الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية بمتوسطتي المجاهد تامة عبد المالك والشهيد حريز التجاني بولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس وعلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتان:

- رجاء بسر
- عبير مقدود

إشراف الأستاذة:

أ. د. الزهرة الأسود

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د.بية برناوي	أستاذ محاضر	رئيسا
أ.د.الزهرة الأسود	أستاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا
د.نعيمة جاري	أستاذ محاضر	مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعروفة وأعاننا على أداء هذا الواجب، ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل

أما بعد:

مهما قلنا... ومهما عبّرنا... وفي بحر اللغة أجبنا... فإن الكلمات لا تعطيها حقها في التعبير عن مدى الشكر والامتنان والتقدير الذي نتقدم به إلى أستاذتنا الجليلة "أ.د. الزهرة الأسود" على الوقت الثمين الذي أعطتنا إياه، وعلى نصائحها وتوجيهاتها النيرة التي كانت بمثابة النبراس الذي أضاء الطريق لهذا العمل المتواضع.

"شكرا وألف شكر"

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي، وقد طرحت الدراسة أسئلتها على النحو الآتي:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
2. هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف جنسهم؟
3. هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستواهم التعليمي؟

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والمقارنة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، والتي قدرت بـ(150) تلميذا وتلميذة من متوسطة المجاهد تامة عبد المالك بواد العلندة ومتوسطة الشهيد حريز التجاني بورماس ولاية الوادي للسنة الدراسية 2023/ 2024، وقد اعتمدت الدراسة على أداة لجمع البيانات وهي مقياس فاعلية الذات لـ(إبراهيم يونس، 2017).

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة متمثلة في اختبار "ت" لعينة واحدة لقياس السؤال الأول، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس السؤالين الثاني والثالث، وقد أسفرت نتائج الدراسة على الآتي:

- مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف جنسهم، لصالح التلميذات الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستواهم التعليمي، لصالح تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وقد تم تفسير نتائج الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وبناء على خلفية نظرية مسبقة، وقد اختتمت الدراسة ببعض التوصيات والاقتراحات التي من شأنها أن تفتح أفاقا لأبحاث جديدة.

Study summary:

The current study aimed to identify the level of self-efficacy among a sample of middle school students in light of the variables of gender and educational level. The study posed its questions as follows:

1. What is the level of self-efficacy among middle school students?
2. Are there differences in the level of self-efficacy among middle school students according to their gender?
3. Are there differences in the level of self-efficacy among middle school students depending on their educational level?

To achieve the objectives of the study, the descriptive approach based on exploration and comparison was relied upon, and the sample was selected by a simple random method, which was estimated at(150) male and female students from Al-Mojahid Tamma Abdel Malek in ouad Al-Alanda Middle School and Al-Shahid Hariz Al-Tijani Middle School in Burmas, El Oued Province, for the academic year 2023/2024. The study relied on a data collection tool, which is the self-efficacy scale (Ibrahim Younis, 2017).

The statistical methods used were a one-sample t-test to measure the first question, and a two-sample t-test to measure the second and third questions. The results of the study resulted in the following:

-The level of self-efficacy is high among middle school students.

- There are statistically significant differences in the level of self-efficacy among middle school students depending on their gender, in favor of female students.

- There are statistically significant differences in the level of self-efficacy among middle school students depending on their educational level, in favor of fourth year middle school students.

The results of the study were interpreted in light of some previous studies, based on a prior theoretical background. The study concluded with some recommendations and suggestions that would open horizons for new research.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ج-د
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	هـ
فهرس المحتويات	ز-ح
فهرس الجداول	ط
فهرس الأشكال	ك
المقدمة	ف-ص
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1-مشكلة الدراسة	1
2-أسئلة الدراسة	4
3-أهداف الدراسة	4
4-أهمية الدراسة	5
5-التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة	5
6-حدود الدراسة	6
الفصل الثاني: فاعلية الذات	
تمهيد	8
1-مفهوم فاعلية الذات	9
2-أهمية فاعلية الذات	10
3-أنواع فاعلية الذات	11
4-أبعاد فاعلية الذات	12

5-مصادر اكتساب الفعالية الذاتية	13
6-نظريات فاعلية الذات	16
7-سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات العالية والمنخفضة	19
خلاصة الفصل	23
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	26
1-منهج الدراسة	27
2-مجتمع وعينة الدراسة	27
3-أداة جمع البيانات	29
4-المعالجة الإحصائية	31
خلاصة الفصل	32
الفصل الرابع: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	34
1-عرض وتفسير نتائج السؤال الأول	35
2-عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني	36
3-عرض وتفسير نتائج السؤال الثالث	38
4-خلاصة الدراسة	40
5-توصيات واقتراحات الدراسة	41
قائمة المراجع	43
الملاحق	/

فهرس الجداول

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	المقارنة بين الفاعلية الذاتية العالية والمتدنية	20- 22
02	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	28
03	نتائج إختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة	35
04	دلالة الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة باختلاف الجنس	37
05	نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى فاعلية الذات حسب المستوى التعليمي	39

فهرس الأشكال

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	مصادر فاعلية الذات	13
02	مبدأ الحتمية المتبادلة	17

المقدمة

المقدمة:

يعتبر التعليم العامل المحرك والمنشط لحركة التغيير في أي مجتمع من المجتمعات وخصوصا المجتمعات السائرة في طريق النمو، فإذا ما أرادت تحقيق التقدم العلمي والتكنولوجي ومواكبة تطورات العصر في شتى المجالات، عليها الاهتمام بكافة مراحل التعليم لا سيما مرحلة التعليم المتوسط، وهذا لما لها من أهمية بالغة؛ فهي المرحلة التي تحدد مستقبل التلميذ الدراسي والمهني، وهي أيضا حلقة الوصل بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية، وكذا الجسر الفاصل بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية سن الفتوة، وما يتبع هذا السن من تغيرات جسدية وعقلية ونفسية وانفعالية، فتنمو سمات وقدرات وبعض المهارات لدى المراهق تمكّنه من مجابهة الحياة، وإثبات ذاته فيها وتحقيق فعاليته في خضمها مما يشعره بالتكيّف والانسجام مع الآخرين.

هذا؛ وتعتبر فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتساهم في تحقيق أهدافه، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكانياته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يزيد من القدرة على الإنجاز والنجاح في الأداء. (ساسي،2023، 02)

كما تساعد فاعلية الذات التلميذ على تطوير وتكوين هويته الشخصية بشكل إيجابي، وتساعده في اتخاذ القرارات بشكل مدروس ومسؤول، مع القدرة على مقاومة الضغوطات الاجتماعية وتجنب السلوكيات الضارة به وبمجتمعه، وهناك دراسات كثيرة أظهرت دور فاعلية الذات في تحقيق التوافق النفسي وتعزيز الصحة النفسية وتحسين المهارات الاجتماعية ورفع روح المثابرة والإنجاز ومواجهة التحديات وتحقيق النجاح في شتى مجالات الحياة.

ومن هذا المنطلق، جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهذا نظرا لأهمية فاعلية الذات وأثرها على الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية لهذه الفئة من المجتمع.

وقد أدرجت الدراسة في أربع فصول، جاءت على النحو التالي:

بالنسبة للجانب النظري فقد تضمن فصلان: حيث تناول الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة مستفتحا بمشكلة الدراسة وأسئلتها، وإبراز أهدافها وأهميتها، مع تعريف متغيرها إجرائيا، وكذا تبيانا لحدودها الزمنية والمكانية والبشرية والموضوعية.

وبخصوص الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض مفهوم فاعلية الذات وأهميتها، وكما تضمن أنواع وأبعاد ومصادر فاعلية الذات، وأيضا نظريات فاعلية الذات، وأخيرا تناول سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة والفرق بينهم.

أما بالنسبة للجانب الميداني فقد تضمن أيضا فصلان: حيث تم التطرق في الفصل الثالث إلى الإجراءات المنهجية، والتي تضمنت المنهج المتبع في الدراسة وتحديد عينة الدراسة، وأداة جمع البيانات والمتمثلة في مقياس فاعلية الذات، وأخيرا توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة أسئلة الدراسة.

أما الفصل الرابع من هذه الدراسة، فقد تم فيه عرض نتائج الدراسة المتوصل إليها وتفسيرها استنادا ببعض الدراسات السابقة والجانب النظري، وصولا إلى الخلاصة العامة للدراسة، وبعض التوصيات والاقتراحات التي تم استنباطها من نتائج الدراسة، والتي قد تفيد الباحثين والعاملين في الميدان التربوي.

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- أسئلة الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

6- حدود الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

لقد بات موضوع التعليم من القضايا الأساسية التي تشغل بال جميع الآباء والأمهات والمربيين والمتعلمين وكل فرد من أفراد المجتمع، وهو ميدان يثير الكثيرون النقاش حول نوعيته وطبيعته انطلاقا من القوانين التي تحكمه وتعدد نظرياته وتطبيقاته، وكذلك تنوع النظرة واختلافها إلى ما يتم داخل الإنسان من تفاعلات، وما يتم في محيطه من تجاوبات تؤدي إلى إحداث تغيرات في السلوك ونمط الحياة.(توما،2011، 05)

فالتعليم عملية أساسية في حياة الفرد ولا يخلو أي نشاط يقوم به الإنسان من التعلم، فبواسطته يكتسب الإنسان مجمل خبراته وعن طريق التعلم يستطيع أن يكون أنماط مختلفة من السلوك الذي يتلاءم مع محيطه، كما يعتبر التعليم من المقومات اللازمة للنهوض بالأمم والمجتمعات؛ فهو الحجر الأساس للتقدم والنهضة والتنمية والتطور، فلا تنمية حقيقية وفعالة بدون تعليم جيد متكامل.

ولهذا يجب الاهتمام بالمؤسسات التعليمية والتربوية لضمان تنشئة وإعداد أفراد ناجحين ومتميزين وقادرين على مواجهة الصعاب والعقبات التي تواجههم بحكمة وفاعلية قوية من شأنها تحقيق التنمية والنهوض بالمجتمع ككل، كما يجب تكريس الاهتمامات بجميع مراحل التعليم ولا سيما مرحلة التعليم المتوسط لما لها من أهمية في تكوين شخصية الفرد واكتشاف ميوله وقدراته؛ فهي تركز على تنمية المهارات الأساسية لدى التلميذ، مثل القراءة والكتابة والتفكير النقدي وحل المشكلات والتي من شأنها مساعدة التلميذ على النجاح في المراحل الدراسية اللاحقة، كما تعد مرحلة التعليم المتوسط فرصة هامة لبناء الثقة بالنفس لدى التلميذ وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية لديه، وتعزيز روح المسؤولية والمبادرة والعمل على تحقيق الأهداف، وكما يتم إعداده للحياة من خلال تعليمه مهارات الحياة الأساسية مثل مهارات التواصل والتعاون واتخاذ القرارات، وبالتالي مساعدته على مواجهة تحديات الحياة وصعابها بشكل عام، وما يميز هذه المرحلة من التعليم هو ارتباطها بمرحلة المراهقة، حيث تعتبر هذه الفئة من أهم فئات المجتمع تأثيرا وفعالية، وهذا إذا ما أحسن توجيهها ودعمها

والاستفادة من قدراتها، فالمجتمع الواعي والمتأمل في التقدم والتطور لا يمكنه أن يغفل عن هذه الشريحة من المجتمع.

هذا؛ وتتفق الدراسات والنظريات السيكولوجية على أن مرحلة المراهقة ذات أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال هي مراحل حرجة في حياة الإنسان، بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته، وتشمل جوانب كثيرة كالنواحي الجسمية، العقلية، النفسية، الروحية، الأخلاقية والفكرية، فالمراهقة ظاهرة إجتماعية والمراهق يدخل في نسيج المجتمع ويتأثر بثقافته، وهي مرحلة سمتها النمو، والنمو محكوم بالانتقال من شيء لآخر، وقد يعاني المراهق المتمدرس من الاضطرابات النفسية، والتي تزيد حدتها إذا تجاهلها الأهل أو قللوا من حجمها، فهي قد تؤدي إلى نتائج خطيرة في حياة المراهق.(الميلادي، 2004، 56)

ولهذا علينا العمل على رفع مستوى فاعلية الذات لدى المراهق، لأنها تعتبر من أهم احتياجات الفرد السيكولوجية لتحقيق التوافق وتغير السلوك لمواجهة المشكلات، وتحقيق الاتزان مع الذات، والقدرة على خلق فرص لعلاقات إيجابية مع الآخرين تتسم بالتعاون وضبط النفس.

كما تؤثر الفاعلية الذاتية على الكيفية التي يفكر بها الفرد، وعلى السلوك الذي سيقوم به، فعندما تكون الفاعلية الذاتية مرتفعة عند الفرد فإنها تعمل كمنبئ بالأحداث التي سيقوم بها الشخص، كما أنها تشكل معلما واضحا ومهما للفرد من أجل التخطيط الدقيق لما سيقوم به، وبالتالي شعور الفرد بقدرته على النجاح للقيام بالأهداف التي وضعها لنفسه، كما أن للفاعلية الذاتية دورا مهما من حيث الكيفية التي سيتعامل بها الفرد مع السلوك، ومدى إمكانية السيطرة على المشاعر، وكيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية.

هذا؛ وتنبع أهمية الفاعلية الذاتية من كونها مرتبطة بشكل أساسي مع تصورات الفرد عن نفسه.(بني يونس،2013، 19)

كما تكمن أهمية توقعات الفاعلية الذاتية بالنسبة للممارسة التربوية في مدى سلامة معتقدات المتعلم بشأن قدرته على تحديد أهدافه الأكاديمية، واكتشاف ما لديه من قدرات ومهارات وحسن توظيفها من أجل الوصول إلى الأهداف، وأيضا بثقة المتعلم في إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه، ومثابرته في مواجهة الصعوبات والضغوطات التي قد تعترض مسيرته الأكاديمية، وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام تتعلق بدراسته.(كيدار وبورقبة، 2018، 21)

هذا؛ وقد أظهرت بعض الدراسات التي أجريت حول فاعلية الذات أن الاشخاص الذين يتمتعون بفاعلية ذات عالية سوف يبذلون جهدا أكبر، مما يكسبهم الثقة بالنفس ويقودهم نحو النجاح في شتى المجالات سواء على الصعيد الأكاديمي أو على الصعيد النفسي والاجتماعي والاقتصادي.

ومن بين هذه الدراسات دراسة شيرر(1985) التي قارنت بين مجموعتين من الطلاب؛ مجموعة ذات فاعلية ذاتية عالية ومجموعة ذات فاعلية ذاتية منخفضة، تم تكليف المجموعتين بمهام صعبة، وتبين أن المجموعة ذات فاعلية الذاتية المرتفعة قد بذلت جهدا أكبر وأظهرت مثابرة أكبر في إكمال المهام.

ودراسة بانوراما وزملاؤه(1994) التي تابعت طلابا على مدار عام دراسي، ووجدت أن الطلاب الذين أظهروا فاعلية ذاتية عالية في بداية العام الدراسي قد حققوا نتائج أكاديمية أفضل في نهايته.

وقد وجدت دراسة bandura(1977) حول فاعلية الذات، أن الأفراد ذوي المستويات العالية من فاعلية الذات هم أكثر عرضة لمواجهة التحديات، والمثابرة في مواجهة الصعوبات، وتحقيق الأهداف.

كما فحص Zimmerman(2000) دور فاعلية الذات في التعلم، فوجد أن الطلاب ذوي المستويات العالية من فاعلية الذات هم أكثر عرضة للانخراط في التعلم، واستخدام استراتيجيات التعلم الفعالة وتحقيق النجاح الأكاديمي.

هذه الدراسات وغيرها، تظهر أهمية فاعلية الذات بالنسبة للفرد وخاصة فئة المراهقين المتمدرسين كونهم من أهم فئات المجتمع، والاهتمام بالرفع من مستوى فاعليتهم الذاتية يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم بجميع جوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والصحية، وبالتالي التقليل من المشاكل التي يعاني منها المجتمع بصفة عامة والمراهقين المتمدرسين بشكل خاص.

ولعل فاعلية الذات لدى تلاميذ التعليم المتوسط تسهم في نجاحهم الدراسي، وقد تزيد من دافعيتهم للتعلم، وتحقق لهم إنجازات دراسية مهمّة في حياتهم التعليمية، ولهذا جاءت الدراسة الحالية لتقصّي أحوال تلاميذ المرحلة المتوسطة ومعرفة واقع فاعلية الذات لديهم، لنتوقع بعدها ظروف تمدرسهم وإمكانية نجاحهم دراسيا وعمليا.

2- أسئلة الدراسة:

من خلال ما تم طرحه، ستحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2. هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف جنسهم؟

3. هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستواهم التعليمي؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- التعرف على الفروق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في مستوى فاعلية الذات تبعا لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في مستوى فاعلية الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

4- أهمية الدراسة:

- لفاعلية الذات أهمية بالغة في شخصية الفرد –لا سيما المتمدرس- وسلوكه في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يمر بها، حيث أن الفاعلية الذاتية المرتفعة لديه تجعله أكثر اعتقادا في ذاته وفي إمكاناته، كما تجعله قادرا على اختيار الحلول بصفة منطقية معتمدا على تفكير سليم بعيدا عن الأهواء الذاتية.
- تساهم فاعلية الذات في تحسين الصحة العقلية، حيث يساعد إيمان الفرد بقدراته على تحقيق النجاح في الحياة، وعلى تعزيز صحته العقلية، حيث يقلل ذلك من شعوره بالاكتئاب والقلق ويعزز ثقته بنفسه.
- كما تعد فاعلية الذات من أهم العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب الجامعيين، حيث تساعدهم على بذل الكثير من الجهد، والتركيز بشكل أكبر على دراستهم.
- والفاعلية الذاتية من شأنها أن تعزز النجاح المهني لدى الفرد، حيث تساعده معتقداته وتصوراته الذهنية للنجاح والتفوق على تحقيق طموحاته المستقبلية، دراسية كانت أو مهنية.

5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

- **فاعلية الذات:**

هي معتقدات الفرد حول قدرته على الأداء والإنجاز، وتتمثل في الرغبة في ابتداء السلوك، وبذل المجهود في إكمال السلوك، والمثابرة في مواجهة الصعوبات مع الرغبة المستمرة في تحقيق الأهداف المرغوبة.(يونس،2017، 25)

ويعبر عنها بالدرجة التي يتحصل عليها تلميذ/ تلميذة التعليم المتوسط في مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة.

6- حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة بمتوسطة الشهيد حريز التجاني بورماس- الوادي، ومتوسطة المجاهد تامة عبد المالك بواد العلندة- الوادي.
- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة خلال السنة الدراسية الحالية 2024/2023.
- **الحدود البشرية:** شملت الدراسة تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على معرفة مستوى فاعلية الذات.

الفصل الثاني

فاعلية الذات

تمهـــيد

1- مفهوم فاعلية الذات
2- أهمية فاعلية الذات
3- أنواع فاعلية الذات
4- أبعاد فاعلية الذات
5- مصادر فاعلية الذات
6- نظريات فاعلية الذات
7- سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات العالية والمنخفضة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر فاعلية الذات أحد محددات التعلم المهمة، والتي تعبر على مدى تقبل الفرد لنفسه، كما تعتبر النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصية الفرد؛ فهي مجموعة الأحكام الصادرة من الفرد والمعبرة عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهه، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.

ويتناول هذا الفصل فاعلية الذات من حيث تعريفها، وأهميتها، وأبعادها، ومصادرها، والنظريات التي اهتمت بها، وغيرها من التفاصيل التي توضح لنا مدى أهمية فاعلية الذات لدى الفرد بصفة عامة، ولدى المراهق المتمدرس بصفة خاصة.

1- مفهوم فاعلية الذات:

قبل التطرق لمفهوم فاعلية الذات، حريّ بنا تحديد مفهوم الذات لغة واصطلاحا على النحو الآتي:

1-1 مفهوم الذات:

أ. التعريف اللغوي للذات:

يقال في الأدب نقد ذاتي بما يفيد آراء الشخص وانفعالاته، وهو خلاف الموضوعي، ويقال جاء فلان بذاته أي بعينه ونفسه، ويقال عرف من ذات نفسه أي بمعنى سريرته المضمرة وجاء من ذات نفسه أي جاء طيعا. (محمد وآخرون،2018، 153)

ب. التعريف الاصطلاحي للذات:

تعددت التعاريف الخاصة بالذات باختلاف الباحثين، ومنها:

- يعرف مفهوم الذات بالطريقة التي ينظر بها الفرد لنفسه، ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالبا متسقا ومنسجما مع مفهوم ذاته، أو هو مجموعة من القيم والاتجاهات والأحكام التي يملكها الإنسان عن سلوكه وقدراته وجسمه وجدارته كشخص.
- يعد مفهوم الذات مفهوما مكتسبا يتم تعلمه عبر رحلة الحياة الطويلة التي يعيشها الفرد ويمارس خبرته فيها وأن الوعي بالذات يبدأ بطنا عن بداية تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوما بعد يوم حيث يتأثر مفهوم الذات بمجموعة من العوامل المختلفة التي لها أثر كبير على مفهوم الذات.(محمود وآخرون،2019،116)

وعليه، نستنتج من التعريفات السابقة أن الذات مفهوم معقد وهام، والذات تلعب دورا رئيسا في شخصية الفرد من أجل التفاعل مع جميع جوانب الحياة المختلفة، ومن خلال فهم الذات يمكن للأفراد تحسين حياتهم وعلاقاتهم الشخصية وصحتهم النفسية.

1-2 مفهوم فاعلية الذات:

تعددت تعريفات فاعلية الذات، منها:

– قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط. (باندورا،1977)

– وتعرف بأنها معتقدات الفرد عن قدراته، ومهارته في أداء السلوكيات المختلفة، وكذلك معتقداته عن كمية الجهد المبذول، والمثابرة المطلوبة للتعامل مع المواقف المختلفة، والنجاح في أداء السلوكيات المرتبطة بها، وذلك تبعا للظروف المحيطة بالفرد. (الشهري،2020،413)

– كما تعرففاعلية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة. (العدل،2001)

– وهي أيضا 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 الذات المهمة لأنها محددة وتعمم في مواقف أخرى. (المصري،2011،45)

بعد سرد هذه التعريفات، نستنتج أن فاعلية الذات هي الاعتقاد الراسخ لدى للفرد بإمكاناته واستعداداته ومهاراته وبقدراته على النجاح والتفوق في إنجاز المهام، وتغيير الأحداث في حياته، وثقته في نفسه على تنظيم سلوكه.

2– أهمية فاعلية الذات:

أشار "فينغ" إلى أن فاعلية الذات تلعب دورا هاما في قدرته على إقامة علاقات سوية مع الآخرين، وإعطائه الثقة للتعامل مع البيئات الجديدة، والتغلب على الأفكار المزعجة والتهديدات المحتملة، والحد من التوتر والقلق والسلوك غير المرغوب فيه، وتمكنه من مساعدة الآخرين وتبادل المعلومات والتعاون معهم. (رضوان،2017، 58)

كما أشار "شوارزر" إلى أن فاعلية الذات تعد أحد مصادر الفروق الفردية بين الأفراد في الشعور والتفكير، والإثارة والتنشيط، كما يلي:

أ. **من ناحية الشعور:** فضعف معتقدات فاعلية الذات لدى الفرد يرتبط بالاكتئاب والقلق، والإحساس بالعجز، وضعف تقدير الذات، والأفكار التشاؤمية عن القدرة على الانجاز.

ب. **من ناحية التفكير:** فارتفاع معتقدات فعالية الذات يسير العمليات المعرفية، والأداء في مواقف متعددة مثل صنع القرار، والانجاز الأكاديمي.

ج. **الإثارة(التنشيط):** فإن الذات المعرفية تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية، ومستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق الدافعية، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن فاعليتهم يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبذلون جهدا كبيرا في أعمالهم، ويقاومون الفشل، ويضعون لأنفسهم أهدافا للتحدي، ويلتزمون بها. (رضوان، 2017 ،59)

نستنتج مما سبق، أن فاعلية الذات هي عنصر أساسي للنجاح في جميع جوانب الحياة الدراسية والاجتماعية والثقافية... إذا أدرك الفرد قيمتها في شخصيته وآمن بقدراته وإمكانياته.

3- أنواع فاعلية الذات:

من أهم هذه الأنواع نذكر:

أ. فاعلية الذات العامة:

يقصد بها أنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين.

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 وغيره.

ب. فاعلية الذات الخاصة:

ويقصد بها أنها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط مجدد مثل الرياضيات(الأشكال الهندسية) أو اللغة العربية(الإعراب والتعبير).(يونس،2017، 37-38)

ج. الفاعلية القومية:

قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكارا ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم لأصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.(جابر،1990،447)

د. الفاعلية الجماعية:

تشير إلى مجموعة من الأفراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب. (مرسي،2015،85)

وعليه، نستنتج من خلال عرضنا لأنواع فاعلية الذات أن تركيزها الكبير كان على الفرد وعلاقته بمجتمعه.

4- أبعاد فاعلية الذات:

حدد "باندورا" ثلاث أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بالأداء، ورأى أن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعا لهذه الأبعاد، وهذه الأبعاد هي:

أ. قدر الفاعلية:

يختلف قدر الفاعلية تبعا لطبيعة أو صعوبة المواقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرئية وفقا لمستوى الصعوبات والفروق بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

ب. العمومية:

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف متشابهة، حيث أن بعض الخبرات تؤدي إلى أحداث توقعات محدودة، في حين أن خبرات أخرى تغرس شعورا بالفاعلية يعد أكثر عمومية، ويمتد إلى ما وراء موقف علاجي معين.

ج. القوة:

تحدد القوة في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الأفراد الذين يمتلكون توقعات فاعلية مرتفعة يمكنهم المثابرة في العمل، ويبذلون جهد أكبر في مواجهة الخبرات الشاقة.

من خلال عرضنا لأبعاد فاعلية الذات نستنتج أن "باندورا" ربط هذه الأبعاد بأداء الفرد وأن معتقداته عن فاعلية ذاته تختلف حسب تلك الأبعاد. (رضوان، 2017، 56-57)

5- مصادر اكتساب الفعالية الذاتية:

حدد ألبرت باندورا(1994) أربع مصادر يمكن من خلالها تنمية اعتقاد الأشخاص بفاعليتهم الذاتية وهي:

الشكل (01): مصادر فاعلية الذات

يبين الشكل (01) مصادر فاعلية الذات المتمثلة في: الخبرة "خبرة الإتقان والنمذجة "الخبرة البديلة" والقناعات الاجتماعية والبنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية.

أولا: الخبرة "خبرة الإتقان"("Experience"ExperienceMasery"):

وهي من أهم العوامل لتحديد الفاعلية الذاتية عند الشخص، وببساطة فإن النجاح يثير الفاعلية الذاتية والفشل يقللها.

فالأفراد الذين لديهم إحساس ضعيف بالفاعلية الذاتية يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلىإدراكها كمصدر تهديد ويمتلكون قدرة ضعيفة لتحقيق أهدافهم، وعلى النقيض من ذلك فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يقدمون على المهام الصعبة كتحدي ويرتفع الجهد المبذول في المواقف الصعبة، فمثلا خبرات الطالب السابقة عن أدائه المتدني في الاختبار الموضوعي يمكن أن تقلل من احتمالية نجاحه في اختبار موضوعي آخر في مادة الرياضيات مثلا.

فالخبرة السابقة طورت لديه توقعا متدنيا بالنجاح في الاختبار، وان ذلك قد يجعله يطور فكرة سلبية عن قدرته في مادة الرياضيات، ويكون السبب في تدني درجته هو فكرته المتدنية للفاعلية الذاتية في الأداء على الاختبار الموضوعي.

وعلى العكس من ذلك فالطالب الذي يشعر بثقة عالية بأنه سوف ينجح في أية مهمة تعليمية في أي موضوع تقدم له بصورة الإجابة على اختبار موضوعي سيجعله يشعر بالنجاح والانجاز في أي مهمة مشابهة بهذه الصورة. (الحجات،2009 ،81-80)

ثانيا: النمذجة "الخبرة البديلة"(Experience Modeling-Vicarious)

وهذه العملية توفرها النماذج الاجتماعية، فهي عملية مقارنة بين شخص وشخص أخر فعندما يرى الناس شخصا ينجح في شيء ما، فان فاعليتهم الذاتية سوف تزداد.

وحيث يرون شخصا يفشل فإن فاعليتهم سوف تنخفض، وتكون هذه العملية أكثر تأثيرا عندما يرى الشخص نفسه يشبه نموذجه،فإذا نجح القرين الذي ينظر اليه على أنه ذو قدرة مماثلة، فإن هذا من المرجح سيكون مدعاة لزيادة الفاعلية الذاتية لدى المراقب، وان لم يكن التأثير قويا كقوة الخبرات السابقة، فإن للنموذجة تأثير قوي على الشخص ضعيف الثقة في فاعليته.

ثالثا: القناعات الاجتماعية(Social Persuasuasions)

تتصل القناعات الاجتماعية بالتشجيع والتثبيط، فيمكن أن يكون لها تأثير قوي فمعظم الناس يتذكرون عندما قيل لهم شيئا غير كثيرا من ثقتهم، فحيث القناعات الايجابية تزيد الفاعلية الذاتية، تؤدي السلبية منها إلى النقصان، ومن الأسهل عادة خفض الفاعلية الذاتية

لأحدهم مما هو الحال عند محاولة زيادتها، ويمكن للمعلم أن يستخدم عددا من الإجراءات التي يمكن أن تحسن من مشاعر الطلبة نحو تطوير فاعلية ذاتية ايجابية من خلال التالي:

- طمأنة الطلبة والتأكيد على أنهم يستطيعون أن يكونوا طلبة ناجحين.
- إشعار الطلبة بأي درجة نجاح يحرزونها في مواقف التعلم.
- تطوير مهارة التفكير التعزيزي بصوت عال مثل أن يقول الطالب لنفسه أستطيع أن أنجح وأنجز بدرجة عالية.
- التحدث للذات ويتضمن عبارات مثل: أنا أستطيع تحقيق الإجابة الصحيحة اذا فكرت بها.(الحجات، 2009، 82)

رابعا: البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية:

تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيرا عاما أو معمما على الكفاءة الذاتية للفرد، وعلى هذا فهناك ثلاثة أساليب رئيسية لزيادة أو تفعيل إدراكات الكفاءة الذاتية وهي:

- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية Enhance physical status
- تخفيض مستويات الضغوط والنزاعات أو الميول الانفعالية السالبة: Reduce stress Levels and negative emotional proclivities
- تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعتري الجسم: Correct misinterpretations of bodily states

كما تؤثر الحالات المزاجية mood states على الانتباه بالتحيز، وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها، وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة. وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لكفاءته أو فعاليته الذاتية، وعلى الأحكام التي يصدرها. (الزيات،1999، 400- 401)

ومما ذكرنا سابقا، تستخلص الباحثتان أن الفاعلية الذاتية للمراهق المتمدرس قد تتشكل من عدة مصادر منها الخبرات السابقة التي تعرض لها وهي تعتبر المصدر الأساسي في تشكيل معتقدات الفاعلية الذاتية، وأيضا يعتمد على النمذجة أو الخبرات البديلة وهذا برؤية تجارب الزملاء ومقارنة قدرته بالنسبة لقدرات الزملاء والتي تؤثر بدورها على تطوير

اعتقاداته حول قدراته، وكما تؤثر الحالة المزاجية على إدراك المراهق المتمدرس لكفاءته أو فعاليته الذاتية.

6- نظريات فاعلية الذات:

6-1- النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا:

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

*** الافتراضات والمحددات التي تعتمد عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:**

1- امتلاك الفرد قدرة عمل 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- أن 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 على السلوك كما يضع الأفراد معاييرا 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.

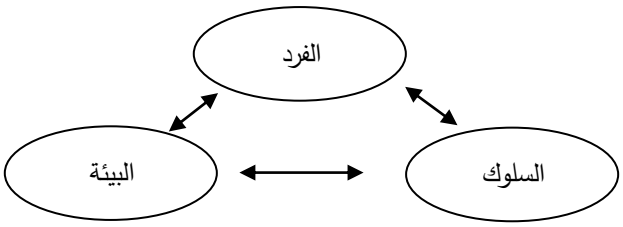
5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

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، من 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(02) مبدأ الحتمية المتبادلة وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي، إلا أنها ليست ضرورية أن تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات متكافئة، وتهتم نظرية فعالية الذات بشكل رسمي 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، ففعالية 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.(صحراوي وسحاب، 2023، 46-47)



الشكل(02): مبدأ الحتمية المتبادلة. (مصبح،2011، 38)

يتضح من خلال الشكل(02) أن هناك تفاعل بين كل من الفرد والبيئة والسلوك بطريقة متبادلة فالفرد يؤثر في السلوك والبيئة و كما يتأثر بهما.

6-2- 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 بالمواقف، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه، وإمكانيته للنجاح في أداء الموقف، أما الناتج النهائي للسلوك يتحددمن خلال العلاقة ما بين أداء الموقف بنجاح، وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

ويظهر من خلال النظرية أن التوقعات عند الفرد بما يتعلق بالفاعلية الذاتية تعبر عن إدراكه 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 تنبع من السمات الشخصية العقلية الاجتماعية، الانفعالية.(الشهري، 2020، 417)

6-3- نظرية شفارستر(Schwarzer):

يرى شفارستر أن الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في القناعات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية.

أما توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه سلوك الفرد، وتقوم على الهيئة أو الاستعداد للتصرف في موقف ما، وضبط السلوك والتخطيط الواقعي له نحو الهدف المحدد لذلك لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، كما أن هذه التوقعات قد ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط أيضا على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين شفارتسر أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما، بصورة عملية، كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك الفاعل.

ويرى زيدان(2001) الفاعلية الذاتية حسب نظرية شفارتسر تنقسم إلى شقين: يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية أن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك عندما يواجه مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنع، وعلى أساس من المعرفة

والقدرة بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة، فانه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة.(بن طيب، 2022، 76- 77)

من خلال ما ذكر حول نظريات فاعلية الذات يتضح للباحثتين أن جميع العمليات المعرفية والاجتماعية والسلوكية والانفعالية الوجدانية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، حيث يرى شير وميرفي أن فاعلية الذات تنبع من السمات الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية، ويرى شفارستر أن فعالية الذات هي بعد ثابت من أبعاد الشخصية والقدرة على التغلب على المشكلات من خلال التصرفات الذاتية، في حين تبقى نظرية ألبرت باندورا لفاعلية الذات من أفضل النظريات التي تعمقت في تفسير فاعلية الذات من خلال كيفية تكوينها وتسليط الضوء على أهميتها في تغيير السلوك الإنساني.

7. سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات العالية والمنخفضة:

7-1. سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات العالية:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس
- لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية
- لديهم مهارات اجتماعية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم
- لديهم طاقة عالية
- لديهم مستوى طموح مرتفع فهم يضعون أهدافا صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
- يرجعون بالفشل للجهد غير كافي
- يتصفون بالتفاؤل
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط

7-2. سمات الأشخاص ذوي فاعلية الذات المنخفضة:

- يخجلون من المهام الصعبة

- ❖ لديهم طموحات منخفضة
- ❖ يستسلمون بسرعة
- ❖ ينشغلون بنقائصهم ويهولون المهام المطلوبة
- ❖ يركزون على النتائج الفاشلة
- ❖ ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات
- ❖ يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب
- ❖ يتصفون بالتشاؤم. (المشيخي،2009 ، 88)

7-3. المقارنة بين الفاعلية الذاتية العالية والمتدينة:

يمكن وضع مقارنة بين الفاعلية الذاتية العالية والمتدينة عند ملاحظة الخصائص على وفق أربعة عناصر وهي العمليات المعرفية، الدافعية، للعمليات الانفعالية، عمليات الاختيار حسب الجدول(01):

أولا: العمليات المعرفية:

فاعلية الذات العالية	فاعلية الذات المتدينة
1-يضعون أهدافا واقعية مفهومة وواضحة وقابلة للتحقيق ويظهرون التزامابها. 2-يسطر على الأحداث المؤثرة في حياته وخاصة الصعبة. 3-يفكر ويحلل ويعمل على تحدي الصعوبات والعوائق. 4-يتخيل وهو يحقق الأهداف.	1-يضعون أهدافا غير واضحة ومتشكك بها 2-يفشل في السيطرة على الأحداث وخاصة الصعبة. 3-كثير الشكوك، وطموحه وأداؤه متدن. 4-يشك في إمكانية مواجهة الصعوبات والمعوقات التي تواجهه نحو تحقيق الأهداف.

ثانيا: الدافعية:

فاعلية الذات العالية	فاعلية الذات المتدينة
1- يبذل جهدا عاليا لتحقيق الأهداف	1- يبذل جهدا متدنيا لتحقيق الأهداف

2- لديه أفكار عالية وقدرات مما يجعله يبذل جهدا كبيرا	2- لديه أفكار وقدرات متدينة مما يجعله يفشل في بذل الجهد المناسب
3- يثابر بدرجة كبيرة	3- مثابرة متدنية
4- مصادر أهدافه ودافعيته داخلية	4- مصادر أهدافه ودافعيته خارجية
5- لديه قناعة ذاتية بالقدرة ويذل الجهد المناسب	5- يشك بقدراته ويفشل في بذل الجهد المناسب
6- الدوافع تعمل على تعزيز قدراته في مواجهة أهداف صعبة التحقيق	6- يصاب بالإحباط عند مواجهة الموافق الصعبة
7- يستفيدون بدرجة عالية من مواقف التدريب الذاتي	7- يتدنى إمكانياتهم عند ممارستهم التدريب الذاتي

ثالثا: العمليات الانفعالية:

فاعلية الذات العالية	فاعلية الذات المتدينة
1- يتدربون في السيطرة على التهديدات	1- تتدنى إمكانات استفادتهم نم التدرب
2- تتدنى لديهم درجات القلق	2- تزداد لديهم درجات القلق
3- يتدربون على ضبط أنفسهم بدرجة عالية	3- تتدنى إمكانية ضبطهم لذاتهم
4- يمكن السيطرة على البيئة ومتغيراتها	4- البيئة مصدر خطر وتهديد
5- يواجهون الإحباط بفاعلية ويتفوقون على مصادرها	5- يعمل الإحباط على إفساد مستوى الأداء الوظيفي ومعاناته للتهديد
6- يتفاعل مع الآخرين ويتجاوز الصعوبات البيئية	6- يفشل في مواجهة أحداث البيئة ويعزل نفسه بسبب فشله
7- يطور الاستراتيجيات نحو قدرته على السيطرة على إمكانات البيئة بثقة عالية	7- تزداد الاضطرابات الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم وخفض المناعة وسرعة

وضمان مواجهة ما يصادفه وهو متكيف وسوي	تطور أعراض المرض بسبب الإحباط وعدم القدرة على السيطرة

رابعا : عمليات الاختيار:

فعالية الذات العالية	فاعلية الذات المتدينة
1- سلوكه ناتج لتفاعل عملياته الذهنية الداخلية وخصائصه والمتغيرات البيئية 2- يختار نشاطات مناسبة ويستطيع استثارة قدراته لتحقيق ما يريد. 3- ينجح في مواجهة التحديات، ولديه مهارة في الاختيار 4- يختار مهنة مناسبة	1-سلوكه استجابة للمتغيرات البيئية ويصعب عليه مواجهتها. 2-يشرع أن المواقف تتجاوز قدراته. 3-يفشل في مواجهة التحديات ويفتقر إلى مهارة الاختيار. 4-تضطرب اختياراته المهنية

(هادي، 2012، 102- 106)

من خلال ما سبق، نستخلص أن فاعلية الذات هي إدراك الفرد لتصوراته حول قدرته على الانجاز وأداء سلوكات يحقق من خلالها نجاحات سواء كانت مع ذاته أو مع الآخرين ولهذا نرى أن الذين يتمتعون بفعالية ذات مرتفعة يكونون أكثر سعيا لإنجاز مهامهم وتحقيق ذواتهم عكس من تكون فعالية الذات لديهم منخفضة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا له في الجانب النظري، نستنتج أن فاعلية الذات تساهم في تحسين القدرة العقلية، حيث يساعد إيمان الفرد بقدراته على تحقيق النجاح وتعزيز الصحة العقلية والنفسية والانفعالية، ويقل لديه الشعور بالاكتئاب والقلق.

وعليه، فإننا نجد أن الفرد الذي يتمتع بفاعلية ذات مرتفعة يتميز بقدر عالي من تحمل المسؤولية والثقة بالنفس، كما لديه القدرة على مواجهة المواقف المهدرة بفاعلية تضمن له التحكم في نفسه وانفعالاته، وهذا بعكس الفرد الذي يملك فاعلية ذات منخفضة تكون لديه أفكارا تشاؤمية حول قدرته على الإنجاز، كما يكون عرضة لحالات الضغط والاكتئاب والقلق.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهـــــــيد

1- منهج الدراسة
2- مجتمع وعينة الدراسة
3- أداة جمع البيانات
4- المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري لهذه الدراسة، والذي تم من خلاله تحديد المشكلة وعناصرها المكملة، ولتجسيد هذه الدراسة على أرض الواقع، وجب تطبيق مجموعة من الإجراءات الميدانية المتمثلة في:

1- منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة الإجراءات الذهنية التي يمثلها الباحث مقدما لعملية المعرفة التي سيقبل عليها، من أجل التوصل إلى حقيقة المادة التي يستهدفها. (عيسوي،1977،115)

ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة(فاعلية الذات لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة) اختارت الباحثتان المنهج الوصفي الاستكشافي المقارن كونه الملائم للدراسة.

حيث تم الاعتماد على الاستكشاف لغرض التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة، كما تم الاعتماد على الأسلوب المقارن وذلك للتعرف على الفروق في مستوى فاعلية الذات باختلاف متغيري الدراسة(الجنس- المستوى التعليمي).

والمنهج الوصفي الاستكشافي الذي يتمثل في مجموعة الإجراءات البحثية الهادفة إلى معرفة وتقييم الموضوعات الجديدة بالبحث في مجال معين وتحديد المشكلات البحثية، وتوضيح جوانبها والمفاهيم المتضمنة فيها، بما يوفر معلومات كافية عنها، بحيث يمكن اتخاذ القرار إما إمكانية دراسة المشكلة دراسة متعمقة أو العدل عنها. (شحاتة،2005،278)

كما يتيح الأسلوب المقارن التعمق والدقة في الدراسة، والتحكم في موضوع البحث والتعمق في جوانبه. (ملحم،1993،276)

2- مجتمع وعينة الدراسة:

2-1- مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ السنة الثانية والثالثة والرابعة بمتوسطة الشهيد حريز التجاني بورماس-الوادي، وتلاميذ السنة الثانية والثالثة والرابعة بمتوسطة المجاهد تامة عبد المالك بواد العلندة-الوادي، والمسجلين في السنة الدراسية الحالية 2024/2023، والبالغ عددهم(370) تلميذا وتلميذة.

2-2-عينة الدراسة:

2-2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية قدرها(30) تلميذا وتلميذة من متوسطتي الشهيد حريز التجاني بورماس، والمجاهد تامة عبد المالك بواد العلندة بمدينة الوادي، بطريقة عشوائية بسيطة لتجريب أداة القياس عليها، ولتقنينها ومعرفة مدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

2-2-2-عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من متوسطتي الشهيد حريز التجاني بورماس، والمجاهد التامة عبد المالك بواد العلندة بالوادي، وتكونت العينة من مائة وخمسين(150) تلميذا وتلميذة، منهم(75) تلميذا وتلميذة سنة ثالثة ورابعة من متوسطة الشهيد حريز التجاني بورماس- الوادي، و(75) تلميذا وتلميذة سنة ثانية ورابعة من متوسطة المجاهد التامة عبد المالك بواد العلندة- الوادي.

وتجدر الإشارة إلى أن العينة الأساسية تمثل ما نسبته (40.54%) من المجتمع الأصلي المحدد في الدراسة الحالية.

وقد اختيرت العينة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة، وهي العينة التي يكون لكل مفردة من مفردات المجتمع الإحصائي الذي أخذت منه نفس الفرصة بأن تكون ممثلة في هذه العينة. (كامل،2017،6)

الجدول(02): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتوسطة	المستوى الدراسي	الجنس		المجموع
		ذكر	أنثى	
حريز التجاني ورماس	سنة ثالثة	25	25	50
	سنة رابعة	0	25	25
تامة عبد المالك واد العلندة	سنة ثانية	26	24	50
	سنة رابعة	25	0	25
المجموع		76	74	150
النسبة المئوية(%)		50.66	49.34	100

يتضح من بيانات الجدول أن نسب عينات الذكور والإناث متقاربة، ونسب عينات المستويات التعليمية الثلاث متقاربة أيضا، كما أن نسب اختيار الأفراد من كلا المؤسستين متقاربة أيضا.

3- أداة جمع البيانات:

من الوسائل الشائعة الاستخدام في الأبحاث النفسية والتربوية، الاستبيان هو أحد وسائل البحث العلمية المستعملة من طرف الباحث لجمع معلومات من أشخاص في شكل استمارة تضم أسئلة، لاستنباط حقائق معينة تتعلق بإشكالية محددة، ترسل أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة وإعادتها للباحث. (هواري،2021،1)

وقد استخدمت الباحثتان مقياس "فاعلية الذات" لإبراهيم يونس(2017) الذي يتكون من(29) مفردة مقسمة على ثلاثة أبعاد، حيث يتضمن البعد الأول(11) مفردة تقيس المبادرة، ويتضمن البعد الثاني(7) مفردات تقيس بذل المجهود، ويتضمن البعد الثالث (11) مفردة تقيس المثابرة.

وحددت درجة التلميذ/التلميذة على المقياس بأن يحصل على(ثلاث درجات) في حالة البديل (نعم)، وعلى(درجتين) في حالة البديل(أحيانا)، وعلى (درجة واحدة) في حالة البديل (لا) وهذا إذا كانت العبارة موجبة، والعكس إذا كانت العبارة سالبة، حيث يحصل المفحوص على(درجة واحدة) في حالة البديل(نعم)، وعلى (درجتين) في حالة البديل(أحيانا)، وعلى (ثلاث درجات) في حالة البديل (لا).

وتمثلت العبارات السالبة في(9) عبارات هي (1، 7، 8، 9، 10، 11، 14، 21، 29)، وبذلك تمثل الدرجة (87) أعلى درجة، والدرجة (29) أقل درجة.

*** تقدير بعض الخصائص السيكومترية لأداة القياس:**

***الصدق:**

تشير الأدبيات إلى أن الصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه، فالصدق يتناول العلاقة الأساسية بُين المفهوم الذي نريد قياسه والروائز.(عباس،1996، 22)

ولقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية في حساب صدق الأداة على طريقة المقارنة الطرفية، حيث طبق المقياس على عينة قوامها(30) تلميذا وتلميذة بمتوسطتي الشهيد حريز التجاني بورماس–الوادي، والمجاهد التامة عبد المالك بواد العلندة–الوادي، وتم حساب درجاتهم، ورتبت تصاعديا، وأخذت أعلى الدرجات منها بـ(27%) والأدنى بـ(27%)، كما تمت المقارنة بين متوسطي المجموعة باستخدام أسلوب إحصائي ملائم، وهو اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

وقد قدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ(3.55) وهي قيمة عالية جدا، مما يعني أن الأداة صادقة بشكل كبير.

*** الثبات:**

يشير الثبات حسب المفهوم الحديث إلى مدى اتساق الدرجات على المقياس، وتجانسها وعدم اضطرابها، وعكسه هو عدم الاتساق أي عدم وجود نظام يحكم الدرجات التي يحصل عليها الأفراد على المقياس. وفي المفهوم التقليدي له يشير الثبات إلى عدم اختلاف الدرجات التي يحصل عليها الأفراد على المقياس إذا أُعيد تطبيقه عليهم مرة أخرى.(الشايع، د.ت، 2)

وقد تم حساب معامل الثبات بتطبيق قانون "جثمان" للتجزئة النصفية، حيث قدرت قيمة ر بـ (0.60) وهي تعكس درجة ثبات مقبولة تتمتع بها فقرات المقياس، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ الذي قدرت قيمته بـ(0.83)، وهي قيمة جيدة تعبر عن ثبات الاستبيان.

4- المعالجة الإحصائية:

تم الاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية(SPSS,25) في معالجة بيانات الدراسة، حيث تم اعتماد الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار(ت) لعينة واحدة.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

لقد تمحور هذا الفصل حول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثتين تماشيا مع طبيعة البحث العملي ومتطلباته العملية والعلمية، وذلك من خلال توضيح منهج الدراسة المتبع، ومجتمع وعينتي الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وكذلك التطرق إلى وصف الأداة المستخدمة في جمع البيانات، وتقدير بعض الخصائص السيكومترية لها، بالإضافة إلى ضبط الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج المتوصل إليها.

الفصل الرابع:

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتفسير نتائج السؤال الأول
2- عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني
3- عرض وتفسير نتائج السؤال الثالث
4- خلاصة الدراسة
5- توصيات واقتراحات الدراسة

تمهـــيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، والتي تسعى للكشف عن مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مع تفسير ومناقشة هذه النتائج، كما يتضمن خلاصة للدراسة، مع طرح مجموعة من التوصيات والاقتراحات في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج.

1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على الآتي: ما مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

وتجدر الإشارة إلى أن المتوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات قد قدر بـ(58)، وقد تم تفريغ البيانات المتحصل عليها في الجدول التالي:

الجدول(03): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	150	58	72.44	8.51	149	20.78	0.000

يتضح من خلال نتائج الجدول(03) أن المتوسط الحسابي للعينة يساوي (72.44) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس(58)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة(20.78) وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى أفراد العينة.

يمكن تفسير ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة على أن التلاميذ يمتلكون نوعا من الإدراك لقدراتهم المعرفية والتفكير المرن في تجاوز مختلف المواقف التي يواجهونها.

كما يتضح أن لدى التلاميذ الدافعية للإنجاز في تحقيق أهدافهم، وكذا لديهم القدرة على ضبط ذواتهم وقبولها كما هي.

ولكي يصل التلميذ إلى فاعلية ذاتية مرتفعة فلابد من توفر عدة عوامل تساعده في فهم ذاته، والرفع من مستوى فاعليته، ومن بين هاته العوامل: المساندة الاجتماعية والتي يتلقاها التلميذ المراهق من الأهل والأقران والبيئة المحيطة به، وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة (بوناب

وبوسعيد، 2020) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، أي أنه كلما ارتفع مستوى المساندة الاجتماعية كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد.

كما أن للمناخ الصفي الجيد دور في رفع مستوى الفاعلية الذاتية لدى التلميذ، وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة(بوستة،2020) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناخ المدرسي وفاعلية الذات لدى التلاميذ، بمعنى أنه كلما كان المناخ المدرسي جيدا كان مستوى فاعلية الذات مرتفعا.

كما تعتبر جودة الحياة الأسرية من أهم عوامل رفع فاعلية الذات لدى الأبناء، كونها أول عتبة ينطلق منها الفرد، ولهذا فإن المناخ الأسري المتماسك الذي تسوده العلاقات الأسرية الحميمية وتشيع فيه العلاقات المبنية على الود والاهتمام والتقبل والاحترام المتبادل، ويتسم بالمعاملة الوالدية السوية يؤدي إلى تعزيز الثقة لدى الأبناء، وصولا إلى الاعتماد على النفس في إدارة شؤونهم الخاصة ومواجهة مختلف العقبات والمشكلات، وتعدهم لمواجهة الحياة بمواقفها المختلفة والتصدي لها بنجاح، وكل هذه العوامل من شأنها أن ترفع من فاعلية الذات لدى التلاميذ المراهقين، وهذا يتفق مع نتيجة دراسة(ميطر وبالمهيوب،2020) والتي أظهرت نتائجها على وجود علاقة بين المناخ الأسري وفاعلية الذات، ويدل هذا على أنه كلما كان المناخ الأسري مستقرا تمتع الأبناء بفاعلية ذات مرتفعة.

هذا؛ وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية كذلك مع نتيجة دراسة(الخالدي، 2000) والتي توصلت إلى وجود مستوى فاعلية ذات مرتفع لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.(عاشور وزيدي، 2021، 162)

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(بني يونس، 2013) والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى فاعلية الذات كان متوسطا لدى المتمدرسين المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

2- عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على ما يأتي: هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف جنسهم؟

تم تطبيق اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين في مقياس فاعلية الذات، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(04): دلالة الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة باختلاف الجنس

عينة التلميذات الإناث ن= 74		عينة التلاميذ الذكور ن= 76		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
م	ع	م	ع			
73.91	7.53	71.00	9.18	148	2.12	0.03

يتضح من خلال النتائج المدونة على الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور قدر بـ(71) أقل من المتوسط الحسابي لعينة الإناث والذي قدر بـ(73.91)، كما أن الانحراف المعياري لعينة الذكور قدر بـ(9.18) أكبر من الانحراف المعياري لعينة الإناث والذي قدر بـ(7.53).

ومنه قيمة(ت=2.12) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف جنسهم لصالح الإناث.

وقد يؤول ذلك للتطورات السريعة في المجتمعات العربية والإسلامية بصفة عامة، والتي أدت إلى مساواة الإناث بالذكور من حيث الإتاحة للمرأة المجال لممارسة دورها في مجالات كثيرة مما أدى إلى بروز دورها الاجتماعي، والثقة في نفسها، ومما أدى إلى زيادة كفاءتها الذاتية والسعي لإثبات ذاتها والمساواة مع الذكور.

كما أن تعزيز المعتقدات الإيجابية تجعل الإناث أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة، وتجعلهن قادرات على تطوير ذواتهن عن طريق الإحساس بالسيطرة

والفاعلية الذاتية، فالإحساس الذاتي يعد محددا مهما للنجاح في مختلف المهام، وغيابه لا يحقق أي نجاح يذكر.

كما أن انتشار الوعي الثقافي والديني المتعلق بمكانة المرأة وأدوارها الفعالة في المجتمع، وانتشار التفكير الإيجابي والعقلاني والمنصف تجاه المرأة ودورها في المجتمع بين الفئات المتعددة ساهم بشكل كبير في رفع الثقة وأثر بشكل إيجابي في معتقداتها حول ذاتها.

هذا؛ وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة (كيدار وبورقبة،2019) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لصالح الإناث.

كما اتفقت مع نتيجة دراسة(الخالدي، 2000)، ونتيجة دراسة (حمدي وداوود،2000) والتي أكدتا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المتمدرسين لصالح الإناث.(عاشور وزيدي،2020، 162)

واتفقت أيضا مع نتائج دراسة(عثمان،2020) والتي توصلت إلى وجود فروق في فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

في حين لا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(المصري، 2011) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الجنس على فاعلية الذات ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

ولم تتفق النتائج كذلك مع نتيجة دراسة (عبد الحافظ وعبد العزيز،2020) التي أسفرت أيضا عن وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات لصالح الذكور.

ولم تتفق مع نتيجة دراسة (لكوشة ولكوشة،2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى إلى الجنس.

وكذلك لم تتفق مع نتيجة دراسة(بن مريجة،2015) التي كشفت بدورها عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات بين الذكور والإناث.

3- عرض وتفسير نتائج السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على ما يأتي: هل توجد فروق في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستواهم التعليمي؟

الجدول (05): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى فاعلية الذات حسب المستوى التعليمي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	بين المجموعات	1574.14	2	787.07	12.55	0.000
	داخل المجموعات	9216.81	147	62.69		
	المجموع	10790.96	149			

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن قيمة(ف) قد قدرت بـ(12.55) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة باختلاف مستواهم التعليمي لصالح تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ويمكن تفسير ذلك بأن الفرد كلما تقدم في العمر كلما زاد وعيه بذاته وزادت قدرته على التفاعل الجيد مع الآخرين، وتحمل المسؤولية وهذا من خلال معرفة المراهق للقيم والقوانين والعادات والتقاليد والنظريات التي تشكل المجتمع الذي ينتمي إليه، ومنه يصبح المراهق يتمتع بشعوره القوي بدوره ومسؤوليته تجاه نفسه واتجاه مجتمعه وأصدقائه ومحيطه ككل، وبالتالي تقوية كيانه والرفع من فاعليته الذاتية،وكما أنه يكون أكثر استعدادا لتعلم الأشياء الجديدة، والقدرة على الإنصات الجيد والفهم الصحيح لكل ما يدور حوله، والتكيف مع كل ما هو جديد مقارنة بمن هم أصغر منه سننا، وبالتالي يمكن القول بأن تلاميذ السنة الرابعة متوسط قد اقتربوا من إنهاء المرحلة المتوسطة،وقد خضعوا خلال مشوارهم الدراسي إلى

العديد من التجارب والخبرات التي جعلتهم أكثر قدرة على التكيف وأكثر نضوجا من الناحية الجسدية والانفعالية، كما أصبحوا أكثر إدراكا لمسؤولياتهم والتزاماتهم الاجتماعية، وأصبح لديهم أهدافا أكاديمية يسعون بكل جدية من أجل تحقيقها.

هذا؛ وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(يوسف،2016) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس فاعلية الذات تبعا للسنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

واتفقت أيضا مع نتيجة دراسة (عبد الله والعقاد، 2009) التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس فاعلية الذات لدى عينة من الطلاب وفقا لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر سننا.

4- خلاصة الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى فاعلية الذات لدى عينة من المراهقين المتمدرسين في التعليم المتوسط بولاية الوادي، وبعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف جنسهم، لصالح التلميذات الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستواهم التعليمي، لصالح تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

والنتائج التي توصلت إليها الدراسة بينت أن هذه الفئة(المراهقين)من المجتمع تتمتع بمستوى فاعلية ذات مرتفع، وأنه كلما تقدم الفرد في العمر زاد مستوى فاعليته، وهذا نظرا لزيادة خبراته وتجاربه في الحياة الدراسية والاجتماعية.

وتبقى النتائج المتحصل عليها في إطار حدود عينة الدراسة والأداة المستخدمة فيها.

5- توصيات واقتراحات الدراسة:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة،تدرج بعض التوصيات التي يمكن أن تخدم الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين:

- العمل على تنمية وزيادة الفاعلية الذاتية للتلاميذ المراهقين بصفة عامة، من خلال تفعيل الأنشطة اللا صفية داخل المؤسسات التعليمية.
- تقديم خدمات إرشادية للمراهقين، ومتابعتهم ومرافقتهم ومساعدتهم لتجاوز كل العقبات والمشكلات التي يوجهونها، والتي قد تقف عائقا أمام فاعليتهم الذاتية.
- توعية الأسرة بإدماج أبنائها ضمن برامج تعليمية أو ثقافية أو رياضية من أجل انخراطه في المجتمع بشكل تدريجي، وبالتالي قد يعزز ذلك من فاعليته الذاتية.

هذا؛ وتقترح الدراسة القائمة ما يأتي:

- اقتراح دراسات تبني برامج تدريبية لتنمية فاعلية الذات لدى المراهقين المتمدرسين.
- إجراء بعض الدراسات المماثلة للدراسة الحالية، مع إضافة بعض المتغيرات التي تفيد المراهق والتعليم والمجتمع على حد السواء، مثل: الإنجاز الدراسي، الدافعية للتعلم، المهارات الاجتماعية، ...
- البحث عن محددات أخرى ترتبط بفاعلية الذات لدى المتمدرسين، كالتخصص الدراسي، والحالة الاجتماعية، والعمر، ومتغير إعادة السنة، ...

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا – المراجع العربية:

1- أحمد، محمد بدر وشمس، أمل عبد الفتاح وإبراهيم، ريم أحمد(2018). مفهوم الذات وصورة الآخر لدى عينة من الأحداث المودعين بمؤسسات الأحداث بالقاهرة الكبرى. مجلة العلوم البيئية. المجلد44. معهد الدراسات والبحوث البيئية. جامعة عين شمس.

2- بن طيب، عبد القادر(2022). استراتيجيات إدارة الصف وعلاقتها برفع فاعلية الذات ورفع مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أساتذتهم. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة محمد بن أحمد: وهران.

3- بن مريجة، مصطفى(2015). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ولاية غليزان. مذكرة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي وتطبيقاته. جامعة عبد الحميد بن باديس: مستغانم.

4- بني يونس، عمران محمد حسن(2013). التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك. أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس التربوي. جامعة اليرموك: الأردن.

5- بوستة، بشير(2020). المناخ المدرسي وعلاقته بفاعلية الذات والدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية ورقلة. أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

6- بوناب، مريم وبوسعيد، نوال(2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأساتذة. دراسة ميدانية بدائرة عين فكرون. مذكرة ماستر غير منشورة. جامعة العربي بن مهيدي: أم البواقي.

7- توما، جان عبد الله(2011). التعلم والتعليم(مدارس وطرائق). لبنان: المؤسسة الحديثة للكتاب.

8- حجات، عبد الله إبراهيم(2009). عادات العقل والفاعلية الذاتية. عمان: دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.

9- حجازي، جولتان حسن(2013). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية بالضفة الغربية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 9(4): الأردن.

10- حسانين، أحمد محمود أحمد وعبد الحافظ، ليلى عبد الحميد وعبد العزيز، محمود ابراهيم(2020). الأمل وعلاقته بالصلابة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهقين الأيتام. المجلة العلمية. العدد35. كلية التربية. جامعة الوادي الجديد: مصر.

11- جابر، عبد الحميد(1990). نظريات الشخصية البناء-الديناميات-النمو-طرق البحث والتقويم. القاهرة: دار النهضة للنشر والتوزيع.

12- رحاب، محمود بدر عبد الفضيل(2019). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية الذاكرة العاملة لتحسين مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد20. جامعة عين شمس.

13- الزيات، فتحي مصطفى(1990). جودة الحياة: البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. مركز الارشاد النفسي. مصر: القاهرة.

14- ساسي، بسمة(2023). فاعلية الذات المهنية لدى مدرسي التعليم الإبتدائي.دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة.مذكرة ماستر أكاديمي غير منشورة. تخصص علم النفس عمل وتنظيم وتسيير موارد بشرية. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة

15- سامي، عبد السلام مرسي(2015). الفاعلية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

16- الشايع، أحمد كساب(د. ت). مقدمة عامة إلى ثبات وصدق الاختبارات النفسية. مقرر: علم النفس العيادي. (471نفس).

17- شحاتة، سليمان محمد سليمان(2005). مناهج البحث بين النظري والتطبيقي. القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب.

18- الشهري، عبد الرحمان بن محمد(2020). الفروق في فاعلية الذات بين المدمنين وغير المدمنين وعلاقته بالعمر. العدد 27. جامعة الملك عبد العزيز.

19- صحراوي، العالية الطاهر وسحاب، خولة(2023). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين. دراسة ميدانية بالمركز الجامعي مرسلي عبد الله تيبازة. مذكرة ماستر غير منشورة في علم النفس المدرسي. المركز الجامعي مرسلي عبد الله: تيبازة

20- عاشور، العالية وزيدي، ناصر الدين(2021). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس. دراسة ميدانية من تلاميذ التعليم الثانوي بثانويات الشلف. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 7(2). جامعة الوادي: الجزائر.

21- عباس، فيصل(1996). الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها. بيروت: دار الفكر العربي.

22- عبد الرحمان، عيسوي(1977). مناهج البحث العلمي. (ط 3). الكويت: وكالة المطبوعات.

23- عبد الله، هشام إبراهيم وعبد اللطيف، عصام والعقاد، عبد الهادي(2009). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس والعلوم الانسانية. كلية الآداب: جامعة المنيا.

24- العدل، عادل محمود(2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مكتبة التربية. مصر.

25- عثمان، عفاف عبد الله(2020). فاعلية الذات الابداعية والطموح الأكاديمي متغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران. المجلة التربوية. العدد78. كلية التربية. جامعة نجران: المملكة العربية السعودية.

26- كامل، سالم أبو ضاهر(2017). العينات الإحصائية. كتاب إلكتروني.

27- كيدار، حورية وبورقبة، فطيمة(2019). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتوجه نحو الغش في الوسط المدرسي. دراسة ميدانية بمؤسسة جقبوب محمد على تلاميذ السنة الرابعة متوسط. مذكرة ماستر غير منشورة في علم النفس المدرسي. جامعة زيان عاشور: الجلفة.

28- لكوشة، صارة ولكوشة، رميسة(2021). مستوى الطموح وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية تيزي وزو. مذكرة ماستر غير منشورة في علوم التربية. تخصص إرشاد وتوجيه. جامعة مولود معمري: تيزي وزو.

29- المشخي، غالب بن محمد علي(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

30- مصبح، مصطفى عطية إبراهيم(2011). القدرة على إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: غزة.

31- المصري، نيفين عبد الرحمان(2010.2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة الأزهر: غزة.

32- مصطفى، رضوان عطيه رضوان(2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية وأثره في تحسين فاعلية الذات لدى الأطفال ضعاف السمع. أطروحة دكتوراه غير منشورة. قسم الصحة النفسية. جامعة العريش: مصر.

33- ملحم، حسن(1993). التفكير العلمي والمنهجية. الجزائر: مطبعة دجلة.

34- ميطر، عائشة وبالمهيوب، كلثوم(2020). فاعلية الذات وعلاقتها بالمناخ الأسري لدى المراهقين. مجلة سوسيولوجيا. 4(2).

35- الميلادي، عبد المنعم(2004). سيكولوجيا المراهقة. مصر: مؤسسة شباب الجامعة.

36- هادي، أنوار مجيد(2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر. بيروت: دار النهضة العربية.

37- هواري، سعاد(2021). أساليب الاستبيان. مطبوعة بيداغوجية لفائدة طلبة السنة الثانية ماستر قسم التهيئة العمرانية. كلية علوم الأرض والجغرافيا والتهيئة العمرانية. جامعة الأخوة منتوري قسنطينة1.

38- يوسف، ولاء سهيل(2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الإجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق: سوريا.

39- يونس، إبراهيم(2017). مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين. الإسكندرية: دار حورس الدولية.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

1-Bandura, A.(1977). Selfefficacy: toward a unifying theory of behavioral change, PsychologicalReview. 84(2). 191 – 215.

2-Panurama, S., &Pini, G.(1993). Self-efficacy and academic achievement: A meta-analysis. European Journal of Psychology. 9(2). 225-238.

3-Shearer, G., & Cleary, P. A.(1982). Self-efficacy and academic achievement: Evidence from a longitudinal study. Journal of Educational Psychology, 74(2). 449-455.

4-Zimmerman, B. J.(2000). Self-efficacy: An evolving construct. In H. M. Wolcott & G. M. Salas(Eds.). Self-directed learning(45-63). San Francisco: Jossey-Bass.

الملاحق

ملحق01: مقياس فاعلية الذات

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة

أضع بين يديك مجموعة من العبارات، ونرجو منك الإجابة عنها جميعا بدقة، وذلك من خلال وضعك علامة (×) تحت البديل المناسب من البدائل التالية (نعم / أحيانا/ لا)، علما أن جميع المعلومات ستستخدم في أغراض البحث العلمي. وشكرا لتعاونكم

***البيانات العامة :**

01- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

02- المستوى التعليمي:

☐ثانية متوسط ☐ثالثة متوسط ☐ رابعة متوسط

رقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أجد صعوبة عند البدء في العمل			
2	أبذل ما في وسعي كي أصل إلى هدفي			
3	أحرص على إتمام العمل حتى لو كنت لا أميل إليه			
4	أستطيع مواجهة الأمور الصعبة			
5	أعتمد على نفسي في إنجاز ما أريد			
6	أصر على النجاح			
7	أحتاج أحدا بجانبي كي أواجه الأمور الصعبة			
8	أجد صعوبة في إنجاز أهدافي المهمة			
9	أستسلم بسهولة			
10	أتجنب مواجهة الصعوبات			

11	تقل قدرتي على المنافسة مع الزملاء			
12	أستطيع إكمال العمل بدقة			
13	لدي القدرة على التخطيط الجيد للعمل			
14	أترك الأعمال التي تستغرق وقتا وجهدا			
15	أستطيع الاستمرار في العمل بالرغم من وجود صعوبات			
16	أحب أن أتعلم الأشياء والمعلومات الجديدة			
17	أقضي وقتا كافيا لإتمام واجباتي			
18	أستمتع بأداء المهام الصعبة			
19	أمتلك ثقة كبيرة بنفسي للنجاح			
20	أهتم بالمطلوب مني في البيت والمدرسة			
21	أترك العمل مباشرة عندما أصاب بالفشل			
22	أضع لنفسي أهدافا طموحة			
23	أكرر المهمة حتى أنجح			
24	أتقدم للمشاركة في الأنشطة المدرسية			
25	أستطيع أن أفكر في حل أي مشكلة تواجهني			
26	أبادر بتقديم المساعدة والحلول لزملائي			
27	أستمر في العمل حتى إتمامه			
28	عندما أقرر شيء أبدأ فيه مباشرة			
29	أعجز عن حل المشكلات التي تواجهني			

ملحق 02: نتائج البرنامج الإحصائي

- ثبات التجزئة النصفية بمعادلة جثمان

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.797
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	.740
		Nombre d'éléments	14[b]
	Nombre total d'éléments		29
Corrélation entre les sous-échelles			.445
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.615
	Longueur inégale		.616
Coefficient de Guttman			.609

a. Les éléments sont : VAR00058, VAR00059, VAR00060, VAR00061, VAR00062, VAR00063, VAR00064, VAR00065, VAR00066, VAR00067, VAR00068, VAR00069, VAR00070, VAR00071, VAR00072.

b. Les éléments sont : VAR00072, VAR00073, VAR00074, VAR00075, VAR00076, VAR00077, VAR00078, VAR00079, VAR00080, VAR00081, VAR00082, VAR00083, VAR00084, VAR00085, VAR00086.

- حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ

les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.834	29

- صدق المقارنة الطرفية

Test T

Statistiques de groupe

	VAR00088	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00087	1.00	10	80.3000	5.20790	1.64688
	2.00	10	68.1000	9.53881	3.01644

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
VAR00087	Hypothèse de variances égales	2.314	.146	3.550	18	.002	12.20000	3.43673	4.97970	19.4203
	Hypothèse de variances inégales			3.550	13.928	.003	12.20000	3.43673	4.82535	19.5746

-نتائج السؤال الأول:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00089	150	72.4400	8.51014	.69485

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 58					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
VAR00089	20.781	149	.000	14.44000	13.0670	15.8130

-نتائج السؤال الثاني:

Statistiques de groupe

	VAR00091	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00090	1.00	74	73.9189	7.53577	.87602
	2.00	76	71.0000	9.18404	1.05348

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
VAR00090	Hypothèse de variances égales	5.168	.024	2.125	148	.035	2.91892	1.37372	.20429	5.63355
	Hypothèse de variances inégales			2.130	143.895	.035	2.91892	1.37012	.21076	5.62708

-نتائج السؤال الثالث:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	1574.143	2	787.072	12.553	.000
Intragroupes	9216.817	147	62.699		
Total	10790.960	149			

				Intervalle de confiance à 5 %
	(I) VAR00002	(J) VAR00002	Sig.	Borne inférieure
Différence significative de Tukey	1.00	2.00	.914	-1.1273-
		3.00	.000	6.0180
	2.00	1.00	.914	.1560
		3.00	.000	6.6572
	3.00	1.00	.000	-6.9796-
		2.00	.000	-7.6237-