- لمحة تاريخية عن ضغط النفسي.

2- مفهوم الضغط النفسي.

3- النظريات المفسرة للضغط النفسي.

4- أنواع الضغط النفسي.

5- أسباب الضغوط النفسية.

6- عامل الضغط النفسي.

7- الوقاية والعلاج من الضغط النفسي.

خلاصة

تمهيد:

يحتل الضغط النفسي مركز الصدارة في مجالات علم النفس العيادي والطب، حيث يعتبر من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام العديد من الأطباء والباحثين منذ أكثر من نصف قرن.

كما أصبح مفهوم الضغط كثير الشيوع والانتشار، ويرجع معظم الباحثين ذلك إلى نوعية الاستجابة للإنسان المعاصر، مقارنة بالإنسان البدائي الذي كان رد فعل على المواقف التهديد أو الخطر بالواجهة أو الضرب، ولكن من الصعب على الفرد المعاصر أن يهرب من التزاماته ومشكلاته، أو يلجأ للقتال والمواجهة عند أي خلاف أو تعارض مع الآخرين وتكون النتيجة أن تستمر حالة الانفعال الداخلي الذي يشكل ضغطا على الأعضاء الداخلية بكل نتائجه السلبية على الصحة لنفسية، البدنية والعقلية. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى كل ما يتعلق بالضغط النفسي، لمحة تاريخية عنه ومفهومه ونظرياته وأنواعه وعوامله وآثاره والوقاية وكيفية العلاج.

1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي:

عرف مصطلح الضغط النفسي استعمالات عديدة عبر الأزمنة المختلفة إذ يرجع مفهومه للعصور القديمة، بحيث استعمله امبيدس للإشارة إلى أن العضوية تتكون من عناصر متعددة فهي في حركة دائمة تتعارض تتحالف فيما بينها.

كما استخدم مفهوم الضغط في أوائل القرن السابع عشرة للدلالة على مشاعر المعاناة والحرمان. **(بوحاتمي سامية 2000، ص 209).**

وفي القرن الثامن عشر تطور هذا المفهوم أو المصطلح لأنه انتقل من النتائج الانفعالية إلى التعرض لمصادره وعوامله. **(النابلسي محمد، 1999، ص 49).**

ويعتبر الباحث لأمريكي الفيزيولوجي ويلتركانون أول من استخدم مصطلح الضغط النفسي في دراسته عن الانفعال (1972) واعتبره اضطرابات في التوازن والانسجام البدني ينتج تحت ظروف معينة كالتعرض للبرد ونقص الأكسيجين ويوحي العمل التجريبي لكانون بوجود علاقة بين أحداث الحياة للضغط وما يترتب عنها من أضرار حيث أن المنبهات المرتبطة بالاستشارة الانفعالية تسبب تغيرات في العمليات الفيزيولوجية الأساسية. **(شريفي هناء، 2002 ص 49).**

ثم جاءت أعمال هانز سيلي 1936 عالم الغدد الصماء في جامعة مونتريال، ويعتبر سيلي رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية وقد أشار إلى أن الضغط هو وصف للقوى الخارجية والداخلية التي تؤثر عن تنبيه أعراض سلبية مرضية. **(ازروق فايز، 1996 ص 96).**

وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع أمثال: فولكمان ولازاروس حيث استخدما الضغط على المستوى الاجتماعي، لشرح ارتفاع نسبة الجريمة والانتحار والأمراض العقلية في مجتمع ما.

أما في علم النفس ظهرت بوادر المصطلح "في علم النفس المرضي" خاصة أعمال فرويد ونظرياته ومن تبعه في منحنى التحليل النفسي، وكان للحرب العالمية الثانية والحربة الكورية والفيتنامية أثر في دفع الأخصائيين إلى البحث في هذا المجال ويتجلى ذلك في الدراسات والمقالات التي تطرقت إلى أثر الأداء الحربي. **(ازروق فايز، 1996 ص 97).**

ولقد بين العالم داورتس أن معظم علماء النفس يدرسون ظاهرة الضغط النفسي ليتعلموا كيف يساهمون في التخفيف من أثارها، التكيف معها والتنبؤ بآثارها والتقليل منها. **(شريفي هناء، 2002، ص 42).**

وفي القرن التاسع عشر ادخل مفهوم الضغط في ميدان الطب أين اعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية ويظهر ذلك خلال ما كتبه هنكل نقلا عن ويلام اسلر حول الاضطرابات التي يتعرض لها الرجل اليهودي إذ قال: "يعاني الرجل اليهودي من الإجهاد والتعب إلى أقصى حد في طاقته العضوية من خلال العيش في حياة متوترة، كما إن جهاز العصبي معرض لذلك الضغط والتوتر اللذان يصبحان على ما يبدو العمل القاعدي للعديد من خلال الذبحة الصدرية". **(ازروق فايز، 1997 ص 19).**

وعن الباحث **فراري (Ferrari 1993)** أن الضغط حالة ناتجة عن تعاملات الفرد مع البيئة حيث يدرك الشخص بوجود تناقض بين متطلبات الموقف والموارد الشخصية.

كما توصل كل من **كوهين وهربرت (Kohen Et Herbert 1994)** إلى أن الضغط ينشأ عندما يكون الفرد مهددا أو ذو مطلب مختلف أو يدرك أنه من الصعب أن يستجيب له.

وحسب الأخصائي البسيكاتري **محمود بودارن (Mahmoud Boudaren)** أن الضغط يمكن اعتباره مجموعة من العوامل الدينامكية التي تنظم العلاقات بين الحياة النفسية والبيولوجية للفرد وعلاقته بالمحيط بالخصوص الجانب الاجتماعي منه. **(Mahmoud Boudaren 2005 ص 7).**

2- مفهوم الضغط النفسي:

كلمة الضغط يقابلها بالإنجليزية كلمة "Stress" المشتقة من الكلمة اللاتينية (Seinger) والتي تعني حالة الشدة، والقساوة، البؤس، سوء الحظ أو المصيبة ويعتبر كانون (Cannon 1929) أحد الرواد لأوائل في الدراسة في دراسة الضغوط حيث أشار إلى استجابة الهروب والمواجهة يقصد بها "أن الشخص عندما يواجه تهديدا فإن جسمه يستثار مما يؤدي إلى تحفيز جهازه العصبي اللاإرادي وهذا ما تم تفسيره برد فعل الهرموني للاستجابة للضاغط". **(Dominique Servant 2000 ص 2)** ويعرفه قاموس الطب الصغير . **(Le Petit Larousse De La Médecine)** علىأنه مجموعة من الاختلالات أو الاضطرابات البيولوجية، والنفسية المثابرة بين الأحداث الضاغطة المختلفة مثل البرد، الأمراض الانفعالات والصدمات. **(Larousse, p 921, 2001).**

أما هانز سيلي (Hanse Selye) فيعرف الضغط كالتالي: "استجابة غير محددة يقوم بها الجسم كرد فعل لأي مطلب يواجهه كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته (العقلية، البدنية) لأي دافع". **(ماضي علي1991، ص 255).**

بينما يعرفه كوبر سميث (Cooper Smith, 1981)بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية، وقد تحدثت المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية. **(عبد المنعم أمال محمود، 2006، ص 57).**

وحسب كاندلر الضغط النفسي هو: حالة من التوتر العاطفي ينشأ من أحداث الحياة المرضية. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 20).**

أما جمعية سيد يوسف فيري أن: "الضغط النفسي حالة تحدث عندما يواجه أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع الأحداث، ويشمل الضغط الأحداث البيئية التي تدرك أنها مهددة واستجابات الشخص لها".

كما يعرفه قاسم عبد الله على أنه "تلك الضغوط النفسية التي تشير إلى وجود عوامل خارجية تتحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فقد يفقد الفرد قدراته على الاتزان، التكيف تغيير نمط سلوكه وشخصيته. **(قاسم عبد الله محمد، 2001، ص 115).**

ويشير ليفين وسكوتش **Levine et Scotch** أن الضغط: حالة تكون في حالة اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد أن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا على الاستجابة لها. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 19).**

على الرغم من تعدد التعاريف الخاصة بمصطلح الضغط النفسي إلا أن العلماء يتفقون على الاستجابة لدى الفرد للمواقف الضاغطة سواء كانت هذه الاستجابة داخلية أو خارجية.

فمفهوم الضغط يشير إلى كل المتغيرات التي تواجه الكائن الحي وتشكل له تهديدا وعبئا وهذا ما يطلب منه التكيف والتوافق.

إذن الضغط النفسي هو نتاج تفاعلي للفرد مع محيطه، ويظهر على شكل رد فعل بيولوجي فسيولوجي، ونفسي كما أن تأثيراته تتوقف على الخصوصية الفردية التي يملكها من تقييمات معرفية، آليات المقاومة والدفاع التي تلعب دورا وسيطا للاستجابة للضغط.

3- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

قدمت في مجال الضغوط النفسية الكثير من التناولات النظرية التي حاولت الكشف عن طبيعتها وديناميكياتها والنتائج المترتبة عنها وفيهما يلي عرض أهم هذه التناولات النظرية:

3-1- النظرية الفيزيولوجية:

3-1-1- نظرية والتر كانون (Walter Cannon, 1935):

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط Le stress سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه " الضغط الانفعالي" حيث بين أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصدر الضغط الانفعالي، وينتج عنها تغييرات في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي، وهذا راجع إلى التغييرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.

وقد كشف عن وجود ميكانيزمات أولية في الجسم تساهم في احتفاظه بالاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فأي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا اعتبره ضغطا يواجه الفرد، والذي ربما يؤدي إذا أخل بالدرجة العليا لتوازن الجسم الطبيعي إلى مشكلات

عضوية، وقد أولى كانون اهتماما بدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي المستقبل الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكينه من الاحتفاظ بالتوازن.

وتجدر الإشارة إلى أبحاث ولتر كانون مهدت لأبحاث هانز سيلي أب نظرية الضغط النفسي. **(عسكر علي، 2000، ص 33-34).**

2-1-3- نظرية هانز سيلي:

يعتبر هانز سيلي الرائد الأول في الدراسات حول الضغط، وهو أول من حاول وضع نموذج يمثل وجهة نظره حول ردود الفعل الإنضغاطية، وعرف الضغط على أنه استجابة فيزيولوجية غير محددة والتي يستجيب بها اتجاه أي مطلب يقع عليه، ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وهذه الأعراض سماها "مجموعة الأعراض الحيوية للضغط" أو جملة الأعراض التكيفية العامة **(Adapatation Syndrome General)** ويشار إليها بـ: G.a.s حيث تمر استجابة الضغط النفسي بثلاث مراحل أساسية هي:

1. مرحلة الإنذار:

وفيها يتم إثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز ألغذي ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة، إذا ازدادت شدة الضغط فإن المقاومة تنهار.

2. مرحلة المقاومة:

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفيزيولوجية التي تقع على كاهله وعادة ما تظهر هذه المرحلة إذا كان التعرض المستمر للضاغط منسقا مع التكيف، حيث تختفي

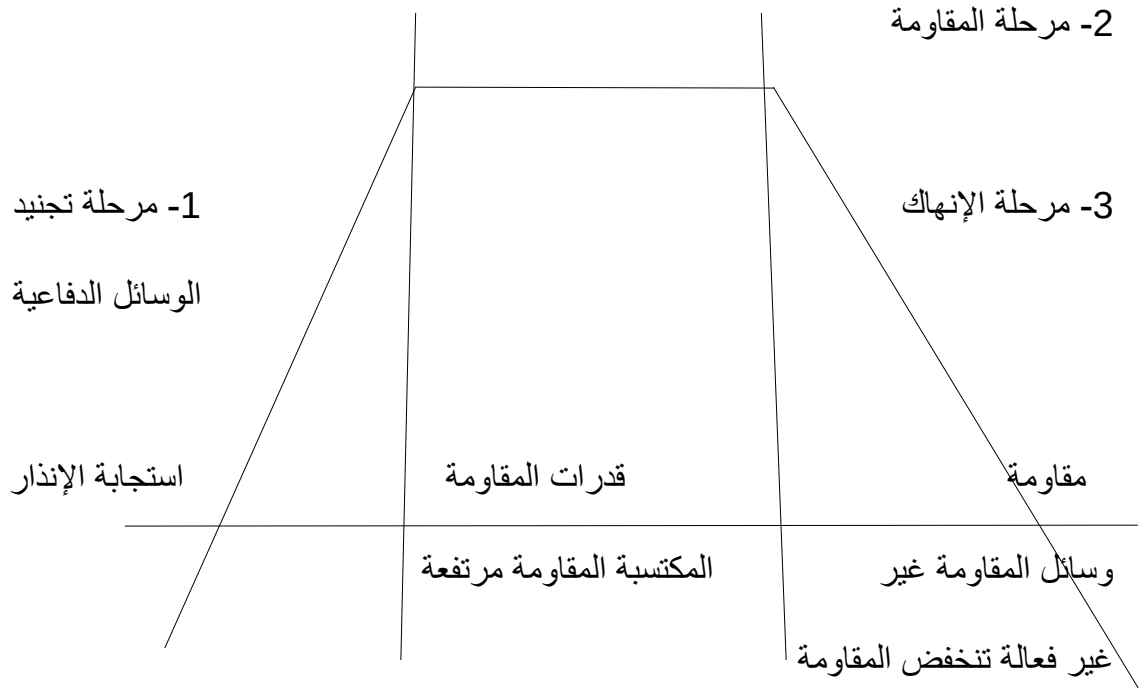
التغيرات البدنية المميزة لحالة الإنذار، ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف، وتزداد المقاومة عن المعتاد.

3. مرحلة الإجهاد والإنهاك:

وفيها تنهك الطاقة اللازمة للتكيف، ويحدث الانهيار النهائي ويعاني الجسم من تلف أو دمار لا يمكن إبطاله بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، قد ينتج عنها أعراض التكيف، مثل القرحة المعدية الضغط الدموي المرتفع وآلام المفاصل.**(آيت حمودة حكيمة، 2006، ص 111)**.

ويمكن تلخيص مراحل أعراض التكيف العام G.A.S للباحث هانز سيلي في المخطط التالي:

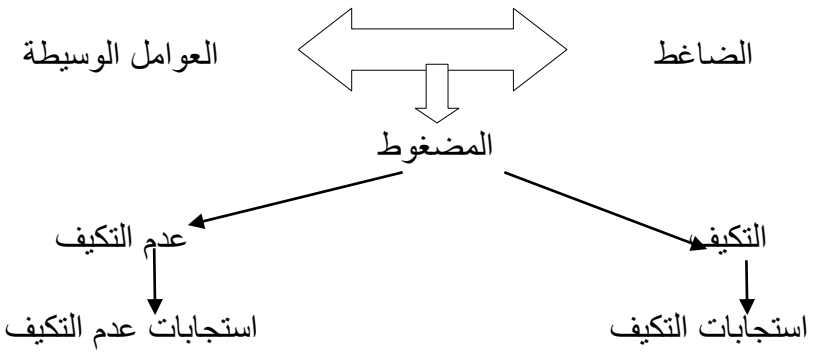
الشكل (01): مخطط الأزمنة الثلاثية للضغط. (عن بوحاتمي سامية، 2006، ص 12).



وتجدر الإشارة إلى أن هناك انتقادات كثيرة وجهت لهذه النظرية، كون هذه الأخيرة ارتكزت على الدوافع الفيزيولوجية في تفسير الميكانيزمات المستعملة في حالة الضغط والتكيف معه، حيث اعتبر هذا التفسير إلى، فقد أهملت الجانب النفسي للضغط، حيث اعتبرته عامل خارجي، لاسيما أنه متعدد الأبعاد. **(عن عيطور دليلة، 1998، ص 21).**

وفيما يلي عرض لتخطيط عام لنظرية هانز سيلي، التي تفسر تأثير العوامل الضاغطة على الفرد والاستجابة التكيفية.

الشكل (02): تخطيط عام لنظرية هانز سيلي. (محمد سيد عبد الرحمن، 2000، ص 299)



نستنتج من خلال النظرية الفيزيولوجية لهانز سيلي بأنها كشفت عن الديناميكية البيئية، الجسمية الفيزيولوجية للضغوط، فمنشأ الضغوط عندهم تكمن وراء السموم والأمراض أما حالة الانضباط فتنشأ من فشل المقاومة والانهيار.

2-3- النظرية النفسية الاجتماعية:

1-2-3- نظرية الضغط وحوادث الحياة:

لراه وهولمس (Rah et Holmes) لقد كان موضوع أحداث الرئيسية التي تسبب الضغط النفسي نتيجة لتراكمها أو تكرارها في حياة الفرد والمواضيع الهامة لدى الباحثين، فقد أجرى كل من راه وهولمس مجموعة من البحوث انطلاقا من تعريفها للضغط بمصطلحات تغير الأحداث الحياتية التي تتطلب التكيف، ويعود لهما الفضل في وضع أول مقياس للأحداث الحياتية الضاغطة، يتضمن 43 بندا، ويمكن استعماله كاستبيان ذاتي يقيس الضغط المتوسط لكل نوع من الأحداث. حيث يرى راه وهولمس أن تراكم الأحداث الحياتية الضاغطة يؤدي إلى ظهور اضطرابات تمس كل من الصحة النفسية والبدنية للفرد وهما يميزان ثلاث أنواع من الحوادث:

***الحوادث المفاجئة:** تتمثل في الصدمات المتناوبة، الشعور بفقدان فرد أو شيء محبوب، الأمراض الخطيرة...الخ.

***الحوادث المزمنة:** تتميز بالاستمرارية مثل على العمل، الصراع بين الأجيال...الخ.

***الحوادث المترتبة عن العوامل الانتقالية في الحياة:** تشكل الأزمات التي عرفها الفرد مثل: المراهقة، الزواج، الطلاق...الخ. يقترب الضغط هنا إلى إحساس آخر مثل الفشل، الحزن، التأنيب الاستحواذ، لتتحول في هذه الحالة إلى قوة سلبية تؤثر على رضا الفرد، وتولد لديه عجزا جزئيا أو كليا يساهم في ظهور أمراض بدنية ونفسية. **(ولد يحي عودية حورية، 2002، ص 79-80).**

يعتبر الضغط حسب هذه النظرية مرضا في التكيف، تتعلق آثاره بطريقة الفرد المستعملة للتعامل معها وتجنيد الطاقة اللازمة لمواجهة هذا الضغط. **(عيطور دليلة 1996، ص 89-90).**

2-2-3- نظرية موراي هانري Henry Murray:

يعتبر هذا الباحث أن مفهوم الحاجة Le Besoin ومفهوم الضغط Le stress مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الإنساني على اعتبار أن الأول يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما الثاني فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، وترتبط الضغوط حسبه بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته البيئية أو الشخصية. **(ولد يحي عودية حورية، 2002، ص 79).**

ويوضح موراي أن القيم من أهم القيم من أهم الموضوعات التي تتكون منها القوة البدنية، ويذهب موراي في قضية الدوافع والقيم إلى أبعد من أن يعمل كل منها منفصل عن الآخر وبمفرده، ولكن يلتقي ما هو نفسي بما هو اجتماعي ويتألفان في وحدة ديناميكية فتكون هناك حاجات في خدمة القيم، ويكون تأثير القيم في السلوك باعتبارها معا دوافع، وهكذا تكون القيمة جزءا من تعليل الدوافع.

وطبقا لوجهة موراي يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات ولقد استطاع أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: وهي دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي في الواقع. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 80).**

ويوضح موراي أن أسلوب الفرد مرتبط بضغوط بيتا، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى بط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط أو الحاجة الناشئة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا. **(ولد يحي عودية حورية، 2002، ص 80).**

وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة قادرة على الإشباع، فض التوتر واستعاد الإنسان اتزانه وانتظامه، أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة فتتكون لديه الضغوط. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 55).**

نستنتج من خلال النظرية النفسية الاجتماعية للضغوط، أن المتغيرات البيئية والأفراد الذين لا يستطيعون تحقيق أهدافهم يتم تفسيرهم لها بأنها ضغوط، ويعتبر مفهوم الحاجة والضغط من العاصر الأساسية في تفسير السلوك الإنساني.

3-3- النظرية البيونفسية اجتماعية اروين (arwin):

حسب هذه النظرية فإن الضغط يجب أن يفهم وقف السيرورات المصطلحات البيولوجية التي تتوسط التكيف، السيرورات الاجتماعية الأساسية والمقاومة.

ويرى كل من اروين وستروسبوغنز (arwin et strausbuchns) أصحاب المنظور البيونفسي اجتماعي أن بعض التعاملات بين الضغوط والعوامل الاجتماعية البيئية والمميزات الفردية تحدد التقييم المعرفي والتكيف النفسي اللاحق عن طريق المقاومة.

ويحدث السلوك التكيفي السيئ علاوة على التغيرات العصبية الغددية وتغيرات في الوظيفة المناعية التي تؤدي بدورها إلى زيادة القابلية للإصابة بالمرض.

فالمخطط العام لهذه النظرية، يشمل عدة متغيرات تفاعلية منها العوامل البيئية وتتضمن البيئة المادية الإثارات النفسية التي تشمل التقدير المعرفي والأنماط المعرفية والمقاومة، لمعليات الفيزيولوجية التكيفية وتتضمن الميكانيزمات الغددية الأساسية للعلاقات ضغط– مرض، والتي تحدث على مستوى العضوية والسلوك الخارجي الذي يشمل أنماط سلوكية فعالة للمقاومة. (آيت حمودة حكيمة، 1999، ص 120).

نستنتج من خلال هذه النظرية أن الضغط النفسي ناتج عن جملة من السيرورات البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

4-3- نظرية سبيلبرجر Spielberger:

تعتبر نظرية سبيلبرجر مقدمة ضرورية لفهم الضغط عنده إذ يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها والعلاقة بينها وبين الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.

ويهتم سبيلبرجر بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، وقد ميز بين المفهومين "الضغط – القلق" وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي، والمثيرات التي تستدعي منه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من الضغط وبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط "Stress" وبين مفهوم التهديد " Threat فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة ضغط تشير إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أم كلمة تهديد فتشير إلى التقدير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. **(الراشدي هارون توفيق، ص 53-55).**

نستنتج من نظرية سبيلبرجر للضغوط أن السمات عامل مؤثر في إحداث الضغوط النفسية فسمة القلق باعتبارها ناتج من نواتج الضغوط، فهي أيضا قادرة على إنشاء حالة من الانضباط يعانيها الفرد.

5-3- النظرية المعرفية :

1-5-3- نظرية التقدير المعرفي للضغط: لازاروس وفولكمان. (Lazaros et Folkman, 1984).

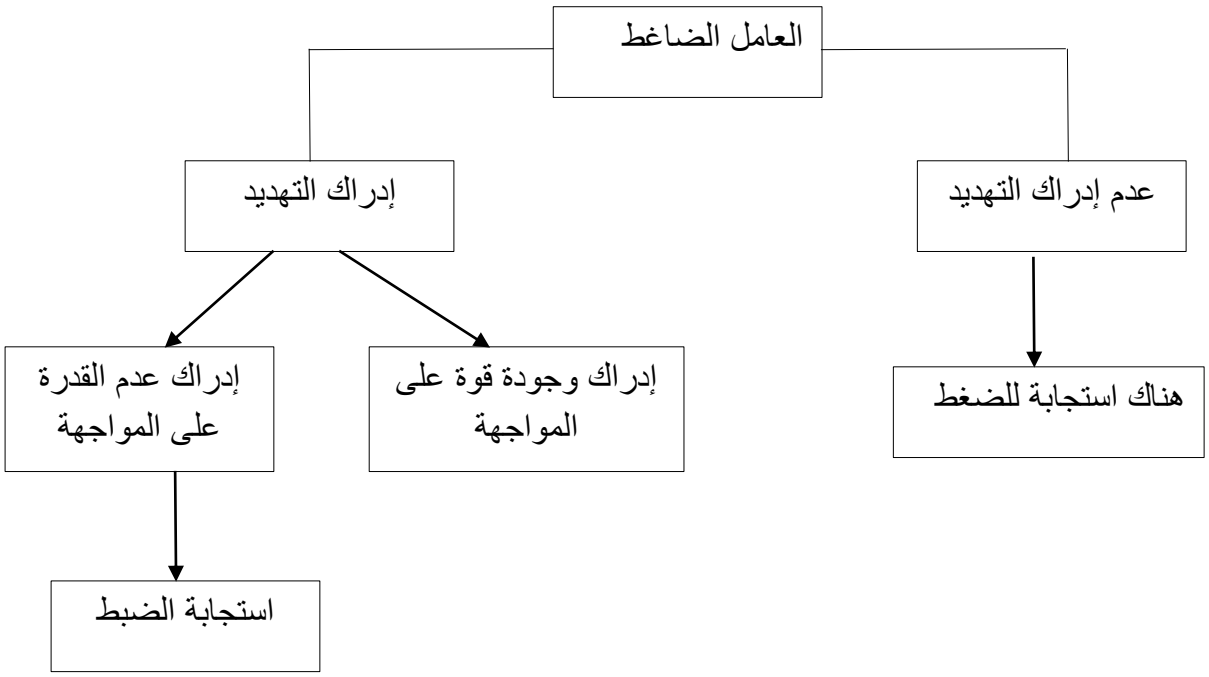
يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط دورا في تحديد الآثار الانفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط وهو ما يفسر لنا التباين واستجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد.

وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يكون هناك تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، مما يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، إحداهما تختص بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث بحد ذاتها شيء يسبب الضغط، وأخرى يحدد بها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه من حيث نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة، وهذا كله يقوم حسب لازاروس

على طبيعة الفرد من حيث تقديره المعرفي من موقف الضاغط، الذي يحدد كيفية استجابته له. **(يخلف عثمان، 2001، ص 100).**

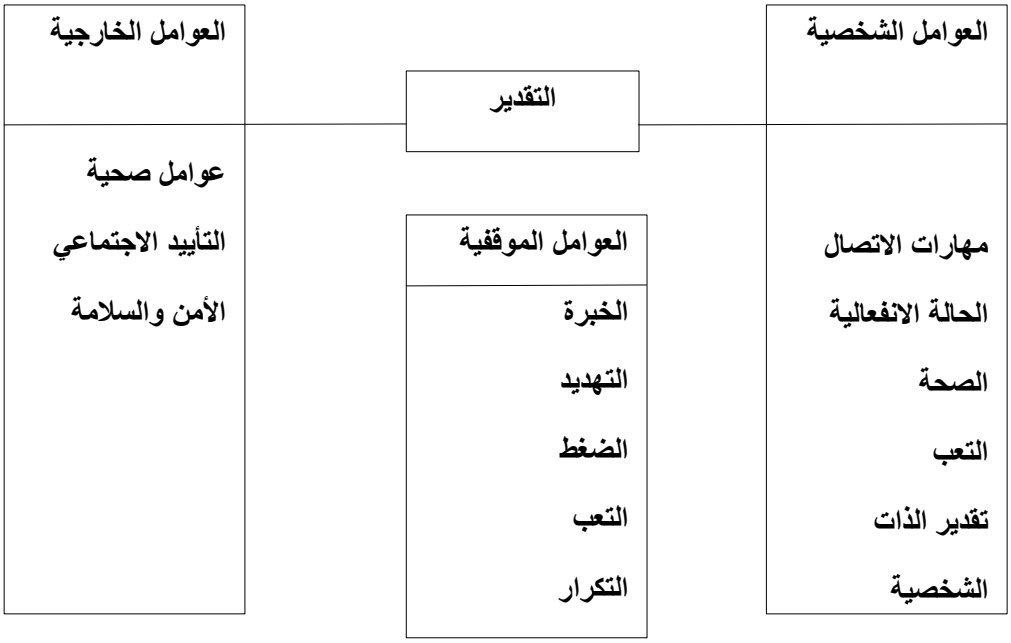
ويضيف لازاروس وفولكمان (1998) أن الضغط يرتكز على مفهومي التقدير المعرفي للضغط، وتوصل إلى أن الطريقة التي يدرك بها الأفراد الضغوط وأساليب مواجهتهم لها هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وعلاقتهم الاجتماعية وفيما يلي تخطيط عام لنموذج
لازاروس:

الشكل (03) نموذج التقييم المزدوج للضغط 80-78 Légeron et André p



ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي لـ: لازاروس وفولمان في الشكل التالي:

الشكل(04): نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (يخلف عثمان، 2001، ص101).



2-5-3- نظرية إليس وبيك: (Beck et Ellis):

يرى إليس من ناحية أن السلوك يتحدد بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن واقع الحياة التي يتعرض إليها، فيكتسب الفرد أفكارا غير منطقية استنادا لتعلم خاطئ وغي منطقي يلقنه إياه الوالدين والمحيط الثقافي يخلد هذا التفكير في سن الرشد وتصبح التجارب الماضية مؤثرات غير منطقية في التفكير فتشوه هذه الخيرة طريقة التفكير وتسبب في ظهور اضطرابات سلوكية.

يتهم علم النفس المعرفي أساسا بكيفية بناء التجربة الفردية وتحويل المؤثرات المحيطية إلى معلومات وأفكار وصور قابلة للاستخدام، وبهذا لا يعتبر السلوك مجرد علاقة مباشرة مع المحيط بل ينجم عن مجموعة أفكار الفرد ومعتقداته وآرائه وتفسيراته للمحيط، وبعبارة أخرى يعتبر السلوك تعبيرا عن حياة الفرد العقلية المؤثرة على تصرفاته وتعاملاته مع

محيطه ويركز هذا التناول على المفهوم "فكرة – معرفة" للفرد، أي كيفية بناء التجارب، واستعمالاتها وكيفية وصول إلى المؤثرات ذات دلالة خاصة ومعان محددة بالنسبة إليه.

يختار الفرد المؤثرات التي يستجيب إليها ذاته ويصفها ضمن الصور، الأفكار الكلمات التي تكون لها معنى معين يتوقعها ويصل إلى إدراك معناها الكامل، تجسد هذه الوقائع العقلية على سلوكه وتؤثر عليه. أن الوقائع العقلية تعبير ذاتي للفرد، يلجأ إليه في عملية تفكيره خفية وتنسق الأحداث وتقويمها، فهو يعبر عن القول الداخلي للفرد اتجاه نفسه وهي أنواع منها قصيرة وطويلة المدى وهي عمليات شعورية تشمل التوقعات، التقويمات وتعيين الأسباب. **(عيطور دليلة 1998، ص 91)**.

نستخلص من النظرية المعرفية بأن الضغوط النفسية تكمن في علاقة تأثير وتأثر بين البيئة الحيطة به، ويتم تقييم الموقف الضاغط وفقا للعوامل الشخصية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه. فالنسق النظري المعرفي يتخذ مع علاقة الفرد ببيئته وتقييمه للموقف الضاغط وحداته التفسيرية لفهم طبيعة الضغوط النفسية.

2-6-3- النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الانجراح هو الاستجابة الخاصة بالعضو للمواقف الانفعالية التي سبق تعلمها، ونؤمن هذه النظرية بأنه كنتيجة للارتباط السابق بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص، وخاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة.

يثير أي موقف جديد استجابة لدى نفس العضو، وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو.

وتنظر المدرسة السلوكية إلى أن الضغط انفعال مؤلم تثير مثيرات معينة، حيث تركز السلوكية الكلاسيكية في تفسيرها لحدوث الضغط على الفرضية القائلة على أن الضغط ينشأ عن الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم أو التهديد، بمعنى أنه استجابة شرطية للألم،أو قد ينشأ نتيجة للتعلم الخاطئ، حدث في سن مبكرة.

أما السلوكيون المحدثون أمثال باتر سون Paterson يؤكدون أن الضغط هو نتيجة دافع متعلم أو نتيجة لأسباب التنشئة الاجتماعية.

كما يؤكدون على أثر التعليم، الثقافة، المجتمع، البيئة والأدوار الاجتماعية الخاصة بالعمر والجنس والانتماءات المعرفية والدينية على نمو الفرد وعلى تعلمه الاجتماعي، وهم عموما يعتبرون أن الضغط العاطفي أو التقييم المعرفي أو الانفعالات غير ناتجة عن الخوف. **(عيطور دليلة، 1998، ص 92)**.

انطلاقا من سردنا لمختلف التناولات النظرية التي اهتمت بموضوع الضغط نستنتج أن هناك تخصصات متعددة اهتمت بدراسة الضغوط باعتبارها ظاهرة إنسانية وبيولوجية واجتماعية، لابد أن تنتهي هذه الأبحاث إلى نتائج وقواعد ومبادئ وقوانين مختلفة، ولكنها تتكامل فيما بينها، لتكشف طبيعة هذه الظاهرة وتكشف عن أبعادها وهكذا تتكامل كل جانب الإنسان كل عضوي سيكولوجي.

4- أنواع الضغط النفسي:

من الواضح أن للضغط النفسي أثار سلبية على الفرد، لكن رغم ذلك له أثار إيجابية باعتباره عملية عادية للاستشارة والاستجابة ويمكن تصنيفه إلى ثلاث أنواع هي:

1-4- الضغط النفسي الإيجابي (ألتكيفي):

قد يعمل الضغط كحافز يعمل على المواجهة والتصدي للتحديات اليومية بكل كفاح وتحدي وإلحاح ويعد غيابه عائقا لمظاهر الحياة، ويجعل الفرد يعيش حياة سئيمة، **(شيخاني سمير، 2003، ص 03).**

الضغط يرتفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد ويزيح من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز اهتمامه وانتباهه حول الوضعية الراهنة كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وتسخير الإمكانيات لمواجهته، وتجميع المعلومات والاستعانة بالذاكرة لمعرفة الرسوم الدفاعية لحله، فالشخص يتخلى عن الكسل ولتماطل في اتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى الفعل السريع والناجع. **(سي موسي عبد الرحمن، 2002 ص 82).**

فارتفاع مستوى قوة الدافع تجعل الأفراد يميلون إلى أن يكونوا أكثر حدة من الناحية الفيزيولوجية، فقد أعطى الأفراد الذين أقروا بقوة الدافع توضيحات بارتفاع قوة الضغط وأظهر الطلاب ذوي الحاجات المرتفعة تنشيطا مرتفعا باعتبار أن قوة الحاجة تحدث تنشيطا عاما عند الأفراد مما يؤثر في اليقظة الذاتية لديهم.

ومن ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها ويكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها، فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات والديناميكية الشخصية وقدرتها على تحقيق الأهداف وإتباع الحاجات. **(الرشيدي هارون توفيق 1999، ص 19).**

الضغط هو عنصر مجدد للطاقة الإنسانية من دون أن تصبح بلا معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع باستشارة التي تسببها الضغوط، تكون هذه الأخيرة مقبولة ومفيدة.**(فاروق السيد عثمان 2001، ص 19).**

2-4- الضغط النفسي المحايد:

هو المستوى الأفضل للضغط فوجوده محقق للإبداع والتقدم والتغير الذي يخلق نوعا من الرضا والثقة بالنفس. **(شيخاني سمير 2003، ص 19).**

هو تفاعل ضغطي يجد الفرد نفسه فاقدا للسيطرة على المستوى الحركي مع ظهور تظاهرات عصبية إعاشية هامة وعجزه مع وضع استراتيجيات دفاعية على المستوى النفسي، إذ ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثلا: القلق، الصراع والإحباط وهذه بدورها لديها تأثيرات ونواتج فيزيولوجية ونفسية، ولقد كشفت الدراسات على أن من أهم هذه النواتج تغير المزاج، الأمراض الجسمية، العقلية والسوماتية التأثير السلبي على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة. **(الرشيدي هارون توفيق 1999، ص 19).**

ومن شأن الضغط المتكرر أن يكون سلبيا وضارا إذا ما كان مستمرا أو يفوق قدرات الفرد على إيجاد حلول له مما يضر بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد، إضافة إلى تعريضه للأرض والتعب واضطرابات الوظائف بشكل عام.

ويشير مصطلح الضغط حسب (Walker, 2001) إلى تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق طاقته على التحمل، كما تهتد صحته وسلامته نتيجة ردود فعل جسمية أو سيكولوجية على المدى القصير أو الطويل.

وفي هذا السياق يعد الضغط النفسي استجابة جسم الإنسان لمتطلبات خارجية، اجتماعية، اقتصادية، أي أن الضغط يعبر عن حالة ناشئة عن عدم وجود توازن بين المتطلبات وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات، وهذا ما أشارإليه لازاروس (1972) من خلال اعتباره للضغط النفسي كظرف خارجي يحمل الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر. **(عبد المعطي مصطفى، 1998، ص 39).**

ويمكن أن توجد ردود أفعال الضغط المتجاوزة في أرعة عناصر وهي:

- رد فعل التهيج.
- رد فعل الهروب المفزع.
- رد فعل النشاط الآلي.

يضم رد فعل الضعف تخذير ثلاث مستويات:

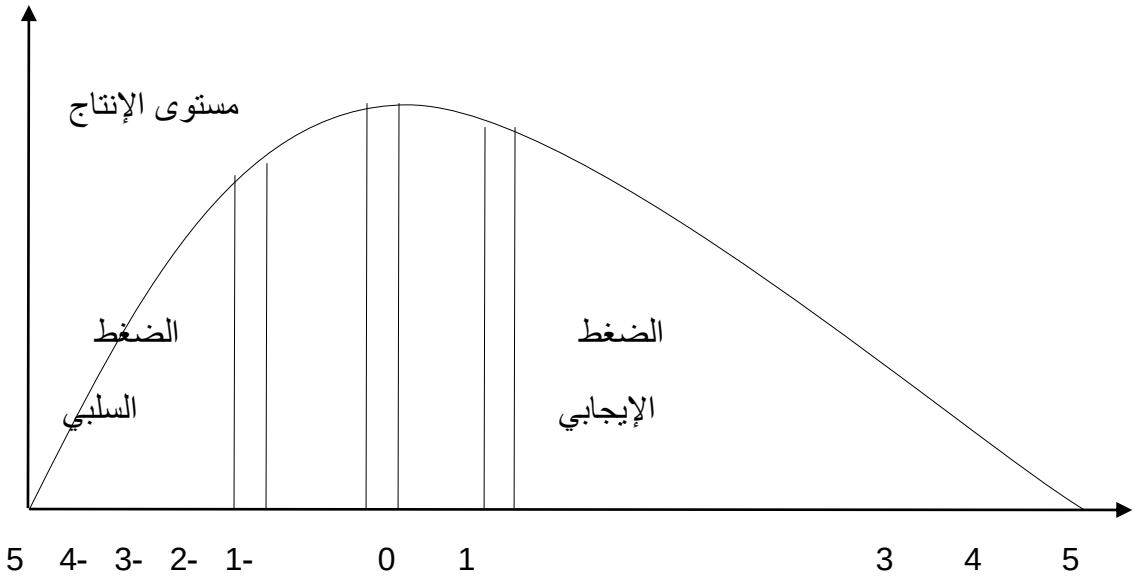
يتعلق الأول بالتخذير العقلي والسكر والثاني التبلد العاطفي والثالث الكف الإرادي والحركي، ويترك الشخص هامدا في الخطر، وغير قادر على الإدراك والتفكير في غير ما هو من معاناة انفعالية ومحروم من كل إرادة

أما رد فعل التهيج المنبعث من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح بارصان دفعت التكيف مع الوضعية والتي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

أما رد فعل الهروب المفزع، فيتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع وغير مهيأ في حين نجد رد الفعل الآلي شائعا، يولد حركات وسلوكات تبدوا تكيفية لكنها دون هدف واضح ومحدد، هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما، وتكون بذلك مصدر للقلق. **(سي موسي عبد الرحمن، 2002، ص 82-83)**.

وهكذا فالضغط الزائد والمنخفض يرتبطان بالجانب السلبي للضغط، بينما الجانب الإيجابي فو يرتبط بوجود درجة من الضغط تدفع الفرد للعمل بشكل منتج.

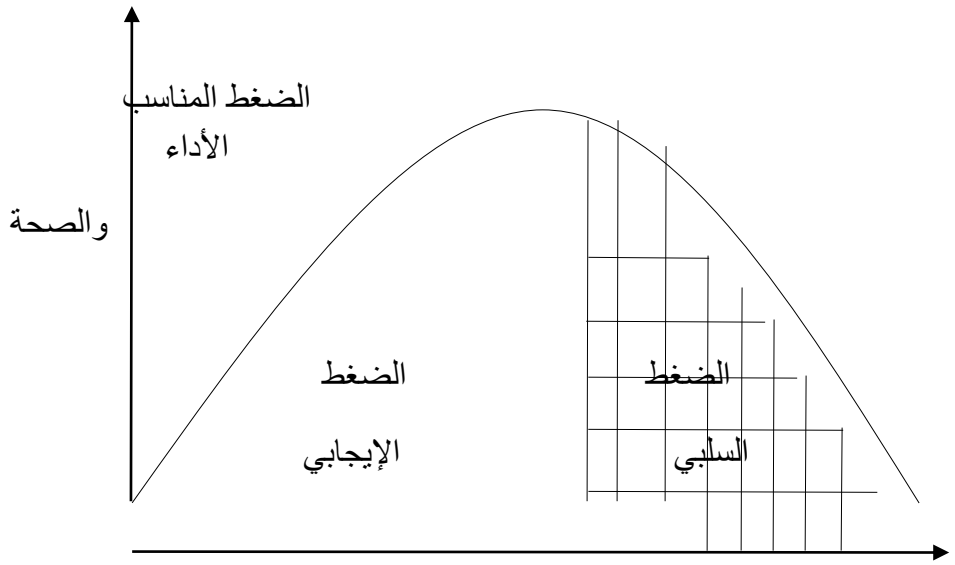
وقد قامت إحدى المراكز التي تتعامل مع مشكلات الضغوط باستنتاج المخطط التالي:
الشكل (05) مقياس متدرج لمستويات الضغط (عن عسكر علي، 2000، ص 56).



الضغط الزائد	المستوى المثالي	الضغط المنخفض
سرعة الانفعال	الانتعاش	ملل
تناول المهدئات	دافعية عالية	عدم الاكتراث
تغير في الشهية	تأهب ذهني	نوم متقطع
تغيب	طاقة عالية	انخفاض في الدافعية
لا مبالاة	تحليل واقعي للمشكلات	الميل للمهدئات
سرعة التعرض للأحداث	تحسن في الذاكرة	تغيير في الشهية
زيادة الأخطاء	إدراك واضح	السلبية
الانسحاب	سهولة استدعاء الأحداث	الفتور
ذاكرة ضعيفة	تحكم في الأعصاب	الإرهاق
صعوبة التذكر		تأجيل الالتزامات
صعوبة التذكر		
غياب الإدراك الصحيح		
أحكام غير صائبة		
علاقات متوترة		
غياب الوضوح		

وبهذا يشير (Djeckszantimhaly) في كتابه "حالة التدفق" (Folow) إلى أن المتعة فيما يقوم به الفرد تظهر في الحدود بين الملل والقلق عندما تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل، فالحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة "الخبرة المثالية والإنتاجية". **(عسكر علي، 2000، ص 24).**

الشكل (06) الضغوط المثالية. **(عن عسكر علي، 2000، ص 25-26)**



5- أسباب الضغوط النفسية:

1. الأسباب الخارجية للضغوط:

- الصراعات العائلية كالانفصال، كثرة المجادلات، الأولاد، والطلاق.
- انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة، وارتفاع معدلات الجريمة.
- ضغوطات الاجتماعية التي تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها، فالفرد إن كان متزوجا أو غير المتزوجين، عدد الأطفال، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينةعلى شكل ضغوط نفسية لدى الفرد، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة والحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية الجنسية وإهمال الأطفال والانحرافات السلوكية.
- الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية، مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيماوية التي تحدث في الجسم ومهاجمته للجراثيم واختلاف النظام الغذائي.
- الضغوط الانفعالية والنفسية، مثل القلق والاكتئاب، والمخاوف المرضية.

2. الأسباب الداخلية للضغوط:

- الطموح المبالغ فيه.
- سبيل المثال الإسهال، واضطراب الهضم، وآلام البطن والقيء.
- كثرة الجدل والاعتراض على الأشياء تبدو في الظروف العادية الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (استعداد لقبول المرض)، ضعف المقاومة الداخلية.
- تسبب العلاقات الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم، والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع.

- الأسباب الأخرى هناك عوامل مرتبطة بالحالة الصحية للفرد مثل الإصابة بأمراض أو الإعاقات المختلفة أو التعرض لعمل جراحي ما أو حالات الحمل والولادة.
- عوامل مرتبطة بالبيئة المادية التي يعيش فيها الفرد كالحرارة، الضوضاء، الجوانب المناخية المختلفة وكذا الطبيعة العمرانية ونمط المعيشة. **(عسكر علي، 2000، 24).**

6- عوامل الضغط النفسي (الضاغطات):

عوامل الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين، العوامل الداخلية والعوامل الخارجية.

6-1-العوامل الداخلية: والمتمثلة في:

- **العوامل النفسية:**

- **الإحباط:** يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط ويمكن تعريف بأنه الحالة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب منه أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه. **(القدافي رمضان محمد، 1998، ص 116-117).**
- **الصراع:** هو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارفين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.
- **التهديد:** هو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص، أو وقوع أمر غير مرغوب فيه كل ما ازداد مستوى التوقع، يرتع مستوى الشعور بالتهديد.
- **القلق:** يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية **(رمضان محمد القدافي، 1998، ص 12-13).**
- **الحديث الذاتي السلبي:** التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط. **(شيخاني سمير، 2003، ص 12-13).**

- **العوامل الذاتية:**

حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية (1999) أقرت بأن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول، المنومات، والمهدآت أو أي مخدر يعمل على الضغط، خاصة عندما لا يستطيع متعاطيها التخلي عنها. **(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 219).**

ويمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية، جسمية أو عقلية فعندما تكون الضغوط جسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم، والتعوق في أحد أعضائه والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية.

وعندما تكون الضغوط منشأها جوانب معرفية عقلية فتتمثل في التشوه الإدراكي واختلال الوظائف العقلية. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 76).**

- **العوامل الشخصية:**

مصدرها يكون غالبا لا شعوري، ومرتبط بصراعات نفسية، أو صدامات جسدية وجدانية قديمة ويمكن للأمراض العقلية الراجعة لخصائص شخصية كالاكتئاب، العصابات، الذهانات، أن تكون مصدرا للضغط، كما أن السمات الشخصية الوراثية تؤثر على ردود أفعال البشر الانفعالية إزاء الضغوط الراجعة لعوامل شخصيته عادة بعد المقابلات والتحاليل العيادية. **(بوحا تمي سامية، 2001، ص 22).**

6-2-العوامل الخارجية:

- **الضغوط البيئية:**

تتمثل العوامل البيئية في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة، البرودة، طبيعة التضاريس، الكوارث الطبيعية، وأيضا الضغط

السكني في الريف وفي الأحياء الشعبية، ازدحام السكان وقلة الخدمات. **(عبد المنعم أمال محمود، 2006، ص 62).**

- **الضغوط الاجتماعية:**

تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل: الشقاقات الأسرية، التفاوت الثقافي والحضاري، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 76).**

- **الضغوط الاقتصادية:**

تمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد، مثل ضغوط الفقر، انخفاض الإنتاج، التفاوت

الطبقي، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنه الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا والتوافق مع الأوضاع الاقتصادية **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 7-8).**

- **الضغوط السياسية:**

تنشأ الضغوط السياسية من عدم الرضا من نظام الحكم، الصراعات السياسية، هيمنة بعض القوى

السياسية. **(عبد المنعم أمال محدود، 2006، ص 62).**

- **الضغوط المهنية:**

ترتبط هذه الضغوط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب، الترقية، ويكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوطأة والعبء الناشئ من الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 48).**

- **الضغوط المدرسية:**

تتمثل في ضغط المدارس والامتحانات والعقوبات والقواعد لمدرسية، ضغط الزملاء، ازدحام الفصول، النشاط المدرسي، الواجبات المنزلية، ما يتوقعه الأهل من التلميذ، الفشل الدراسي، وتكون الضغوط المدرسية هي مجموعة من الصعوبات المباشرة والغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي والشعور بالوطأة من جراء المدرسة بصفة عامة. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 49).**

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل وتتولد من مجموعة من الضغوط المتراكمة، بمعنى أن الضغط النفسي هو محصلة ونتيجة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالفرد، قد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالبيئة، وقد تكون داخلية نابعة من الفرد نفس ومتعلقة بشخصيته الخاصة.

7- الوقاية والعلاج من الضغط النفسي:

- **الوقاية:**

هناك عدة طرق للوقاية من الضغط منها:

- **طريقة التحصين من الضغوط:**

هذه الطريقة تشبه عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وهي تقوم على أساس التعامل

مع الانضباط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة للانضغاط، وتتضمن طريقة التدريب على التحصين ضد الضغوط لثلاث مراحل هي:

- **مرحلة التعليم:** يزود المسترشد بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود الفعل الصادرة عنه اتجاه الضغوط، وهدفها مساعدته لكي ينظر للمشكلة بشكل منطقي.

- **مرحلة التكرار:** يتم فيها تزويد المسترشد بأساليب المواجهة.
- **مرحلة التدريب المنطقي:** يصبح المسترشد ماهرا في أساليب التعامل.

- **الرياضة:**

يجب القيام بالتمارين الرياضية يوميا، بحيث تشير الدراسات أن التأثير الرئيسي لها هو الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية وهي من الطرق الناجعة للوقاية من الضغط النفسي، بحيث أهميتها تكمن في حرق الأدرينالين الذي يفرزه الجسم خلال تعرضه للضغط.

فالرياضة تكمن في المشي بسرعة لمدة 20 دقيقة، وأكثر إن استطعنا، كما يمكن القيام بالرياضة المفضلة لدينا. **(شيخاني سمير، 2003، ص 169-200).**

- **النظام الغذائي:**

التغيير في النظام قد يساعد في السعي للتصدي للانعصاب (الضغط) وقد وجد الباحثون أن من كان

يشرب القهوة معرضون للقلق والاضطراب، وحين أنقصوا مقدار الكمية التي كانوا يشربونها يوميا شعروا بأن حالات الضغط التي تنتابهم قد خفت حدتها. **(ماضي علي، 1991، ص 317).**

- بالإضافة إلى كل من التغذية والرياضة لدينا هذه التقنيات الأخرى:
- لطف أمزجتك الكئيبة وراقب طبعك.
- أهرب من التفكير في مشكلاتك، والانشغال بشيء بديل كالموسيقى مثلا.
- تفحص وجهة نظرك.
- أنظر إلى الجانب المضيء.
- انعم باستراحة. **(شيخاني سمير، 2003، ص 168).**

- **العلاج الطبي (الأدوية):**

يصعب في كثير من الأحيان على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج الضغط النفسي، كون

هذا الأخير يشتمل على أعراض عديدة، ومتداخلة فيما بينها، لكن رغم هذا يمكن أن تشترك مجموعة من أنواع الأدوية في التأثير على هذه الأعراض والتي يمكن التطرق إليها فيما يلي:

- **المثيرات النفسية (Les Psycho- Stimulant):**

تساعد هذه المثيرات على إثارة اليقظة، الانتباه والنشاط الذهني الانفعالي، ولقد أثبتت هذه الأدوية نجاعتها في التجارب التي أجريت على الحيوانات.

- **مضادات القلق (Les Anxiolytique):**

تشكيلة من الأدوية المهدئة أو المسكنة تعمل على استثارة الجهاز العصبي المركزي، فتؤدي إلى التخفيف من القلق، الخوف والانفعال، والتي تسبب في معظم الأحيان العتب، ومن بينها المهدئات Les Tranquillisants مضادات الإيستامين Les Antihistaminique، البروكسيلامين Proxilamine أحماض البربيتوريك Barbiturique.

- **مضادات الاكتئاب (Les Antidépresseurs):**

تساعد على التخفيف من حدة الاكتئاب الذي يصاحب الشخص لمدة معينة، ومن ذه المضادات نذكر: كلمبرامين Clompramine، دكسيبرامين Dexpramine، لاروكسيل Laroxyl، انافرنيل Anafranil.

- **الإيضاحات البنائية (Anabolisants):**

تساعد على تعويض ما ضاع من البروتينات، ودهون نتيجة الضغط الحاد، وما يصاحبها من أعراض، وذلك بتنشيط الخلايا على استعادة إنتاجها للأحماض الأمينية والدهون، حيث تعطى على شكل حقن وحبوب. **(P.Bugard, 1982, p 82).**

- **العلاج النفسي:**

يتمثل العلاج النفسي في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية التي يعاني منها، والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة في أقصر مدة، من خلال إعطائه إمكانية التعبير، والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدة له لفهم حالته واستبعاد العدوانية اتجاه الشخص الذي يعاني من التعب أو القلق أثناء العلاج **(I.Levie, p 47).**

ويتضمن العلاج النفسي عدة أساليب علاجية منها:

1. العلاج المعرفي: يشمل على عدة تقنيات للتخفيف والحد من شدة الضغوط النفسية منها:

*- **إعادة التقييم المعرفي:** وهو الأسلوب التقييمي الفعال للتحكم في الأفكار والتفسير الذي يحتمل أن يصبح ضغطا ولهذا الأسلوب أسس يعتمد عليها كالاختيار، أي حسن اختيار الأفكار المعينة دون غيرها وأيضا التحكم في النفس والقدرة على تفسير أحداث الحياة، أفضل طريقة للتغلب على الضغط.

*- **تشتت الأفكار:** وتشتمل على طريقتين هما:

- **إيقاف الأفكار:** تشمل على سعي الفرد لإيقاف الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها، وإبعادها عن التفكير، والوعي بصفة مستمرة كلما أحس بوجودها، ومع الوقت يتضح أن الأفكار الغير المرغوب قد أوقفت، والضغط قد زال.

- **خلق ألم بسيط:**عن طريق الشعور بالألم تخلق حالة يشغل بها العقل، وبصرف أو يبعد التفكير في الأفكار السلبية، والمزعجة التي يمكن أن تسبب حالة الانضغاط لدى الفرد. **(الراشدي هارون توفيق، 1999، ص 180-185).**

2. العلاج السيكودينامي: يقوم العلاج السيكودينامي على الفرضية الأساسية، وهي أن الاضطرابات العاطفية هي مجرد أعراض لنزاعات داخلية، ناجمة عن صراعات عائلية لم تحل، تمت معاناتها في الطفولة، والهدف من هذا العلاج هو إحياء الصراع من جديد، ونقله إلى العلاقة مع المعالج، وتزول الأعراض عندما يساعد المعالج المريض على حل الصراع في علاقة الانتقال، والتغلب على المقاومات لقبول ترجمة ذلك الصراع.

وهناك أساليب وطرائق إضافية، مثل تفسير الأحلام أو تقنيات تداعي الكلمات التي تستخدم لكشف المادة اللاشعورية، ويعتبر سيقموند فرويد المثل الأول الأساسي من خلال طريقته في التحليل النفسي.

3. العلاج السلوكي:

تفترض المقاربات السلوكية أن سلوك متعلم، وتعتبر الاضطرابات العاطفية استجابات أو عادات مشروطة أو مكيفة الوسع تعديلها بمبادئ المعرفة عينها التي تحكم كل تصرف، من خلال توفير التعلم التصحيحي في التدريب على المهارات الاجتماعية مثلا: يمارس المرضى تناول حالات صعبة بشخصيته (خاصة بالعلاقة بين الأفراد) عن طريق تمثيل الأدوار، إلى أن يتجاوز الضغوط التي تعيقه. **(شيخاني سمير، 2003، ص 67).**

- **أساليب علاجية أخرى للتخفيف من الضغوط النفسية:**

يؤكد الباحثون في ميدان الطب، والسلوك الإنسانيأو استجابات الضغط للأحداث هي استجابات

تعلمها الفرد خلال مراحل تنشئته، وعليه فإنه يمكن إبطالها، وتعلم استجابات أخرى، وهناك تقنيات عدة لذلك منها:

1-التأمل العقلي أو الذهني (MéditationTranscendantale)

هي تقنية سهلة التطبيق والتعلم، فهي تتطلب جهد عقلي أو جسمي، ويمكن للمريض تطبيقها في المنزل، ويتلخص محتواها فيما يلي:

- على المريض غلق عينيه، وهو في وضعية مريحة، لمدة 15 إلى 20 دقيقة، وذلك بهدف القضاء

على التعب، والضغط بعد مدة من التأمل العقلي تصاحب الفرد مجموعة من الأعراض منها النقص في التنفس، خفقات سريعة للقلب، والهدف وراء ذلك هو الوصول إلى ساحة الشعور بدون تعقيدات، تسمح هذه التقنية بالحصول على نتائج فعالة لتخفيف شدة الضغط النفسي منها: النوم الجيد، مقاومة الضغط والمرض، التخفيف من القلق والاكتئاب، تناسق بين الجسم والنفس.

2-الترويض الذاتي (Training Autogène):

هي تقنية وضعها شولتز (J.H.Shult) تتطلب أن يكون الفرد في وضعية مريحة سواء الجلوس على الكرسي أو التمدد على السرير، حيث يطلب من الفرد تحويل تفكيره من العلم الخارجي إل عالمه الداخلي، وتكون العينان مغلقتان مع التردد الذهني لجمل توحي بالراحة النفسية، والهدف من وراء ذلك خلق الشعور بالراحة النفسية، يحاول الفرد الوصول إليها شيئا فشيئا من خلال تمارين سريعة وموجهة، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، وكل حصة تأخذ من 10 إلى20 دقيقة، فهي إذا تقنية مضادة للضغط جد فعالة،

تسمح بتعديل وظائف الجسم، النوم العادي والقضاء على الأرق. (**Alain Vitiello, 1987 p16-17**).

3-تقنية الاسترخاء relaxation:

ترتبط بالباحث جاك أبسون (Jac Obson) وتقوم على جلوس الشخص في وضعية مريحة، ثم يغلق عيناه، ويعمل على استرخاء كل عضلات الجسم والنفس عن طريق الأنف، يجب الاستمرار على هذه الطريقة لمدة تتراوح بين 10 أو 20 دقيقة، وعند فتح العينين يجب الانتظار بعض الدقائق قبل النهوض، وأن لم تجد في المرة الأولى، الإحساس بالراحة، إزالة التوتر، فعلى الفرد الاستمرار في العملية دون فشل، كمل يجب تطبيقها بعد ساعتين من الأكل والشرب تسمح هذه التقنية بإزالة التوتر النفسي، من خلال ارتخاء العضلات يصل الذهن إلى حالة الاسترخاء والهدوء بسبب خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي.**(P.Bugard, 1994, p 77)**.

4-تقنية الاستبصار:

ينتهي باستبصار المريض فهم حالته، ويتلخص موضوع الاستبصار من حيث الصراعات، والضغوطات التي يعيشها الفرد، بحيث تصبح مكشوفة في الواقع، يستطيع أن يراها كما في الفعل، وبالتالي يستطيع فهم دوافع سلوكاته، وتحقيق كل أساليب التكيف، ويقوم الاستبصار على القيام بالعمل الإيحائي لحل المشاكل، فخلال هذه العملية المريض يفرج عن صدره،ويتم ذلك من خلال طرح الأسئلة، والإجابة عنها، وذلك بهدف تفسير حالته.

خلاصة:

تطرقنا في فصلنا هذا إلى الضغط النفسي، وتبين أنه كل مطلب أو حاجة يدركها الفرد وتثقل كاهله، خصوصا مع صعوبة التعامل معها أو الاستجابة لها بوجود مانع جسمي، نفسي أو مادي، وتطرقنا أيضا إلى أسباب المساعدة لحدوث.

من خلال ما تم عرضه وبالرغم من عدم وجود صياغة موحدة لمفهوم الضغط النفسي مما أدى إلى وجود عدة أطر نظرية لتفسيره، إلا أنهم يشتركون بأن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من المؤثرات الداخلية أو الخارجة تواجد الفرد فتأثر على توازنه النفسي وتوافقه مما تسبب له تغير في نمط سلوكه وتغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، كما يترتب عليه أذى حقيقي على الفرد، فالفرد يصبح محبطا، وحى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر عليه، إلا أنه يعيش حالة من الشعور بالتهديد، فالضغط النفسي يحدث نتيجة التفاعل النفسي السيكولوجي للأحداث التي تسبب اضطراب في التوازن الشخص مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط فالفرد عند تعرضه للمواقف والأحداث الضاغطة يتحتم عليه مواجهتها والتعامل معها.

الفصل الثالث: فاعلية الذات

تمهيد

1- مفهوم فاعلية الذات

2- أبعاد فاعلية الذات.

3- نظريات فاعلية الذات

4- مصادر فاعلية الذات

5- آثار فاعلية الذات

6- تحليل التطوري لفاعلية الذات

7- علاقة فاعلية الذات

8- أنواع فاعلية الذات

خلاصة

تمهيد:

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي ضعه باندورا الذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعدد، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقناع الفرد بفاعليته الشخصية Personalefficacys، وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف **(Bandura, 1982)**.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تناول فاعلية الذات بمختلف أبعاده.

1- مفهوم فاعلية الذات:

عرف **كيريتش (Kirsch،1985)**: فاعلية الذات بأنها: "ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك، بعيدا عن شروط التعزيز".

وعرفة **باندورا (Bandura, 1986, p 39)**: فاعلية الذات بأنها: "أحكام الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء".

يرى **سيرون وبيك (Cervone & peake, 1986)**: أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلوه 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 مقدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

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

ويشير **جيست وميترل (Gist & Mitchell, 1992)**:إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة إنجاز، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة. وعرف **هالينان وداناهير (Halinan & Danaher, 1994)** فاعلية الذات بأنها: اعتقاد الأفراد على قدراتهم على الأداء في مجالات معينة وعلى إحراز الأهداف وإنجاز "السلوك" وعرف **فسيل (Visil, 1996)** فعالية الذات بأنها: "إدراك الفرد لقدرته على أداء سلوك ما بنجاح، والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية".

وعرف **باندورا (Bandura, 1997)**: فاعلية الذات بأنها: "توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء. وكمية الجهود المبذولة مواجهة الصعاب وإنجاز السلوك"، ويلاحظ أن هناك تطور في هذا التعريف عن تعريف السابق لباندورا. ويرى **ميرفي (Murphy, 1997)** أن فاعلية الذات هي: "ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، واستخدامه لإمكانيته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الأداء".

وعرف **عادل العدل (2001: 178-121)**: فاعلية الذات بأنها: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة".

في حين عرفه **جيليهان (Gillihan, 2002)**: فاعلية الذات بأنها: "اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة".

ويرى الباحثين أن فاعلية الذات بشكل عام تشير إلى "إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الضاغطة حيث أن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر إلى الحد الذي يعتمد فيه المجال الجديد على مهارات سابقة.

وبين باندورا بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفة الاجتماعية التي أسسها، وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل.

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي: (Bandura, 1988 p 77-88):

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

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

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

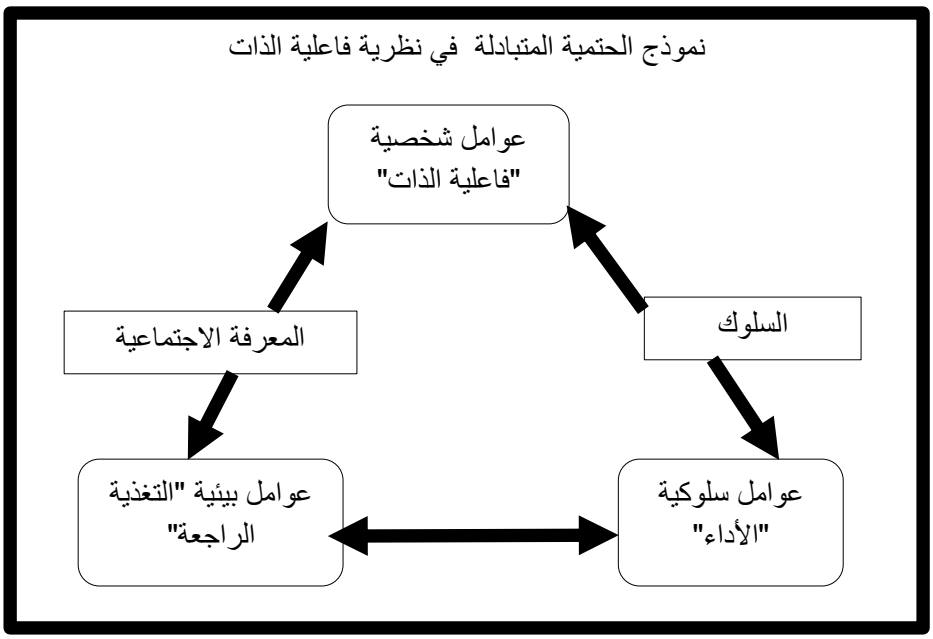
4. يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5. يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقيم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك.

6. إن قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7. تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة. فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وهذا يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية **(Bandura, 1986, p p : 18-24)**.

الشكل رقم (6) : يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة



يتبين من الشكل السابق أن نظرية فاعلية الذات تهتم بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة **(Bandura, 1986, p 24)** وطبقا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية) وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد، وعوامل البيئة تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل ومنهم الآباء، والمعلمين، والأقران (Zimmerman & Riggo, 1985, p 130)، ويشير باندورا **(Bandura 1988 : 14-122)**: إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام" سواء كانت هذه التوقعات

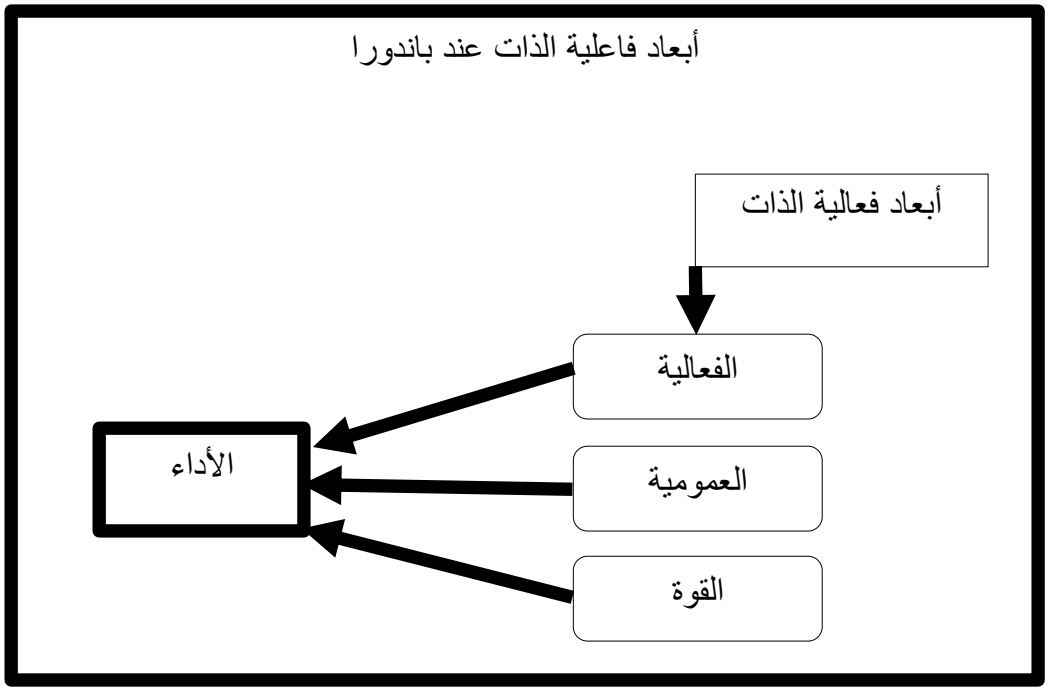
أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه باندورا بفاعلية الذات وتعني أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك، وأن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري وتحديد المبذول اللازم لهذه القدرات، وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار في مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية.

ومن خلال ما سبق يرى الباحثين أن نظرية فاعلية الذات تؤكد على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، كما أنه تشير إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، فهي لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فحسب، وإنما تهتم أيضا بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

2- أبعاد فاعلية الذات:

لقد حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها، ويبين الشكل رقم (2) أبعاد فاعلية الذات وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد:

شكل رقم (7) :أبعاد فاعلية الذات عند باندورا



1-الفاعلية (Magnitude):

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهمة مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى فاعلة الذات لدى بعض الأفراد فأنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة، والمعلومات السابقة **(السيد أبو هاشم، 1994م، ص: 48)**. ويؤكد باندورا **(Bandura, 1997, p : 43-44)**: على أن طبيعة التحديات التي تواجه فاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل، وأهمها: مستوى الإتقان، ومستوى بذل الجهد، ومستوى الدقة، ومستوى الإنتاجية، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي المطلوب، حيث أنه من

خلال التنظيم الذاتي لم يعد الفرد ينجز أي عمل عن طريق الصدفة، ولكن فاعلية الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل. ويرى فتحي الزيات (2001، 491-538): أن قدرة الفاعلية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الإجهاد، ومستوى الدقة، والإنتاجية، ومدى تحمل الضغوط، والضغط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائما وليس أحيانا.

كما أن قدرة فاعلية الذات تختلف تبعا لطبيعة وصعوبة الموقف، كما يتضح قدر الفاعلية بشكل أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا للصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديد المهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تحتاج لمستوى أداء عال في معظمها. **(Bandura, 1997, p :194)**.

2-العمومية (Generality)

والعمومية هي انتقال توقعات الفاعلية إلى موقف مشابهة فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها **(Bandura,1986, p : 53)**. وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة. وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن المكانية "سلوكية- معرفية- انفعالية" والخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك **(فتحي الزيات، 2001: 510)**. ويبين باندورا **(Bandura, 1997 , p : 45)**: أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف تبعا لاختلاف عدد من

الأبعاد، أهمها، درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر عن الإمكانات أو القدرات، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك.

3-القوة أو الشدة (Strength):

بين ألبرت باندورا (Bandura, 1997, p 44-45): أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالمية 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 (فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل أفراد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداؤه ضعيفا فيها، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف "فاعلية الذات لديه مرتفعة" والآخر أقل قدرة "فاعلية الذات لديه منخفضة" **(علاء الشعراوي، 2000، ص 293)**. ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس. ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا **(فتحي الزيات، 2001م، ص: 510)**. وأشار إلى أن القوة تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءئمتها 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 **(Bandura, 1997, p : 198)**.

3- النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

- **نظرية فاعلية الذات لـ"باندورا":**

ويشير "باندورا" إلى أن نظرية فاعلية الذات التي أسسها، وتتبع النظرية المعرفية الاجتماعية، مؤكد أن الأداء الإنساني يمكن تفسيره بالموازنة بين السلوك والعوامل المختلفة لشخصية، والمعرفية والبيئية.

الافتراضات والمحددات التي تعتمد عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

1. امتلاك الفرد قدرة على الرموز، وهي تسمح بإنشاء النماذج الداخلية من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعتمدة لتجارب الآخرين.
2. إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالنبأ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير في القدرة على عمل الرموز.
3. يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافزا ذاتيا يدفع ويرشد السلوك.
4. امتلاك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي،والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
5. يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح

بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

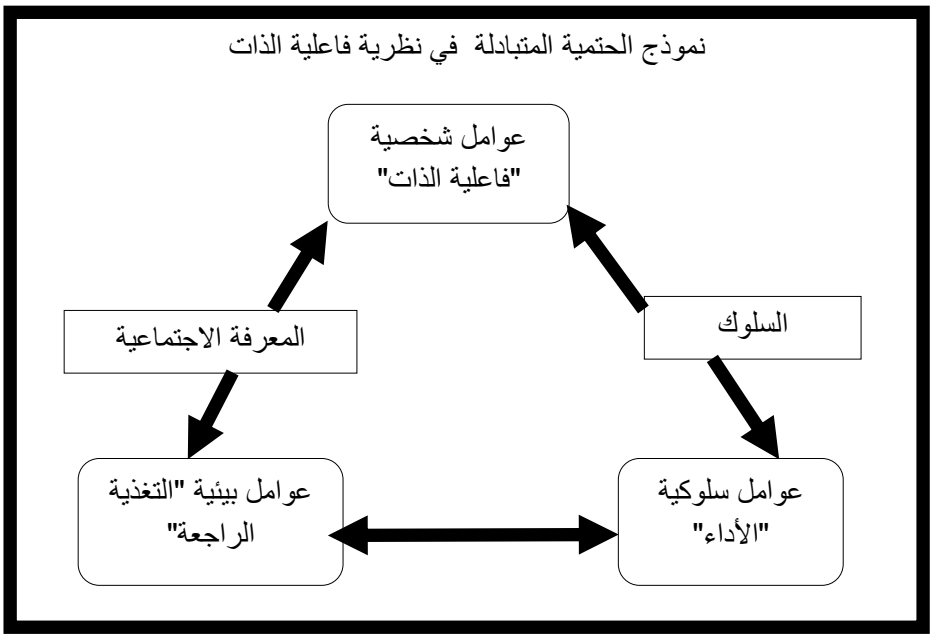
6. أن كلا من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، والتفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية، العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.

7. تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، انفعالية، وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون انفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة، ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

ويوضح الشكل التالي مبدأ الحتمية المتبادلة بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادل. إلا أنها ليست ضرورية أن تحدث في وقت متزامن، أو أنها ذات قوة متكافئة، وتهتم نظرية فاعلية الذات بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية إلى أن معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى "باندورا" أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بفاعلية الذات القدرات الخلافة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف

الموجبة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية

شكل رقم(8): يمثل نموذج الحتمية المتبادلة (أنظر للشكل رقم 01) (منذر، 2017، ص 15-16).



- **نظرية "شيل" و"ميرفي" (Shell and Murphy):**

يشير كل منهما لفاعلية الذات بأنها: ميكانيزم ينشأ من تفاعل الفرد مع المحيط. مع استخدام قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالموقف، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه وإمكاناته للنجاح في أداء الموقف، أما الناتج النهائي للسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين الموقف بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

ويظهر من خلال النظرية أن التوقعات عند الفرد بما يتعلق بالفاعلية الذاتية يعبر عن إدراكاته لقدراته المعرفية، وكذلك مهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة

المتضمنة في السلوك، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، والقدرة على التنبؤ بما يلزم الموقف من إمكانيات، والقدرة على استخدامها في أداء الموقف، وفاعلية الذات تتبع مع السمات الشخصية "العقلية، الاجتماعية، الانفعالية".**(منذر، 2017، ص 17).**

- **نظرية شفارتسر: "Schwarzer"**

يرى "شفارتسر" أن الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في القناعات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على الصعوبات.

توقعات الفاعلية الذاتية تقوم بدور وظيفة توجيه السلوك من حيث التحضير والتخطيط الواقعي له وهي ترتبط بالمستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وكذلك ترتبط بالمستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل مع قيمة الذات.

ويوضح أنه كلما كان اعتقاد عند الإنسان بامتلاك سلوكيات توافقية تمكنه من حل مشكلة ما، بصورة علمية كان الاندفاع لدى الفرد لتحويل القناعات سلوك فاعل. **(منذر، 2017، ص 17).**

- **نظرية التوقع: (Expectancy Value Theory):**

وضع أسس هذه النظرية "فكتورفروم"، الذي افترض أن الفرد لديه القدرة على إجراء عمليات عقلية قبل الإقدام على سلوك معين، وهو الذي يختار السلوك المناسب الذي تحقق أكبر قيمة لتنوعاته، التوقعات تلعب دور هام في جعل الفرد يختار نشاط معين من بين عدة بدائل متاحة.

الدافعية لدى الفرد للقيام بعمل ما، هي **نتاج** لثلاث (3) **عناصر:**

- **التوقع:** التنبؤ أن مجهوداته ستؤدي لأداء عمل ما.

- **الوسيلة:** التنبؤ أن هذا العمل وسيلة لحصول الفرد على العوائد المادية.
- **المنفعة:** تنبؤ الفرد أن العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة له.

وهذه العناصر بمثابة تقدير ذاتي للفرد. وباختلاف الأفراد يختلف التقدير، وعليه فإن هذه العناصر تمثل عناصر إدراكية. **(منذر، 2017، ص 28).**

من خلال النظريات توضح بأن فاعلية الذات هي عبارة عن نتاج لتفاعل الفرد مع بيئته المحيطة، ومدى إدراكه لقدراته الشخصية (العقلية، الاجتماعية، والانفعالية) في ظل العوامل النفسية الداخلية والخارجية لمواجهة المواقف والخبرات الظاهرة عن طريق المواجهة بسلوكات معينة، بحيث أن النظرية المعرفية الاجتماعية **لباندورا** والتي أشارت إلى أن الأداء الإنساني يتم تفسيره بالموازنة بين السلوك والعوامل المختلفة الشخصية (المعرفة الاجتماعية والبيئية). وذلك وفقا لمجموعة من الافتراضات مفادها أن القدرة على عمل الرموز يسمح بإنشاء النماذج الداخلية من فاعلية التجارب قبل القيام بها، كما تعمل على تطوير الأفعال، إن مختلف السلوكات هي موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، وامتلاك التأمل الذاتي يسمح بتحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية.

كما أشار "باندورا" أن الأفراد يتعلمون عن طريق ملاحظة سوك الآخرين ونتائجه. إن مختلف هذه القدرات (القدرة على عمل الرموز، التأمل الذاتي والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتائج لتطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة إذ تحدث مجموعة من التفاعلات بين الأحداث البيئية، العوامل الذاتية الداخلية، والسلوك بطريقة متبادلة.

وعليه فإن هذه النظرية تقوم على مبدأ الحتمية المتبادلة أي (تأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة).

إن نظرية "شيلوميرفي" ترى بأن فاعلية الذات هي ميكانيزم ينشأ نتيجة لتفاعل الفرد مع المحيط وذلك عن طريق قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية، وأن السلوك النهائي فهو نتاج للعلاقة بين الأداء والتصور الذي يدركه الفرد.

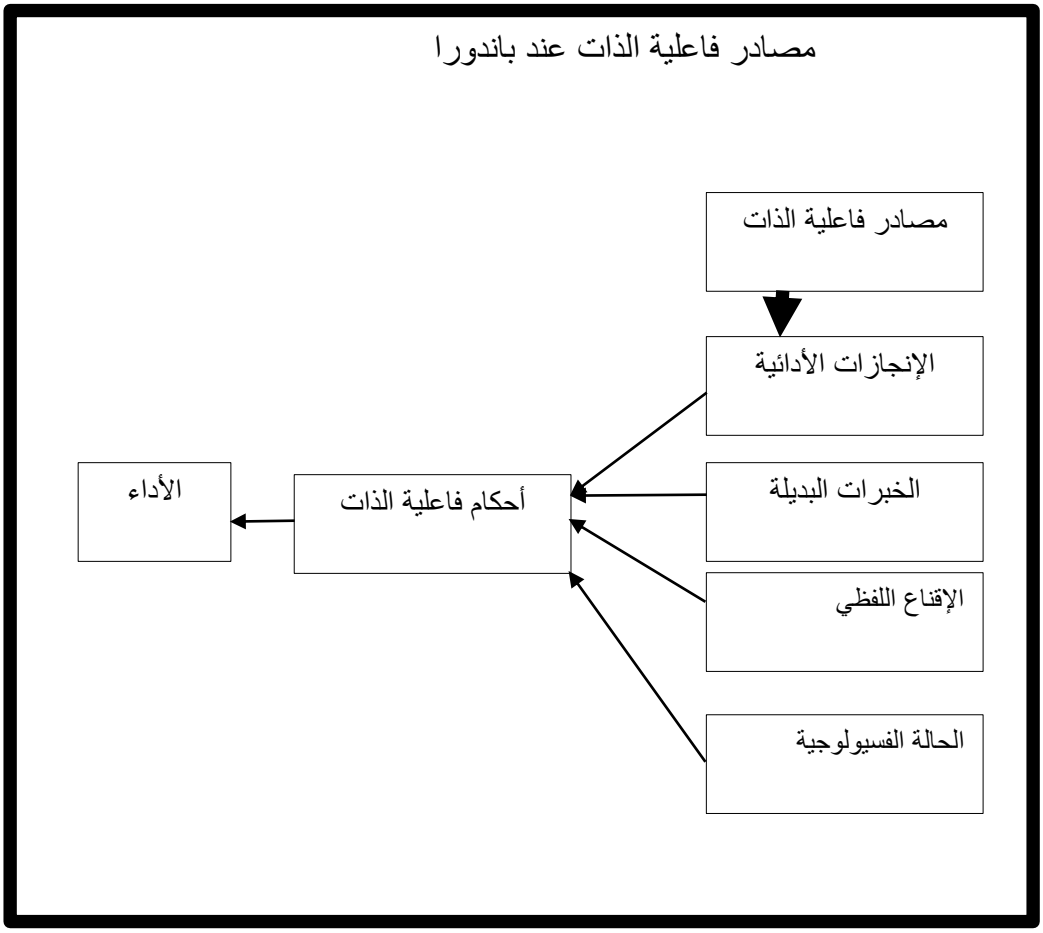
في حين أن نظرية "شفارتسر" أشارت إلى أن الفعالية الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وأن مختلف الاعتقادات والتوقعات التي لدى الفرد هي الدافع لتحقيق سلوك فعال.

وفي الأخير توجهت نظرية "فكتورفورم"إلى الافتراض بأن الفرد لديه القدرة على إجراء عمليات عقلية قبل الإقدام على أي سلوك، وأن الدافعية لديه مرتبطة بثلاث عناصر هي: التوقع، الوسيلة، والمنفعة.

4- مصادر فاعلية الذات:

اقترح ألبرت باندورا (1997) أربعة مصادر لفاعلية الذات، ويبين الشكل رقم (4) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام فاعلية الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.

شكل رقم (9) :مصادر فاعلية الذات عند باندورا



المصدر: (Bandura, 1997).

1-الانجازات الأدائية (Performance Accomplishment):

ويعد هذا المصدر الأكثر تأثيرا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمظاهر السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئيا على الوقت والشكل الكلي للخبرات، وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من

خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد وأن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعزون الإخفاق إلى نقص قدراتهم وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، ويؤكد كذلك على وجود علاقة سببية بين الثقة بفاعلية الذات والإنجازات الأدائية فالمستويات المرتفعة من فاعلية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الإنجازات الأدائية. فالخبرات والإنجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على فاعلية الذات لدى الفرد، وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح (**Bandura, 1983, p : 195**). ولهذا يشير **جابر عبد الحميد (1990م، ص 412)**. إلى ما يلي:

أ. إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

ب. إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثيرا على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.

ت. إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض فاعلية الذات، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.

وترى مادوكس **(Maddux, 1995, p : 89)**: أن الأفراد الذين يعتمدون على إنجازاتهم الأدائية للكم على فاعليتهم الذاتية يستخدمن مصادر أخرى للمعلومات، كمهارات الحكم الذاتي وهي تختلف في الغالب عن الإنجازات السابقة. وعندها تصبح فاعلية الذات أفضل للتنبؤ بالإنجازات المستقبلية للفرد.

ويؤكد باندورا **(Bandura, 1997, p : 81)**: على أن تغير فاعلية الذات للفرد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على القدرات الذاتية السابقة، كما يعتمد على صعوبة المهمة المدركة، ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية، بالإضافة إلى الظروف التي تحيط بالأداء، ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية، بالإضافة إلى الظروف التي تحيط بالأداء، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات، حيث يرتبط هذا بالأسلوب الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات.

ويضيف فتحي الزيات (2001م: 491-538): بأن المحدد لاستقرار وعي الفرد بفاعليته الذاتية من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات يتوقف على المحددات التالية: فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته، وإدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف، والجهد الذاتي النشط، وحجم المساعدات الخارجية التي يتلقاها، والظروف التي خلالها يتم الأداء والخبرات السابقة للنجاح أو الفشل، وأسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها وإعادة تشكيلها في الذاكرة، والأبنية القائمة للمعرفة والمهارة الذاتيتين والخصائص التي تميزها.

2-الخبرات البديلة (Vicarious Experience)

ويشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة والرغبة في المثابة مع الجهود، ويطلق على هذا المصدر "التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين"، فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير فعاليتهم الخاصة **(Bandura, 1982, 140)** والخبرات البديلة تعني الخبرات غير المباشرة التي يكتسبها الفرد كالمعلومات التي تصدر من الآخرين، وأن الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقييم الذاتي لفاعلية الذات، ومن هذه العمليات المقارنة

الاجتماعية، حيث أن أداء الأفراد الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدرا مهما للحكم على قدرة الفرد الذاتية، كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة يؤدي إلى نتائج **(Bandura, 1997, p : 87).**

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربعة عمليات فرعية وهي:

أ. **عملية الذاكرة:** حيث تقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بالأحداث، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات، وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي عمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة.

ب. عملية الانتباه: وهي تحدد الملاحظة الانتقالية في ضوء 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 الوظيفية، والأنشطة الملاحظة.

ت. العملية الدافعية: حيث يتأثر أداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة، وهي: النتائج المباشرة، والخبرات البديلة، والإنتاج الذاتي، والأفراد يميلون إلى أداء السلوك إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة، حيث إن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل، بينما الإخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك، والمعيار الشخصي يوفر مصدرا آخرا للدافعية حيث أنه التقييم التفاعلي الذي يمله الفرد لسلوكه ينظم الأنشطة الناتجة عن التعلم بالملاحظة.

ث. عملية إنتاج السلوك: حيث يتم تعديل السلوك في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري للإنجاز، وهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل استخدام هذه النماذج التصورية لإنتاج سلوك جديد **(هذاب الجوبان، 2003، ص: 53).**

*وتكتسب تلك الخبرات من خلال ملاحظة الفرد لأداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة والتي ترجع إلى النماذج المختلفة، وتولد توقعات للملاحظ عن أدائه "ملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فاعلية الذات، أما ملاحظة فرد آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق في أداء المهام الموكلة إليه يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات" والخبرات البديلة يكون لها تثير أقوى عندما تكون خبرة الفرد السابقة بالنشاط قليلة **(محمد عبد السلام، 2002م، ص: 96)**.

*ويشير جابر عبد الحميد (1990، 439): إلى أن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون يرفع الفاعلية، وملاحظة فرد آخر بنفس كفاءتك وهو يخفق في عمل يميل إلى خفض الفاعلية، وعندما يكون النموذج مختلف عن الملاحظ تؤثر الخبرات البديلة أدنى تأثير على الفاعلية وللخبرات البديلة أقوى تأثير حين تكون خبرة الفرد السابقة بالنشاط قليلة وأن آثار النمذجة بصفة عامة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في رفع مستويات الفاعلية وقد يكون لها آثار قوية في خفض الفاعلية.

ويؤكد باندورا **(Bandura, 1977a, Pp : 89-90)**: على أن تأثير الخبرات البديلة على فاعلية الذات لا يتضمن فقط تعريض الأفراد لنماذج، فالنماذج تعمل من خلال شبكة معقدة من العمليات المعرفية، والنظرية المعرفية الاجتماعية توفر إطارا تصوريا لكيفية استخدام كل من عمليات الانتباه، والذاكرة، وإنتاج السلوك والدافعية لتعزيز الفاعلية الذاتية، عن طريق الخبرات البديلة. وإن تقدير فاعلية التأثير تتأثر جزئيا بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون بنجاح، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلوماته ولفاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية. كما أن هناك طريقة أخرى يمكن للخبرات البديلة بموجبها التأثير على التقييم الذاتي للفاعلية، وهي الحالات الانفعالية المستثارة من تقييم الذات المقارن، فرؤية إنجازات المشابهة قد تسعد أو تحبط الملاحظين، اعتمادا على تصور النجاح أو الإخفاق الناتج عن المقارنة الاجتماعية، والمقارنة التنافسية بأداء متفوق تؤدي إلى

انتقاص الذات واليأس، بينما تؤدي المقارنة بأداء أفراد لهم نفس القدر من الموهبة إلى تقييم ذاتي إيجابي، والأفراد الذين يشعرون بعدم الأمان يتجنبون المقارنات الاجتماعية التي تحمل تهديدا كامنا لإحساسهم بتقدير الذات. **(Bandura, 1997, Pp : 91-92).**

ومن خلال ما سبق يرى الباحثين أن الخبرات البديلة قائمة على محاكاة الذات، حيث أن الأفراد لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات، ولذلك فإن الكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة ويمكن للخبرات البديلة أن تتيح توقعات عن طريق الملاحظة، والرغبة في التقدم، والمثابرة، ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الآخرين.

3-الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion):

إن الإقناع اللفظي يعني: "الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد، أو معلومات تأتي إلى الفرد لفظيا عن طريق الآخرين تكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وأن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقديم الإحساس بفاعلية الذات" **(Bandura, 1977, P : 200).**

ويضيف باندورا (1982: 122): أن الإقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جدا مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه، وأنه توجد علاقة تبادلية بين إقناع اللفظي والأداء الناجح في رفع مستوى الفاعلية الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد.

ويشير هذا المصدر أيضا إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي، فالآخرون في بيئة التعلم يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا عن قدراته على

النجاح في مهام خاصة، وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات **(Bandura, 1995, P : 125)** والإقناع الاجتماعي يملك حدودا معينة لخلق حسن ثابت بفاعلية الذات لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة، ويستطيعون أن يبذلوا جهدا عظيما أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط وبالتالي وجود الإقناع اللفظي إلى جانب العوامل الأخرى يعمل على تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال. **(Bandura, 1997, P : 95)**.

ويذكر جابر عبد الحميد (1990م- 440): أن تأثير هذا المصدر محدود ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يتمكن من رفع فاعلية الذات، ولكي يتحقق ذلك فينبغي أن يؤمن الفرد بالشخص القائم بالإقناع والنصائح، أو بالتحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به لما لها من تأثير أكبر في فاعلية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلة هذا الفرد السلوكية على نحو واقعي وذلك أنه لا يوجد إقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم شخص على فعاليته وقدرته على القيام بعمل يستحيل أداؤه في ظل مقتضيات الموقف الفعلي.

4-الحالة النفسية والفسيولوجية (Psychological and physiological state):

وهي تمثل المصدر الأخير للحكم على فاعلية الذات، يشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والجهد الذي يحتاجه الفرد، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء **(Bandura, 1997, P : 100)**. وأشار باندورا **(Bandura, 1977b, Pp : 96)** إلى أن الاستشارة الانفعالية

تظهر في المواقف الصعبة التي تتطلب مجهودا كبيرا، كما أنها تعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وبالتالي تعتبر مصدرا أساسي لمعلومات فاعلية الذات، حيث أن الأشخاص يعتمدون جزئيا على الاستشارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم، فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات، والاستشارية الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء، وهذا يرتبط بظروف الموقف نفسه. ويبين **جابر عبد الحميد (1990م، ص 445-446)**: أن معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستشارة الانفعالية فالأفراد الذين يتعرضون إلى خوف شديد أو قلق حاد يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وترتبط معلومات الاستشارة الانفعالية بمتغيرات عديدة، أهمها:

أ. مستوى الاستشارة: فالاستشارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.

ب. الدافعية المدركة للاستشارة الانفعالية: حيث إذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرقع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فإن الاستشارة الانفعالية عدئذ تميل إلى خفض الفاعلية.

ت. طبيعة العمل: حيث أن الاستشارة الانفعالية قد تيبس النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة.

ويرى **فتحي الزيات (2001م- 490)**: أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيرا عاما على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية لدى الفرد، ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراك فاعلية الذات، وهي: تعزيز أو تنشيط البنية البدينة أو الصحية، وتخفيض مستويات الضغوط والنزعات أو الميول الانفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعتري الجسم.

ومن خلال ما سبق يتضح للباحثين ما يلي:

1. أن مصادر فاعلية الذات والمتمثلة في "الإنجازات الأدائية، والخبرات البديلة والإقناع اللفظي أو النصائح، والحالة النفسية أو الفسيولوجية" يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الفاعلية الذاتية لديهم.
2. أنه كلما كانت هذه المصادر موثوق بها كلما زاد التغيير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة على حل المشكلات، وهكذا فإن المعلومات المبنية على الأداء الاجتماعي الفعلي للفرد من شأنها أن تكون أكثر تأثيرا لفاعلية الذات من المعلومات القائمة على الإقناع من خلال الطرق الخاصة بالتفسير للمشكلات أو المقترحات.
3. أن هذه المصادر ليست ثابتة دائما ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت متصلة بالإنجازات الأدائية أو الخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفسيولوجية، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانيزم عام في الإنسان يمكنه تغيير السلوك، وأن فاعلية الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي.

5- آثار فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا **(Bandura, 1993, Pp : 134-135)** إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والدافعية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك، وفيما يلي عرض لآثار فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

1. العملية المعرفية:

ذكر باندورا بأن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة، فهي تؤثر على الأهداف، وكذلك في العمليات التوقعية، فالأفراد مرتفعو الفعالية يتصورون عمليات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية

عمليات الفشل ويفكرون فيها وأضاف بأن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها، والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثة فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء **(Bandura, 1995, Pp : 5-6)**.

ويرى مادوكس (Maddux, 1995, p : 13)أن أهم معتقدات فاعلية الذات التي تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير تمثل في:

1. الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون فاعلية ذات مرتفعة يضعون أهدافا طموحه، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.
2. الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد،من أجل تحقيق الأهداف.
3. التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.
4. القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، واتخاذ القرارات.

ويؤكد **بيري (Berry, 1987, p : 6)** على 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، والفرد بشكل عام يقيم قدراته عن طريق مقارنة أدائه بالآخرين، وعن طريق التغذية الراجعة، ويعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم، ولتحديد مستوى طموحهم، ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية.

ومن خلال ما سبق يرى الباحثين الأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها، ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم، في حين أن من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة للممارسة السيطرة على بيئتهم، ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي، وهذا يرتبط بمدى اعتقاد الفرد بقدراته على ممارسة السيطرة على البيئة من خلال درجة الفاعلية الذاتية لإحداث التغير عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر.

2. العملية الدافعية:

لقد أوضح باندورا وسيرفون (Bandura & cervone, 1986, p : 12) إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، ونظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، وفيما يلي دور كل نظرية في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، وفيما يلي دور كل نظرية في التأثير على دافعية الفرد وفاعليته:

1. نظرية العزو السببي: تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعزو نسبب فشلهم إلى أن الجهد غير كاف أو أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والأداء، وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في فاعلية الذات.

2. نظرية الأهداف المدركة: تشير إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال. والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير

الشخصي وهي: الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن الأداء، وفاعلية الذات المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقدم الشخصي، ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في موجهتها وحلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية جهدا كبيرا عند مواجهة التحديات.

3. نظرية توقع النتائج: تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها، لأنهم يحكمون على أنفسهم بانعدام الكفاءة **(Bandura, 1993, Pp : 128-130).**

3. العملية الوجدانية:

إن اعتقادات فاعلية الذات تؤثر في الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو إنجاز المهام، حيث إن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم على إنجاز تلك المهمة **(Bandura, 1989, Pp : 177-178) .**

كما أن الأفراد منخفضو الفاعلية 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 الإنسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك في موقف ما **(Bandura, 1995, Pp : 8-10).**

4. عملية اختيار السلوك:

ذكر باندورا بأن فاعلية الذات تؤثر على عملية انتقاء السلوك، وإن عملية اختيار الفرد للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره وأداءه بصورة مناسبة **(Bandura, 1995, Pp : 10-11).**

كما بين بأن الدراسات توصلت إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم حيث يتراخون في بذل الجهد، وعلى العكس فإن الإحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الإنجاز الشخصي بطريقة مختلفة، حيث إن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على أنها تحدي يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، ويتخلص من آثار الفشل، ويعزز من جهد في مواجهة المعوقات **(Bandura, 1993, Pp : 134-135).**

6- التحليل التطوري لفاعلية الذات:

يرى باندورا **(Bandura, 1997, Pp : 162)** أن الفترات المختلفة للحياة تقدم أنماطا للكفاءة المطلوبة من أجل الأداء الناجح، ويختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة التي يديرون بها حياتهم، وتشكل المعتقدات حول فاعلية الذات مصدرا مؤثرا خلال دورة حياة الفرد، وفيما يلي أهم التطورات التي تؤثر في فاعلية الذات:

(1) نشأة الشعور بالسيادة الشخصية:

يولد الطفل الصغير بدون أي شعور بمفهوم الذات، وبالتالي فإن الذات تؤسس بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة، وينتقل الشعور بالسيادة الشخصية

من إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث، إلى فهم أسباب وقوع الأحداث، وأخيرا إلى إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث، إلى فهم أسباب وقوع الأحداث، وأخيرا إلى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث والمساهمة فيها، وهذا بدوره إلى الشعور بفاعلية الذات، كما يساهم كل من اكتساب الطفل للغة والكلام، ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية **(Bandura, 1997, Pp : 164-168)**.

(2) المصادر العائلية لفاعلية الذات:

حيث أن الأطفال لا يستطيعون أن يؤدوا بأنفسهم أشياء كثيرة، فإن الخبرات الناجحة في التدرب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة، فلكي يحصل صغار الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون ويختبرون قدراتهم الجسدية وكفاءتهم الاجتماعية لفهم وإدارة المواقف العديدة التي يواجهونها يوميا، إن الوالدين الذين يجدان فرصا للأفعال الفعالة ويسمحان للأطفال بحرية الحركة من أجل الاستكشاف ويشجهان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة ويعضدان الجهو المبكرة يعملان على تسهيل تطوير فاعلية الذات لدى أطفالهما. حيث يرتبط نمو فاعلية الذات لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة.

ويقول جيكس (Gecas, 1989, p :300): "إن معرفة الشخص بأنه يمكن أن ينجز سلوكا هادفا ويتعرف على نتائج هذا السلوك بشرط أن يكون نتيجة لمبادأته الخاصة يؤدي ذلك إلى أن يكون كائنا فعالا".

ومن خلال ما سبق يرى الباحثين أن خبرات فاعلية الذات تكون في البداية موجودة في الأسرة، ولكن مع نمو الطفل اجتماعيا فإنها تزداد بسرعة لتصبح أكثر تعقيدا، حيث

إن التفاعل المبكر مع الآخرين مهم، فهو يقدم للطفل فرصة إلى مرحلة جديدة، ويبدأ بتقييم فاعليته الشخصية" ن خلال المقارنات الاجتماعية.

(3) اتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق:

يستطيع الطفل من خلال علاقته بأقرانه زيادة معرفته الذاتية عن قدراتهم، حيث يقدم الأقران نماذج للسلوك الفعال وأساليب التفكير، كما يميل الأطفال في عملية انتقاء الأقران إلى اختيار الأفراد الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة، والأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعيا ينسحبون اجتماعيا ويدركون فاعلية منخفضة بين أقرانهم ويملكون شعورا متدنيا لتقدير الذات **(Bandura, 1997, Pp : 173)**.

(4) المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات:

تمثل وظائف المدرسة الوضع الأساسي لتهذيب الكفاءة المعرفية للفرد، حيث تعتبر المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءاتهم المعرفية واكتساب المهارات اللازمة لمساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم مستقبلا، وهذا يجعلهم يتكيفون مع مجتمعهم بفاعلية، وهذا يحدث نتيجة تطور الكفاءة العقلية للطفل. **(Bandura, 1997, Pp : 174)**.

7_ علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى:

1-فاعلية الذات ومفهوم الذات: Self-Efficacy and self-concept

أكدت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل في هذه الأيام مكان القلب في التوجيه والإرشاد النفسي وفي العلاج المركز حول العميل "أي الممركز حول الذات" **(حامد زهران، 2001، 260)**.

ويعرف محمد أحمد إبراهيم غنيم (2001، 45، 77): مفهوم الذات بأنه "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة" Perceived self والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" "Social self"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "الذات المثالية" "Ideal self"، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك، أما فعالية الذات لا تحتوي على الشعور بالذات ومفهوم الذات أشمل وأعم من فعالية الذات، مفهوم الذات يحتوي على الكفاءة والشعور بالذات في السلوكيات التي يؤديها الفرد.

2-فاعلية الذات وتقدير الذات: self Efficacy & self-esteem:

يعرف رونزنبرج (1978) Rosenberg: تقدير الذات على أنه "اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه"، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته. **(محمود عكاشة، 1990، 225)** كما يعرف عبد الرحيم بخيت (1985: 225): تقدير الذات على أنه "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجهه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض".

ويشير صابر عبد القادر (2003: 3): إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا وأما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية وأن مفهوم تقدير يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا وأما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات). وأيضا يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذوات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأن لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيرا ونجاحا وقيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض).

ويرى الباحثين أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي.

3-فاعلية الذات وتحقيق الذات: self efficacy & self-Actualization

تعرف راوية دسوقي (1990: 32): تحقيق الذات على أنه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد، وتفهم وتقبل ذاته.

وترى فاطمة العامري (1993: 72): أن تحقيق الذات عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجها من داخله، ومتكاملا على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية.

وفي ذلك يذكر علاء الشعراوي (2000: 396): أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكاناته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل ، والإنجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد

عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته، وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم.

ويشير سكوارزر (schwaarzer, 1999 : 1): إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعيق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبذلون جهدا كبيرا في أعمالهم، ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافا للتحدي ويلتزمون بها. ويذكر سامي زيدان (2000: 13) أنه بالرجوع إلى قواميس اللغة لتحديد الترجمة الصحية لمصطلح Eficacy وجد أنه يرد عند كل من إلياس وإدوارد إلياس (1983: 7)، وحسن سعيد الكرامي (1987: 17)، ومنير البعلبكي (1993: 44) بمعنى فاعلية، في حين ورد مصطلح Efficiency بمعنى الفاعلية، ومصطلح Efficiency بمعنى الكفاية. **(رواية دسوقي، 1990، 37)** لذلك فإن الدراسة الحالية تنظر لمصطلح Efficiency على أنه فاعلية ويكون مصطلح self-efficacy المرادف له باللغة العربية "فاعلية _الذات".

8- أنواع فاعلية الذات:

تعتمد أنواع فاعلية الذات التي ذكرها الباحثون والتي يمكن تناول أبرزها في سبعة أنواع كما يلي:

- **فاعلية الذات العامة "Self-efficacy general":**

يقصد بها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين. **(يونس، 2017، ص 37).**

ويشير "باندورا" إلى أن فاعلية الذات من الأفضل تفهم على أنها إما مهمة محددة أو في مجال معين. وهو يقرأ فاعلية الذات تصل إلى التعميم على حالات أخرى والشعور العالي من الفاعلية في نشاط ومجال واحد هو لا يدل على شعور عالي من الكفاءة في أنشطة أخرى وفي المقابل فهناك باحثون آخرون لديهم تصور أن فاعلية الذات شعور عام بالفاعلية الذاتية. وهذا الشعور هو واسع ومستقر "ثابت" من الكفاءة الشخصية في مواجهة المواقف الضاغطة والمرهقة.

وفاعلية الذات العامة يمكن أن تطلق على الشخص الذي ينجز في أدواره المنوطة به في دراسته ومهنته وأسرته وأصدقائه وخدمة مجتمعه، فيكون شخصا منتجا ومنجزا ونافعا لنفسه ولغيره.**(يونس، 2017، ص 38).**

- **فاعلية الذات الخاصة "The Effictivenesse of self-Own":**

ويقصد بها أحكام الفرد الخاصة والمرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة مجددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب- التعبير).

ويؤكد "باندورا" على وجود فاعلية الذات الخاصة، حيث لا يمكن للفرد أن يؤدي كل الأشياء في مجال من مجالات الحياة التي تتطلب اتقانا، والناس يختلفون في مجالات فاعلية الذات لديهم ووفي مستوياتها حتى في المجال الواحد، وعلى سبيل المثال: قد يملك الشخص في مجال الأعمال المهنية إحساسا عاليا من الفاعلية التنظيمية لكن الفاعلية الوالدية لديه منخفضة وبالتالي، فإن نظام اعتقاد الفاعلية ليس سمة عامة شاملة ولكن مجموعة متباينة من المعتقدات الذاتية مرتبطة بنواحي ومجالات متميزة من الأداء. **(يونس، 2017، ص 38-39).**

- **الفاعلية الجماعية "Collectio, action":**

يتضح المقصود بها مما يذكره "مادوكس"بأن تحقيق الأهداف المهمة في المجموعات والمنظمات والمجتمعات يعتمد دائما على قدرة الأفراد على التعرف على قدرات الأفراد الآخرين وتوظيف هذه القدرات لتحقيق الأهداف المشتركة.

والفاعلية الجماعية تتمثل: في الإيمان المشترك لدى جماعة ما أو مجتمع بالقدرة على النهوض والفعل وتنظيم الطاقات، وصولا إلى تحقيق الأهداف التي كانت تبدو شبه مستحيلة، وفيما يتجلى العطاء الفائق، وتقدم التضحيات من دون حدود. **(يونس، 2017 ص 39).**

ويشير "باندورا" إلى أهميتها لأن المشكلات في جميع أناء العالم يتزايد حجمها مما يرسخ شعور بالعجز. وأن هناك القليل من الناس يمكنهم الحد من مثل هذه المشكلات، ولذلك فالجهود الاجتماعية لتغيير المعيشة للأفضل تتطلب دمج المصالح الذاتية المتنوعة في دعم القيم والأهداف الأساسية المشتركة ويضرب مثلا لذلك بأن وسائل الإعلام الالكترونية توضح كيف أن جهود جماعية صغيرة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على المشكلات العالمية الملحة مثل ارتفاع النمو السكاني، وإستراتيجية فكر عالميا واعمل محليا "Think Globally, Act Locally" هو محاولة لاستعادة الناس الشعور بالفاعلية وأنهم يستطيعون أن يحدثوا فارقا. **(يونس، 2017، ص 40).**

- **فاعلية الذات الأكاديمية "The effectivenss of the accademic"**

تشير إلى اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يملك المقومات العقلية المعرفية والانفعالية الدافعية والحسية العصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن، محددا جهوده وطاقته في إطار هذا المستوى.

والمعلمون يعرفون أن الإمكانية الأكاديمية نادرا ما يمكن أن تتحقق في غياب اعتقاد الطفل يوضح في هذه الإمكانية. ويقول الشاعر الروماني **فيرجيل "Virgil"** هم قادرون الذين يعتقدون أنهم قادرون. **(the are able who think they are able). (يونس، 2017، ص 40).**

- **فاعلية الذات الاجتماعية "Social self. The effectiveness of":**

تعرف بأنها اعتقاد الطفل في القدرة على البناء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها وإدارة أنواع مختلفة من الصراعات الشخصية وهي تعزز العلاقة الاجتماعية الإيجابية، في حين عدم الفاعلية في هذا المجال تؤدي إلى سلوكات التنفير الاجتماعي، وتربط فاعلية الذات الاجتماعية المرتفعة بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة والاستقلالية والتعاطف مع الآخرين، ومستوى أقل من العدوانية لدى الأطفال والمراهقين. **(يونس، 2017، ص 40.).**

- **فاعلية الذات للوالدين "Self-Efficacy for parent":**

فاعلية الذات للوالدين تتناول الأدوار المحتملة مع الوالدين وإدراكهم وفهمهم السلوك والعواطف داخل الأسرة، وكذلك سلوكات الطفل الاجتماعية والعاطفية وتكيف الطفل وتحصيله الدراسي، ودلت نتائج الدراسة على ارتباط فاعلية الذات بالسلوك الوالدي الإيجابي أو السلبي. **(يونس، 2017، ص 41).**

- **فاعلية الذات المهنية "Professional self-efficacy":**

تعرف فاعلية الذات المهنية بأنها: "الاعتقاد أو الثقة بأداء مهام الوظيفة الواحد، وهي تصف الناس عن كفاءتهم المهنية، ولذلك يرتبط بها اختيار المهنة والنجاح المهني وتحقيق الأهداف، بالإضافة إلى الالتزام والتركيز والاستمتاع. ويرى الباحث أن فاعلية

الذات المهنية هي اعتقادات الفرد في قدرته على أداء متطلباته المهنية النفسية والفنية والإدارية والاجتماعية بنجاح وبما يحقق له ولإدارة المؤسسة الرضا والكفاية.

ويمكن أن تتنوع فاعلية الذات وفق المجالات المهنية المختلفة ليكون مثلا فاعلية الذات المهنية للمعلم وفاعلية الذات المهنية للطبيب، وللمحامي، وعندما تتنوع فاعلية الذات المهنية فإنها ستختلف من مهنة لأخرى، فعلى سبيل المثال يشير كل من (Klassem.R.Chiu.M) إلى أن فاعلية الذات المعلمين تؤثر على سلوكات التدريس لديهم ودوافع تلاميذهم وتحصيلهم، ويمكن استكشاف معتقدات المعلمين حول قدراتهم في ثلاثة مجالات رئيسية بالفصول الدراسية: تطبيق الاستراتيجيات التعليمية، وإدارة سلوكات الطلاب واشتراك الطلاب في عملية التعلم. **(يونس، 2017، ص 41).**

ومما سبق يتضح أن فاعلية الذات تتنوع حسب العموم والخصوص (فاعلية الذات عامة وخاصة)، وحسب المجال (أكاديمية واجتماعية ومهنية...) وطالما ارتبطت بالاعتقادات فبمكن أن يجد الباحثون أنواعا لفاعلية الذات وفق مجالات البحوث المتنوعة. **(يونس، 2017، ص 42).**

الخلاصة:

يتضح لنا من خلال العرض السابق لنظرية فاعلية الذات ما يلي:

1) أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه باندورا (1977م) كمفهوم معرفي يسهم في تغير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على المعلومات من أربع مصادر رئيسية هي: الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي والحالة النفسية أو لفسيولوجية 0 وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد هي: قدرة الفاعلية والعمومية والقوة.

2) فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعني استبهار الفرد بإمكاناته وحسن اسخدامها، وإنها وحدها التي تحدد السلوك بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية.

3) تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج ويمارس النوعان تأثيرا قيا على السلوك الإنساني.

4) فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالناتج النهائي للسلوك وقد يكون ذلك وراء مثابرة الفرد في مواجهة العقبات.

5) تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الأساسية

2- مجالات الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- أساليب إحصائية

خلاصة

تمهيد:

مهما تنوعت البحوث في مختلف ميادين العلوم سواء الطبيعية أو الإنسانية أو الاجتماعية، فإنه لا تستغني عن إتباع منهجية البحث علمية تحدد معالم سير مشروع البحث وتوجيه من بدايته إلى آخر خطوة قصد الوصول إلى نتائج علمية أكثر صدقا وموضوعية.

فبعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة والشرح الوافي للمتغيرات وفق ما جاءت به المؤلفات في علم النفس، سنستعرض من خلال هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة للإنجاز الدراسة الحالية.

كما سنتناول في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق أدوات الدراسة الأساسية على عينة البحث واستخلاص النتائج، اختبار الفرضيات والتحقق منها ميدانيا.

1- الدراسة الأساسية:

- **منهج البحث:**

يقصد بالمنهج تلك القواعد والأنظمة التي يتم وصفها من أل الوصول إلى حقائق مقبولة حول ظواهر. **(محمد عبيدات وآخرون 1999).**

ومن أجل الإجابة على التساؤلات والتحقق من صحة الفرضيات اتبعنا: المنهج الوصفي فهو منهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة ذلك لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات ويصف العلاقة بين المتغيرات وصف كمي وذلك باستخدام مقاييس كمية وصف أغراض المنهج الوصفي فهو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات ويصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا وذلك باستخدام مقاييس كمية ومن أغراض المنهج الوصفي هو الوصف العلاقات بين المتغيرات أو استخدام هذه العلاقات في عمل تنبؤا تتعلق بهذه المتغيرات. اعتمدنا في الدراسة الحالية على منهج الوصفي باعتباره أكثر ملائمة لموضوع الدراسة الحالية حيث يقوم المنهج الوصفي على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة المدروسة من خلال تحديد ظروفها وما بعدها كما هي عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقدمة ثم تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. **(أبو بكر، 2007، ص 45).**

2- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: تم الإجراء هذه الدراسة على مجموعة من الرياضيين بولاية المدية (ملعب الشهيد إمام إلياس وملعب سي حمدان).
- المجال الزماني: تم تطبيق المقاييس في شهر أفريل وماي 2023.

3- عينة الدراسة :

تعريف العينة: على أنها مجموعة جزئية ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها خصائص مشتركة. **(أبو علام، 2004، ص 184).**

لقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لأنها تحقق أهداف هذه الدراسة بشكل أفضل باعتبار أن الرياضيين هم الاقدار على تقديم المعلومات من مشكلة البحث وخلال اختيار عينة البحث قمنا بما يلي:

*تحديد حجم العينة المقدر بـ 40 رياضي منهم 28 رياضي كرة القدم و12 رياضي لكرة القدم داخل القاعة.

***توزيع عينة البحث حسب نوع الرياضة:**

- في هذا الجدول نبين ذلك:

نوع الرياضة	العدد	النسبة المئوية
كرة القدم	28	70%
كرة القدم داخل القاعة	12	30%
المجموع	40	100%

- **التعليق عن الجدول:**

من خلال الجدول نرى أن لاعبي كرة القد عددهم 28 والذي يقدر نسبته بـ70% ولاعبي كرة القدم داخل القاعات الذي قدرت عينتهم بـ12 أي نسبتهم المئوية تقدر بـ30% ومن هنا نلاحظ أن الرياضيين لكرة القدم نسبتهم وعددهم يفوق الرياضيين لكرة القدم داخل القاعات.

4- أدوات الدراسة:

- **مقياس إدراك الضغط:**

وصف الاختبار: أعد هذا الاختبار من طرف الباحث "Lavenstein "1993 بهدف قياس مؤشر الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وغير مباشر.

- **البنود المباشرة:** تمثل 22 عبارة وتتمثل في عبارة رقم: (1- 3- 4- 5- 6- 8- 9- 9- 11- 12- 14- 15- 16- 18- 19- 20- 22- 23- 24- 26- 27- 28- 30) وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب على المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.
- **البنود غير المباشرة:** تشمل 8 عبارات المتمثلة في العبارات رقم (1- 7- 10- 13- 17- 21- 25-29). تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمة:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة أكس في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابته واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة: هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات الاختيار وهي بالترتيب: تقريبا، أبدا ، أحيانا، كثيرا، عادة.

كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا إلى اليسار (عادة).

والجدول التالي يوضح ذلك، إذا بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

جدول رقم (01): يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ (لفستانين"

الاختبار البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1-تقريبا أبدا	نقطة	4 نقاط
2-أحيانا	نقطتان	3 نقاط
3-كثيرا	3 نقاط	نقطتان
4-عادة	4 نقاط	نقطة

الأساليب الإحصائية بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في المقياس، وفق المعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط = الدرجة الخام – 30 / 90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) يدل أعلى مستوى ممكن من الضغط. **(حكيمة آيت حمود، 2005، ص 224).**

صدق وثبات المقياس:

أ- **الصدق:** حسب دراسة (ليفنستاين) التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الذي يرتكز على مقارنة قياس الضغط مع مقياس آخر الضغط "كوهن" يقدر بـ0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ0.56 مع مقياس الحالة ارتباط ضعيف يقدر بـ0.35 مع مقياس قلق الحالة.

ب- **الثبات:** قام لفنستاين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ0.80 يشير ليفنستاين وآخرون 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا **(حكيمة ابن محمود، 2005، ص 226).**

قائمة فعالية الذات:

أعد صاحب هذا البحث قائمة فعالية الذات بعد اطلاعه على القائمة التي أعدها كل 1984 "Evertt Worthington" و"Robert Tipton" وعربها "محمد السيد عبد الرحمن" 1998 وتتكون من 27 بندا.

وبعد إن اطلع كذلك على المراجع ذات الأرقام التالية: 2- 7-8-9-14- 15، وبعد أن قدم سؤالا مفتوحا إلى عدد من طلبة علم النفس يدور حول خصائص ذوي فعالية الذات

المرتفعة. واطلع كذلك على قائمة قياس الصلابة النفسية. فقام بإعداد 30 بندا، تقيس فعالية الذات العامة يجاب عنها بأسلوب تقديري ضمن أربعة بدائل هي لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. (أنظر للملحق رقم (03)) **(معمرية، 2012، ص 207)**.

عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من 381 فردا، منهم 184 ذكرا، و197 أنثى تراوحت أعمار عينة الذكور بين 18–27 سنة بمتوسط حسابي قدره 2021 وتراوحت أعمار الإناث بين 18–25 سنة بمتوسط حسابي قدره 21.63، وانحراف معياري قدره 2.10 وتم سحب العينتين (الذكور، الإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة. ومن كليات جامعة الحاج لخضر (باتنة).

تم تطبيق قائمة فعالية الذات. من الباحث شخصيا، واستغرقت عملية تطبيق من شهر نوفمبر 2010، إلى شهر ماي 2011. **(معمرية، 2012، ص 207)**.

طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص:

تم تطبيق قائمة فعالية الذات في الحصص الدراسية، سواء طلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني، أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم، وكان عدد المفحوصين في كل تطبيق يتراوح بين 12 و32 فردا، مما جعل الباحث يتحكم في العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة التعليمات القائمة وطريقة الإجابة عن بنودها، وكان يطلب منهم أن يسجلوا إجابتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة، وكان الوقت المستغرق في كل جلسة لإجابة على قائمة فعالية الذات والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الإنفاقي والتعارضي والثبات، يتراوح بين 205 دقيقة.

وتنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع علامة x تحت واحد من الاختيارات الأربعة السابق ذكرها، وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه.

- أما بالنسبة لطريقة التصحيح، فقد سبق الإشارة إلى أنها تتكون ن 30 بندا، يجاب عنها ضمن أربع (4) بدائل أو اختيارات:

لا= وتنال صفرا (0).

قليلا = وتنال (1)

متوسطا = وتنال (2)

كثيرا = وتنال (3).

وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين (0) لا وجود لفعالية الذات و(90) ارتفاع الذات.

مجالات استعمال الاستبيان:

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي المجال الأول لاستعمال قائمة فعالية الذات، أما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص، فإنه من الممكن جدا أن تستعمل كأداة تشخيص، خاصة إذا قام بذلك شخص كتدريب على تشخيص فعالية الذات خاصة، وله خبرة جيدة في التشخيص النفسي وفي القياس النفسي **(معمرية، 2012، ص 212)**.

الخصائص السيكومترية لقائمة فعالية الذات: (الصدق والثبات على عينة التقنين).

أ- الصدق:

بالنسبة للبنود التي تم حساب صدقها من خلال استخراج معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية على القائمة.

وبين الجدول رقم (02) معاملات الارتباط المستخرجة (ن: 56: منهم 22 ذكرا، و34 أنثى).

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

دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 **(انظر للجدول رقم 01)

أما بالنسبة لحساب صدق قائمة فعالية الذات ككل. فتم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

1-الصدق التميزي:

عينة الذكور:

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

جدول رقم (03):قيمة "ت" في قائمة فعالية الذات بين المرتفعين والمنخفضين –ذكور-

العينة	العينة العليا ن=18		العينة الدنيا ن= 18		قيمة ن
المتغير	م	ع	م	ع	
قيمة فعالية الذات	80.05	3.24	49.27	7.69	15.24

"ت" دالة إحصائية عند مستوى: 0.001.

والجدول رقم 03 يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم04 أن قائمة فعالية الذات تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في فعالية الذات، مما يجعلها تتصف بمستوى عالي من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الإناث: تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات للعينة الإناث حكن كل عينة يساوي 20 مفحوصة بواقع سحب 27% من عينة كلية (ن= 73).

جدول رقم (04):قيمة "ت" في قائمة فعالية الذات بين المرتفعين والمنخفضين –إناث–

العينة / المتغير	العينة العليا ن=20		العينة الدنيا ن= 20		قيمة ن
	م	ع	م	ع	
قيمة فعالية الذات	82.2	3.47	52.2	8.38	14.42 ***

***قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى: 0.001.

- يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم 03 أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز المرتفعات والمنخفضات في فعالية الذات ما يجعلها تتصف بمستوى عالي من الصدق لدى عينة الإناث.**(انظر للجدول رقم 04)**.

2/ الصدق الاتفاقي:

لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق قائمة فعالية الذات مع قائمة التفاؤل، واستبيان الشعور بالسعادة بالإضافة إلى قائمة الثقة بالنفس. **(معمرية، 2012، ص ص ، 2008، 209)**.

ب- الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين:

1-معامل إعادة تطبيق الاختبار.

2-معامل ألفا.

ويبين الجدول رقم (05) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب بمعامل ألفا لكرومباخ:

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

ذات داللة إحصائيا عند مستوى: 0.01. (انظر للجدول رقم05) **(معمرية، 2012، ص 211)**

4-**أساليب إحصائية:**

استخداما في معالجة بيانات الدراسة الأساسية والإحصائية المناسبة والتساؤلات المقترحة، وذلك على النحو التالي:

-**النسبة المئوية:** وذلك لوصف خصائص العينة.

-**المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري:** معرفة مستوى الضغط النفسي المدرك وفعالية الذات.

-معامل ارتباط بيرسون وانحدار البسيط، لمعرفة وجود العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وفعالية الذات.

اختبار (**T**): لدراسة الفروق في الضغط النفسي المدرك وعلاقته بفاعلية الذات لدى الشباب الرياضي.

-وقد تمت هذه البيانات الإحصائية ثم الاستعانة بالنظام الإحصائي يستخدم في معالجة الإحصائية(spss 22) للعلوم الاجتماعية.

خلاصة:

تعتبر الإجراءات المنهجية للبحث المتبعة من طرف الباحث هي كيفية الوصول إلى الأهداف المرجوة من البحث، وذلك من خلال جملة من الوسائل التي تمثل الإدارات التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعطيات من الميدان حيث اعتمدت الدراسة على جملة من الأدوات التي لا غنى عنها في دراسة أي موضوع وخاصة ما تعلق بالعلوم الاجتماعية وخاصة علم النفس.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة

2- تفسير النتائج

3- الاستنتاج العام

4- الخاتمة

5- الاقتراحات

6- قائمة المصادر و المراجع

7- الملاحق

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين و النتائج كما يلي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج الارتباط بين الضغط المدرك وفعالية الذات باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الضغط المدرك	51	70.90	10.47	0.02-	0.89	غير دال عند 0.05
فعالية الذات	51	65.98	10.53			

يتضح من خلال الجدول رقم (01) ان المتوسط الحسابي لضغط المدرك بلغ 70.90 بانحراف معياري 10.47 اما المتوسط الحسابي لفعالية الذات يساوي 65.98 بانحراف معياري يساوي 10.53 ومعامل ارتباط قدر 0.02 ومستوى دلالة 0.89 وهو اكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي ومنه عدم تحقق الفرضية

عرض وتحليل الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ان الشباب الرياضي يعاني من ضغط نفسي مدرك وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (07) يوضح الفروق في الضغط المدرك لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط المدرك	40	75	70.90	10.48	-2.47	39	0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (02) ان المتوسط النظري لضغط النفسي المدرك بلغ 75 اما المتوسط الحسابي يساوي 70.90 بانحراف معياري يساوي 10.48 وقيمة اختبار ت قدرت 2.47- ومستوى دلالة 0.02 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي المدرك لصالح النظري بفارق قدر 4.10- اي ان الشباب الرياضي لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك ومنه عدم تحقق الفرضية.

عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ان الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة لدى وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (08) يوضح الفروق في الفعالية الذاتية لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفعالية الذاتية	40	45	65.95	10.53	12.59	39	0.000

يتضح من خلال الجدول رقم (03) ان المتوسط النظري للفعالية الذاتية بلغ 45 اما المتوسط الحسابي يساوي 65.98 بانحراف معياري يساوي 10.53 وقيمة اختبار ت قدرت 12.59 ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لصالح الحسابي بفارق قدر 20.98 اي ان الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الفعالية الذاتية بين منخفضي ومتوسطي الضغط النفسي المدرك لدى الشباب الرياضي للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (09) يوضح الفروق في الفعالية الذاتية لدى افراد العينة حسب مستوى الضغط المدرك

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
منخفضي الضغط	7	64.86	10.41	-0.30	38	0.76	غير دال عند 0.05
متوسطي الضغط	33	66.21	10.70				

يتضح من خلال الجدول رقم (04) ان المتوسط الحسابي للفعالية الذاتية لعينة منخفضي الضغط بلغ 64.86 بانحراف معياري 10.41 اما المتوسط الحسابي لعينة متوسطي الضغط يساوي 66.21 انحراف معياري يساوي 10.70 وقيمة اختبار ت قدرت 0.30- ومستوى دلالة 0.30- وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي تعزى لمستوى الضغط النفسي المدرك ومنه تحقق الفرضية

2- تفسير النتائج

مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي ومنه عدم تحقق الفرضية.

اختلفت هذه النتيجة مع **دراسة ماجدة ابوالعزم (2021)** التي هدفت الى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالفاعلية الذاتية في ضوء تصنيف الحكام لرياضة المبارزة حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة بين مقياس الفعالية ومحاور الضغوط النفسية لحكام رياضة المبارزة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان الضغط النفسي المدرك الذي يعيشه الشباب الرياضي بمثابة دافع ومحفز مرتبط بالدافع نحو الانجاز مما يجعل تاثيره ايجابيا هذا ماكدته **دراسة سهايلية شكري (2015)** بانه توجد علاقة بين الضغوط النفسية ودافعية للانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود ان الشباب الرياضي يعاني من ضغط نفسي مدرك ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي المدرك لصالح النظري بفارق قدر 4.10- اي ان الشباب الرياضي لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك ومنه عدم تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة البرعاوي (2001)** التي هدفت الى التعرف الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الاقامة حيث اشفرت النتائج ان مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 58.8%.

يمكن تفسير المستوى المتوسط للضغط النفسي المدرك لدى الشباب الجامعي باعتباره يرجع الى طبيعة المنافسة الرياضية والتدريب والرغبة في تحقيق نتائج ايجابية كما ان الرياضي دائما مطالب دائما بتقديم مساوى عالي من الاداء ما يجعله يعيش مستوى ضغط متوسط.

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود ان الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لصالح الحسابي بفارق قدر 20.98 اي ان الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة الخالدي (2000)** التي هدفت الى التعرف على مستوى الفعالية الذات لدى طلبة الثانوية حيث توصلت النتائج الى ان فعالية الذات تقع ضمن المستوى المرتفع، **ودراسة ابوغزال (2010)** حول العدالة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات حيث تم التوصل وجود مستوى فوق المتوسط من الفعالية الذاتية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان مستوى الفعالية الذاتية المرتفع لدى الشباب الرياضي يمكن ارجاعه الى الدور الذي تلعبه الرياضة على شخصية الفرد وتعزيز

سمات ايجابية ويظهر ذالك من خلال ان التدريب اليومي والانضباط والرغبة في النجاح التي يتميز بها الرياضي كلها تساهم في تحقيق فعالية ذاتية لديه.

مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الفعالية الذاتية بين منخفضي ومتوسطي الضغط النفسي المدرك لدى الشباب الرياضي ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي تعزى لمستوى الضغط النفسي المدرك ومنه تحقق الفرضية

نظرا لعدم التوصل الى دراسات سابقة تناولت الفروق في الفعالية الذاتية حسب مستوى الضغط النفسي المدرك في حدود البحث الحالي يمكن تفسير هذه النتيجة بان اغلبية افراد العينة من الشباب الرياضي جاءت ضمن مستوى متقارب من الضغط النفسي المدرك الذي انحصر ضمن المستوى المتوسط او اقل من المتوسط، كما انهم يمارسون نفس الرياضة ويتعرضون لنفس المثيرات وينتمون جميعم لنفس المرحلة العمرية وهي الشباب مما يجعلهم لا يختلفون في الفعالية الذاتية

3-الاستنتاج العام:

من خلال نتائج الدراسة الميدانية و بعد المعالجة الإحصائية للبيانات لاختبار الفرضيات توصل البحث الحالي إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرك وفعالية الذات لدى الشباب الرياضي ومنه عدم تحقق الفرضية.

- ان الشباب الرياضي لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك ومنه عدم تحقق الفرضية.

- الشباب الرياضي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفعالية الذاتية لدى الشباب الرياضي تعزى لمستوى الضغط النفسي المدرك ومنه تحقق الفرضية

خاتمـــة

خاتمة

لقد كان هدفنا في هذه الدارسة محاولة معرفة ما اذا كان للضغوط النفسية تاثيرا على الشباب الرياضي وتراجع في مستواهم اما لا, و ما مدى معاناتهم من الضغوط النفسية خاصة الناتجة عن المحيط الرياضي بحيث قمنا بالتعرف على اهم الاسباب و العوامل التي تادي بالرياضي الى التراجع في مستواهم. و ذلك من خلال اجراء مقابلات معهم و التعرف على الضغوطات النفسية المختلفة التي تعيشها حالات دراسة بالاضافة الى نتائج مقياس ادراك الضغط الذي كشف لنا عن مجموعة من الابعاد الخاصة بالضغوطات النفسية التي قد تؤدي بالشباب الرياضي الى تدني في مستواهم . و توهلنا في الدراسة الى نتائج مهمة تشير الى ان هناك علاقة وثيقة بين الضغط النفسي و الفاعلية الذاتية لدى الشباب الرياضي . عندما يتعرض الشباب الرياضي لمستويات عالية من الضغط النفسي , قد يكون لهذا تأثير سلبي على الفاعلية الذاتية. قد يشعورون بالقلق و التوتر و يفقدون الثقة في قدرتهم على تحقيق النجاح في المجال الرياضي.بالمقابل تبين ان الشباب الرياضي الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية العالية يكونون اكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية . يتميزون بثقة عالية من قدراتهم و تصميمهم و استعدادهم للتحديات بالتالي يظهر لديهم اداء رياضي افضل و قدرة اكبر على التعافي من التوترات و الضغوط المختلفة من جوانب العملية تشير هذه النتائج الى اهمية التطوير استراتجيات لادارة الضغط النفسي و تعزيز الفاعلية الذاتية لدى الشباب الرياضي يمكن تحقيق ذلك من خلال تدريبات تعزز الثقة بالنفس و تحسين القدرات العقلية و تحفيز على التفاؤل و تعلم استراتيجيات التحكم في التوتر و القلق.

اقتراحات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه في حدود طبيعة عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها نوصي بمايلي:

-ضرورة إدراج دورات الإعداد النفسي بالنسبة للشباب الرياضي لتنمية الأساليب الإيجابية لديهم لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

-ضروري وجود أخصائي نفسي في جميع المراكز وقاعات الرياضية.

-تنمية الفاعلية الذاتية من خلال برامج ارشادية لدى الشباب الرياضي وتحللي أسباب الضغوط النفسية.

-تسليط الباحثين الضوء على الشباب الرياضي من خلال مواضيع البحث كالدراسة الذكاء الانفعالي ودوره في مواجهة الضغوط لدى الشباب الرياضي.

-تدريب الشاب الرياضي على تقنيات وأساليب تساعد على حفظ الضغوط النفسية لديهم.

-دراسة السمات الشخصية للشباب الرياضي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- الراشدي هارون توفيق. (1999) الضغوط النفسية(طبيعتها ونظرياتها). مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
- ابوبكر. مصطفى محمود . (2007). مناهج البحث العلمي اسس علمية .ط1 . مصر : لدار الجامعية للطباعة و النشر و التوزيع .
- الين وديع فرج . (1961) خبرات في الألعاب للصغار والكبار. مصر : منشأة المعارف. الإسكندرية.
- القذافي رمضان محمد .(1998) الصحة النفسية والتوافق. مصر :الإسكندرية طبعة ثالثة.
- النابلسي محمد .(1999) الصدمة النفسية علم النفس الحروب والكوارث. لبنان: دار النهضة العربية . بيروت بدون طبعة.
- حامد عبد السلام زهران .(2001) مصر : الصحة النفسية والعلاج النفسي ط3 القاهرة عالم الكتب.
- سي موسى عبد الرحمن.(2003) الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق نظرة الاختبارات الاسقاطية جمعية علم النفس للجزائر طبعة الأولى.
- شيخاني سمير. (2003) الضغط النفسي طبيعته وأسبابه المساعدة الذاتية والمداواة دار الفكر العربي. لبنان الطبعة الأولى.
- عبد المعطي مصطفى . (1998) علم النفس الإكلينيكي. دار النشر مصر. الطبعة الأولى.
- عبد المنعم أمال محمود .(2006) الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا. مكتبة زهراء الشرق. مصر العربية .الطبعة الأولى.

- عسكر علي .(2000) الضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث. الكويت الطبعة الثانية.

- فاروق السيد عثمان .(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي مصر الطبعة الأولى.

- قاسم محمد عبد الله .(2001) مدخل إلى صحة النفسية. دار الفكر للنشر عمان الطبعة الأولى.

- ماضي علي .(1991) علم النفس البشرية (تكوينها واضطراباتها وعلاجها) لبنان : دار النهضة العربية بيروت بدون طبعة.

- محمد عبيدات و اخرون : منهجية البحث العلمي . القواعد و المرحل و التعليمات . دار وائل . ط2. (1999) .

- يخلف عثمان .(2001) . علم النفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة) قطر : الدوحة دار الثقافة للنشر والطباعة .الطبعة الأولى.

- يونس إبراهيم. (2017) امصر: مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين. (ط1). مصر : الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

أبو غزال. معارية محمود وعلاونة. شفيق فلاح (2010) العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب المدارس ال.....

في سوريا : محافظة ابد. دراسة تطورية. مجلة جامعة دمشق . مجلد (26) العدد (4).

- علاء محمود الشعراوي. (2000) فاعلية ذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مملكة العربية السعودية : مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. العدد (44).

- فتحي مصطفى الزيات . (2001) البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. سلسلة علم النفس المعرفي (6) ح 2 "مدخل ونماذج ونظريات" مصر : القاهرة دار النشر للجامعات.
- محمد عبد السلام. (2002) الاتجاهات الحديثة في النفسية العدد (36) يوليو.
- محمود فتحي عكاشة . (1990) تقدير ذات وعلاقته بعش المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة. الكويت: الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية العدد (13).
- أزروق فايز. (1996) رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.
- أزروق فايز. (1997) الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري (استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق الاجتماعي) رسالة ماجستير في علم النفس العيادي جامعة الجزائر.
- السيد أبو هاشم . (1994) أثر التغذية الراجعة على فاعلية ذات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.
- آيت حمودة حكيمة . (1999) دور السمات الشخصية علاقة بين الضغوط المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية. رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة الجزائر.
- بوحاتمي سامية. (2001) السند الاجتماعي المقدم في دورة تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن الموجودين هناك بسبب معاناتهم من الرفض العائلي.رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر.

- سلمان. منذر يوسف أبو العطا. (2017) فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة. رسالة ماجستير. فلسطين: الجامعة الإسلامية بغزة: كلية التربية.
- شريفي هناك. (2001) استراتيجيات المقاومة وتقدير ذات وعلاقتهما بالعدوانية لدى المراهق. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.
- عيطور دليلة. (1996) الضغط النفسي الاجتماعي لدى ممرضين رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.
- هذاب الجوبان . (2003) فاعلية الذات وعلاقتها ببعض مظاهر السلوك الانفعالي والاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود قسم التربية وعلم النفس.

- ولد يحي عودية حورية. (2002) علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة والاكتئاب عند المصيبين بالربو. رسالة ماجستير في تخصص علم النفس العيادي جامعة الجزائر.

المراجع الأجنبية:

- Bandura. A(1995) Selfe Eficacy inchanging, Cambaridge university press-Newworm.
- Bandura, a(1999). asocial cognitive analysis of science. Vol, 10(3), p p 214-217.
- Bandura, A(1977) Self-efficacy, Toward aunifying Theory of befavioral change psychological review, 84. Pp. 191-215.
- Bandura. A.(1986) Self-efficacy, mechanisn in human agency American psychologist, vol. 37.No 2. Pp. 122-14.

- Bandura, a (2000) Exercise of human, Agency, Through, collective, efficacy currentdirection sin human science qi 73-70 (Bandura, 2000, pp 75-78).
- Bandura, A(1993) Rengulation of cognitive Processes Through perceived self efficacy, Develop menental psychology.
- Bandura, A(1988): self-Efficacy, conception of ansciety, anscitey Research, 1- 77-98.
- Bandura, A(1989) Human Agency in,Social congnit cive Theory American PSycologist, 14, 9, 1175-1184.
- BanduraAlbert (1986), social Foundations of Though and Action, New Hersey: Prentice Hell. Inc, Englewwood cliffs.
- Bandura psychologist, 37—2, 122-147.
- Bandura, A(1997) self-efficacy: the exercise afeontrol, W.M.Freeman, New work.
- Mahmoud boudaren (2005) : le stress entre le bien être et le souffrance, édition beti Algérie.
- Petit larousse de la médecine (2001) : édition France laroussz.
- Dominique servant (2000) : petit robert.
- Alain Vitiello (1987) : comment dominer son stress, maison d'édution parais.
- Levi (1994) : le stress dans industrie, édition BTT, Genéve.
- Bugard p(1982) : stress, Fatigue et dépression, paris édution doin.
- Brown.s.(2003) "A review of Emotional Intelligence literature andimplications " for corrections unpublished doctoral dissertation, university of othava Canada.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (01)

قائمة فعالية الذات:

البيانات الشخصية:

العمر:.....

الجنس:.....

المهنة:.....

المستوى التعليمي:.....

التخصص التعليمي:.....

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بأفكارك ومشاعرك واتجاهاتك نحو نفسك وإنجازاتك في الحياة. اقرأها جيدا. ثم أجب بوضع علامة (x) تحت كلمة "لا" أو "قليلا" أو "كثيرا" أو "متوسطا"، وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارة		لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	أنا شخص حازم وصارم جدا				
2	أحب إنجاز المهام الصعبة				
3	مما يسعدني أني أشعر بالأمن والطمأنينة				
4	إذا فكرت في إنجاز شيء ما لا أحد يستطيع أن يمنعني من ذلك				
5	أشعر بقدر كبير من الثقة بالنفس				
6	أحب إنجاز الأعمال التي تتحداني				
7	أشعر بالخل عندما أتوقف عن عمل كنت قد بدأته				
8	لدي مستوى عال من العزيمة وقوة الإرادة				
9	عندما أبدأ بإنجاز عمل ما أبذل فيه جهدا كبيرا لأتقنه				
10	أعمل فوق الأشياء التي أجيدها				
11	أكون شجاعا أمام الصعوبات				
12	أحب أن أكون مغامرا ومجازفا				
13	عندما تعترضني مشكلة أوصال العمل حتى أتغلب عليها وأحلها				
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها				
15	من الأفكار التي أؤمن بها أن أعتمد على نفسي				
16	باستطاعتي التغلب على المشكلات إذا تفرغت لها				
17	عندما أجد نفسي في موقف صعب استعمل قدراتي للتغلب عليه				
18	لدي ثقة كبيرة في نفسي في أن أحقق أهدافي				
19	أؤمن بأنه إذا فشلت في عمل ما فسوف أنجح في المرة القادمة				
20	أعتقد بأن بذل الجهد هو أساس النجاح في كل شيء				
21	يمكن لي أن أتفوق على كثير من الناس				

22	إذا بدأت عملا لا أتوقف حتى أنهيه عن آخره				
23	لدي إرادة أكثر من معظم الناس				
24	عندما أقوم بإنجاز عمل ما أستعمل كل قدراتي وأفكاري حتى أتقنه				
25	أتحمل الصعوبات الكبيرة في سبيل إتمام عملي على أحسن وجه				
26	أنا شخص فعال أكثر من معظم زملائي				
27	أشعر بالخجل والعار إذا ظهرت عاجزا				
28	أستطيع النجاح في المهام التي فشل فيها غيري				
29	أجد في نفسي القدرة على تحقيق أهدافي				
30	أستطيع التغلب على المشكلات بمفردي				

ملحق رقم (2)

مقياس الضغط:

الرقم	البند	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب والضيق				
4	لديك أشياء				
5	تشعر بالوحدة				
6	تجسد نفسك في المواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تلزم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت ملئ بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم				
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط ن الآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				

22	أنت خائف من المستقبل				
23	تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها				
24	تشعر بأنك وضع النفاذ وحكم				
25	أنت شخص خالي من الهموم				
26	تشعر بالإنهاك والتعب الفكري				
27	لديك صعوبات في الاسترخاء				
28	تشعر بعبء المسؤولية				
29	لديك الوقت الكافي لتريح نفسك				
30	تشعر بأنك تحت ضغط مميت.				
المجموع					
المجموع العام					

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=فعاليةالذات الضغطالمدرك
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		29-MAY-2023 07:00:50
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\زيتوني.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	41
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=الضغطالمدرك فعاليةالذات /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الضغطالمدرك	70,90	10,478	40
فعاليةالذات	65,98	10,533	40

Corrélations

		الضغطالمدرك	فعاليةالذات
الضغطالمدرك	Corrélation de Pearson	1	-,022
	Sig. (bilatérale)		,895
	N	40	40
فعاليةالذات	Corrélation de Pearson	-,022	1
	Sig. (bilatérale)	,895	
	N	40	40

```
T-TEST
  /TESTVAL=75
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الضغطالمدرك
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

emarques

Sortie obtenue		29-MAY-2023 07:01:01
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\زيتوني.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	41
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.

Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=75 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغطالمدرك /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغطالمدرك	40	70,90	10,478	1,657

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 75					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
الضغطالمدرك	-2,475	39	,018	-4,100	-7,45	-,75

```
T-TEST
  /TESTVAL=60
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=فعاليةالذات
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		29-MAY-2023 07:02:31
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\زيتوني.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	41

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=60 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=فعاليةالذات /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فعاليةالذات	40	65,98	10,533	1,665

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 45					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
فعاليةالذات	12,594	39	,000	20,975	17,61	24,34

```
T-TEST GROUPS=مستوىالفعالية(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=فعاليةالذات
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		29-MAY-2023 07:06:03
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\زيتوني.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	41
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=)مستوىالفعالية(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=فعاليةالذات /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	مستوىالفعالية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فعاليةالذات	منخفضي االفعالية	10	52,10	6,757	2,137
	مرتفعي االفعالية	30	70,60	6,821	1,245

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
فعاليةالذات	Hypothèse de variances égales	,021	,886	-7,444	38
	Hypothèse de variances inégales			-7,480	15,594

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
فعاليةالذات	Hypothèse de variances égales	,000	-18,500	2,485
	Hypothèse de variances inégales	,000	-18,500	2,473

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
فعاليةالذات	Hypothèse de variances égales	-23,531	-13,469
	Hypothèse de variances inégales	-23,754	-13,246

```
T-TEST GROUPS=مستوىالضغط(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الضغطالمدرك
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		29-MAY-2023 07:11:26
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\زيتوني.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	41

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=)مستوىالضغط(1 2 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغطالمدرك /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	مستوىالضغط	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغطالمدرك	منخفضي الضغط	7	57,43	6,852	2,590
	متوسطي الضغط	33	73,76	8,768	1,526

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغطالمدرك	Hypothèse de variances égales	,846	,364	-4,620	38
	Hypothèse de variances inégales			-5,432	10,651

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغطالمدرك	Hypothèse de variances égales	,000	-16,329	3,535
	Hypothèse de variances inégales	,000	-16,329	3,006

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغطالمدرك	Hypothèse de variances égales	-23,485	-9,173
	Hypothèse de variances inégales	-22,972	-9,686

```
T-TEST GROUPS=مستوىالضغط(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=مستوىالفعالية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Statistiques de groupe

	مستوىالضغط	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فعاليةالذات	منخفضي الضغط	7	64,86	10,415	3,937
	متوسطي الضغط	33	66,21	10,703	1,863

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
فعاليةالذات	Hypothèse de variances égales	,012	,912	-,306	38	0,762	-1,355	4,435	-10,333	7,623
	Hypothèse de variances inégales			-,311	8,905	,763	-1,355	4,355	-11,223	8,513