

فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي

فاطمة الزهراء اليازبيدي أستاذ محاضر «أ» جامعة البليدة 2
أسماء هندي طالبة دكتوراه جامعة البليدة 2

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي، تكونت العينة من (100) طالب وطالبة من جامعة سعد دحلب «البليدة»، تم تطبيق مقياس فاعلية الذات لـ لشرار Sherrear، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لزيب محمود شقير، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) عند طلاب الجامعة، يعني أنه كلما ارتفعت درجة فاعلية الذات ارتفع معها مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند الطلبة.

كلمات مفتاحية: فاعلية الذات، التوافق النفسي الاجتماعي، طلبة الجامعة

Résumé

La présente étude vise à découvrir la relation entre l'efficacité du soi et l'ajustement psychosocial, et pour cela on a utilisé deux tests, le premier de Sherear pour l'efficacité du soi, le deuxième de Zineb Mahmoud Shukir pour l'ajustement psychosocial sur un échantillon de 100 étudiants universitaires de l'université de Saad Dahleb de Blida. L'étude a abouti à la relation positive entre l'efficacité du soi et l'ajustement psychosocial, et l'existence d'une relation entre l'efficacité du soi et les dimensions de l'ajustement psychosocial (personnelle, santé, familiale, sociale).

Mots clés: efficacité de soi; l'ajustement psychosocial; étudiants universitaires.

مقدمة

تشكل فكرة الشخص عن نفسه النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته حيث تشير أفكار الشخص عن ذاته إلى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها، حيث اصطلح على تسمية اعتقادات وأفكار الشخص عن نفسه بفاعلية الذات.

يعد بندورا (1977) Bandura أول من أدخل مفهوم فاعلية الذات إلى التراث النفسي، في كتابه "نظرية التفاعل الاجتماعي"، الفاعلية الذاتية في نظرية باندورا هي اعتقاد وإيمان الشخص بقدرته للمنافسة والسيطرة على المواقف ولجلب ناتج مرغوب فيه، وتتطلب اعتقادات الفاعلية الذاتية معرفة الناس الطريقة التي يفكرون بها، حيث أن الشعور القوي بالفاعلية الذاتية يؤثر على إنجازات الفرد، فالأشخاص الذين يتمتعون بالتأكيد العالي لقبليتهم يسلكون مهمات صعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها أكثر مما يتعاملون معها كتهديد يتجنبوه، فهم يواجهون الأهداف الصعبة بتأكيد عالٍ على تخطيها والتكيف معها، هذا ما يسعى إليه الفرد من أجل تنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة ومع الأصدقاء وفي الجماعات التي ينخرط فيها.

يعتبر التوافق مرادفاً للصحة النفسية بل يرجعه الكثيرون بأنه الصحة النفسية بعينها، حيث يرى زهران (2005) أن التوافق يعبر عن مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تشير إلى اتزان الفرد وتمتعته بالشعور بالأمن النفسي، تقديره لذاته، إحساسه بقيمتها، ومدى قدرته على توجيه سلوكه بشكل يتناسب مع ذاته ومجتمعته من حوله.

فالفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً يتصف بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتها مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.

ولأن الحياة بطبيعتها دائمة التغيير فهذا يفرض على الفرد مشكلات جديدة يتعين عليه مواجهة هذه المشكلات والمواقف الجديدة بذكاء ومرونة وحسن تصرف، فإدراك الأشخاص لمدى فاعليتهم

يؤثر في مدى كفاءة مواجهتهم ومعالجتهم للأحداث والمواقف وهذا سواء في الأسرة أو المدرسة أو الجامعة، التوافق الجيد لدى الطلاب يشير إلى توفر بعض السمات الشخصية الإيجابية تؤثر على تحملهم، وقدرتهم على مواجهة مصادر الضغوط، عن طريق ما يمتلكونه من قدرات، تمكنهم من تقييم المواقف الصعبة، هذا يمكنهم من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي الحسن باستخدام أساليب فعالة تستمد من التقييم المعرفي للمواقف والخصائص الشخصية للفرد.

الإشكالية

يُعبّر مفهوم فاعلية الذات عن وظيفة إدراك الذات، والوعي بتأثيرها في الفعل الإنساني حيث يرى **بيشوف (1974) Bishof** أن فاعلية الذات ترتبط بدرجة كبيرة بمفهوم الفرد عن ذاته نظراً لأن الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى، وهي أسلوب الفرد في الحياة مما يحدد شخصيته⁵⁰.

ففاعلية الذات هي المفهوم الذي به تندمج كل تجارب الشخص وقدراته وأفكاره في طريق واحد وتبرر مستوى دافعية المتعلم⁵¹.

كما يعرفها كجزء أساسي للإنسان يحفزه ويعمل على استمرارية سلوكه للتعلم كما يعتبر الأساس النظري لتحديد الاختلافات الفردية التي عن طريقها يمكن توجيه الطلاب إلى أنواع التعليم المختلفة.

قد أكدت نتائج الدراسات والبحوث أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية والكفاية الشخصية يتجنبون الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني، ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم، ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تركز على عمليات عقلية عليا⁵².

إذ أن الفاعلية الذاتية تلعب دوراً هاماً في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك والموجه التي بدونها لا يمكن أن تتم عملية التعلم⁵³.

ولقد أوضح شونك (1994) **Schunk** أنه حينما تنخفض فاعلية الذات فإن الطلاب لا يملكون الدافعية للتعلم لذلك نحتاج إلى ابتكار إستراتيجيات مختلفة لإثراء هؤلاء الطلاب⁵⁴.

كما أوضح باجار (1997) **Pajares** أن الطلاب ذوي فاعلية الذات العالية يستخدمون كثيراً إستراتيجيات معرفية وإستراتيجيات فيما وراء المعرفة ويثابرون ويواصلون العزم مدة أطول من

ذوي فاعلية الذات المنخفضة⁵⁵.

فالتألب الأآر ثقة يميل إلى مراقبة وقت التعلم بصورة أآر فاعلية، ويكون أآر إصرارا على مواجهة التآديات التعليمية، ويتجاوز العوائق التي تعترض طريقه بصورة أآر. وكلما ارتفعت الفاعلية الذاتية زادت دقة التقويم الذاتي للنتائج.

ففي دراسة لنت براون ولاركن (1984) Lent, Brown, & Larkin على مجموعة من طلاب الجامعة الذين فضلوا الانخراط في التخصصات العلمية والهندسية الأآر صعوبة، وجدوا أن هؤلاء الطلاب يحتاجون فاعلية ذاتية مرتفعة للمحافظة على مستوى تحصيل أكاديمي مرتفع.

وأكدت دراسة زيمرمان ومرتينز (1990) Zimmerman, Martinez-pons أن الفاعلية الذاتية المرتفعة لدى الطلاب ترتبط إيجابياً بمراجعة محتوى المواد الدراسية. فالإحساس قوي بالفاعلية الذاتية والشخصية يتعلق بصحة أفضل، وإنجاز أعلى وتكامل اجتماعي أآر⁵⁶.

فتمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات تمكنه من تحقيق التغير الإيجابي في السلوك تجعله أآر قدرة على تحقيق التكامل الاجتماعي وبهذا يصبح فردا قادرا على أن يكون متوافقا ذاتيا واجتماعيا.

حيث هدفت دراسة سكولت (2001) Schulte إلى فحص العلاقة بين فاعلية الذات والعلاقات بين الأشخاص، وقد توصل من خلال النتائج إلى أن الأفراد الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس فاعلية ذات هم أآر قدرة على مراقبة الذات في المواقف الاجتماعية، كما أنهم أآر تعاوناً، مما يدل على كفاءاتهم في بناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين⁵⁷.

إذن فاعلية الذات تعتبر من أهم احتياجات الفرد السيكولوجية للتوافق في تغيير سلوكه لمواجهة المشكلات، حيث يؤكد ذلك كروكيت وآخرون (2006) Crockett et al بدراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وكلا من الأوضاع النفسية للمراهقين وأشكال التوافق النفسي لديهم وقد توصل الباحثون إلى أن فاعلية الذات المرتفعة كانت مقرونة بأداء أكاديمي أفضل ومشكلات سلوكية أقل وأعراض اكتئابية أقل مقارنة بذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة⁵⁸.

فحسب علي حبايب وجمال أبو مرق (2009) التوافق النفسي الإآتماعي الذي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية يظهر في قدرة الطالب على مواجهة مختلف المواقف والضغوط الدراسية،

وتحقيق الاتزان مع الذات، والقدرة على عقد صلات إيجابية تتسم بالتعاون وضبط النفس، فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه به مختلف المشاكل بإيجاد أساليب إيجابية مرضية وبالتالي تحقيق التوافق مع ذاته وأسرته وزملائه ومجتمعه، فقدرة الطالب على تكوين علاقات مرضية في الجامعة مع رفاقه والبيئة الجامعية بما يتماشى وحاجاته ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي في صحته النفسية وتكامله الاجتماعي الذي يحقق له التوافق⁵⁹.

أما سوء التوافق وكغيره من المشاكل الخاصة بالصحة النفسية التي يواجهها الأفراد كالشعور والإحساس بصعوبة التوفيق بين الدوافع والحاجات فيعانون من التوتر النفسي الدائم وهذا من خلال سلوكهم وتصرفاتهم كممارسة العنف والعدوانية، وفقدان الثقة بالنفس ثم الانعزال عن الجماعة والغياب المستمر عن الدراسة.

وفي هذا السياق قام عبده ميخائيل (1969) بدراسة حول مشكلات التوافق عند المراهقين في المدارس كان الهدف منها التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اضطراب المراهقين في سير الدراسة وظهور السلوك غير السوي ووصل إلى أن أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق هي العوامل الأسرية وخاصة طبيعة المعاملة الوالدية إضافة إلى العوامل الاجتماعية المتعلقة بالأصدقاء وشخصية المراهق ونموه، وصفات جسمه، والبنية البدنية وحالته النفسية⁶⁰.

من خلال الدراسات نجد أن التوافق النفسي الاجتماعي أمر ضروري للطالب الجامعي لأنه يؤدي إلى تحصيل جيد وهذا ليس كافياً لعملية التعلم ما لم يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد على إنجاز المهمات التي تناط به. ومن أهم هذه الاعتقادات التي تُعد شرطاً حيوياً للتحصيل هي الفاعلية الذاتية، لذلك من المهم الكشف عن العلاقة الموجودة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

ومن هنا تشكل فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي مشكلة تستحق الإهتمام لذلك يسعى هذا البحث للإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟

ومنها تتفرع أربع تساؤلات جزئية

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتوافق الشخصي الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتوافق الصحي لدى طلاب الجامعة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتوافق الأسري لدى طلاب الجامعة؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتوافق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة؟

2- صياغة الفرضيات: للإجابة على التساؤلات السابقة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب الجامعة.

ومنها تتفرع أربع فرضيات جزئية

- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الشخصي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- 2- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الصحي لدى طلاب الجامعة.
- 3- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الأسري لدى طلاب الجامعة.
- 4- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- 3- أهداف البحث: تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- الكشف عن العلاقة الإرتباطية الموجودة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- 2- التعرف على مدى تمتع الطلاب بفاعلية ذاتية مرتفعة وهل تزيد هذه الفاعلية من توافقهم الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي، أي التعرف على المعتقدات الإيجابية لدى الطلاب عن فاعليتهم الذاتية التي قد تؤثر في عدة نواح من سلوكهم، تجعلهم قادرين على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي الجيد.

4. أهمية البحث

- تكمن أهمية أي بحث علمي بالدرجة الأولى في نوعية الموضوع المعالج، يعد موضوع فاعلية الذات من المواضيع الهامة في علم النفس، فهي أحد موجبات سلوك الفرد، عندما يعتقد الفرد في فاعلية ذاته فإنه يميل إلى أن يكون أكثر إنجازاً، وتقديراً لذاته، وثقته بنفسه، وتكون قدرته على التحكم في الضغوط التي يواجهها مرتفعة.

- كما تزيد أهمية أية دراسة، التوفيق في اختيار باقي متغيرات البحث وحسن الربط فيما بينها، حيث ارتأينا البحث في العلاقة ما بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي تتراوح أعمارهم بين (18-22) سنة، فمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث قد تساهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما على الآخر، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، بزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية، ونجاحهم وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في حياتهم بمختلف جوانبها: الشخصية، الانفعالية، الصحية، الاجتماعية، الأكاديمية والمهنية.

إذن هذه الدراسة أتت لتركز على فئة مميزة من فئات المجتمع وهي فئة الطلبة الجامعيين، وهي مرحلة توازي فترة مهمة من فترات النمو عند الإنسان ألا وهي بداية مرحلة الشباب، وقد كان الاهتمام في الدراسة الحالية منصبا على الفاعلية الذاتية التي تعبر عن مدى اعتقاد وإدراك الفرد لمستوى كفاءته وإمكاناته وقدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية، معرفية، انفعالية، دافعية، حسية وفسولوجية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

5. تحديد المفاهيم

1- فاعلية الذات

عرف 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 في مواجهة الصعاب وإنجاز السلوك»⁶¹

ويقصد باندورا Bandura من خلال هذا التعريف أن فاعلية الذات تعني إصدار الفرد لتوقعات ذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بالجهود والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

ويعرف عادل العدل (2001) فاعلية الذات: «بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبر عنها خلال

المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة»⁶².

إذن فاعلية الذات حسب عادل العدل هي ثقة الفرد لكفاءاته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الجديدة.

التعريف الإجرائي

هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الذات لشرار (1982) Sherear المستخدم في البحث الحالي.

2_ التوافق النفسي الإجتماعي

تعرف زينب شقير (2003) التوافق النفسي الاجتماعي أنه عملية كلية، دينامية، وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعده على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله من جهة، وبين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية من جهة أخرى مما يحقق خفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله⁶³.

يشير التوافق حسب هذا التعريف إلى مدى قدرة الفرد على إحداث تغييرات في سلوكه من أجل التكيف مع المواقف الجديدة وكذا استمتاعه بحالة من التوازن من خلال تقبله لذاته وشعوره بقيمته الذاتية التي تساعده على مواجهة مختلف الضغوطات والعقبات والتأقلم مع الظروف البيئية على اختلافها.

في حين عرفه الدي فتحي (2004) أنه «حالة من الاستقرار الانفعالي للفرد وتقبله لذاته وتوازنه في العلاقات الاجتماعية الأسرية منها والمدرسية»⁶⁴.

تعريف الدي فتحي للتوافق النفسي الاجتماعي يشير إلى تقبل الفرد لذاته وتمتعته باتزان انفعالي وهدوء نفسي ووجود علاقة اجتماعية منسجمة تربط بين الفرد والأفراد الآخرين في الأسرة والمدرسة.

التعريف الإجرائي

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لزينب شقير (2003) المستخدم في البحث الحالي، والمتمثل في الأبعاد التالية: التوافق الشخصي الانفعالي،

التوافق الصحي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي.

3- طلبة السنة أولى جامعي

الطالب الجامعي هو فرد يمر في مرحلة معينة، فهو قد تجاوز مرحلة المراهقة إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب ويتراوح العمر الزمني للطلاب الجامعي ما بين 18 سنة و22 سنة بمتوسط يبلغ حوالي 20 عاما⁶⁵.

يقصد بذلك كل طالب يتابع دراسته في الجامعة يعيش بداية مرحلة الشباب ويتراوح سنه بين (18 - 22 سنة).

الإجراءات المنهجية للبحث

1- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراء الدراسة الأساسية تم إجراء دراسة ميدانية استطلاعية حيث شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالب وطالبة من مستويات السنة الأولى جامعي، من مختلف تخصصات جامعة سعد دحلب البليدة، تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ولقد تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية. كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو:

- التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث الأساسي ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية، ومحاولة تفاديها.
- التعامل المباشر مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم.
- التحقق من وضوح التعليمات ومدى فهم أفراد العينة لبنود المقاييس.
- ملائمة نصوص المقاييس من حيث المضمون والهدف لخصوصيات العينة وبيئتها الجزائرية.
- تحديد العينة الأساسية وخصائصها والإطار الزمني الذي يمكن أن تستغرقه الدراسة.
- تم التعرف على مدى صلاحية أدوات جمع البيانات (المقاييس) وذلك بقياس صدقها وثباتها قبل التطبيق النهائي على العينة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية

1.2- منهج الدراسة الأساسية: اتبع في هذا البحث المنهج الوصفي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي على أرض الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا وتفسيرها تفسيراً علمياً، إذ يعتمد المنهج الوصفي في البحث على جمع البيانات الخاصة بالظاهرة قيد الدراسة تمهيدا لتصنيف هذه البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج ويندرج هذا البحث ضمن دراسات العلاقات الارتباطية التي تعتبر أحد أنواع البحوث الوصفية التي تحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال تحليل

العلاقات بين المتغيرات ذات الصلة بموضوع البحث وهو الأسلوب الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية⁶⁶.

ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداما في الدراسات والبحوث التي تهدف جمع بيانات موضوعية حول الظاهرة المدروسة، مثلما أن دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث تتطلب استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

22- عينة الدراسة الأساسية: تألفت من 100 طالب وطالبة من مستوى السنة الأولى جامعي، من مختلف التخصصات (تكنولوجيا، رياضيات وإعلام آلي، الطب، علوم الطبيعة والحياة، علوم المادة، هندسة معمارية، صيدلة، كيمياء) وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة قصدية.

32- خصائص عينة البحث: بعد تحديد العينة وكيفية اختيارها، سنقوم بذكر أهم الخصائص المميزة لها، حيث تتضمن خصائص عينة الدراسة على البيانات التالية:

جدول رقم (1) توزيع العينة حسب الجنس

النسب المئوية	العدد	الجنس
37%	37	ذكر
63%	63	أنثى
100%	100	المجموع

نلاحظ من الجدول رقم (01) أن الفئة الأنثوية تمثل النسبة الأكبر من عينة بحثنا مقارنة بالذكور، حيث وصل العدد (37) ذكر بنسبة (37%)، أما عدد الإناث (63) أنثى بنسبة (63%) ويمكن أن نقول أن هذا يعكس واقع الجامعات الجزائرية.

جدول رقم (02) توزيع العينة حسب التخصص

النسب المئوية	العدد	التخصص
24%	24	تكنولوجيا
16%	16	رياضيات وإعلام آلي
14%	14	الطب
14%	14	علوم الطبيعة والحياة
12%	12	علوم المادة
10%	10	الهندسة المعمارية
05%	05	الصيدلة
05%	05	الكيمياء
100%	100	المجموع

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن عينة الدراسة تكونت من مختلف التخصصات العلمية فقط، وذلك للأسباب التالية:

- أن التخصصات العلمية تمثل تحدياً بالنسبة للطالب، تدفعه إلى بذل جهد ذاتي كبير.
- الحجم الساعي لساعات الدراسة في الأسبوع بالنسبة للعلمي أكثر من الأدبي.
- مشكلة اللغة، حيث أن أغلب التخصصات العلمية تعتمد على اللغة الفرنسية.

حيث أكدت نتائج الدراسات والبحوث أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية والكفاية الشخصية يتجنبون الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني، ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم، ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تركز على عمليات عقلية عليا⁶⁷.

وفي دراسة لنت براون ولاركن (1984) (Lent, Brown, & Larkin) على مجموعة من طلاب الجامعة الذين فضلوا الانخراط في التخصصات العلمية والهندسية الأكثر صعوبة، وجدوا أن هؤلاء الطلاب يحتاجون فاعلية ذاتية مرتفعة للمحافظة على مستوى تحصيل أكاديمي مرتفع.

بالإضافة إلى:

- ألفة المقاييس بالنسبة لبعض التخصصات خاصة تخصصات العلوم الاجتماعية، تفادياً لإمكانية التلاعب بالإجابات، مما يقلل من صدق وثبات المقاييس.
- هذا ما جعل عينة الدراسة الحالية تقتصر فقط على طلبة الجامعة ذوي التخصصات العلمية «جامعة سعد دحلب البلدة»

جدول رقم (03) توزيع العينة حسب السن

السن	العدد	النسب المئوية
18 سنة	10	10%
19 سنة	35	35%
20 سنة	28	28%
21 سنة	17	17%
22 سنة	10	10%
المجموع	100	100%

- نلاحظ من الجدول رقم (03) أن أعمار الطلبة من أفراد العينة قد تراوحت بين (18-22) سنة، حيث نجد أن أكبر فئة ممثلة لأفراد العينة من حيث السن هم فئة (19 سنة) بنسبة (45%) لأن العينة اقتصر فقط على الطلبة سنة أولى جامعي، لأنهم يدخلون على بيئة جديدة هي البيئة

الجامعية التي تختلف بشكل كبير عن البيئة المدرسية من حيث طريقة التدريس والتحصيل والمذاكرة ونوع المواد والجهد المطلوب من الطالب، ولأنهم في بداية المرحلة الجامعية بداية مشوار علمي يحتاج فيها الطالب إلى مهارات عالية لمواجهة الضغوط النفسية والصعوبات التي تواجهه في الحياة الجامعية بشكل خاص والحياة بشكل عام من أجل الوصول إلى التوافق الإيجابي، وهذا ما أكدته دراسة (Carbonneau, 2002) و(عدنان القاضي، 2012) أن الطلاب المستجدين لا يستطيعون تحقيق انسجام وتوافق مُرضي مع بعض جوانب الحياة الجامعية والمتمثلة بالعلاقة مع الزملاء والأساتذة والتوافق مع المُقررات الدراسية وأنظمة الكلية والتخصص الدراسي وكذلك عدم الانسجام الانفعالي مع البيئة الجامعية⁶⁸.

4.2- الإطار المكاني والزمني: تمت هذه الدراسة في المجالين المكاني والزمني على النحو التالي:

- الإطار المكاني: أجريت هذه الدراسة في جامعة سعد دحلب البلدية.

- الإطار الزمني: أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 04 جانفي 2016 حتى 16 مارس 2016، وقسمت هذه الفترة لمرحلتين مرحلة الدراسة الاستطلاعية والتي استغرقت أسبوع واستغرقت الدراسة النهائية الفترة المتبقية.

3- أدوات جمع البيانات: استعمل في الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات أو الوسائل

لقياس بهدف الحصول على بيانات الدراسة وهي متمثلة في المقاييس التالية:

1.3- مقياس فعالية الذات: صمم المقياس من طرف كل من شرار، ماركندوت ومادوكس (1982) Sherear, Mercandaute et Maddox وآخرون وترجمته الدكتورة أمل معروف⁶⁹،

ويهدف هذا المقياس إلى تقييم المستوى العام لتوقعات واعتقادات الأفراد حول قدراتهم وكفاءتهم، ولقياس توقعات الأفراد حول فاعليتهم الذاتية، فلافتراض العام لهذا المقياس أن التوقعات الفردية هي المحدد الأساسي للتغير السلوكي، كما أن الفروق الفردية في التجارب الماضية وتوقع النجاح تؤدي إلى الفروق في المستويات العامة لتوقعات الفاعلية.

ويتكون مقياس فعالية الذات من 17 عبارة تهدف لقياس إدراك فاعلية الذات حيث تتوزع العبارات إلى بنود مباشرة وغير مباشرة تضم البنود المباشرة 1-3-8-9-13-15، أما البنود غير المباشرة فتشمل العبارات 2-4-5-6-7-10-11-12-14-16-17.

طريقة التصحيح: يحمل المقياس (4) بدائل للإجابة على بنود أو فقرات المقياس وهي: -أرفض تماما- أرفض دون حماس-أوافق دون حماس- أوافق تماما.

تنقط بنود المقياس وفق (4) درجات يكون اتجاه التصحيح كما يلي:

من 1 إلى 4 بالنسبة للبنود المباشرة، ومن 4 إلى 1 بالنسبة للبنود غير المباشرة.

وتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (17) درجة كحد أدنى و(68) درجة كحد أقصى.

- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس فاعلية الذات

1- صدق مقياس فاعلية الذات: يقصد بصدق المقياس قدرة هذا الأخير قياس ما وضع لقياسه، لهذا الغرض قمت باستخراج صدق مقياس فاعلية الذات كما يلي:

يعد قياس صدق المقياس عاملاً رئيسياً في تقدير صلاحيته لقياس ما وضع من أجله، وقد تم التأكد من صدق مقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية بطريقتين هما: صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: يعد صدق الاتساق الداخلي من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، فهو يعكس مدى التجانس الداخلي للمقياس وقد اعتمدت على هذا النوع من الصدق في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بند من البنود، كما يلي:

الجدول رقم (4) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للبنود

أرقام البنود	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
01	**0.39
02	** 0.36
03	** 0.57
04	**0.47
05	**0.66
06	**0.60
07	**0.60
08	**0.42
09	**0.49
10	**0.50
11	**0.48
12	**0.48
13	**0.59
14	**0.35
15	**0.25
16	**0.61
17	**0.45

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بند من البنود جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بحيث تراوحت بين 0.25 بالنسبة للبند رقم 15، و0.66 بالنسبة للبند رقم 05.

وانطلاقاً من قيم الجدول رقم (4) يمكننا القول أن بنود مقياس فاعلية الذات متناسقة معه في قياس هذه السمة مما يدل على أن هذا المقياس صادق ودرجة صدقه مقبولة وهو ما يمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ب - الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية للمقياس: لقد تم فحص الصدق التمييزي أو القدرة التمييزية لمقياس فاعلية الذات من خلال مقارنة الدرجات المتطرفة (العليا والدنيا) لأفراد عينة الدراسة على المقياس، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، حيث قامت الباحثة بترتيب الدرجات تنازلياً وأخذت 27% من درجات الثلث الأعلى و27% من درجات الثلث الأدنى (وكان عددهم معاً 16) ثم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (5): قيمة اختبارات لعينتين مستقلتين ودلالاتها الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس فاعلية الذات

درجات الحرية	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الثلث الأدنى (ن=8)		الثلث الأعلى (ن=8)		مقياس فاعلية الذات الدرجة الكلية للمقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9,94	2.65-	-13,47	3,58	59,50	1,68	40,62	

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للثلث الأعلى أو المجموعة العليا بلغ: 40,62 بانحراف معياري قدره: 1,68، في حين بلغ المتوسط الحسابي للثلث الأدنى أو المجموعة الدنيا: 59,50 بانحراف معياري قدره: 3,58.

أما فيما يخص قيمة اختبارات لعينتين مستقلتين غير متجانستين فقد بلغت -13,47 وهي أكبر سلبياً من قيمة اختبارات المجدولة التي قدرت بـ: -2.65 عند درجة حرية 9,94 ومستوى دلالة 0.01.

في ضوء ما سبق يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الثلثين الأعلى

والأدنى في مقياس فاعلية الذات، بمعنى أن المقياس استطاع التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات ومنه المقياس صادق ويمكننا الاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية وهو ما يدعم النتائج التي تم الوصول إليها عند تقدير صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ويتسق معها.

2- ثبات مقياس فاعلية الذات: يشير ثبات المقياس إلى الدرجة العالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما يدلي به المفحوص من بيانات أثناء إجراء الاختبار أو المقياس، ويقصد به أيضا أن يفرض الاختبار إلى نفس النتائج إذا ما استخدم أي -الاختبار أو المقياس- أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

ولغرض معرفة مدى ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية (جايمان)، وطريقة ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (جايمان)

تم التأكد من ثبات مقياس فاعلية الذات عن طريق حساب قيمة معامل جايمان وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (6): معامل الثبات جايمان لمقياس فاعلية الذات

معامل جايمان	مقياس فاعلية الذات
0.75	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة معامل جايمان لمقياس فاعلية الذات قد بلغت: 0.75، وفي ضوء هذه القيمة يمكننا القول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها تفسر أكثر من 70% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مما يدل على أن المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة وهو ما يمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ب - ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ

كما تم التأكد من ثبات مقياس فاعلية الذات عن طريق حساب قيمة معامل ألفا (α) لكرونباخ وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (7): معامل الثبات ألفا (α) كرونباخ لمقياس فاعلية الذات

معامل ألفا (α) كرونباخ	مقياس فاعلية الذات
0.73	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة معامل ألفا (α) كرونباخ لمقياس فاعلية الذات بلغت: 0.73، وهي نفس القيمة التي تم الوصول إليها باستخدام طريقة التجزئة النصفية من خلال معامل جاتمان.

وفي ضوء ما سبق يمكننا القول أن قيمة ثبات المقياس مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها تفسر أكثر من 70% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مما يدل على أن المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة وهو ما يمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة، ونلاحظ أن هذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم الوصول إليها عند تقديرنا لثبات درجة المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وتتسق معها.

2.3 مقياس التوافق النفسي الإجتماعي: صمم المقياس من طرف الدكتورة زينب محمود شقير في طبعته الأولى (2003)، حيث يشمل المقياس في مجمله على (80) عبارة (فقرة) تقيس التوافق النفسي العام وتتوزع على أربعة أبعاد (مقاييس فرعية) وهي: التوافق الشخصي (الانفعالي) - التوافق الصحي (الجسمي) - التوافق الأسري - التوافق الإجتماعي.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر و 160 درجة) أما درجات أبعاد المقياس فتتراوح بين (صفر و 40 درجة) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التوافق النفسي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي.

للإشارة يستخدم المقياس في جميع الأعمار الزمنية من الجنسين ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن⁷⁰.

- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

1- صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: يعد قياس صدق المقياس عاملاً رئيسياً في تقدير صلاحيته لقياس ما وضع من أجله، وقد تم التأكد من صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في الدراسة الحالية بطريقتين هما: صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي أو

صدق المقارنة الطرفية، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- صدق الاتساق الداخلي للمقياس

لاستخراج صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس، كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس. إذ طبق المقياس على عينة استطلاعية ضمت (30) طالب من الجنسين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول كما يلي:

الجدول رقم (8) صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي الإجتماعي

التوافق العام	التوافق الاجتماعي	التوافق الأسري	التوافق الصحي	التوافق الشخصي	
0,80	0,51	0,47	0,59	-	التوافق الشخصي
0,75	0,36	0,42	-	-	التوافق الصحي
0,81	0,53	-	-	-	التوافق الأسري
0,75	-	-	-	-	التوافق الإجتماعي
-	-	-	-	-	التوافق العام

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (8) أن جميع معاملات الارتباط الداخلية للأبعاد الأربعة وكذا الارتباطات بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي العام ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

ب - الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية للمقياس: لقد تم فحص الصدق التمييزي أو القدرة التمييزية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي من خلال مقارنة الدرجات المتطرفة (العليا والدنيا) لأفراد عينة الدراسة على المقياس، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، حيث قمت بترتيب الدرجات تنازليا وأخذت 27% من درجات الثلث الأعلى و27% من درجات الثلث الأدنى (وكان عددهم معا 16) ثم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (09): قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين ودلالاتها الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس التوافق النفسي الإجتماعي

درجات الحرية	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الثلاث الأدنى (ن=8)		الثلاث الأعلى (ن=8)		مقياس التوافق النفسي الإجتماعي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
14	2.76-	-9.97**	7,29	126,87	8,78	86,62	الدرجة الكلية للمقياس

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للثلاث الأعلى أو المجموعة العليا بلغ: 86,62 بانحراف معياري قدره: 8,78، في حين بلغ المتوسط الحسابي للثلاث الأدنى أو المجموعة الدنيا: 126,87 بانحراف معياري قدره: 7,29.

أما فيما يخص قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين غير متجانستين فقد بلغت -9,97 وهي أكبر سلبيةً من قيمة اختبار ت المجدولة التي قدرت بـ -2.97 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.01.

في ضوء ما سبق يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الثلثين الأعلى والأدنى في مقياس التوافق النفسي الإجتماعي، بمعنى أن المقياس استطاع التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات ومنه المقياس صادق ويمكننا الاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية وهو ما يدعم النتائج التي تم الوصول إليها عند تقدير صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ويتسق معها.

2- ثبات مقياس التوافق النفسي الإجتماعي: تم التحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي الإجتماعي باستخدام طريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية (جاتمان)، وطريقة ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية: تم التأكد من ثبات مقياس التوافق النفسي الإجتماعي عن طريق حساب قيمة معامل جاتمان وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (10): معامل الثبات جاتمان لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

معامل جاتمان	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
0.91	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل جاتمان لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي قد بلغت: 0.91، وفي ضوء هذه القيمة يمكننا القول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها تفسر أكثر من 90% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مما يدل على أن المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة وهو ما يمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ب - ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ: كما تم التأكد من ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق حساب قيمة معامل ألفا (α) لكرونباخ وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (11): معامل الثبات ألفا (α) كرونباخ لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

معامل ألفا (α) كرونباخ	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
0.89	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة معامل ألفا (α) كرونباخ لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي بلغت: 0.89، وهي تقريبا نفس القيمة التي تم الوصول إليها باستخدام طريقة التجزئة النصفية من خلال معامل جاتمان.

وفي ضوء ما سبق يمكننا القول أن قيمة ثبات المقياس مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها تفسر أكثر من 80% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مما يدل على أن المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة وهو ما يمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة، ونلاحظ أن هذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم الوصول إليها عند تقديرنا لثبات درجة المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وتتسق معها.

- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

سنقوم بعرض لأبرز نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، بهدف التعرف على العلاقة بين

فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الطلبة بجامعة «سعد دحلب البليدة»، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها ومن ثم مناقشتها وتفسيرها، والغاية من ذلك هو الوصول إلى وضع إجابات على الفرضيات والتساؤلات التي أعدت مسبقاً، وفيما يلي أهم النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

1.1. عرض نتائج الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة للبحث الحالي على أنه «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة»

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تحديد العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي باستعمال معامل الارتباط لـ «Pearson» فأسفرت النتائج كما يلي:

جدول رقم (12): معامل الارتباط بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات/ التوافق النفسي الاجتماعي	0.45	0.01

يتضح من الجدول رقم (12) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغير فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط: 0.45 وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق الفرضية، الأمر الذي يعني أنه كلما ارتفعت درجة فاعلية الذات ارتفع معها مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند الطلبة.

2.1 مناقشة عامة

يتضح من عرض نتائج الفرضية الأساسية وجود ارتباط موجب ودال بين الشعور بفاعلية الذات وتوافق الطالب النفسي الاجتماعي العام، فكلما ارتفع شعوره بالفاعلية الذاتية زاد توافقه النفسي الاجتماعي.

وهذا ما أكده برمان (1989) Berman أن فاعلية الذات تظهر من خلال قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين في الحياة والقدرة على أداء الأعمال المختلفة، بإتقان ولذلك نجد أن ارتفاع مستوى فاعلية الذات يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس والسيطرة والاتزان الانفعالي

والتفاعل الاجتماعي الجيد وبهذا يستطيع الفرد تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي.

ويشير حسن جابر (1995) أن فاعلية الذات هي مصدر التفاعل بين العوامل البيئية والسلوكية الشخصية، فهي متغير هام توجه الفرد نحو تحقيق أهداف معينة⁷¹.

في حين ترى منى بدوي (2001) أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة غير قادرين على التعامل الجيد مع المواقف، وأكثر احتمالاً للفشل في التوافق النفسي الاجتماعي، فالشعور بالفاعلية الذاتية يعتبر عاملاً حاسماً في النجاح، أو الفشل في الحياة، ولذلك تعتبر الفاعلية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية، حيث إنها تحتل مركزاً مهماً في دافعية الطالب للقيام بأي عمل، أو نشاط دراسي⁷².

وهذا ما أكدته دراسة ميشال (1991) Micheal والتي توصلت إلى أن بناء الفاعلية الذاتية يعزز ويدعم بواسطة الأنشطة المعرفية والمهارات الشخصية لدى الفرد بالإضافة إلى ذلك فإن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية يساعد الفرد على التعبير الانفعالي السوي وزيادة الاستفادة من التدعيم الاجتماعي من خلال البيئة الأسرية والاجتماعية كما أن المناعة ضد الضغوط ترتبط بعدم العصائية ومفهوم الفرد عن ذاته⁷³.

وقد توصل جوزيف ريشلاك (1976) Joseph Rychlak في بحثه إلى أن الأسوياء لديهم القدرة على فهم الجوانب الإيجابية والسلبية في أنفسهم على خلاف غير الأسوياء⁷⁴.

وفي ذلك إشارة واضحة لارتباط فاعلية الذات بالسوية فالإنسان الذي يملك القدرة على معرفة وتفهم ذاته بما تتضمنه هذه الذات من جوانب إيجابية وسلبية يستطيع أن يستفيد هذا الشخص مما قدم له من تعزيز.

أما انخفاض مستوى فاعلية الذات فيرتبط بالاكئاب والقلق والشعور بالعجز والتشاؤم، كما تؤثر على طريقة الفرد في التفكير وعلى الأداء⁷⁵.

وهذا ما يؤكد به بانديورا (1988) Bandura أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبين أو إيجابين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة⁷⁶.

2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

12. عرض نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى للبحث على أنه «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الشخصي الانفعالي لدى طلاب الجامعة»

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم معالجة هذه الفرضية إحصائياً بحساب معامل الارتباط «Pearson» بين فاعلية الذات والتوافق الشخصي، و كانت النتائج حسب ما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (13): معامل الارتباط بين فاعلية الذات والتوافق الشخصي الانفعالي لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات/ التوافق الشخصي الانفعالي	0.41	0.01

من خلال الجدول رقم (13) تتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغير فاعلية الذات والتوافق الشخصي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.41 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى التحقق من صحة الفرضية.

22 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

يتضح من عرض نتائج الفرضية وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين متغير فاعلية الذات والتوافق الشخصي لدى طلبة الجامعة، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الطالب زاد توافقه الشخصي الانفعالي.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أسفرت عنه عدة دراسات حيث يؤكد العديد من علماء النفس أمثال عبد السلام عبد الغفار وعثمان فراج (1966) وآخرون على دور الفاعلية الذاتية في تحقيق الصحة النفسية السليمة حيث رأى هؤلاء العلماء أن إدراك الفرد لذاته يساعده على تخفيف أثر ما يصادفه من توتر إذا ما استطاع أن يفهم نفسه ويدرك ذاته، حيث بإمكان الفرد من أن يعيد تنظيم ذاته وتغيير نمط حياته وفقاً لإدراكه لذاته ليتمكن من تحقيق الصحة النفسية السليمة والتمتع بها.⁷⁷

فمن الناحية المعرفية يؤدي الاعتقاد في الفاعلية إلى التأثير في تقييمنا لأهداف الحياة واستقبال المعلومات بطريقة خاصة بنا، وتؤثر كذلك الفاعلية في طريقة تعاملنا مع الاضطرابات النفسية.⁷⁸

فحسب ألري (1985) OLeary و باندورا (1982) Bandura أن الشخص ذو الفاعلية الذاتية الموجبة يتوقع النجاح والمثابرة، وفي المقابل نجد أن الشخص ذوي الإدراك المنخفض لفاعلية الذات يتوقع الفشل ويكون أقل محاولة واستمرارية في الأنشطة الصعبة ويكون تصوره سلبي لذاته ويتوقع عدم الكفاءة في الأفعال والنتائج، وبالتالي يصبح غير قادر على تحقيق توافقه الشخصي.

حيث يرى باندورا (1988) Bandura أن حالات الأفراد الفسيولوجية والعاطفية تؤثر على أحكام الفاعلية الذاتية بخصوص مهام محددة. والتفاعل العاطفي للمهام (مثل القلق مثلا) يؤدي إلى أحكام سالبة تجعله فرد غير قادر على تكملة المهام⁷⁹.

وهذا ما أكدته دراسة لندي (2001) Lindely أن هناك علاقة موجبة دالة بين الذكاء الانفعالي وكل من فاعلية الذات والتفاؤل وسمات الشخصية الإيجابية. حيث أن قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة فاعلية الذات⁸⁰.

ويعتمد الأفراد جزئياً على الاستثارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات والاستثارة الانفعالية المرتفعة تضعف الأداء⁸¹.

وأظهرت النتائج أن توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية، ويتمثل ذلك في الاتزان الانفعالي.

حيث يشير النشاوي (2006) نقلا عن ميشال (1991) Micheal في دراسته أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية يساعد على التعبير الانفعالي حيث يكون الفرد واثق بنفسه ومتوافق توافقا حسنا⁸².

ولقد وجد أن إحساس قوي بالفاعلية الشخصية يتعلق بصحة أفضل، وإنجاز أعلى وتكامل اجتماعي أكثر.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

1.3- عرض نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية للبحث على أنه «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الصحي لدى طلاب الجامعة»، وقد تم استعمال معامل الارتباط «Pearson» لحساب العلاقة بين التغيرين وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (14): معامل الارتباط بين فاعلية الذات والتوافق الصحي لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات / التوافق الصحي	0.26	0.01

يتضح من الجدول رقم (14) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغير فاعلية الذات والتوافق الصحي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط: 0.26 وهي قيمة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق الفرضية.

2.3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

يتضح من عرض نتائج الفرضية وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين متغير فاعلية الذات والتوافق الصحي لدى طلبة الجامعة، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الطالب زاد توافقه الصحي.

يرى تايلور (2008) نقلا عن باندورا (1977) Bandura أن الصحة لا تتحقق بصفة كاملة إلا من خلال تنمية فاعلية الذات والممارسة الفعالة للسلوكيات الصحية الإيجابية، أي عندما تصبح فاعلية الذات متغيراً أساسياً في النشاط الفسيولوجي والصحي للفرد. وقد توصلت الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين إدراك الفرد بأنه يتمتع بالفاعلية الذاتية، وبين قيامه بمبدياً بإحداث تغيير في سلوكياته المتعلقة بالصحة وبين الحفاظ على هذه التغييرات على المدى البعيد⁸³.

وتؤثر الفاعلية على الجانب الحيوي الوظيفي للانفعالات وجهاز المناعة، وكلما كان الاعتقاد قوي في الكفاءة استطاع الفرد تجاوز التحديات والمواقف التي تواجهه⁸⁴.

وهذا ما أثبتته كل من دراسة أليستر (1991) Alastaire حول تأثير الفاعلية الذاتية بالنواحي المزاجية لدى شباب أصيبوا بالسرطان حيث خلصت الدراسة إلى أن هؤلاء المرضى يدركون فاعلية ذات متدنية فأصبحوا يميلون إلى الانطواء⁸⁵.

وقد أسفرت نتائج دراسة آيت حمودة (2006) حول دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، إلى أن المرضى يظهرون مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية مقارنة بالعاديين الذين يتميزون بفاعلية عالية للذات، والسبب في ذلك يرجع حسب قول باندورا (1986) Bandura إلى أن الإرادة القوية التي يتمتع بها الأصحاء حيث بمقدورهم تجنيد أكبر قدر ممكن من الطاقة الجسمية والانفعالية

لضمان نجاح أدائهم وكذا الحصول على النتائج المرغوب فيها، في المقابل يفتقد المرضى لتلك الإرادة القوية بسبب الأوجاع والمرض⁸⁶.

إن الضغوط والتعب يؤثران على فاعلية الذات، فالأفراد الذين يعانون من التعب الجسمي غالباً ما تكون فاعلية الذات لديهم ضعيفة.

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة 1.4. عرض نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة للبحث على أنه «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الأسري لدى طلاب الجامعة»، وكانت النتائج كما يبينه الجدول التالي:

جدول رقم (15): معامل الارتباط بين فاعلية الذات والتوافق الأسري لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات / التوافق الأسري	0.32	0.01

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغير فاعلية الذات والتوافق الأسري، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط: 0.32 وهي قيمة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق الفرضية.

2.4 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

يتضح من عرض نتائج الفرضية وجود ارتباط موجب ودال إحصائية بين متغير فاعلية الذات والتوافق الأسري لدى طلبة الجامعة، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات يرتفع مستوى التوافق الأسري لدى الطالب.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة جورتون (1995) Gorton والتي خلصت إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التماسك الأسري والتسامح من قبل الوالدين وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة وكان تأثير هذه الأساليب للمعاملة الوالدية إيجابياً على تقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف لدى الطلبة، بينما اقترنت أساليب التفكك الأسري والقسوة والضبط الوالدي بإدراك الطلبة لفاعلية ذات منخفضة أثرت سلباً على تقدير الذات وقدرة الطلبة على تحديد أهدافهم⁸⁷.

وفي دراسة فالنتاين، هولهان وموس Valentine, Holahan and Moos والتي أجريت على طلبة الجامعة، تبين أن الطلبة الذين يرون أن آبائهم يقدمون لهم الكثير من الدعم والمساندة كانوا أكثر قدرة على التقييم الإيجابي للأحداث التي يمكن أن تسبب الضغط وأكثر قابلية للتعامل بفاعلية مع هذه الأحداث، وأكثر قدرة على تحقيق التكيف الانفعالي الجيد⁸⁸.

وكذلك تناولت دراسة جيبونز (1993Gibbons) (فاعلية الذات لدى الأم والتفاعل بين الأم والطفل الرضيع، بهدف بحث الفروق والعلاقات بين فاعلية الذات لدى الأم وسلوكيات التفاعل بين الأم والطفل، وأتضح من النتائج وجود علاقة داله إحصائيا بين سلوكيات التفاعل بين الأم والطفل وفاعلية الذات لدى الأم، وسلوك التفاعل يوضح مدى القدرة على.

كما توصل دوقلاس وآخرون (1990) Douglas et al في دراسة لهم عن المكتئبين والكفاية السلوكية مع أسرهم وعلاقتها بالمتغيرات الديموجرافية والنفسية والاجتماعية من خريجي الجامعات، إلى وجود علاقة سالبة بين فاعلية الذات وكل من عدم كفاءة الوالدين في القيام بالدور الوالدي وعدد الساعات التي يقضيها الوالدين في المنزل، ونقص المشاعر الوجدانية وانخفاض مظاهر المساندة الاجتماعية في أسلوب التربية الأسرية كذلك تبين وجود علاقة سالبة بين الفعالية الذاتية، نقص المشاعر الوجدانية، انخفاض مظاهر المشاركة في أسلوب التربية الأسرية، وعدم كفاءة الوالدين في القيام بالدور الوالدي⁸⁹.

ويؤكد سكولت (1990) Schult أن من أهم مصادر تدعيم المشاعر الخاصة بالفعالية الذاتية الوالدين، والمدرسين، والأصدقاء، والمعالجين، ويمثل الوالدان أهم هذه المصادر في تنمية وتطوير فعالية الذات من خلال معرفة الخبرات الناجحة، وعرض النماذج الملائمة التي تم إنجازها فعلاً من هذه الخبرات، واستخدامها في تدعيم الفرد من خلال الإقناع اللفظي والتشجيع المادي والمعنوي الذي بإمكانه شحذ القدرات التي تزيد من الفعالية الذاتية لدى الفرد⁹⁰. ويتم تدعيم فاعلية الذات بالممارسة والتدريب من خلال الأسرة، والأصدقاء.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

1.5. عرض نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على أن «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة»، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (16): معامل الارتباط بين فاعلية الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات / التوافق الاجتماعي	0.43	0.01

يتضح من الجدول رقم (16) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغير فاعلية الذات والتوافق الاجتماعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط: 0.43 وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق الفرضية.

2.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

يتضح من عرض نتائج الفرضية وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين متغير فاعلية الذات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الطالب زاد توافقه الاجتماعي.

وهذا ما أكدته الجمعة (1996) حيث يرى أن الفرد يتكون بالفاعلية الذاتية في الطفولة المبكرة، وما يليها من مراحل إلى مرحلة المراهقة والشباب من خلال إدراك الفرد أنه مقبول وبنال استحسان الآخرين لاسيما من الوالدين والمعلمين والأقران، وهو ما يجعلهم يشعرون بالقيمة والكفاية والاعتقاد، فإذا صاحب القبول والقيمة والكفاية والاعتقاد تشجيعاً من الوالدين والمعلمين على المبادرة والاكتشاف يتكون لدى الفرد شعور بفاعلية الذات تجعله قادر على تحقيق التوافق الاجتماعي ويتجلى ذلك في مواجهة المشكلات والضغوط وارتفاع مستوى التحصيل⁹¹.

ويشير النشاوي (2006) نقلاً عن روبنشتين Roppenshtin أن الفاعلية الذاتية نشاط مبدع دوماً ومستقل، ويتميز الفرد الذي يتمتع بفاعلية عالية للذات بأنه متعاون مع الآخرين⁹².

كما أن الاعتقاد في الفاعلية له دور في تحديد مدى قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي، وإقامة علاقات ناجحة⁹³.

وتسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية وتؤثر عليها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة ويتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب.

وحسب باندورا (1997) Bandura إن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح، والكفاء مع أحداث

الحياة⁹⁴.

إذ أن افتقار الفرد لمهارات التوافق الاجتماعي الناجح مع الآخرين يدفعه للانسحاب، والشعور بالوحدة والعزلة، وعدم التقبل والعجز، وبالتالي تضعف مقاومة الفرد فينهار تحت وطأة أي ضغوط نفسية ويترتب عليه تزايد معدلات العنف والعدوان وهو ما يؤثر سلباً على فاعلية الذات لدى الفرد⁹⁵.

وبالتالي تعدّ فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة⁹⁶.

عليه فإن الفعالية الذاتية مرتبطة بالظروف البيئية وخاصة الاجتماعية منها، وبالتالي فإن نموها واستمرارها يتوقف على الدعم الذي يحصل عليه الفرد من الآخرين.

خلاصة

انطلاقاً من إشكالية البحث وتساؤلات الدراسة، واعتماداً على الهدف الرئيسي للبحث وهو الكشف عن وجود علاقة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وانطلاقاً من نتائج الدراسة توصلنا إلى ما يلي:

- أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وهي علاقة طردية، أي كلما زادت فاعلية الذات لدى الطلبة زاد توافق الطلاب نفسياً واجتماعياً

- أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) عند طلاب الجامعة، بمعاملات ارتباطية دالة إحصائياً مما يعني وجود علاقة بين فاعلية الذات وجميع أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي، وعليه تكون العلاقة بينهم علاقة طردية، وهذا ما توصلت إليه عدة دراسات، أي كلما تمتع الطلاب بفاعلية ذاتية مرتفعة كلما زاد توافقهم الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي، أي إن المعتقدات الإيجابية لدى الطلاب عن فاعليتهم الذاتية تؤثر في عدة نواح من سلوكهم، تجعلهم قادرين على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي الجيد.

وتعتبر فاعلية الذات مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية، وأعماله، فالفرد الذي لديه إحساس عال بالفاعلية الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر كفاءة، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عال، بينما الشعور بنقص الفاعلية الذاتية يرتبط بالاكتئاب، والقلق، والعجز، وانخفاض التقدير الذاتي، وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى قدراته الشخصية للتعامل مع مختلف المواقف والظروف الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة، وبالتالي يفقد الفرد القدرة على التوفيق بين المطالب المختلفة، مطالبه من جهة والمطالب البيئية الخارجية من جهة أخرى.

وبناء على ذلك فمن خلال الدراسة الحالية نلاحظ أن على الرغم ما يتمتع به الطلاب من فاعلية ذاتية مرتفعة، إلا أنهم لا يستغلون هذه الفاعلية من أجل التعلم والتحصيل الجيد والنجاح، بل تجدهم ينشغلون بأمر أخرى، وهذا ربما يرجع إلى الأسرة والجامعة التي لا توفر الظروف والشروط اللازمة لتحقيق الطالب لتوافقه النفسي الاجتماعي الذي يدعم دافعيته للتعلم.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم العديد من الاقتراحات منها :

- 1- توفير الظروف الجامعية التي تساعد الطالب على تحقيق توافقه النفسي الاجتماعي.
 - 2- ابتكار مختلف الإستراتيجيات لإثراء الطلاب من أجل دعم دافعيتهم للتعلم.
 - 3- العمل على تنمية المعتقدات الإيجابية عن الذات لدى الطلاب التي تمكنهم من تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك من خلال دورات تدريبية.
- ويمكن أن نقترح استكمالاً لهذه الدراسة ما يلي:
- 1- إجراء دراسة مقارنة بين الجنسين، وحسب السن لدى طلاب الجامعة حول فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
 - 2- إجراء هذه الدراسة على مستويات أخرى (ابتدائي، متوسط، ثانوي).
 - 3- بناء مقاييس خاصة بكل من فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي على البيئة الجزائرية.
 - 4- دراسات تتعلق ببناء برامج لتنمية فاعلية الذات لدى الطلاب.

قائمة المراجع:

1. Beeshaf . J, inter preting personality theores, New york, (1974), Harper and Row.
2. Bandura , A. social cognitive theory, an agentive perspective annual review of psychology ,(2001), 52 ,p126-
3. Thomas. J. W. and Rohwer. D, the Roll of Learning stratégies, Academic studding, Journal of Educational psychologist, (1986),Vol.21.No, 1and 2, P09.
4. عبد المجيد نشواتي، علم النفس التربوي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ((1997، ص 206
5. Schunk, D.H ,Self-Regulation of Self-Efficacy and attributions in academic settings, (1994) ,In: D.H.Schunk, and B.J Zimmerman, Self-Regulation of learning and performance: issues and educational application, pp.7599-. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
6. Pajares , F. Current directions in Self-Efficacy research . In M. Maehr & P.R. pintrich (Eds.) Advances in motivation and achievement, (1997) ,(Vol . 10, pp . 149-), Greenwich, Ct: JAI press.
7. Zimmerman. B. J, self regulated and Academic Achievement , An over view. Journal of Education Psychologiste, (1990), NO,25
8. Schulte, N. Development And Validation Of A Measure Of Emotional Intelligence, Personality And Individual Différences, (2001) , 25(2), P: 167177-
9. غالب المشيخي، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من جامعة الطائف، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، (2009)، ص 132.
10. علي حبايب، جمال أبو مرق، التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، (2009)، المجلد (23)، العدد (03)، ص: 879-857.
11. فروجة بلحاج، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر، (2011)، ص 06.
12. Bandura , A self-efficacy, The exercise of control , New York , (1997), W.H. Free manand company.
13. عادل العدل، تحليل المسار للعلاقة بين مكونات الدرة علي المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية،

- الجزء الأول، العدد 25، (2001)، ص 121.
14. زينب شقير، مقياس التوافق النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، (2003)، ص 04.
15. رياض حازم فتحي الدلي، اثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، جامعة الموصل، العراق، (2004)، ص 17.
16. علي راشد، الجامعة والتدريس الجامعي، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، بيروت، (2007)، ص 53.
17. ذوقان عبيدات، البحث العلمي، أسسه ومناهجه، دار الفكر، عمان، (2009)، ص 247.
18. Thomas. J. W. and Rohwer. D, the Roll of Learning stratégies, P09.
19. عدنان القاضي، الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة تعز، اليمن، (2012)، العدد 04، ص 69.
20. حكيمة آيت حمودة، دراسة سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، (2006)، ص 227.
21. زينب شقير، مرجع مذکور، ص 07.
22. محمد حسن جابر، السلوك الإيثاري وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق، (1995)، ص 246.
23. صفاء محمد علي، الكفاءة الذاتية وتفسير السلوك الإنساني، الدراسات الاجتماعية، علم النفس، (2011).
24. كمال أحمد النشاوي، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، مصر، جامعة المنصورة، (2006)، ص 478.
25. إسماعيل نبيه إبراهيم، عوامل الصحة النفسية السليمة، إيتراك للنشر والتوزيع، مصر الجديدة، (2001)، الطبعة الأولى، ص 147.
26. منصور محمد السيد، فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة أسوان، مجلة كلية التربية، مصر، (2003)، المجلد 19، العدد الثاني، ص 56.
27. Bandura. A, self Efficacx mechanismin Human Agency, American Psychologist, (1988),37.2, p 122147-.
28. إسماعيل نبيه إبراهيم، مرجع مذکور، ص 152.
29. سمية عليوة، نور الدين جبالي، مصدر الضبط الصحي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى

السكري. مجلة الوحدات للبحوث والدراسات، باتنة، جامعة الحاج لخضر، (2014)، المجلد 7، العدد 2، ص 178.

30. Bandura. A, (1988 ,p 122147-.
31. Lindley, L. D. (2001). Personality, Other Dispositional Variables And Human Adaptability, Unpublished Doctoral Dissertation, Iowa State University.
32. Bandura , A , (1997), P83
33. كمال أحمد النشاوي، مرجع مذکور، ص 486.
34. تايلور شيلي، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاکر وطعمية داود، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن، (2008)، الطبعة الأولى، ص 146.
35. سمیة علیوة، نور الدین جبالي، مرجع مذکور، ص 178.
36. کمال أحمد النشاوي، مرجع مذکور، ص 477.
37. حکیمة آیت حمودة، مرجع مذکور.
38. حسن العتيبي الزیادي، اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية وعلم النفس، جامعة أم القرى، السعودية، (2008)، 152.
39. تايلور شيلي، مرجع مذکور، ص 456.
40. منصور محمد السيد، فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة أسوان، مجلة كلية التربية، مصر، (2003)، المجلد 19، العدد الثاني، ص 55.
41. Schulte, N. (2001). P: 157
42. موضي محمد الجمعة، المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية عند الطلبة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، (1996).
43. کمال أحمد النشاوي، مرجع مذکور، ص 480.
44. سمیة علیوة، نور الدین جبالي، مرجع مذکور، ص 178.
45. (Bandura , A , (1997).
46. عبد اللطيف محمد خليفة، المهارات الاجتماعية في علاقتها بالقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الأدب، الكويت، (1996)، ص 18.
47. علي عبد الله المزروع، فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، جامعة أم القرى، (2007)، المجلد الثامن، العدد الرابع، ص 67-89.