الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالـــي والبحث العلمي.

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

University Djillali bounaama of khemis miliana

Faculty of social and humain science

Departement of Social Sciences

مذكـــــــرة بعنوان :

فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي للرفع من مستوى فعالية الذات لدى المتعلمين بالطور الثانوي

مذكرة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر علوم التربية

تخصص :إرشاد وتوجيـــه

من إعداد الطالبة :

بـــــــوزارة حميدة

تحت إشراف :

الدكتور :سيساني رابح

أعضاء لجنة المناقشة :

أ.الدكتور :سعد الدين بوطبال .....رئيسـا.

الدكتور :سيساني رابـــح.....مشرفـــــا.

الدكتور :ناضر عبد القادر .....مناقشـــا .

الموسم الجامعي :2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم :

﴿ ربِّ أوْزِعْنِي أنْ أشْكُر نِعْمَتَك التِي أَنْعَمْتَ عليَّ وعَلَى والدَّي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحا تَرْضَاه وأَدْخِلْني بِرَحمَتِك فِي عِبَادِك الصَّالِحِين (19)﴾سورة النمل

صدق الله العظيم .

شكـــر وعرفـــــان:

الحمد لله رب العالمين الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة وإنجازها حتى أبصرت النور وبعد:

يسعدني ويسرني في نهاية مطاف هذه المرحلة العلمية أن أتوجه بعظيم الشكر والإمتنان وبأسمى معاني التقدير والإحترام الى من أفاض علي من وافر علمه وسديد رأيه ، ولم يبخل علي بتوجيهاته وخبرته إلى **أستاذي الفاضل الدكتور: سيساني رابح المحترم** الذي كان خير عون لي ومنهل علم ومعرفة طيلة مشوار دراستي وتجسد مشروع بحثي الذي بدأ بفكرة منه إلى أن تجسد حقيقة ... له مني كل التمنيات بخالص الدعاء الصادق وأن يُمده الله سبحانه وتعالى بموفور الصحة والعافية وطول العمر .

وإلى جميع السادة الاساتذة الأفاضل بجامعة :خميس مليانة كافة **شعبة إرشاد وتوجيـــــه**

إلى الذين شاركوني بأرائهم وأفكارهم وخبراتهم وبخاصة **الأستاذة الفاضلة :زرقي عائشة** وإلى التي شاركتني وباسهام كبير في التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة **الأستاذة الفاضلة لوزاني فاطمة الزهراء لهما مني كل التحية والتقديـــــــــــر .**

بطاقة شكر خاصة إلى أستاذي ومديـــر مؤسسة العمل التي أعمل بها لإنجاح بحثي ولما قدمه لي من مساعدات مادية ومعنوية من خلال تدخلاته القيمة في جلسات البرنامـــج دون أن أنســـى بالذكـــر السيدة المقتصدة، طبيبة وحـدة الكشف والمتابعة،الأخصائية النفسانية ،ومديرة الضرائب .

وإلى تلاميـــذي الأعـــــــــزاء **بثانوية بودرنان الجيلالـــــي ب:"ثنية الحد"** تمنياتي لهم بالتوفيق والنجاح في مشوارهم الدراسي وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا أقول لهم وفقكم الله وسدد خطاكم .

إهـــــــــــداء :

إلى روحي أمي رحمها الله .....لها مني ألف سلام وألف إشتياق

أدعو لها الله أن يتغمد ثراها بالرحمة والغفران وأن يسكنها فسيح جناته.

إلى من كان سندي وعزي ومن أنار دربي .....إلى والدي أطال الله في عمره وأمده بالصحة والعافية.

إلى من كانوا مصدر سعادتي وبهجتي .....إخوتي وأخواتي كل باسمه

إلى كل من أبناء اخوتي وأخواتي .....كل باسمه .

خاصة : "نور الدين ،حسام الدين عبد الرحمن وكوثـــــر".

إلى جميع زملائي بالعمل .....وخاصة:كريمة، صبرينة ،حورية،فوزية،مليكة،سهام،سعاد.

أهدي اليهم هذا البحث العلمـــي راجية من الله سبحانه وتعالى القبول والأجـــــــر .

اللهم آميـــــــن يارب العالمين .

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية الى تحقيق هدف رئيسي وهو معرفة فعالية برنامج ارشادي سلوكي معرفي قائم على نظرية فعالية الذات **لألبرت باندورا** بغرض الرفــع من مستوى فعالية الذات لدى المتعلمين بالطور الثانوي . واستخدمت الطالبة الباحثة المنهج الشبه التجريبي بتصـــــميم مجمــوعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) بتطبيق اختبار القياس القبلي والقياس البعدي واستخدمت الطالبة في تنفيذ الدراسة الحالية الأدوات التالية :

1)–مقياس فعالية الذات .

2)– البرنامج الارشادي السلوكـــي المعرفي القائم على المصادر التي حددها ألبرت باندورا في نظريته .

وتكونت عينة الدراسة من **(30)** تلميذ وتلميذة من متعلمي الطور الثانوي ممن حصلوا على درجــات منخفضة من فاعلية الذات على مقياس فعالية الذات ، تتراوح اعمارهم مابين (16–19) سنة وروعــي التجانس بين أفراد العينة وتميزت بالخصائص التالية:حسب الجنس،المستوى،التخصص،نظام التمدرس.

وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في الحـدود المكانية بثانوية **بودرنان الجيلالي –ثنية الحد–** وفي حدود زمنية امتدت من :01 افريل 2021 الى غاية :06 ماي 2021 .

وقد أسفرت نتائج الدراسة لأثر البرنامج الإرشادي المقترح في الرفع من مستوى فعالية الذات وتحقيق الهدف من تصميمه لدى عينة الدراسة وهذا ماإستخلصناه من النتائج المتحصل عليها :

1–توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي

2–:يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

3–:توحد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قي القياس البعدي وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث .

4–:لاتوجد فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير المستوى

5–: لاتوجد فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير نظام التمدرس.

6–:لاتوجد فروق في القياس البعدي للمحموعة التجريبية وفقا لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية:الفعالية ،الفعالية الذاتية ،فعالية الذات المدركة ،البرنامج الإرشادي،المثابرة،المبادرة، المجهود.

Abstract:

This study aims at achieving the main purpose which is approving the efficiency of the cognitive ,guiding and behaviorale programme based on the self-efficiency theory of "**Albert Bandura**" to rise the level of self-efficiency of learners in secondary schools.

For this,the researcher student has used the semi-experimental method by designing two equal groups (control and experimentale) and applying a test of measurement (prior and post measurement).Also she following tools:

1-Test of self-efficiency.

2-The guiding behaviourale progamme based on "**Albert Bandura**"**is** sources identified in his theory on the one hand, concerning the theoretical side, the study depends on previous studies related to the first variable "the guiding programme " and the second the me related to the self-efficiency and its relation slup with some variable.

On the other hand,in the practical side,the sample group of the study by contained 30 secondary school pupils (girls/boys) with low degree in the self-efficiency test,their ages are between (16-19) years old cohesion was respected The sample was characterized by: **gender, Level, Branches, schooling system**.

The programme was applied on the experimentale group in a Boudernan ElDjillali shool during a period of time from :1stApril 2021-6 In May 2021.

The study has shown the impact of the guiding programme suggested to rise the self-efficiency for a sample goup and these are the obtained resulte:

1)-There are differences with statistic meaning for the experimental group in the prior and post measurement in favor for the post measurement

2)-There is an impact of the guiding programme the post measurement in the experimental group.

3)-There are differences in the post measurement with statistic meaning for the experimental group in the gender variable"**in favor to females**".

4)-There is no difference in the post measurement for the experimental group in the level variable.

5)-There is no difference in the post measurement for the experimental group in the schooling system variable.

6)- There is no difference in the post measurement for the experimental group in branch variable.

Key words: efficiency ,self –efficiency ,conscious-self efficiency, guided programme ,initiative,effort ,preservarence .

فهرس المحتويات:

الموضوع : **الصفحة :**

-شكر وعرفان:

-الاهـــــــــداء:

-ملخص بالعربية: **1**

-ملخص باللغة الاجنبية: **2**

قائمة الاشكال:.....**8**

قائمة الجداول:.....**9**

قائمة الملاحق: **10**

اولا : مقدمة :.....**11**

1)الفصل الاول : مدخل الدراسة :

تمهيد : **18**

1-1)-إشكالية الدراسة:.....**19**

1-2)- فرضيات الدراسة: **19**

1-3)-أهمية الدراسة:.....**20**

1-4)-أهداف الدراسة: **21**

1-5)-مفاهيم الدراسة: **21**

1-6)-حدود الدراسة: **23**

2)-**الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة :**

تمهيد:.....**26**

2-1)-الدراسات المتعلقة بدراسة اثر البرنامج الارشادي (العربية والاجنبية):.....**26**

2-2)-الدراسات المتعلقة بدراسة فاعلية الذات (العربية والاجنبية): **28**

2-3)-التعقيب على الدراسات السابقة:.....**32**

2-4)-مااستفادت منه الطالبة من الدراسات السابقة:.....**34**

خلاصة الفصل:.....**35**

3)-الفصـــــــل الثالث :

3-1)-المتغير الأول : فعالية الذات :

- **تمهيد :**.....**38**

3-1-1)-مفهوم فعالية الذات **39**

3-1-2)-نظريات فعالية الذات **40**

3-1-3)-مصادر فعالية الذات **44**

3-1-4)-توقعات فعالية الذات **48**

3-1-5)-أبعاد فعالية الذات **49**

3-1-6)-خصائص ابعاد الذات **51**

3-1-7)-مظاهر فعالية الذات **52**

3-1-8)-العوامل المؤثرة في فعالية الذات **57**

خلاصة:.....**59**

3-**2)-المتغير الثاني :البرنامج الارشادي:**

-تمهيد:.....**60**

3-2-1)-أهمية الاعداد للبرنامج الارشادي:.....**60**

3-2-2)-مفهوم البرنامج الارشادي واهدافه: **61**

3-2-3)-أنواع البرامج الارشادية: .....**63.**

3-2-4)-أسس البرنامج الارشادي **65**

3-2-5)-مسلمات البرنامج الارشادي:.....**66**

3-2-6)-مصادر الاعداد لهذا البرنامج: **66**

3-2-7)-الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي:.....**67**

خلاصة:.....**71**

ثانيا:الإطـــــــار التطبيقي .

4)-الفصل الرابع:منهجية الدراسة واجراءاتها .

تمهيد:.....**75**

4-1)-منهج الدراسة (منهج شبه تجريبي).....**75**

4-2)- مجتمع الدراسة **75**

4-3) خصائص مجتمع الدراسة: (الجنس ،المستوى التعليمي ، نظام التمدرس، التخصص).....**76**

4-4)-عينة الدراسة :.....**78**

4-5)-متغيرات الدراسة :.....**79**

4-6)-أدوات الدراسة :الخصائص السيكومترية (الصدق ،الثبات).....**88**

4-7)-الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة 99

خلاصة الفصل:.....100

5)-الفصل الخامس :عرض نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:

تمهيد:.....103

5-1)-عرض نتائج فروض الأولى ومناقشتها: 104

5-2)-عرض نتائج فروض الثانية ومناقشتها: 105

5-3)-عرض نتائج فروض الثالثة ومناقشتها: 106

5-4)-عرض نتائج فروض الرابعة ومناقشتها: 107

5-5)-عرض نتائج فروض الخامسة ومناقشتها: 108

5-6)-عرض نتائج فروض السادسة ومناقشتها: 109

5-2)-الإستنتاج العام:.....111

الخاتمة :.....113

قائمة المراجـــــــــــع:.....116

-قائمة الملاحـــــــــق:.....123

قائمة الأشكال:

الرقم	عنـــــــــوان الشكل	الصفحة
01	مبدأ الحتمية المتبادلة.	41
02	مصادرالأربعة الرئيسية لفاعلية الذات.	48
03	العلاقة بين توقعات الفعلية وتوقعات النتائج.	48
04	أبعاد الفاعلية الذات .	51
05	تأثيـــــــر فعالية الذات فـــي السلوك	58

فهـــــــــــــرس الجداول :

الرقم	عنوان الجـــــــــــــدول	لرقم
1	يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي وفقا لمتغير الجنس.	76
2	يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي وفقا لمتغير المستوى.	76
3	يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي وفقا لمتغير التخصص.	77
4	يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي وفقا لمتغير نظام التمدرس.	78
5	يمثل عدد أفراد عينة الدراسة الضابطة والتجريبية.	79
6	يمثل حساب إستقلالية عينات"اختبار كاف لإستقلالية العينات".	80
7	يمثل توزيع البيانات لمجموعات الدراسة.	82
8	يمثل تجانس المجموعـــــــات.	83
9	يمثل قيمة (ت) لعينتين مستقلتين .	84
10	يمثل حساب الفروق بين العينتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغير الجنس.	84
11	يمثل حساب الفروق بين العينتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغير المستوى.	85
12	يمثل حساب الفروق بين العينتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغيرنظام التمدرس.	85
13	يمثل حساب الفروق بين العينتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغير التخصص.	86
14	يمثل توزيع الأبعاد الرئيسية لمقياس فاعلية الذات.	87
15	يمثل قيمة (ت)لمرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس فاعلية الذات للدراسة الاستطلاعية.	89
16	يمثل معاملات ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.	90
17	معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس " فاعلية الذات	90
18	يمثل حصص تنفيذ البرنامج الارشادي.	97
19	يبين توزيـــــع البيانات لمتغيرات الدراسة.	103
20	اختبار(ت) لعينتين مستقلتين للتحقق من نتائج الفرضية (1).	104
21	يبين حجم تأثير البرنامج الارشادي للمجموعة التجريبيةللتحقق من نتائج الفرضية (2).	105
22	يبين اختبار (ت) للمجموعة التجريبية في القياس البعدي للتحقق من نتائج الفرضية(3) وفقا لمتغير الجنس.	106
23	يبين اختبار تحليل التباين الأحاديAnovaللتحقق من نتائج الفرضية (4) وفقا لمتغير المستوى	107
24	يبين اختبار تحليل التباين الأحاديAnovaللتحقق من نتائج الفرضية ا(5) وفقا لمتغير المستوى	108
25	يبين اختبار تحليل التباين الأحاديAnovaللتحقق من نتائج الفرضية (6) وفقا لمتغير التخصص	109

قائمة الملاحـــــــــــــــــق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	مقياس فاعليـــــة الذات –الملحق (1)	124
2	جلسات البرنامـــج الارشادي –الملحق (2)	129
3	نتائـــــج القياسات بنظامSpss –الملحق(3)	140

مقدمـــــــــــة :

– من أهم نظريات التعلم الرئيسية والتي ساعدت في صياغة العلاج السلوكي المعرفي ، هي نظرية التعلم الاجتماعي ،بحيث تمثل هذه النظرية مع العديد من النظريات المعرفية بعدا جديدا للمدرسة السلوكية ؛ومن بين الباحثين ذوي الصلة بهذه الاتجاهات الجديدة : **(بيك 1991)، ميتشينيوم (1986)، ماهـــــوني (1991) وباندورا (1986)** وتحديدا كان بانــدورا رائدا في دمج المعرفة في العلاج السلوكي ، وطـــور نظريته التي تعرف بنظرية فعالية الذات والتي ترتبط بمعتقدات الفرد عن قدراته وعمله على تحقيق نجـاح في مختلف المهام، وتلعب قعاليــة الذات المدركـــة دورا رئيسيـا فـــي إحـــداث التغييـر السلوكي البنائي،**(ميكاييـــل نيستول، ترجمة: د/مراد علي سعد ود/أحمد عبد الله الشريفين ،2015،ص295)** .

ويشير باندورا في هذا الصدد إلى أن:

إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر في انـــواع الخطط التي يضعونها ،فالأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خطط ناجحة والذين يحكمون على انفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والاخفاق المتكرر ،ذلك ان الإحساس المـــرتفع بالفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثـــر فعال في تقوية الادراك الذاتي للفعالية**(Bandura,1977)**.

وقد إقترح باندورا **مفهوم فعالية الذات** التي تمثل توقعات الفرد ومعتقداته التي تمكنه من تنفيذ فعل خاص بنجاح ، فالأفراد الذين يمتلكون قدرا أكبر من الفعالية الذاتية المدركة يقومون بأداء أفضل على أنواع كثيرة من المهمات مقارنة بالذين لديهم قدرا أقل من الفعالية الذاتية (Beck,2004)

وتوصف فعالية الذات بأنها حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه،**ولاتعنى فعالية الذات بما يمتلك الفـرد فقط ،بل تعنى باعتقاداته حول مايمكنه القيام به،وتمثل المحور المعرفي للعمليات(Bandura,2007)**.

وأشار **باندورا (1977)** إلى أن الفعالية تزداد لدى الفرد إذا حقق إنجازا شخصيا ، وإذا رأى أن الأخـــرين المماثلين له يحققون نجاحا في مهمة معينة ،في حين يمكن أن تنقص إذا راى أن الاخرين يخفقون في هذه المهمة ؛كما يمكن للفرد الاقتناع بأنه قـادر على التصدي للحالات الصعبة ولكن هذه القناعة يمـكن أن تختل إذا مافشل فعلا في مثل هذه الحالات.**(Bandura,1977)**

وتؤثر **الكفاءة الذاتية على أنـــواع السلوك كافـــــة** :الأكاديمي،الإجتماعي ،الإبداعي ؛فقد يملك الأفـراد المهارات المطلوبة للقيام بنشاط ما ولكن إذا لم يشعروا بالقدرة على إستخدام هذه المهارات فانهم قد يفشلون أو قد لايحاولون اداء النشاط **(ميلر ،2011:ص277)**.

وذكر **هاريس(1990:15)** أن الفعالية الذاتية تؤثر في إختيار المتعلم لأنشطـة ومهام التعلم ،كما تؤثـــــر في إستمرار الجهد والمثابـــــــرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الاهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم ، وبالتالي فان الأفراد الذين يمتلكون فعالية منخفضة للذات لايفضلون المواقف الصعبة .

وأشار **زيمرمان(1990:ص15)** إلى أن الافراد مرتفعي الفعالية الذاتية الأكاديمية يظهرون تقييما ذاتيـــا عاليا للأداء الإجتماعي وخاصة عند حل المشكلات الصعبة .

"هكذا نجد أن الفعالية الذاتية تـــؤدي دورا هاما في إكتساب المعرفة والإحتفاظ بها كونها المحـــرك والموجه الذي بدونها لايمكن ان تتم عملية التعلم ،فالطلبة ذوو الاحساس المنخفض بالفعـــــــالية الذاتية يتجنبون الاعمال الاجتماعية التي تتطلب تحمل المسؤولية ،ويستغرقون وقتا أطول في فهم وإستذكـــــــار دروسهم ولايستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي ترتكز على العمليات العقلية العليا".

وقد قـــدم باندورا نظريته الشهيرة في التعلم الاجتماعي والتي تشير إلى أن السلوك يتم تعلمه من خـــــلال: **الملاحظة والمحاكاة ،والنماذج** وتسمى كذلك **بالنظرية المعرفية الاجتماعية** ، وعندما يتعلم الإنسان سلوكا جديدا من خلال الملاحظة فإن هذا التعلم على الأرجـــح هو تعلم معـــرفي فالطفلة عندما تلاحـظ ثم تقلد معلمتها بالكامل فإنها ولابـــد وأن تكون معتمدة على بعض التمثيليات الداخليـة التي تـوجه أدائها لذلك فان باندورا يرى ان هذا التعلم لابد ان يتضمن عمليات معرفية داخلية ويطلق باندورا على هذا التعلم "**التعلم بالملاحظة** "والـــذي يـــحدث عندما يقوم المتعلم بتقليد سلوك يظهر عليه إسم النمذجة **(أبـــوغزال ،2007:ص131)**.

وتعرف هذه النظرية باسم التعلم بالملاحظة والمحاكاة ،وتعد حلقة الوصل بين النظرية السلوكية والنظرية المعرفية لتاكيدها على دور العمليات المعرفية التي تتوسط بين المثير والاستجابة ،فبالرغم من تاكيدها على ان عملية التعلم هي بمثابة تشكيل الارتباطات بين المثيرات والاستجابات المختلفة والتي يمكن ان تقوى او تضعف تبعا لعوامل التعزيز أو العقاب ، إلا أنها ترى أن هذه الارتباطات لاتتشكل على نحو آلي ؛وإنما

تتدخل العمليات المعرفية الخاصة بالفـــرد كالأفكـــار والإعتقادات والتوقعات في تكوين هذه الإرتباطات **(الزغلول ،2006:ص115).**

ومن هنا نجد أن نظرية التعلم الإجتماعي تطرح أهمية للوقت في التعلم الانساني ،فتعلمنا من خـــــلال الأخرين يوفر الكثير من الوقت والجهد بالإضافة الى أنه يزيد من محصول المعرفة لدى الفرد بشكـل هائل ،ويـــرى باندورا أن هنالك بعض أنماط السلوك لايمكن تعلمه لا عن طـريق تأثيـر النماذج (كتعلم اللغة مثلا) كما أن الإنسان يتعلم الكثير من السلوكيات سواء أكـان سويا أو شاذا من خـــلال تقليد النماذج المختلفة التي يتعرض لها منذ الطفولة **(الشيخ والاخرون ،2011:ص337).**

ويقوم مفهوم التعلم بالملاحظة على إفتراض مفاده أن الإنسان ككائن إجتماعي يتأثر باتجاهات الأخـــرين ومشاعرهم وتصرفهم وسلوكهم ؛أي يستطيع أن يتعلم منهم عن طـريق ملاحظة إستـجاباتهم وتقليـــــدها ،وينطوي هذا الإفتراض على أهمية تربوية بالغة إذا إعتبرنا أن التعليم بمفهومه الأساسي عملية إجتماعيـة ،إذ يبدو من غير الممكن أن يتم التعلم عن طريق الممارسة والخبرة المباشرة فقط ،أي طبقا للأثار التعزيزية أو العقابية للسلوك الذي يؤديه المتعلم **(نشواتي ،2014:ص345).**

وتتمثل عمليات التعلم القائم على الملاحظة في أربع من المكونات المترابطة أو التي بينها عـلاقات بيئية وهـذه العمليات تحكم التعلم بالملاحظة وتتمايز في :الإنتباه ،القدرة على التذكر ،الإنتاج الحركي ،الدافعية **(أحمد ،2012:ص352).**

ومن ناحية أخـرى تعد فعالية الذات أحد المفاهيم التي قدمها باندورا في سياق عرضه لدور العوامـــــــل الاجتماعية والمعرفية في التعلم ،عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم عام **(1977)**حدد فيها ثلاثة أبعاد وأربعة مصادر لفعالية الذات والأبعاد الثلاثة هـي : **مقدار الفعالية ،عمومية الفعالية ،وقوة الفعالية** ،أما التوقعات الشخصية للفعالية فمشتقة من أربع مصادر رئيسية للمعلومات هي :**إجتياز خبرات متقنة،والاقناع اللفظي،والخبرات الإبدالية والحالات الفسيولوجية .(Bandura1977)**

ويـرى باندورا أن فعالية الذات هي الاعتقاد بقدرة الفرد على أداء السلوكيات التي تؤدي إلى نتيجة متوقعة ومرغوب فيها **(الين ،2010:ص533).**

ولهذا فان أي عمل ناجح من الأعمال يجب أن يكون مخططا له ومدروسا دراسة جيدة من حيث الغايـة والوسائل والنتائج التي نحصل عليها من جراء ذلك وفي العمل الإرشادي لمساعدة الأفراد في حـــــــل

مشكلاتهم النفسية والاجتماعية وهدفا يسعى إليه كل من يعمل في تصميم البرامـج الإرشادية ،والبرنامـــــج الإرشادي يجب ان يراعــي طبيعة النسق الفلسفــي الخاص بالمرحلة العمرية والمشاكــل التي يمــر بــها الأفــراد الذين يعانـــون من مشكلة ما ،والإطار العام الذي يتناول أسلوبها في تحقيق تلك الأهــداف **(العاسمي ،2008)**.

وفي ضوء هذه المعطيات واستنادا لتفسيرات نظرية فعالية الذات وأبعادها سنقوم بدراسة تجريبية في شكـــل بناء برنامج ارشادي نهدف من خلاله لتنمية الفعالية الذاتية لدى عينة مـن المتعملين بالطـور الثانوي عبر عـدة جلسات إرشادية اعتمادا على فنيات سلوكية ومعرفية ووفق أهداف إجرائية بغية دراسة أثر البرنامـــج لدى المتعلمين .

اولا :الاطـــــارالنظـــــري

الفصـــــــل الأول

1)- الفصـــــــــل الاول :مدخـــــــل الدراسة .

مقدمـــــــــة :

1-1)-إشكالية الدراسة .

1-2)-فرضيات الدراسة .

1-3)-أهمية الدراسة.

1-4)-أهداف الدراسة .

1-5)-مفاهيم الدراسة .

1-6)- حدود الدراسة.

تمهيد:

لفعالية الذات دورا فعالا ومهما في تحقيق النجاح الدراسي لدى المتعلمين وفي قدرتــهم على إتمــام المهام الدراسية المكلفين بها ،وذلك لأنها من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية للأفراد ولذا فإن إنخفاض مستواهــا لدى التلاميذ يعد من العوامل التي تحد من مستوى أدائهم التحصيلي وإصرارهم على أداء المهام وتحد مــن مستوى الجهد المبذول والتي تناولتها عدة نظريات منها النظريات المعتمدة فــي الارشاد السلوكي المعرفــي "نظرية العلاج السلوكي،العلاج المعرفي،علم النفس الاجتماعي والتي ترتكــز على إطــار نظــرية التعلــم الإجتماعي لألبرت باندورا:"حيث يرى أن عملية التعليم تتم من خــلال إدراك الناس لمواقف حياتهم ومـــن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية والتي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية والسلوكيات التي يتم التركيز عليها تعرف **بالسلوكيات المستهدفة** وتبدأ بوقائع السلوك التي تسبق المشكلة، والأحداث التي تليها **تسمى بالنتائج** ؛هــــذا ماتوصلت إليه نتائــج العديد من الدراسات حــول فاعلية الذات وعــلاقتها ببعض المتغيرات ، منها دراسة **القـــريشي (2012م)**والتي هــدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الرغبي وعـــلاقته بفاعلية الذات والتي اسفرت عن وجود علاقة إرتباطية إيجابية **القريشي،علي(2012)، التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لــدى طلبة الجامعة مجلة العلــوم النفسية والتربوية ،عدد (105)،ص ص:501-574.**

ودراسة المصري (2011م) :والتي هــدفت إلى الكشف عــن "**قلق المستقبل وعلاقتـــه بفاعلية الذات**" وأسفــرت النتائج عن وجود علاقـــة إرتباطية سالبة دالة إحصائيــا بين مستوى القلق وأبعاده وبين فاعلية الذات**(المصري،احمد(2011)،قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمــي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ،رسالة ماجيستير غير منشورة،كلية التربية ،عمـــادة الدراسات العليا ،الجامعة الإسلامية ،غـــزة ،فلسطين.**

وكذلك الدراسات التي تناولت :أثر برنامـــج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المتعلم بالطور الثانــوي ومنها دراسة :"**تركـــي بن محمــد أحمــد بازياد(2013م)،فعاليــة برنامــج إرشادي فــي تنمية فعاليــة الذات لـــدى عينة مـــن طلاب المرحلة الثانوية جامعة الملك عبـد العزيز بجــدة،رسالة ماجستيـــر في التوجيـــه والإرشاد التربوي)**والتي توصلت إلى جدوى وأثر لفعالية برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة مــن متعلمــي المرحلة الثانوية.

والدراسة الحالية تهدف في تناولها لفعالية برنامج إرشادي سلوكي معـرفي لدى عينة من المتعلمين بالطور الثانوي إلى الكشف عــن تأثير فعالية برنامج في الـرفع من مستوى فعالية وتبيان الفــروق وفقا للمتغيــر (الجنس،المستوى،نظام التمـــــدرس والتخصص) مـــن خلالها تحدد **التساؤلات المـــراد قياسهاوالتوصـل إليها.**

1-1)-إشكالية الدراسة:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس فاعلية الذات .

-هل توجد فعالية لأثر البرنامج الإرشادي للرفع من مستوى فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية من المتعلمين بالطور الثانوي في القياس البعدي .

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات وفقا لمتغير المستوى.

-هل توجد فـــروق ذات دلالةإحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات وفقا لمتغير نظام التمدرس.

-هل توجد فـــروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس فاعليــة الذات وفقا لمتغيــر التخصص.

1-2)-فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى :توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي

الفرضية الثانية : يوجـد تأثير للبرنامــج الإرشادي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قي القياس البعدي وفقا لمتغير الجنس لصالح الاناث.

الفرضية الرابعة:لاتوجـــد فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير المستوى .

الفرضية الخامسة: لاتوجد فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير نظام التمدرس.

الفرضية السادسة: لاتوجد فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير التخصص.

1-3)-أهمية الدراســــــة :

تكمن الأهمية لهذا البحث الحالي في محورين رئيسيين هما :

أ)-الأهميـــة النظـــرية :ويتضح ذلك من خلال الاطار النظري والذي تناول فعالية الذات استنادا لنظرية فعالية الذات لألبرت باندورا وماقدمه من تفسيرات وأراء حول دمج المعرفة علـــى النظرية السلوكية ومن خلال النظرية المعرفية الاجتماعية .

وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات والدراسات التي تناولت أثـــر البرامج الارشادية لتنمية فعالية الذات ، ومايفتحه مـــن مجالات جديدة للبحث في المجتمع الجزائري بصفة خاصة والوطن العربي بصفة عامة خدمة للتلاميذ وقطاع التربية وحتى في مجالات أخرى .

ب/ الأهمية التطبيقية :

يمكن الإجمال بالأهمية التطبيقية لهذا البحث في النقاط التالية :

1-يلقي البحث الضوء على فعالية الذات ودورها في تحسين التوافق والصحة النفسية .

2-إعداد وتصميم برامج مماثلة لتنمية فعالية الذات وتطبيقها على عينات مماثلة أو لفئات عمرية مختلفة .

3-الإستعانة والإستفادة من الجلسات الإرشادية للبرنامج من المرشدين والمعلمين .

4-الإستفادة من نتائج الدراسة من بعض الجهات المعنية كالطلبة وخصوصـــا الجهات التربوية التي تهتم بإعداد متعلمين أصحاء نفسيا ومتكيفين مع بيئتهم .

5-إقتصار فروض الدراسة على العينة التجريبية في إجراء القياس القبلي والقياس البعدي ودراسة الفـــروق وفقا للمتغيرات على العينة التجريبية في القياس البعدي .

6-تكمـــن أهمية البحث مـــن حيث تناول أثـــــر البرنامج الارشادي في تنمية فعالية الذات وربطها بعدة متغيـــرات(الجنس،المستـــوى،نظام التمدرس،التخصص) وتناول مفهوم فعالية الذات بكافـــة أنواعـــها

(المدركة،الاكاديمية،الاجتماعية) والتي من خلالها تم إعداد وبناء فقرات مقياس فعالية الذات والبرنامـــج الإرشادي للكشف عن مستوياتها لدى فئة من متعلمي الطور الثانوي.

وذلك من أجـــل تحقيق التوافق الإجتماعي والنفسي وتحقيق الصحة النفسية ؛مما ينعكس على أدائهم التحصيلي ومايقومون به من أعمال اخـــرى .

1-4)-أهداف الدراســـــة :

1-إعداد برنامج ارشادي لتنمية فعالية الذات لدى مجموعة من المتعلمين بالطور الثانوي إستنادا للنظرية المعرفية الاجتماعية لألبرت باندورا .

2-تنمية والرفع من مستوى فعالية الذات لدى المتعلمين بالطور الثانوي من خلال :

ا)-الاعتماد على الاساليب المتنوعة والنماذج للرفع من مستوى فعالية الذات في إطار برنامج ارشادي

ب)-الإعتماد على المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة لشرح وتفسير الأمور المتعلقة بالمشكلة ،وكل مايتعلق بالبرنامج الارشادي .

ج)-تحديد الأفكار اللاعقلانية عند أفراد الدراسة وتدريبهم على استبدالها بآخرى أكثر عقلانية وإعطائهم الدور في تنفيذ البرنامج من خلال القيام بالواجبات .

3-معرفة فعالية وأثر البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

4-معرفة درجات الفروق في فعالية الذات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

5-معرفة مستوى الإختلاف في فعالية الذات تبعا لخصائص العينة.

1-5)-مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الاجرائية :

فعالية :ويقصد بفعالية البرنامج الارشادي "مدى التأثير الدال إحصائيا بين متوسط درجات مجموعة الدراسة على المقياس".

فعالية الذات :" مقدرة الفرد على اداء السلوك الـذي يحقق نتائج مرغوبة في مـــوقف معين ، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته ، وإصدار التوقعات الـذاتية عــن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل.**(Bandura,1986,486)**

وتتضمن الأبعاد التالية:-المبادرة :يقصـــد بها السعي لمساعدة الأخرين فيما يقوم به الفرد مــن أعمال ، والقدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجهه وحلها ،فضلا عـــن قدرته على إقناع الأخرين بالحوار" .

-**المجهود** :" يقصد به تفضيا الفرد للقيام بالاعمال التي تتطلب جهدا ووقتا في تنفيذها ، والسعي باستمرار رغم الفشل من اجل الوصول الى اهدافه ".

-**المثابرة:** "سمة فعالة روحها السعي ،وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلـــى حيز الوجود ،والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح الى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لاتفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة ".**(صديق ،1986:ص21)**.

-**قدرة الفعالية** :ويقصد بها مستوى قوة الدوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ويختلف هــذا المستوى تبعا لطبيعة او صعوبة الموقف ،وتبدو قدرة الفعالية بصورة اوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الافراد في توقعات الفعالية ،ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة .**(ابو هاشم،48،1994)**

وتعــرف اجرائيا بـأنها :"الدرجة التي يحصل عليها الطالب أحد افراد عينة البحث من جـراء إجـابته على مقياس فعالية الذات المستخدم في هذا البحث والذي يضم الابعاد الثلاثة التي حـددها ألبرت بانــدورا في ضوء :**(المبادرة ،المجهود ،المثابرة ،قدرة الفعالية)**".

-**فاعلية الذات المدركة** :هي عبارة عن أحكام الناس عن قدراتهم في فعل شئ لتحقيق نتيجة مرغوبة **(محمد سعفان،2011،ص17)**.

2-**البرنامـــج الارشادي** :هو برنامـج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشاديــة المباشرة أو الغير مباشرة فرديا وجماعيا لجميع مـــن تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السليم والسوي والقيام بالإختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافـــق النفسي داخل الجماعة وخارجها .**(زهران ،2005)**.

1-6)-حـــــدود الدراسة :

1-الحدود الموضوعية :يقتصر البحث على إعداد وتصميم برنامج قائـــم على تنمية والرفع من مستوى فعالية الذات لدى مجموعة من المتعلمين بالطور الثانوي والذين يملكون فعالية ذات منخفضة .

2-حدود العينة :تقتصر عينة البحث ممثلة من تلاميذ بالطور الثانوي بثانوية "**بـــودرنان الجيلالي-ثنية الحد** "**(205)تلميذ وتلميذة.**

3-الحدود المكانية :ثانوية بودرنان الجيلالي- "**ثنية الحد** -" ولاية تيسمسيلت .

4-الحدود الزمانية :تم تطبيق مقياس فعالية الذات على العينة في الفترة الاولى **(مارس2021)** للموسم الدراسي **2020- 2021**

وتطبيق وإجراء الجلسات الإرشادية للبرنامج بعد تحديد المجموعة التجريبية وذلك في الفترة الثانية من الموسم الدراسي في شهري أفريل وماي من الموسم الدراسي **2020-2021**

الفصل الثاني

الفصل الثاني :الاطار النظري والدراسات السابقة :

تمهيد :

1-2)-الدراسات السابقة المتعلقة بفاعلية الذات :

أ)-الدراسات العربية .

ب-):الدراسات الاجنبية.

2-2)-الدراسات المتعلقة بأثر البرنامج الارشادي .

أ)- الدراسات العربية .

ب)-الدراسات الاجنبية.

3-2)- التعقيب على الدراسات السابقة.

4)-ماستفادت منه الطالبة من الدراسات السابقة.

خلاصـــــة الفصل :

الفصـل الثاني :الدراســـات السابقة(العربية والاجنبية) :

تمهيد :

تناول الفصل الحالي الدراسات السابقة العــربية والأجنبية المتعلقة بموضوع أثر فعالية البرنامج الإرشادي ،وتلك المتعلقة بفاعلية الذات وعــلاقتها ببعض المتغيرات ؛والتي استفادت منها الباحثة في إثـراء الجانب التطبيقي والجانب النظري للبحث ،وبناء أدواته ،ومناقشة نتائجه وقد جاء عرض هذه الدراسات في محورين تضمن :

اولا)–دراسات تتعلق بأثر البرامج الارشادية لتنمية والرفع من مستوى فاعلية الذات.

ثانيا)–دراسات السابقة المتعلقة بفاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات .

وتجــدر الإشارة إلى أنه تم ترتيب هذه الدراسات وفق تسلسل تاريخي يبدأ من الأقدم إلى الأحدث ،ثم وضع تعقيب على الدراسات السابقة وماتمت الاستفادة منه وذلك لتحديد مكانة البحث الحالي منها :

2–1)–الدراسات المتعلقة بدراسة أثر فعالية البرنامج الإرشادي :

أ)–الدراسات العربية :

*– **دراسة الكفوري (2001م):** وهدفت الدراســـــة الى الكشف عن "فعالية برنامج لتدريب الاطفال ذوي صعوبات التعلم على المهارات الإجتماعية لزيادة فعالية الذات والسلوك الإجتماعي"وقد تمت الدراسة على عينة من الأطفال بلغ عددهم (30) تلميذا وتلميذة في الصف الرابع تم تقسيمهم الى مجمـوعتين تجريبية وضابطة ،وأكدت النتائج على فعالية البرنامــج الارشادي في مساعدة الاطفال ذوي صعوبات التعلم مـــن خلال تعلم المهارات الاجتماعية في زيادة فعالية الذات والسلوك الاجتماعي(**الكفوري، 2001،ص230–290)**

*–دراسة **فاطمة عبد الوهاب (2007م):** وهدفت الدراسة الى معرفة **فعالية برنامج إرشادي فـــي تنمية الكفاءة الذاتية والأداء التدريسي المنمي للتفكير لـــدى معلمات العلوم قبل الخدمة** وطبق البرنامج على عينة من طالبات كلية الفيزياءوالكيمياء على مدار فصل دراسي كامل مدته 14اسبوع بمعدل جلسة واحدة اسبوعيا لمدة ساعة واحـــدة فقط وقد تم استخدام مقياس "**الكفاءة الذاتية**" وبطاقة الملاحظة بعيدا عن

المعلمات وكان من نتائج الدراسة وجود أثر وفعالية لصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الارشادي .**(فاطمة عبد الوهاب،201،2007-243)**

*-دراسة **طلعـــت (2008م):** وهدفت الدراسة إلى الكشف عن" **مدى فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية واثره في الضغوط النفسية والدافعية للانجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص لهم كماالطلاب**".ويبلغ حجم العينة 200 معلم ومعلمة مـن معلمي المرحلة الثانوية ،وتم إختيار 60معلم مـن مرتفعي الضغوط النفسية وتـم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين ضابطة وتجريبية وتضمنت الدراسة مجموعة من الطلاب يبلغ عددهم 120طالب تم تقسيمهم أيضا لمجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك للحكم على أداء المعلمين بعد تطبيق الكادر الخاص بهم ،وأوضحت النتائـج فعالية البرنامـج الارشادي المبنـي على الكفاءة الذاتية للمعلمين في خفض الضغوط النفسية التي يواجهونها وإثارة دافعيتهم في تحسين مستوى إدائهم الوظيفي لصالح المجموعة التجريبية **(طلعت احمد،2008:50-102)**.

*-دراسة عيسى وخليفة (2009م): هدفت الدراسة الى الكشف عن"**أثر برنامج تدريبي للمعلم قائم على تحسين فعالية الذات الأكاديمية للتلاميذ في الدافعية للإنجاز الأكاديمي والإتجاه نحو الرياضيات لدى تلاميـــذ صعوبات التعلـــم في الصف الأول الإعدادي**" ،وتكونت عينة البحث مـن 93 تلميذا من ذوي صعوبات التعلم الرياضيات تم تقسيم العينة عشوائيا إلى 52 تلميذ في المجموعة التجريبية و41 تلميذ في المجموعة الضابطة ،وتم تطبيق مقياس فعاليـــة الذات الأكاديمية ؛ومقياس الدافعية للإنجـاز الأكاديمي ومقياس الاتجاه نحـو الرياضيات ،وجلسات تدريبية خاصة بتدريب المعلمين علـــى كيفية تحسيـن فعالية الذات الأكاديمية لدى الطلاب وتم تدريب خمسة معلمين على البرنامج الارشادي ؛ وحصل المتعلمون على أربع جلسات إعلامية وعلى خمس جلسات تنفيذية ،وبعد الإنتهاء من تدريب المعلمين قام كل معلم بتدريس تلاميذه من المجموعة التجريبية في حين لم يظهر هذا التحسن بشكل دال في المجموعة الضابطة.**(عيسى وخليفة،2009،ص1-66)**.

ب)-الدراسات الأجنبية :

*-دراسة **Williams,et al. (2002م)**والتي هدفت" **لتنمية فعالية الذات لدى طلاب الدراسات العليا في العمل الاجتماعي وذلك من خـــلال تعليم الخدمات**" ، وطبقت الدراسـة على عينة من الطلاب (28اناث و3ذكور) باجمالي (31)طالبا وطالبة حيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ؛بحيث أن الطلاب الذين قاموا بدور تطوعي في أحد الخيام لمعالجة الأطفال المصابين بالحروق خضعوا للمقارنة مع مجموعة

اخرى من زملائهم المرتادين للفصول الدراسية ،وقد خضع جميع الطلاب لمقياس فعالية الذات الإجتماعية ومقياس إحتـرام الذات قبل وبعد التجربة ؛وقد أشارت النتائج ان كلا المجموعتين قامتا بزيادة فعالية الذات مما يشير إلى أن أسلوب تعلم الخدمات قد يكون بديلا تعليميا قابلا للتطبيق.**(وليامز،2002)**

***-دراسة هينتون واخرون(2008م)** والتي هدفت إلى الكشف عن "**تأثيـرات التعليم الكمي على فعاليـة الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة**" ،حيث تم اختيار عينات للدراسة من مدرستين إحداها تقع قي جبـال جورجيا الشمالية والثانية تقع في المدينة نفسها ،وتم تطبيق تقنيات التعليم والتعلم الكمي في كـلا المدرستين ؛واشارت النتائج إلى أن تقنيات التعليم والتعلم الكمي زادت من فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة

2-2)-الدراسات السابقة المتعلقة بفاعلية الذات :

أ)الدراسات العربية :

***-دراسة مخيمر (2007م)**والتي هدفت إلى دراسة **الفاعلية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية وعلاقتها ببعض المتغيرات كالدافعية الأكاديمية والغاية منها الكشف عن مستويات الفاعلية الذاتية (الاكاديمية ،الاجتماعية ،المهنية)لدى الطلاب المعلمين وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات** ،والتعرف على طبيعة العلاقة الدينامية بين المتغيرات موضـــوع الدراسة وتعـرف على طبيعة الفروق الجنسية في الفاعلية الذاتية ،وبين الطلاب (علمي وأدبي) لمعرفة العوامل التي تؤدي لتنمية هـــذه الإمكانات ،وإعتمـد الباحث على المنهج الوصفي وبلغت العينة (200)طالب وطالبة مـن كلية صور بسلطنة عمان ؛وإستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية من إعداده ومقياس الدافعية المتعدد الأبعاد الثلاثة من إعداد ممدوح سليمان وأبو العزايم الجمال (1987م)،وإختبار مركز الضبط من إعداد الباحث ، ومن أهم نتائج الدراسة :وجـود علاقة إرتباطية موجبة بين فاعلية الذات وكل مـن الدافعية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة ووجود فـروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لصالح الطلبة الذكـور ،ووجـــود فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية بين القسم العلمي والقسم الأدبي لصالح الطلبة العلمي**(مخيمر،2007،ص51-116)** .

***-دراسة الضمور (2008م)،الأردن :**والتي هدفت الى دراسة" **أنماط التعلم السائدة لدى طلبة الجامعة لإقليم جنوب الاردن بالتحصيل الاكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية** ؛والغاية منها التعرف على علاقة انماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعات اقليـم جنوب الاردن بالتحصيل الأكاديمـــي والفاعليـــة الذاتيـــة الأكاديمية ،وإعتمـد الباحث علـى المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (975)طالب وطالبة من الطلبـة المسجلين في إقليم الجنوب لمرحلة الإجازة الجامعية وجـرى تطبيق مقياسين هما :"مقياس أنماط التعـلم

ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية تبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة الكليات العلمية ومن أهم نتائج الدراسة :عــدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس**(الضمور،2008)** .

***-دراسة المخلافي واخرون (2010م)،سوريا** :والتي هدفت إلـى دراسة والتعرف علـــــى "**العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وبعض السمات الشخصية (التألف ،والثبات الانفعالي ،والدهاء ،الحنكة)**لـــدى عينة من طلبة الجامعة والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات الاكاديمية وفقا لمتغيري التخصص والجنس ،كما استهدفت الدراسة التعرف على الفـروق بين متوسطـــات درجـــات أفـراد العينة فـــي بعـض سمات الشخصية (التألف ،والثبات الانفعالي ،والدهاء والحنكة)وفقـــا لمتغيري التخصص والجنس.وتم الإعتماد على المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (110)طالب وطالبـــة من التخصصات العلميـة و(70) طالبة وطالبة من التخصصات الأدبية ،وتم تطبيق مقيـاس فاعلية الذات الاكاديمية الذي أعدته **ريم سليمون** ،ومقياس التحليل الإكلينيكي الذي أعده **كاتل** وقننه على البيئة العربيـــة **محمد السيد عبد الرحمن وصالح أبو عبادة** ، ومن أهم نتائج الدراسة :وجود علاقـــــــة إرتباطية ذات دلالـة إحصائية بين فاعلية الذات الأكاديمية وبعض السمات الشخصية ،كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين متوسطات درجات أفـــراد العينة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغيرالتخصص لصالح الطلبة التخصصات العلمية وكـــــــذلك وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير الجنس لصالـــــح الإناث **(المخلافي،2010،ص481-514)**.

***- دراسة عبد الله و القدور (2016م)** والتي هدفت إلى دراسة "**فاعلية الذات وعلاقتها بالهدف مـــن الحياة** "دراسة ميدانية أجـريت على عينة من الطلبة بجامعة حلب وتم من خلالها البحث عـن العلاقة بين الفاعلية الذاتية العامـة والهدف من الحياة وتحديدا ماإذا كان هناك فروق ذات دلالـة إحصائية بين الذكـور والاناث في الفاعلية الذاتية من جهة والهدف من الحياة من جهة اخرى ،وتم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (152)طالبا وطالبة منهم (82)ذكر و(70)إناث اختيروا بطريقة عشوائية عرضية من طلبة كلية التربية والاقتصاد والهندسة المدنية في جامعة حلب ،وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات العامة من إعداد **(العدل،2001)** ومقياس الهدف من الحياة من اعداد gumbaugh&maholik

ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات لصالح الذكور ،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التخصص العلمـــي والأدبي في فاعلية الذات لصالـــح طلبة التخصص العلمي**(عبد الله والقدور،2016،ص246)** .

ب)- الدراسات الاجنبية :

***-دراسة ويزلي Wesley الولايات المتحدة الامريكية**

والتي هدفت الدراســة إلى الكشف عن"العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي والإتجاهات والدافعية وفاعلية الذات وبعض المتغيـــــرات الديمغرافية لدى الطلاب وطالبات الجامعة "وذلك علــى عينة شملت (400) طالب وطالبة طبق عليهم لشريروأخـرونsherer,et al, 1982ومقياس الاتجاهات لواينشتاين واخرون(1984)

ومن أهم نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الطلاب من أصول عرقية مختلفة في فاعلية الذات لصالح الأمريكيين من أصل إفريقي ،كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في فاعلية الذات**(wesley,2002)**

***-دراســة Dykeman(2003م)** والتي هـــدفت إلـى الكشف عن "**العلاقة بين المشاركة في التطويـــر المهني وعكس مشاعر التحفيز الأكاديمي وفاعلية الذات**" ولقد تـم جمع عينة الدراسة من عـــدة دول تتألف من **(293)** شاب من **عشرين مـــدرسة** ثانوية تـم إخضاعهم للتقسيم بناء على عدد من المتغيرات تتضمن التحفيز الأكاديمي والفعالية الذاتية والمشاركة في (44) تدخل لتطوير مهني واضح التعريف ،ومن أهم نتائج الدراسة :عدم وجود علاقة بين مستوى المشاركة في تدخلات التطوير المهني والتحفيز الأكاديمي او فاعلية الذات إلا أنها وخلافا للدراسات السابقة فقد تم تقييم كل تدخل من هذه التدخلات (44) المحددة ،واظهر هذا التقييم مستوى منخفض جدا في جميع التدخلات ومن جميع الطلاب**(ديكمان،2003)** .

***-دراسة رودينبيري ورينك(2010)** Roddenberry & Renkالولايات المتحدة الامريكية وهدفت إلى : دراسة مركـــز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة والغاية منها هـــو التحقق من دور مركـــز الضبط وفعالية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة فـــي العلاقات بين الضغوط والمرض لـــدى طلبة الجامعـــة :"وتكونت عينة الدراسة من (344)طالبا ،منـهم **(331)** من الإناث و**(111)** من الذكـــور ،شملت الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي وآسيوي وإفريقي

وغيـر ذلك وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظـرية فاعلية الذات لها تأثيـر ايجابي على الإحساس بالهدف من الحياة (**رودينبيري ورينك،2010**).

*- دراسة **أرسلان (2012م)** Arslan والتي هدفت للكشف عن مدى أي مصادر فعاليـة الذات لطلاب المرحلة الإبتدائية (من الصف السادس الى الصف الثامن) تتنبأ بمعتقـدات فاعلية الذات للتعلم والأداء ،وكانت هذه الدراســـة إرتباطــية وأجريت على (1049) طالب خــلال العام الدراسي (**2011-2012**) وبيانات هذه الدراسة جمعت من خلال مقياس تحديد مصادر فعالية الذات للتعلم والأداء ،وتم تحليل الأداء على أساس المتوسـط الحسابي والإنحــراف المعياري ومعامل بيرسون ، ولقد ذكـر الطــلاب أن معتقدات فعالية الذات لديهم تنمو غالبا بواسطة الاقناع اللفظي وإنجـاز المهام ، وكذلك لاحظوا أن الحالة النفسية والخبرات الغير مباشرة طورت فعالية الذات لدى الطلاب وينبئهم بها بطريقة قوية(**أرسلان،2012**) .

2-3)- تعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث:أ) الأهـداف :من خلال التطرق الى عرض الدراسات السابقة يتضح أن هناك محورين للدراسات السابقة الاولى تناولت فعالية الذات في صورة برامج إرشادية ومدى تأثير هذه البرامج على متغيرات متعددة كتنمية الكفاءة الذاتية والتخفيف من الضغوط النفسية والرفـع من مستوى الدافعية للإنجاز والميول والإتجاه نحـو الرياضيات وكذاك تنمية المهارات الإجتماعيـــة والسلوك الإجتماعي وتنمية التفكير وتعليم الخدمات **كـدراسة الكفوري(2001م) ودراسـة فاطمة عبد الوهاب (2007م) ودراسة طلعـت (2008م) ودراسـة عيسى وخليفة (2009م)** .

وكذلك الدراسات الأجنبية من خلال دراسة **وليامز (2002م)** ودراسة **هينتون (2008م).**

أما **المحـور الثاني** :فهدفت الدراسات إلى تبيان العلاقة بين فعالية الذات ومتغيـرات أخـــرى كالدافعية الاكاديمية والكشف عن مستويات الفاعلية الذاتية وعلاقـة أنمـاط التعلم بالتحصيل الاكاديمي وفعالية الذات ،وكـذلك علاقـة فعاليـة الذات ببعض السمات الشخصية (التألف ،الثبات الانفعالـي ،والدهـاء ،الحنكة). ودراسة التي تناولت فعالية الذات وعلاقتها بالهدف من الحياة .

مـــن حيث :ب)-العينة: - بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولـت البرامج الإرشادية مـن حيث النـوع تناولت دراسة **الكفوري (2001م)** تطبيق برنامج على أطفال مـن ذوي صعوبات التعلم ، وكـذلك دراسة **فاطمة عبد الوهاب (2007م)** تناولت تطبيق برنامج إرشادي على معلمات العلـوم قبل الخـدمة كما طبـق على عينة مـن الطالبات أما **دراسة طلعت (2008م)** فقد طبق البرنامج على عينة من المعلمين والمعلمات من الطور الثانوي ودراسة **عيسى والخليفة (2009م) طبقت الدراسة على عينة من الطلاب والمعلميـن** .

-**أما الدراسات الأجنبية** فقد طبقت دراسة **وليامز وأخـرون (2002م)**على عينة مـــن الطلاب (28 إناث و3ذكور) باجمالي **(31)** طالب أما دراســة **هينتون واخـــرون (2008م)** كـذلك طبقت على الطلاب .

ب)-**الدراسات السابقة المتعلقة بفعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات** : نجد دراسة **مخيمر (2007م)** طبقت الدراسة على الطلاب والمعلمين أما دراسـة **الضمـور (2008م)** فقـد طبقت على طلبـة الجامعة وكذلك **دراسة المخلافي (2010م)**والتي طبقت على طلبة الجامعة ،

أما الدراسات الاجنبية نجد أن **دراسة ويزلي (2002م)** طبقت على طلبة الجامعة (4000اناث وذكور) أما **دراسة ديكمان (2003م)** طبقت على مجموعة من الشباب من مختلف دول العالم ،أما دراسة **رودينبيري ورينك (2010م)** فقد طبقت على طلبة الجامعة بما في ذلك دراسة **ارسلان** التي طبقت على الطلبة .

من حيث :ج)-المرحلة :1)-بالنسبة للدراسات السابقة المتعلقة بالبرنامج الارشادي :

***-الدراسات العربية :طبقت دراسة كـــل من فاطمة عبد الوهاب (2007م)** في مرحلة الطـور الجامعي ودراسة **طلعت (2008م)** طبقت بمرحلة الثانوية ،**أما دراسة عيسى والخليفة (2009م)** طبقــت الدراسة بالمرحلة الاعدادية ،**ودراسة الكفوري (2001م)** طبقت على أطفال الصف الرابع .

أما الدراسات الاجنبية :طبقت دراسة **وليامز وأخــرون (2002م)** على طلاب الجامعة (الدراسات العليا) أما دراسة **هينتون واخرون (2008م)**طبقت الدراسة على تلاميذ المرحلة المتوسطة .

ب)-بالنسبة للدراسات المتعلقة بفعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات :

أ)-الدراسات العربية :طبقت دراسة مخيمر (2007م) بالمرحلة الجامعية ،أما دراسة **الضمور (2008م)** طبقت أيضا بمرحلة الجامعة ونفس الشئ بالنسبة **لدراسة عبد الله القـــدور (2016م) طبقت على طلبة جامعة حلب**

ب)- الدراسات الأجنبية :طبقت كــل من دراسة **ويزلي (2002م)** ودراسة **رودينبيري ورينك (2010م)** بمرحلة الجامعة أما دراســة **ديكمان (2003م)** فقد طبقت على شباب من مرحلة الثانوية ،أما دراســـة **أرسلان (2012م) فقد طبقت بالمرحلة الابتدائية .**

من حيث :د)- النتائج :

أ)) الدراسات العربية :أجمعت البحوث والدراسات السابقة على فعالية البرامـــج الإرشاديـة المستخدمة فـي تحسين والرفع من مستوى فعالية الذات لدى العينات المستهدفة من البرنامج حسب كل من دراسة **الكفـوري (2001م) ودراسة فاطمة عبد الوهاب (2007م) وطلعت (2008م) ودراسة عيسى والخليفة(2009).**

وكـذلك حسب **الدراسات الأجنبية لوليامــز وأخـــرون (2002م)** ودراسة **هينتون ورينـــك (2008م).**

كما أكـــدت الدراسات أن لفعالية الذات علاقـــة إرتباطية ايجابية ببعض المتغيرات كالدافعية والانجـــاز الاكاديمي لدى الطلبة حسب **دراسة مخيمر (2007م)** وكذلك وجـــود علاقة ارتباطية بيـن فعالية الذات وبعض السمات الشخصيـة حسب دراسة **المخـــلافي وأخـــرون (2012م)**، وحسب **دراسة عبد الله والقـــدور (2016م)** والتي كشفت ايجابية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة .

2-4)-ماإستفادت منه الطالبة مـــن الدراسات السابقة :

-الإستفادة في إعـــداد واختيار ادوات البحث المناسبة (إعداد البرنامج) .

-الإستفادة مـــن الدراسات السابقة في اتباع المنهج العلمي المناسب للبحث وهو المنهج شبه التجريبي .

-كما ساعدت الدراسات السابقة الطالبة في اعداد الجانب النظري المتعلق بمتغيري البحث : فاعلية الذات ،والبرنامج الارشادي .

-التعرف على المقاييس البحث المعتمدة والبرامج الارشادية مما سهل المهمة في اعداد مقياس فعالية الذات وتصميم البرنامج الارشادي .

-استفادت الطالبة من من الدراسات السابقة في تفسير النتائج المتوصل اليها في الجانب الميداني ، وربط نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة .

حوصلة الدراسات السابقة :

من خلال التطرق الى مختلف الدراسات (العربية والاجنبية) والتي تناولت أثر البرنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات والدراسات التي تناولت وعلاقتها ببعض المتغيرات وهذا من خلال النتائج التي توصلت إليها أكـــدت على أن لفعالية الذات دور إيجابـي ورئيســي في حـــدوث عملية التعلم وزيادة عملية التركيـــز والإنتباه باعتبــار أنها تعمل كمحـرك ومحفـز لمتابعة مختلف الانشطة الدراسية واليومية، وتقـــلل مـــن الشعور بالملل والتعب لدى المتعلم مما يـؤدي الى تحقيق أداء تحصيلـي مرتفع وتحقيق النجاح الدراسي.

الفصل الثالث

3)-الفصل الثالث :فاعلية الذات والبرنامج الارشادي

المتغير الاول :3-1)-فاعلية الذات:

***-تمهيد .**

3-1-1):مفهوم فاعلية الذات .

3-1-2)-نظريات فاعلية الذات.

3-1-3):مصادر فاعلية الذات.

3-1-4):توقعات فاعلية الذات.

3-1-5)-أبعاد فاعلية الذات .

3-1-6)-خصائص فاعلية الذات .

3-1-7)-مظاهر فاعلية الذات.

3-1-8)-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات.

خلاصة .

المتغير الثاني :3-2)-البرنامج الإرشادي.

تمهيد:

3-2-1)-اهمية الاعداد للبرنامج الارشادي .

3-2-2)-مفهوم البرنامج الارشادي .

3-2-3)-انواع البرامج الارشادية .

3-2-4)-اسس البرنامج الارشادي.

3-2-5)-مسلمات البرنامج الإرشادي.

4-2-6)-مصادر الاعداد للبرنامج الارشادي .

4 -2-7)-الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي.

.خلاصة .

المتغيـــــر الأول :فاعلية الذات

تمهيد:

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث ، أو هي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الابحاث النفسية.

وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات.

يرى **هالين ودانهير(Hallin & danher,1994)** أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ، ويكون لدى الفرد اكبر معرفة بنفسه إذا كانت لدية القدرة على انجاز الهدف ويرى كيرنش **(Kirench1985)** أن فاعلية الذات تعني ثقة الفرد في قدرته على انجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز و يؤكد باندورا إن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية وأكثر تأثيرا في اختياراتهم سيكون إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد اما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة

وتشير الفاعلية الذاتية إلى إيمان الشخص بقدرته على انجاز مهمة أو مجموعة مهام وتركز أعمال باندورا على الفاعلية الذاتية المدرسة كالإيمان بالإمكانيات، التنظيم ،وتنفيذ خطة العمل المطلوبة لتحقيق الهدف الذي يؤدي إلى السلوك اللازم لإجراء العمل وكان مصطلح فاعلية الذات قدم انبثق من نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي وذلك من خلال مفاهيم ومبادئ عامة عن تنظيم الذات وهي الآلية عملية التعلم مع العمليات الإبدالية أو العمليات المعرفية منظومة التعلم الإجتماعي

ويرى **سيرفون وبيك (Cervone & peake 1986.14)** أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية وينعكس ذلك على المجهول الذي يبذلونه في أعمالهم وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في المواجهة العقبات والمشكلات كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فعالية الذات تزيد مجهوداته ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لدية شكوك في مقدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده مما يؤثر في محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

3-1-1)-مفهوم فعالية الذات: وعرف **سايرز وأخرون(sayer el, al 1987.17)** فاعلية الذات على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر في توقعات النجاح في المواقف الجديدة العامــة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محـددة وتعمم في مـــــواقف أخـــرى.

ويشير **جيست وميشيل (Gist & Michel)** إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على انجاز مهمة كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء إكتساب الفـرد للمعلومات والقيام بالتجارب بالإضافة إلى العوامــل الدافعية التي تحـرك السلوك بطـريقة مباشرة.

وعرف العدل(2001،131) فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالبة الكثيرة وغير المألوفة وهي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على كفاءة في تغيير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل.

وعرف باندورا(Bandura.1997) مصطلح الفاعلية الذاتية المدركة بأنه يتمثل في معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ مخططاته العقلية المطلوبة لإنجاز أهدافه وتحقيقها بمعنى أن الفرد يعتقد انه يمتلك القدرة لانجاز الأهداف المرجوة

ويرى **أبوعلام(2004)** : أن مفهوم الفاعلية الذاتية المدركة قريبة بنية من مفهوم الذات إلا أن مفهوم الذات له طابع عام ولذلك يوصف الناس بان لديهم مفهوم ذات مرتفع أو منخفض أما الفاعلية الذاتية فهي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة.

والفاعلية الذاتية هي "مجموعة من التوقعات التي تجعل شخص ما يعتقد بأن المسار الذي يتخذه نحو أداء عمل معين سيحظى بالنجاح كما وتعرف بان توقعات الفرد حول تنظيم وتنفيذ أعماله لتحقيق انجاز أو أداء معين**(Bandura1986)**.

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

في حين **عرف جيليهان(2002:33)** فاعلية الذات بأنها اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة (Gillihan 2002.33).

وتتبنى الطالبة التعريف الآتي **لفاعلية الذات:**

"إدراك الفرد لقدراته الشخصية في التعامل بكفاءة ومسؤولية مع مختلف المواقف الحياتية ،بحيث ان هاته الفاعلية يمكــن ان تعمم من مجال الى آخرحسب خبرة الشخص جـــــراء تعامله مع المواقف السابقة."

ويوجد من مصطلحات ما يستخدم للتعبير عن فاعلية الذات مثل: الثقة بالنفس ،ومركز التحكم ، وفاعلية الذات المدركة ويلاحظ أن الثقة بالنفس والحافز للعمل تقوي من الخبرة والسيطرة وزيادة التحكم.

3-1-2)-نظريات فاعلية الذات:

أ- نظرية فاعلية الذات لباندورا

يشير باندورا **(Bandura.1986) في كتابه** (أسس التفكير والأداء النظرية المعرفية الاجتماعية) بان نظرية فاعلية الذات **social cingnitive theory** اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أساسها التي أكد فيها بان الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية وفيما يلي الافتراضات النظرية والمعددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعي

1-يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فعالية التجارب قبل القيام بها وتطوير مجموعة من الأفعال والاختيار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة والتجارب الآخرين.

2-أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي التنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

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

4-يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم عن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية والتي بدورها تؤثر في السلوك كما يضع الأفراد مع غير شخصية لسلوكهم ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك

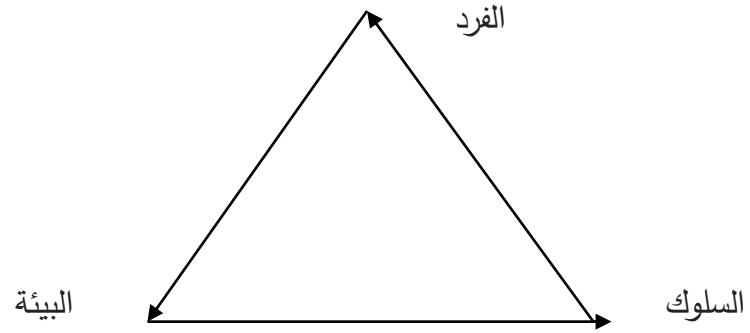
5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ كتاب السريع بالمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

6- أن كل من القدرات السابقة القدرة على عمل الرموز التفكير المستقبلي التأمل الذاتي والتنظيم الذاتي والتعلم بالملاحظة هي نتيجة تطور الميكانيزميات والأبنية النفسية العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتدريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والبيولوجية والسلوك بطريقة متبادلة الأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على

سلوكهم الذاتي والذي بدورة يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا في الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ويعد مبدأ الحتمية المتبادلة(Reciprocal Determination) من أهم الافتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية(الجاسر 2007 ،30) ويوضح الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة من أن هذه المؤثرات ذات التفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة وتهتم نظرية الفعلية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابعة للنظرية المعرفية الاجتماعية ذلك في ما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية في المعرفة وتأكد نظرية الفعالية الذاتية إلى المعتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته تفاعلية الدرس لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عملة بالمهارات التي يمتلكها

ويرى باندورا أن الأفراد يقومون بمعالجة تقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وتنظيم سلوكهم الاختياري وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختبار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات وخبرات الانفعالية.



الشكل(1):مبـــــدأالحتمية التبادلية(نقلا عن ميزايني جيلالي،أطروحة دكتوراة،2019،112).

طبقا لهذا النموذج فان المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة شخصية وسلوكية وبيئية وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته**(zimmerman& Riggo1985,13)**

ويشير باندورا إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التفاعلية في أعضاء الناتج النهائي للسلوك وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات المعرفية من بين هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك ما أو الناتج النهائي له وهو ما سماه باندورا بفاعلية الذات و تعني أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في موقف يتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وانجاز السلوك وان الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وتنظيم سلوكهم الاختياري وتحديد

الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار في مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية(**Bandura .1988.20**)

ب- نظرية شيل وميرفي (Shell and Murphy):

يشير **باجارس (Pagares 1996.542)** إلى أن فعالية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشا من خلال تفاعل الفرد واستخداماته بإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تحكي الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدث في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك وبينت نظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعتبر عن ادراكه لامكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك وتنعكس على ماذا ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف قدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف وفاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية.

ج- نظرية شفارتسر (Shwarzer):

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية وان توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية والتقليل من قيمة الذات وبين شفاتسر سر انه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من اجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل(**shwarzer,1994,p 105**).

وعندما يواجه الفرد مشكلة مع أو موقف يتطلب الحل فان الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يغزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك وهذا ما يشكل الشقة الأول من الفاعلية الذاتية في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الداتية أي عندما بكون مقتنعا على أساس من المعرفة على والقدرة بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فأنه بذلك يوجه سلوكه نحو وجهة معينة **(زيدان 2001.ص8)**.

د/- نظرية التوقع (Expectary Value Theory):

وضع أساس هذه النظرية فيكتور فروم victor From وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية في التفكير قبل الإقدام على سلوك المحدد وانه سوف يختار سلوك واحدا من بين عدد من البدائل لسلوك الذي يحقق اكبر قيمة لتوقعاته ذات النفع التي سيعود علية وعلى عملة سورة توقعات الدولة المهمة في جعل الإنسان يتخذ قرارا في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة ماهر أن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاثة عناصر.

1. توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين
2. توقع الفرض أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية
3. توقع الفرد أن العائد الذي يحصل علية ذو منفعة وجاذبية له

إن العناصر الثلاثة السابقة أو التوقع والوسيلة المنفعة تمثل عملية تقدير الشخصية للفرد وأنه باختلاف الأفراد يختلف التقدير كما يشعر به فرد أخر وعلية فان هذه العناصر ثلاثة تمثل عناصر إدراكية فرض لدية القدرة والوعـــي بإمكانية البحث في ذاته عن العناصر الثلاثة السابقة وإعطائــها التقديرات وقيم.(**ماهر 2003 149).**

من خلال استعراض النظريات السابقة يتبين أن فاعلية الذات تمثل جزء من إدراك الفرد إعتقاداته كما أنها نتائج التفاعل بين الفرد وبيئته تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية ايجابا وسلبا بناءا على اثر الخبرة السابقة ويختلف الأفراد في فعالياتهم الذاتية مثل ما يختلفون في اعتقاداتهم وان هذه الاعتقادات والأحكام هي التي تحرك الأفراد وتمثل فاعليتهم الذاتية وهي محددات لسلوكهم ونجد أن باندورا قدم النظرية المتكاملة لفعالية الذات موضحا كيفية تكوينها وتأثيرها على السلوك الإنساني كما بينت تلك النظريات أن البنيات الفيزيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيرا عاما على الفاعلية الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية والمعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد لأنها جزء من سمات شخصية الفرد.

ومن خلال عرض النظريات السابقة الفاعلية الذاتية نجد أنها تؤكد على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات كما أنها تشير إلى المعتقدات الفرد فــي قدرته على الممارسة والتحكم في الاحداث التي تؤثر في حياته فهي لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فقط وإنما تهتم أيضا بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

3-1-3)- مصادر فاعلية الذات:

وضع باندورا أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات كما يمكن ان تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها وهي:

1- **خبرة السيطرة والانجازات الإدائية الماضية(Experiences Mastery)** يعتمد هذا المصدر على الخبرات التي يعيشها الفرد في النجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها. **(Gist & Michell 1992)** ويتطلب الإحساس بالفعالية القوية خبرة في التغلب على تعاقبات من خلال البذل الجهد والمثابرة المستوى المتواصلة.

ينتج الإحساس بالفعالية الذاتية من خلال تحقيق النجاح في الخبرات الشخصية يعني النجاح اعتقادا قويا في الكفاءة الشخصية بينما تقلل حالات الفشل من الإحساس بالفاعلية(Bandura 1994.72)

ويعد الانجاز في الماضي من أهم مصادر الفاعلية الذاتية في الأشخاص الذين نجحوا في أعمالهم في الماضي هم أكثر ثقة لإكمال مهام مماثلة في المستقبل من الذين لم تكلل أعمالهم بالنجاح كما أن الفاعلية الذاتية تنبع من الخضروات السابقة ومدا إتقانها، فاتقان الفرد للمهمة بنجاح يفرز الإحساس بالفعالية الذاتية الايجابية وقدرة الفرد على انجاز المهام وهذا المصدر هو الأكثر تأثيرا بين المصادر الفاعلية الذاتية الأخرى لان أداء الفرد الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية بينما إخفاقه في أداء مهمة معينة يزيد من تراجع وتدني الفاعلية الذاتية**(Bandura .1997)**

وتعد عملية التعلم التي يكتسبها الشخص من خلال تجربته الشخصية عاملا مهما لرفع فاعلية الذاتية وهي من أقوى مصادر الفاعلية الذاتية كونها تساعد في تطوير مهاراته وصقل شخصيته وانجاز مهام المطلوبة منة وتفرز قدرته على التعامل والتكيف مع المشكلات التي قد تواجهه.

(Strecher &Deville & Beker 1986.83).

ويسجل الناس الزيادات الملحوظة في الفعالية الذاتية عندما تدحض تجاربهم للمعتقدات الخاطئة عما يخافونه وعندما يكتسبون المهارات الجديدة للتمكن من الأنشطة المتوعدة(Bandura 1986)

كما أن المعلومات المطلوبة لتقسيم الفاعلية الذاتية يحصل عليها بواسطة السيطرة الأداء وتجارب التعلم البديل والإقناع اللفظي والإثارة النفسية حيث تعمل انجازات الأداء. **(performance Accomplishement)**سجل معرفيا بشكل من خلاله معتقدا ذاتيا يوضوح إمكانية تحقيق المهمة المستقبلية**(Bandura.1977)** .

وينظر للسيطرة كنموذج تصوري للعمل يعتقد أن النتائج تحدث إما بالصدفة البحتة وفي هذه الحالة يكون

مصدر السيطرة خارجي أو تحدث كنتيجة مباشرة لمجهود شخصي وفي هذه الحالة يكون مصدر السيطرة داخلي.

ويعتقد الشخص ذو الفعالية الذاتية العالية انه قادر على انجاز سلوك ولديه الرغبة في متابعة النشاط بالرغم من الصعوبات التي تواجه كما أن الاعتقاد بعدم الفاعلية نتيجة الفشل يعيق استعداد الشخص لمواجهة الصعاب كما تتطور الاعتقادات الفعلية من إدراك الشخص لكفاءته في إدراك السلوك.

و تنتج المعتقدات الغير فعالة من فشل في توقعات أداء الشخص وتشير الأغلبية إلى اختصاصات العمل التي فيه يحكم الناس على أنفسهم بالفاعلية(**Oleary 1985**)

2- **الخبرات البديلة (Various Experiences)** :يرى باندورا أن تقدير فاعلية الذات البديلة والتي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الآخرين مشابهين وهم يؤدون الأنشطة بناجح (**النماذج الاجتماعية**) حيث تزيد رؤية الفرد والمجتمع وهم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهد المتواصل وترفع معتقداته لانه يمتلك نفس الإمكانات اللازمة للناجح و يستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة التي تحسن أداءه بالتعلم من المشاهدة للنماذج ولنفس السبب رؤية آخرين يفشلون في أداءهم على الرغم من الجهد المرتفع تخفض معتقدات المشاهدين عن فعالياتهم ويعوض جهودها ، كما تحدث تجاريا عن التعلم البديل لمشاهدة نجاحات الآخرين وامتصاص التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية وتؤثر عليها سوى إن أدركت التفاعلية الذاتية عالية أو منخفضة ويتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرب السلوك الوضعي الذي يولد لمعرفة والاهتمام بإعادة النشاط.

وتعد الخبرات البديلة اقوي تأثيرا حين تكون خبرة الناس السابقة بالنشاط قليلا وتعني ملاحظة الآخرين ينجحون مهمة معينة وملاحظة فرد أخر بنفس كفاءتك وهو يخفق في عمل يميل إلى خفض فاعلية الذات المدركة وعندما يكون النموذج مختلفا عن الملاحظة يقل تأثيرا لخبرات البديلة في فاعلية الذات(**أحمد 62.2004**)

وتسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية وتؤثر فيها فعالية ذاتية عالية أو منخفضة ويتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي للسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة والاهتمام بإعادة النشاط

3- **الإقناع اللفظي(Verbal persuation)** : أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والاقتناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي يأتي بها الفرد لفظيا عن طريق الآخرين وهو ما قد يكسبه نوع من الترغيب في الأداء أو العمل ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة Bandura) (1977 يعمل الإقناع اللفظي على رفع فاعلية أو حفظها ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يثق الشخص بالقائم

على الإقناع وبالنصائح أو التحذيرات التي تصدر وان يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه ضمن حصيلة هذا الفرد السلوكية وذلك لانه لا يوجد اقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم الشخص على فاعلية الذاتية وقدرته على القيام بعمل يستحيل أداؤه في ظل مقتنيات الموقف الفعلي (جابر 1986 441).

ويعد الإقناع اللفظي مهما لحث الآخرين على بذل الجهد لتحقيق النجاح وتعزيز المهارات والإحساس بكفاءة الشخصية والتخطيط لمواقف النجاح وتجنب مواقف الفشل(Bandura 1994.73) وللاقناع **الاجتماعي** **Social** persuation دوره أيضا حيث يشير إلى الأنشطة التي يؤديها الناس بنجاح في المهام المحددة المقترحة والتدريب وإعطاء التغذية الراجعة التقيمية على الأداء هي أنواع شائعة من الإقناع الاجتماعي(Bandura & cervone 1986) أن الاقناع الجماعي وحده يملك حدودا معينة لخلق ثابت في الفاعلية الذاتية لكنة يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي في الأفراد الذين يتلقون المساعدة للقيام بأداء النجاح يستطيعون أن يبذلوا جهدا عقليا أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط ومع ذلك فان وجود الإقناع اللفظي وحدة دون تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال يؤدي غالبا إلى الفشل الذي يضعف الثقة بالمقنع أو يعوض الفاعلية الذاتية المدرسة للمتلقي للإقناع وبالتالي هناك علاقة تفاعلية في نفس الوقت مستقلة لأثار الإقناع اللفظي على فاعلية الذات

4- الاستثارة الحسية(Emotional Aronsal) : يعتمد الأفراد جزئيا على إستثارة النفسية في الحكم على فاعليتهم فالقلق والإجهاد يؤثران في فاعلية الذات والاستثارة الانفعالية المرتفعة تضعف الأداء ويمكن خفض الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة ويضاف إلى ذلك ظروف الموقف نفسه. **(Bandura,1997.83).**

يعمل الإنفعال الشديد على خفض الأداء عادة ويلاحظ معالج أن خفض القلق وزيادة الاسترخاء الجسمي يمكن أن ييسر الأداء(احمد، 2004، 58) ولقد تعلم معظم الناس أن يحكموا على قدرتهم على تنفيذ عمل معين في حدود الإستثارة الانفعالية في الأفراد الذين يكون لديهم خوف شديد أو قلق حادا يغلب أن تكون فاعليتهم الذاتية وتوقعاتهم منخفضة(جابر ،1986 445.)

وترى الطالبة أن الاستثارة الحسية دورة كبيرة في التأثير على فاعلية الذات لدى الفرد لان الاستشارة الحسية المرتفعة تخفض أداء المتعلم بالثانوية بالتالي خفض مستوى فاعلية الذات لدية ترفع من

مستوى الأداء لدى الفرد وبالتالي يرتفع مستوى فاعلية الذات لدية كما إن معلومات الاستشارة ترتبط بعدة مغيرات هي:

-**مستوى الاستثارة:** فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء

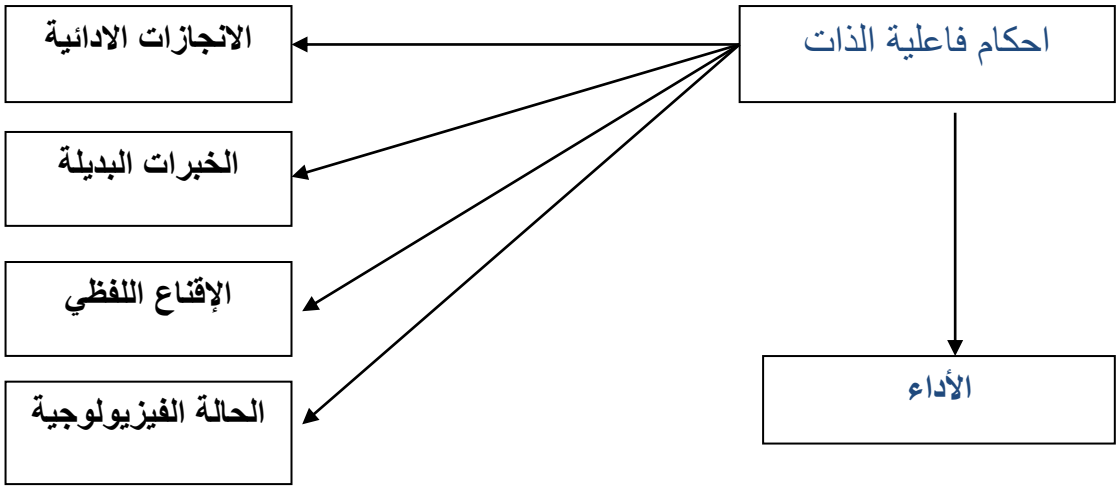
-**الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية:** فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فان هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فان الاستثارة الانفعالية عند ابن تميل إلى خفض الفاعلية

-**طبيعة العمل** :إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة . **(جابـــــر 1986 :ص446)**

يذكر باندورا أن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهودا كبيرا وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية وهي مصدر أساسي لزيادة فاعلية الذات وتؤثر فيها والأشخاص يعتمدون جزئيا على الاستثارة النفسية في الحكم على فاعليتهم فالقلق والإجهاد يؤثران في فاعلية الذات.

إن لفاعلية الذات ذات أهمية كبيرة للطلبة كونها تحسن ثقتهم بقدرتهم على متابعة الدراسة وغيرها من المهارات مما ينعكس إيجابا على إحساسه بالمسؤولية اتجاه مجتمعة وبيئته الدراسية وأسرته ويزيد من دافعيته للدراسة والعمل ومبادرته ومثابرته.

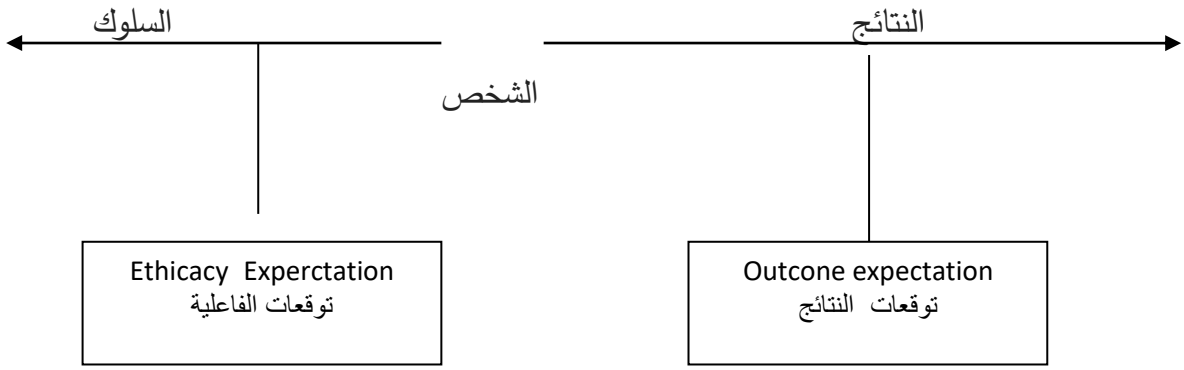
وترى الطالبة أن طبيعة معتقدات الفرد حول كفاءته وفعاليته الذاتية أي طبيعة نظرة الشخص لقدرته أولا وطبيعة أحاديثه مع ذاته الداخلية فإذا كان الفرد مقتنعا بقدراته وأدائه ولدية دافعية عالية نحو النجاح فانه يمتلك فاعلية ذاتية مرتفعة وان الإقناع اللفظي من الآخرين له دور في التأثير على ذهنيات الفرد والرفع من فاعليتهم فقد يساعدنا الآخرون على اكتشاف ذواتنا وقدراتنا الغير مستمرة وتوظيفها في المكان المناسب لها ويدفعوننا لتطوير أنفسنا في هذا المجال



الشكل(2):يمثل المصادر الاربعة الرئيسة لفاعلية الذات (من إعداد الطالبة)

3-1-4)- :توقعات فعالية الذاتية:

يؤكد باندورا أن هناك نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته قوية على السلوك وهما التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج يوضح الشكل اثنين العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.



الشكل (3): العلاقة بين توقعات الفعلية وتوقعات النتائج(نقلا عن ميزايني جيلالي،أطروحة دكتوراة ،2019،ص119)

النوع الأول: في ما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفعالية الذات فإنها تتعلق بادراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد وهذه التوقعات يمكنه أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين ام لا في مهمة معينة وتحدد مقدار الجهد المطلوب منهن القيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حد يمكن سلوكه ان يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة

أما النوع الثاني: وهي توقعات الخاصة بالنتائج فيها عن الاعتقاد بان نتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة في حين ان التوقعات الخاصة بفعلية ذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

وتأخذ توقعات نتائج ثلاثة أشكال حيث تعمل توقعات الايجابية كدواعي في حين تعمل توقعات سلبية كعوائق كالتالي.

1- الآثار البدنية والسلبية التي توافق السلوك وتتضمن الخبارات الحسية السارة والألم وعدم الراحة الجسدية.

2- الأثار الاجتماعية السلبية والاجتماعية في الأثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كتغيرات الانتباه والموافقة والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام وعدم الموافقة والرفض الاجتماعي والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات

3- **ردود الفعل الايجابي والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد** :في توقع التقدير الاجتماعي والإطراء والتكريم والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة امل الآخرين وفقدان الدعم ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء(الدردير 2004.137).

3-1-5)-:أبعاد فاعلية الذات:

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها هي

1- قدرة الفاعلية (Magnitude):

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد لأداء في المجالات والمرافق المختلفة ويختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدأ قدرة الفاعلية ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة صعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على المواقف التحدي وقد يرجع السبب في ذلك إلى التدين مستوى الخبرة والمعلومات السابقة**(ابو هاشم 48.1994).**

ويذكر باندورا في هذا الصدد أن الطبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل المستوى الإتقان وبدل الجهد والدقة والإنتاجية والتمديد والتنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فان القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عاملا معين عن طريق الصدفة ولكن هي أن فردا ما لدية الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء**(Bandura 1997.194)**

ويرى الزيات أن قدر الفاعلية لدى الأفراد يتبايه بتباين عوامل عديدة أهمها مستوى الإبداع أو المهارة ومدى تحمل الإجهاد ومدى تحمل الدقة والإنتاجية ومدى تحمل الضغوط والضبط الذاتي المطلوب ومن هنا أن تعكس الاعتقادات الفرد وتقديره لذاته بان لدية قدرة من الفعالية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائما وليس أحيانا(**الزيات 2001، 491)**

2- العمومية

و تعني انتقال توقعات الفعلية إلى مواقف مشابهة فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها(**Bandura 1986.53)**

وفي هذا الصدى يذكر باندورا أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المستمعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف الاختلاف عدد من الأبعاد مثل درجة التشابه والأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الإمكانات أو القبولات السلوكية والمعرفية والوجدانية من خلال التغيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه

ويذكر باندورا أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه من المثابرة في العمل وفي الجهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد أن قوة التوقعات الفعلية ذات تتحدث في ضوء خبرات الفرد ومدى ملاءمتها للموقف.

3- القوة أو الشدة

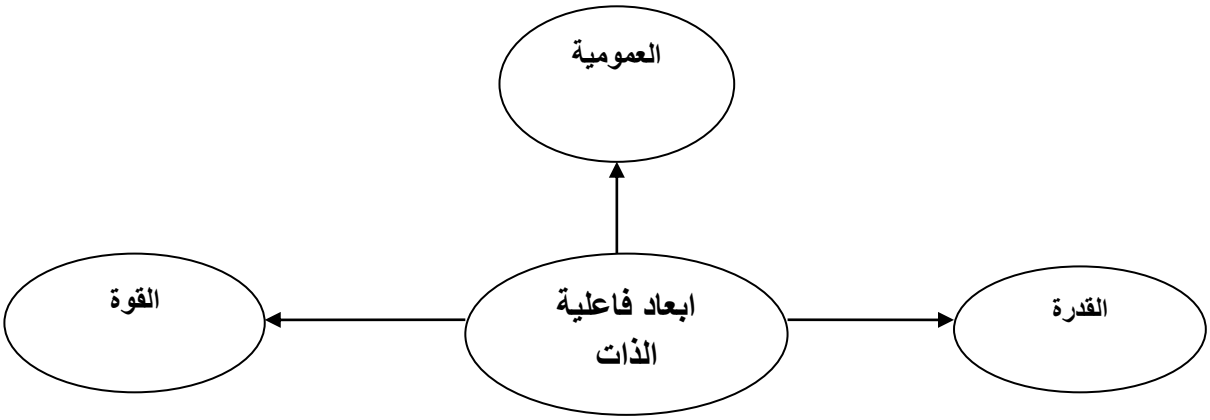
بين ألبرت باندورا أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن مثابرا عالميا والقدرة المنتفعة التي يمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنها في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فان الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم خلال فترة زمنية محددة **(العتيبي28.2008)**

فالمعتقدات الضعيفة عن الفعالية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة الفرد يفشل في أداء مهمة ما يكون أداءه ضعيفا فيها(**Bandura 1997.45-46)**

ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفعالية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف ولهذا فقد يحصل طالبان على درجة ضعيفة فيما احدهما أكثر قدرة على مواجهة المواقف فعلية الذات لدية مرتفعة والأخر اقل قدرة فاعلية الذات لديه منخفظة **(الشعراوي239.2000)**

ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفعالية الذاتية بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام والأنشطة موضوع القياس ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا **(الزيارات، 2001 ،510).**

وأشار باندورا إلى أن القوة تتحد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرات الفرد و ملائمتها للموقف.**(bandura, 1998,198)** .



الشكل(4):يمثل أبعاد فاعلية الذات(من إعداد الطالبة) .

3-1-6)- خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

1/- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعرة.

2/- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

3/- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيزيولوجية، أم عقلية، أم نفسية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

4/- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

5/- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوفر لدية من مهارات، ففاعلية الذات هي: "الاعتقاد بان الفرد يستطيع تنفيذ الأحداث المطلوبة."

6/- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام التي تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.

7/- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

8/- إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ لكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفع وتكون إمكاناته قليلة.

9/- تتحدث فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

10/- إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ولكن يجب أن تترجمه إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها وهذه الخصائص يمكن من خلالها اخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة

(Cynthia & Bobko, 1994,364)

3-1-7)- مظاهـــــر فاعلية الذات:

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

1/ العملية المعرفية:(Cognitive Process)

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

ويضيف بندورا ان معتقدات فاعلية الذات تؤثر في العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة على أنها موروثة، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم.

وفي هذا الشأن يذكر **بيري Berry (1987)** أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة وبالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء، والأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة أعدائهم بالأخرين وعن طريق التغذية الراجعة.

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

من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي.

ومبدئيا يعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم، ولتحديد مستوى طموحهم، ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية، وهذا في حد يعزز الأداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فعالياتهم الذاتية ويرى **مادوكس Maddux** أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير في:

- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافا طموحة، ويهدفون لتحقيق العديد من الانجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.
- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد من أجل تحقيق الأهداف.
- التنبؤ بالسلوك المناسب والتأثير على الاحداث.
- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، اتخاذ القرارات **(نقلا عن الجاسر، 2007، ص 37-38)**

2/- **العملية الدافعية** (process **motivation**):

لقد أشار باندورا إلى أن اعتقادات الأفراد لفعالية ذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، نظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعزون فشلهم إلى الجهد الغير كافي أو إلى الظروف الموقفية الغير ملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض قدراتهم بالعزو السببي يؤثر في كل من الدافعية والاداء وردود الافعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفعالية الذاتية.

- **وفي النظرية توقع النتائج:** تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة كما هو معروف فهنالك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن للأسف منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها ولا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة.

وفي ما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية، وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي اكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والافعال.

ويذكر **باندورا وسيرفون1986 Bandura & Cervons** أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقديم الشخصي، ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد أنفسهم وكمية الجهات المبذول في مواجهتها أو حلها ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو لفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات **(الجاسر ،2007، 39)**.

3/- العملية الوجدانية:(Affective Process)

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد لما يؤثر في مستوى الدافعية حيث أن الأفراد ذوي الاحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم سوف يؤدي ذلك بدورة إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة أكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم الغير منجزة وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسيابي في المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

4/- عملية اختيار السلوك:(sélection - process)

تؤثر فعالية الذات في عملية انتقاء السلوك ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيرة.

ويمكن اجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي :

- الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية، ينسحبون من المهام الصحبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لديهم حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب وفي المقابل فإن الاحساس المرتفع بفاعليته يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذو الثقة العالية في قدراتهم يرون صعوبات كتحدي يجب التغلب عليه، وليس تهديد يجب تجنبه كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل **(الجاسر، 2007، 40)**.

- إن الأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذاتية مرتفعة لديهم إحساس بالمسؤولية بمستوى أعلى ممكن يمتلكون فاعلية ذاتية منخفضة حيث تكون القدرات لديهم عالية وبالتالي يضعون أهداف طموحة ويسعون

بكل جدية ويناضلون من أجل تحقيق هذه الأهداف والغايات ويكونون كذلك قادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم واتخاذ القرارات الفعالة منتقين بذلك هدف واحد وهو الوصول إلى النجاح وعلى عكس الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة الذين يصابون بالقلق والتوتر والاكتئاب عند المهمات الصعبة وينسحبون منها سريعا ويشير (صديق، 1986، 21) إلى وجود مظاهر عديدة لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال ومنها:

1- الثقة بالنفس والقدرات: لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسة قدرته على تحديد أهدافه بنفسة والواثق من نفسة يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه، ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

2- المثابرة: المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

3- القدرة على انشاء علاقات سليمة مع الاخرين: تعتمد فعالية الفرد على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بشعور بالعزلة الاجتماعية.

4- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية الاجتماعية: تحمل المسؤولية امرا له قيمته فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيأ انفعاليا لتقبل المسؤولية ويبدع عند أداء واجبه مستخدما كل طاقاته وقدراته ويقدر على التأثير في الآخرين ويتخذ قراراته بحكمة ويثق الآخرون فيه وفي قدراته على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وفي كونه شخصا يمكن الاعتماد علية مستقبلا ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته ويحكم سلوكه الالتزام الخلق والشخص سوية هو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الاخرين بما يحقق التواصل بينة وبين أفراد مجتمعة.

5- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية:

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة في الفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ويعدل من نفسة وأهدافه وفق ظروف البيئة، فهو مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات الغير مألوفة فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال ويشير فريدمان (Fried man, 2000, 566) أن فاعلية الذات تؤثر في الاستعداد في:

1/- الاستعداد للعمل: فالأفراد ذو الكفاءة المرتفعة يفضلون أداء مهام أكثر صعوبة من الأفراد الفعلية الذاتية المنخفضة الذين يتجنبون تلك المهام والمسؤوليات الاجتماعية ويتفق باندورا وشفارتسر في ذلك.

2/- درجة التوافق الشخصي والاجتماعي: فاعلية الذات تؤثر في درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد وكذلك قدرته على حل المشكلات، والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، لأن فاعلية الذات تأثر في أنماط التفكير والتصرفات والإدارة العاطفية وأن أحكام فاعلية الذات – سواء أكانت أحكام صواب أو خطأ تؤثر في اختيار الأفراد للأنشطة والمواقف البيئية التي تنعكس على توافقه الشخصي والاجتماعي.

3/- الاختيار الأكاديمي والمهني: تؤثر فاعلية الذات للأفراد في الاختيار المهني والاكاديمي بشكل واضح وتؤدي دور واضحا في تحديد تلك الاختيارات.

4/- حاجز وقائي ضد التوتر والاكتئاب: إذ أن مجموعات فاعلية الذات المنخفضة كان لديهم مستويات أعلى في مشكلات التوتر والنوم والقلق والأفكار الانتحارية والعجز والاكتئاب على العكس من مجموعات فاعلية الذات المرتفعة الذين تمتعوا بإقبال على الأنشطة وتحمل المسؤولية وتحدي واضح للتغلب على التحديات.

وفي ضوء ما سبق نجد أن فاعلية الذات تؤثر على قدرة واعتقادات الفرد حول مواقف معينة وتحمله للمسؤولية، كما تؤثر على التطلعات المهنية للفرد وشعوره بالأمانة الوظيفية لأنها تؤثر في تنظيمهم الذاتي والاجتماعي وتحدد نشاطاتهم المختلفة.

3-1-8)-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى ثلاث مجموعات هي:

1/- المجموعة الأولى (التأثيرات الشخصية):

لقد أشار **زيمرمان (Zimmerman, 1989, 25)** إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلبة في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

أ/- المعرفة المكتسبة: وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب/- عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج/- الأهداف: بأن الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم انهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د/- المؤثرات الذاتية: و تشمل قلق الفرد و دافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

2/- المجموعة الثانية: (التأثيرات السلوكية): و تشمل ثلاث مراحل:

أ/- ملاحظة الذات: إذا أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمة نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب/- الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلبة التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج/- رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

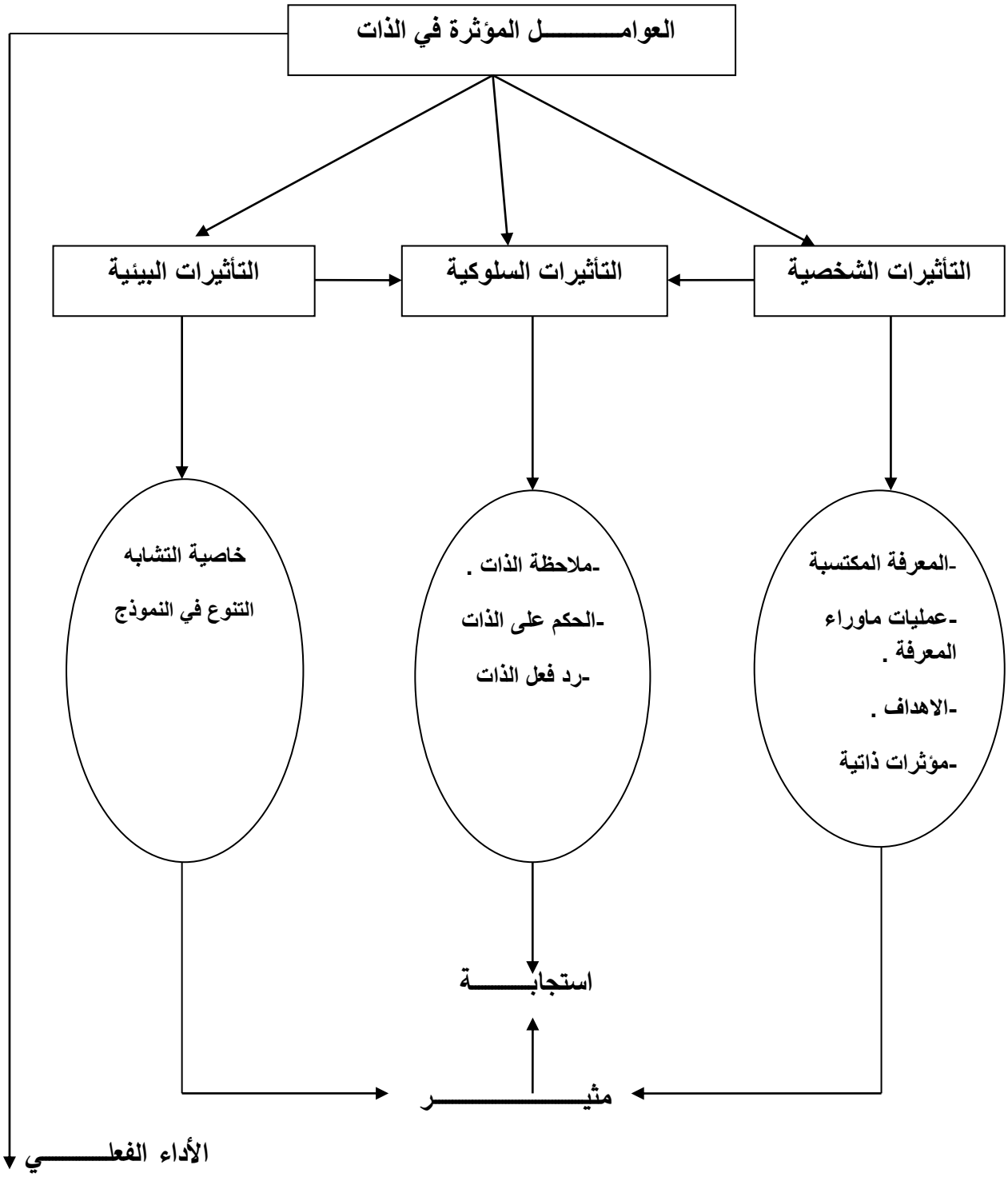
- ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.
- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.
- ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلبة عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

(Bandura, 1977, 84).

3/- المجموعة الثالثة (التأثيرات البيئية):

لقد أكد باندورا **(Bandura, 1997, 91)** على موضوع النمذجة والصور المختلفة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثرا كبيرا في اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج، ولها تأثير في فاعلية الذات:

- **خاصـية التشـابه:** وتقـوم علـى خصـائص محـددة مثـل: الجـنس، العمـر، والمسـتويات التربويـة، والمتغيرات الطبيعية.
- **التنوع في النموذج:** وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل من عرض نموذج واحد فقط وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات.



الشكل (5):تأثيـــــــــــــرفعالية الذات في السلوك(من إعداد الطالبة).

خلاصة:

تم في هذا المحور من الفصل الثالث تحديد مفهوم فاعلية الذات والذي حدده العالم ألبرت باندورا على أنه مجموعة من التوقعات التي تجعل الشخص يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه نحو أداء عمل معين سيحظى بالنجاح وكذلك تناولت الطالبة مجموعة من التعريفات لمجموعة من الباحثين.

كما تطرقت في النقطة الثانية من هذا المحور إلى عرض نظريات فعالية الذات منها: نظرية البرت باندور نظرية ميشال وميرفي، نظرية شيفارتسر، وأخيرا نظرية التوقع والتي تم التطرق إليها لتباين أن فعالية لا تمثل جزء من مدركات الفرد واعتقاداته وهي نتاج تفاعل الفرد وبيئته كما أكدت هذه النظريات على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، كما تشير إلى معتقدات الفرد في قدرتها على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته وهي بذلك لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فقط وإنما تهتم بما يستطيع القيام به كما تم عرض من خلال هذا المحور توقعات فاعلية الذات إذ أكد باندورا أنه يوجد نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فعالية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

التوقعات الخاصة بفعالية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج وتم عرض ايضا ابعاد فعالية الذات وهي: قدرة الفعالية، العمومية، القوة أو الشدة بعدها تم التطرق لخصائص فاعلية الذات ومنها ثقة الفرد توقعات الفرد للأداء وتتأثر من خلال العديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، الجهد المبذول، المثابرة التي يبديها الفرد، وتتباين هذه الفعالية في المظاهر التالية: العملية المعرفية، العملية الدافعية، العملية الوجدانية، عملية اختيار السلوك، تتمثل أيضا في المظاهر التالية:

الثقة بالنفس بالقدرات والمثابرة والقدرة على انشاء علاقات سلمية وإنهاء المهام وتحمل المسؤولية والمهارة في التعامل والتعاون في المواقف وفي نهاية المحور تم التطرف إلى تأثير العوامل في فعالية الذات منها: التأثيرات الشخصية كالمعرفة المكتسبة وعمليات ما وراء المعرفة والمؤثرات الذاتية: كقلق الفرد، طموحة وأهدافه، توقعاته للنجاح، تحديد أهدافه والمؤثرات السلوكية: كملاحظة الذات، ادراك الذات، الحكم على الذات، وأخيرا التأثيرات البيئية: التفاعل مع افراد المجتمع، بناء العلاقات، إدارة الحوار، المستويات الثقافية والتربوية والمتغيرات الطبيعية كالجنس العمر...

ومنه تتحدد أن لفعالية الذات أهمية كبيرة لدى المتعلمين كونها تزيد في مستوى الأداء وتحسن الثقة بالنفس وترفع القدرة على متابعة الدراسة والنجاح فيها وتزيد من امتلاكهم لمختلف المهارات الاجتماعية والشخصية والدراسية وغيرها.

المتغيـــــــر الثاني :3-2)-البرنامج الارشادي :

تمهيد : تعتبر البرامج الارشادية من الوسائل والتقنيات التي يستخدمها ويعتمد عليها المرشد في اداء عمله ،وتعد البرامج السلوكية المعرفية من ابرزها والتي تساهم في مساعدة الافراد في تعديل الصور اللاعقلانية والافكار السلبية ونظرا لاهمية فاعلية الذات ودورها في عملية التعلم فهي من العوامل الاساسية والضرورية في التعامل اليومي وفي حياة الفرد عامة .

3-2-1)-أهمية الاعداد للبرنامج الارشادي واهدافه :

تتضح اهمية العمل الارشادي باعتباره مصدرا اساسيا لمساعدة الاخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم ،والاستفادة منها الى اقصى حد ممكن ،ولكن جل هذه المساعدات لايتم تحقيقها المتوخاة الا بوجود برامج ارشادية منظمة ومخطط لها بشكل سليم ومتوفر في جميع مركز الخدمات النفسية : كالمشافي العقلية ،والمراكز الارشادية ،والجمعيات النفسية ،والمؤسسات التربوية ويمكن تلخيص هذه الاهمية في النقاط التالية :

*-تحديد الخطوات العامة والفرعية التي سوف تتضمنها العملية الارشادية التي تمارس بين المرشد والمسترشد.

*-تحديد اولويات التدخل وفق وجهة نظر مشتركة بين المؤسسة والمرشد والمسترشد،لتحديد أولوية تقديم كل تدخل في وقت معين من مراحل تطور العمل مع المسترشد.

*-تحديد المهام وأليات تنفيذها سواء الخاصة بالمرشد او المسترشد.

*-مساعدة المسترشد على الاقتناع بأهمية الاستمرار في البرنامج الارشادي.

*-يساعد تصميم البرامج الارشادية على منع الارتجال والعشوائية في عملية الارشاد،اذ يساعد التصميم على تحديد اجرءات الارشاد وتنفيذها.

*-يساعد تصميم البرامج الارشادية على تحديد الحدود والاطار الارشادي.

*-يساعد تصميم البرامج الارشادية على سهولة قياس العئد من البرنامج المعد وتحديد مدى التحسن الذي طرأعلى اسلوب حياة المسترشد.

*-يضمن استمرار تنفيذ البرنامج حتى اذا تم تغيير احد القائمين على البرنامج الارشادي.

*-تصميم البرنامج يتضمن تقديم الادلة على الاحتياجات المالية والمادية لتنفيذ البرنامج الارشادي،وبالتالي تجنب الهدر في الموارد .

*- تكمن اهمية تصميم البرنامج في ان التصميم الفعال يساعد على توضيح الخطوات وفترات وأليات التنفيذ وتحديد أساليب مواجهة المعوقات والتنبؤ بها ،وهو يساعد على التخطيط والتقويم والمتابعة البرامج وبذلك يتميز تصميم البرنامج الارشادي بالمميزات الاتية:

*-**الوضوح** : اذ يجب ان يتضمن تصميم البرنامج الارشادي وضوحا لاهداف وأليات التنفيذ بطريقة اجرائية يسهل للمرشد والمسترشد قياسها كما وكيفا.

***التحديد**:تحديد الفترات الزمنية المتوقعة لتنفيذ البرنامج الارشادي،وتحديد المشاركين مع المسترشد،وتحديد أساليب التدخل والتقدير.**(عبد الله بن ناصر السدحان وآخرون،2018:ص69-70).**

3-2-2)- فماذا يقصد بالبرامج الارشادية ؟

من خـــلال تطرقنا لأهمية اعداد البرنامج الارشادي يتضح لنا مفهوم البرامج الارشادية من خلال مجموعة من التعاريف بحيث تعرف على انها" برامج تعمل وفق نظريات الارشاد النفسي على مساعدة وتبصيـــــــر الأفراد قي فهم مشكلاتهم ،والتي تؤدي الى سوء التوافق كما يعمل البرنامج على تبصير الافراد في حـــــل مشكلاتهم بما يحقق سعادة الفرد إلى افضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية". **(حسن بن ادريس "عبده الصميلي،2008-1429:ص10).**

ويعرفه (احمد محمد ابراهيم سعفان 2005:ص202)على انه" مزيج من الاهداف الخاصة والاستراتيجية الارشادية الموجهة لتحقيق هذه الاهداف ،والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية ،وتنفيذ البرنامج وتقويمه والتنسيق بين كل ماسبق ".

كما يعرفه(زهران ،1985:ص433) البرنامج الارشادي بأنه :"برنامج عملي مخـــطط ونظم لتقديم مجموعة من الخدمات الارشادية المباشرة وغير مباشرة ،فرديا او جماعيا للمسترشدين داخل الاسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي ،وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي

والاجتماعي بشكل سليم بحيث يقوم باعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الارشادي (المرشد النفسي ،الاخصائي النفسي ، الأخصائي إجتماعي ،مدير المدرسة ،اولياء الامور ".

ويعرف البرنامج الارشادي بأنه :"خطة محددة ودقيقة تشمل مجموعة من الانشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة ،بهدف تنمية الافراد الذين اعد البرنامج من اجلهم واكسابهم مهارات معينة تتناسب مع طبيعة نموهم :الجسمي والعقلي الانفعالي والاجتماعي والنفسي وتشمل هذه الخطة اسلوب التنفيذ وادوات التقييم والمدة الزمنية اللازمة للتطبيق **(عبد الله الرشود،2018:ص11)** .

ويعرفه حمدي عبد الله عبد العظيم ،2013:ص49) البرنامج الارشادي على انه :"الممارسة الارشادية المنظمة تخطيطا وتنفيذا وتقييما ،والمستمدة من مبادئ واسس وفنيات الاتجاهات النظرية ،يتم تنسيق مراحلها وانشطتها وخبراتها واجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات ارشادية فردية اوجماعية في ضوء جو نفسي آمن وعلاقة ارشادية ،تتيح لكل المشاركين المشاركة الايجابية والتفاعل المثمر ،لتحقيق الاهداف الارشادية بانواعها ،وتقديم المساعدة المتكاملة في افضل صورها ".

ومن خلال هذه التعاريف يتضح لنا ان البرنامج الارشادي هو "مجموعة من الاجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء اسس علمية تقوم على اساس تقديم مجموعة من الخدمات الارشاديـــة المباشرة وغير مباشرة للمجموعة الارشادية فرديا اوجماعيا ؛بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية ،في جـــو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد **بحيث تهدف البرامج الارشادية لتحقيق مجموعـــة من الاهداف تتمثل في :**

1)-**تسهيل عملية تغيير السلوك المستهدف** :حيث تتفق معظم النظريات على ان الهدف من البرامج الارشادية هو الوصول الى الى تغيير في السلوك، مما يتيح للمسترشد ان يحيا حياة اكثر انتاجية ورضا ،على النحو الذي يحدده هو نفسه ويرتضيه منه المجتمع.

2)-**زيادة مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة** :تعتري الانسان مجموعة من الصعوبات اثناء نموه ، وقليل منهم الذين يواجهون المشكلات ،ومواجهة المواقف الضاغطة ومواقف المشكلات تحتاج الى مهارات تعرف بمهارات المواجهة او التعامل مع المواقف حتى لايستسلم الفرد للضغوط الشديدة الواقعة عليه وينتهي الى سوء التوافق ؛وتهتم الرامج الارشادية بمساعدة المسترشدين على تنمية هذه المهارات.

3)-**النهوض بعملية اتخاذ القرارات** :يرى البعض ان الغاية من الارشاد هي تمكين المسترشد من اتخاذ القرارات حاسمة وهامة في حياته ،وليست مهمة المرشد ان يقرر ماهي القرارات التي سيتخذها اواو يختارها المسترشد،وانما القرارات هي قرارات المسترشد ،ويجب ان يعرفه كيف يتخذ القرارات فتساعد البرامج الارشادية الافراد على يتعلموا عملية اتخاذ القرارات بحيث يصبحوا قادرين فيما بعد على اتخاذ القرارات بأنفسهم ،وبذلك يصبحون مستقلين معتمدين على انفسهم في هذا الشأن.

4)-**تحسين العلاقات الشخصية** : إن معظم حياة الانسان يقضيها في تفاعلات مع الاخرين ،وقد تكـــون مشكلات بعض المسترشدين كامنة في علاقاتهم بالاخرين ، وقد يرجع ذلك الى إنخفاض صورة الذات لدى الفرد نفسه مما يجعله يتصرف باندفاعية في علاقاته أو قد يرجع ذلك إلى نقص المهارات الاجتماعية ،سواء كانت العلاقات في اطار العمل او الاسرة او في المدرسة او البيئة ،فان المرشد يهدف في عمله على تحسين نوعية حياته بأن يصبح أكثر فاعلية في علاقاته الشخصية .

5)-**المساعدة على تنمية طاقات المسترشد** :تهدف البرامج الارشادية الى توفير الفرص للمسترشدين لينموا طاقاتهم وامكاناتهم عن طريق استخدام قدراتهم وميولهم لاقصى قدر ممكن :ويمكن النظر لهذا الهدف على انه يحسن من الفاعلية الشخصية ، ويعمل المرشدون على مساعدة المسترشدين على ان يتعلموا كيف يتغلبون على السلوكيات المتطرفة مثل : التغلب على الخجل والاكتئاب والقلق او السلوك الاستهلاكي السلبي وغيرها .**(عبد الله الرشود ،2018:ص14-15).**

3-2-3)- انـــــــواع البرامـــج الارشادية :

أ)-:مـــــــن حيث الوظيفة :

1-البرامج الارشادية :اي البرامج التي تهدف الى ارشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة مثل :

أ)-مرحلة المراهقة .

ب)-الصحة النفسية .

ج)-اهمية العمل التطوعي.

د)-مخاطر الادمان والتدخين .

هـ)-اهمية المدرسة والمواد الدراسية والانشطة المختلفة واليوم الدراسي وطابور الصباح .

2)-البرامج التنموية :اي البرامج التي تهدف الى تنمية الجوانب او احد الجوانب النمو في شخصية الطالب تحقيقا لمبدأتنمية الامكانات البشرية وخاصة فيما يخص الجوانب المعرفية مثل :

أ)-السلوك الذكي-الاستذكار

ب)-مهارات التفكير سواء التفكير العلمي في حل المشكلات أو التفكير الناقد او الإبداعي.

ج)-تنمية بعض القدرات العقلية المعرفية الخاصة مثل :القراءة والكتابة والحساب والميكانيكية والفنية .

د)- تنمية إتجاهات أو قيم إيجابية مثل : الإنتماء ،الامانة ،الحق وكذلك تنمية بعض الميول مثل :الرسم ،الموسيقى ،الشعر ،الإالقاء ،المقال ...الخ وإجتماعيا مثل :الصداقة ،وخاصة بين الفتى والفتاة وفن القيادة.

3)- **برامج تعديل السلوك** :

وهي تنفذ بغرض علاج بعض انواع السلوك السلبي الذي يعبر عن اتجاهات سلبية تعود بالضرر على الطالب ومن حوله مثل :

أ)- التعثر الدراسي .

ب)-التدخين .

ج)-العنف والصراع .

د)- ادمان الانترنت .**(حمدي عبد الله عبد العظيم ،2013:ص13-14).**

ب)-من حيث الطرائق والاساليب :

1)-البرامج الارشادية الفردية :وهي برامج لارشاد مسترشد واحد وجها لوجه في المشكلات الشخصية الخاصة جدا مثل المشكلات تازوجية والنفسية .

2)-**البرامج الارشادية الجماعية** : وهي برامج لارشاد عدد من المسترشدين في جماعة ارشادية صغيرة بشرط أن تتشابه مشكلاتهم باستخدام اساليب متنوعة للارشاد منها : السيكو دراما،شرائط الفيديو ، التمثيل الاجتماعي ،الندوات والمناقشات .

3)-**البرامج الإرشادية المباشرة** :وتمثل الارشاد المتمركز حول المرشد ، والذي يقوم فيه المرشد بدور نشط ايجابي بتأثيره المباشر في الشخصية والسلوك ويستخدم ذلك مع المسترشدين المتعجلين ناقصي المعلومات ،وذوي المشكلات الواضحة ،وهو يقدم نصحا مباشرا ويستخدم هنا الاختبارات والمقاييس لجمع المعلومات وتحليلها .

4)-**البرامج الارشادية غير المباشرة** : وتمثل الارشاد المتمركز حول العميل ،حيث يوضع العميل في دائرة الاهتمام وتتم علاقته في جو نفسي يمكنه من تحقيق افضل نمو ،ودور المرشد هنا بمثابة مرآة لوضوح الرؤية وان يجعل المريض في جو خال من اي ضغوط او تهديد .

5)-**البرامج الارشادية الدينية** :وتتم عن طريق الاستبصار بأمور الدين وتتناول المشكلات التي من اعراضها الانحراف والشعور بالألم والخوف والقلق عن طريق الاعتراف والتوبة والاستغفار وذكر الله ،وتتم هده التوعية عن طريق ذكر الأوامر والنواهي التي حث عليها الاسلام .

6)-برامج الإرشاد السلوكي :ويستخدم لعلاج المشكلات السلوكية لدى الافراد مثل :السرقة ،العنف ،والتدخين باستخدام اساليب سلوكية متنوعة .

7)-**برامج الارشاد باللعب** : وهي هامة بصفة خاصة في حالة الارشاد العلاجي للاطفال ،وهوقريب من العلاج ويساعد في رعاية نمو الاطفال نسبيا ،وتربيتهم اجتماعيا ، وحل مشكلاتهم اليومية .

3-2-4)-أسس البرنامـــــــج الارشادي :

يستند البرنامج على الاطر النظرية والفنية الإرشادية المستخلصة من نظرية التعلم الاجتماعي (النظرية المعرفية الاجتماعية) لألبرت باندورا وقد قامت الطالبة بتوظيف هذه الفنيات الإرشادية في البرنامج الارشادي المكون من 11 جلسة إرشادية بحيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الفنيات الإرشادية والتي تقدم الهدف الإجرائي للجلسة والبرنامج ككل.

3-2-5)-المسلمات التي قام عليها البرنامج:

تحدد بناء البرنامج اعتبار لبعض المسلمات التي وضعتها الطالبة على النحو التالي:

1. امتلاك المتعلمين لمستوى منخفض من فعالية الذات.
2. المتعلمين ذو الفعالية الذاتية المنخفضة يتصفون ببعض الصفات :

- لا يستمرون في المهام الصعبة، وذلك لأن لديهم اعتقاد وشعور بأنهم سيكونون غير قادرين على إكمال المهمة بنجاح.
- يفضلون المهام السهلة عن المهام الصعبة.
- يتجنبون المهام الصعبة من الأساس ولا يبدون أي مبادرة اتجاهها.
- تكون لديهم تصورات وبرمجيات سلبية حول ذواتهم تؤدي بهم إلى الفشل.
- عدم التنظيم الذاتي، والشعور بالقلق وعدم الارتياح.
- عدم امتلاك القدرة على المواجهة،والتصدي للمشكلات .
- أن هناك أربع مصادر تؤثر في تحسين فعالية الذات لدى المتعلمين تتمثل في:
- الانجازات الأدائية.
- الخبرات الابدالية.
- الاقناع اللفظي.
- الاثارة الانفعالية.

3-2-6)-مصادر الإعداد لهذا البرنامج:

1/- الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث التي اهتمت بفاعلية الذات وذلك للاستفادة منها في التعرف على خصائص المتعلمين منخفضي فعالية الذات وأثر هذا الانخفاض في المتغيرات المختلفة مثل الدافعية الأكاديمية الانجاز الأكاديمي، الاتجاه والميول، العلاقات (العامة) الاجتماعية والسلوك الاجتماعي، بعض السمات الشخصية (التآلف، حب التعاون، الحنكة، اتخاذ القرار...)

2/- مراجعة العديد من الدراسات التي اهتمت بتنمية فعالية الذات من خلال برامج تدريبية لدى طلاب للاستفادة من ذلك في إعداد البرنامج الحالي **مثل :دراسة فاطمة عبد الوهاب 2007 ودراسة تركي بن محمد احمد بازياد (2013).**

3/-كما تم الاعتماد على فنيات نظرية المعرفية السلوكية :والتي هي عبارة عن مجموعة فاعلة من الإجراءات والتقنيات التي تتضمن التقييم والتخطيط وإتخاذ القرارات وتوظيف تقنيات الارشاد السلوكي المعرفي،كما يمارس المرشد فيها دورا فاعلا نشطا وداعما مستخدما مجموعة من الفنيات بدءا بالإرشاد

النفسي والاكتشاف الموجه وصولا إلى لعب الأدوار وإتخاذ القرار،والتي تم الإعتماد عليها في تنفيذ أهداف البرنامج وإجراءاته.

3-2-7)-الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- **فنية النمذجة:**

تعريف النمذجة هي عملية التقاط واكتساب وترميز وتكرير ونقل المهارات والامكانيات الانسانية، وهنا يجب التفريق بين النمذجة وعملية التعليم التقليدية لأن كلاهما يزعم نقل المهارات والامكانيات والفرق يكمن في نوعية الامكانيات والمهارات المنقولة، ففي التعليم التقليدي المهارة تأتي من النظرية والخبرة، بينما في النمذجة المهارة والامكانيات تأتي من خلال ترميز التمكن الغير واعي للشخص صاحب المهارة والامكانية، وفي الحالتين تنتقل الخبرة عن طريق التدريب غالبا.

خصائص النموذج الملاحظ:

إن عملية التعلم بملاحظة النموذج كي تتم بشكل جيد فإنة ينبغي توافر الخصائص التالية في النموذج الملاحظ:

1/- أن يكون النموذج كفء : فالأفراد دائما يميلون لتقليد الأشخاص الأكفاء القادرون، فالفرد الذي يحاول تعلم لعبة التنس فهو يقلد تكتيكات اللاعب الناجح للتنس بدل أن يقلد صديق له لا يستطيع حتى أن يضع الكرة في الشبكة.

2/- أن يكون للنموذج مكانة وقوة: فالأفراد الذين تكون لهم مكان عالية واحترام داخل مجموعتهم أو داخل المجتمع بصفة عامة، هم الأشخاص الذين يميل الآخرون لتقليدهم.

3/- أن يكون النموذج جذاب: عادة تكون النماذج جذابة من الناحية الحتمية، حيث جميل كثير من الشباب والفتيات إلى تقليد بعض النماذج التي يرغبون في تقليدها بناء على درجة الجاذبية التي يتمتع بها هذا النموذج.

4/- أن يتصرف النموذج بطريقة ملائمة: فالذكور تكون لديهم رغبة كبيرة في تقليد السلوك المتفق مع صور الذكور ونفس الشيء بالنسبة للإناث تكون لديهن الرغبة في تقليد السلوكيات التي تتبع نماذج الأنثى.

5/- أن يكون سلوك النموذج هام لموقف الملاحظة: فالأفراد يرغبون بصورة كبيرة في تقليد السلوكيات التي تكون لها قيمة أساسية داخل ظروفهم، فالآباء والمعلمون من بين الناس الذين يقلدهم الأطفال غالبا،

وخصوصا عندما تتم رؤية هؤلاء الآباء والمعلمين على أنهم اكفاء، محترمين أقوياء وجذابين **(أحمد، 2012، 354)**.

***-أشكال التعلم بالنموذج:**

لقد اكد علماء النفس وجود العديد من الجوانب المختلفة لعملية التعلم بالنموذج، ومن ثم أطلقوا على هذه الظاهرة العديد من المسميات سنعرض فيما يلي أكثر تلك المسميات استخداما في هذا المجال:

1- **التعلم بالتقليد:** يطلق على التعلم بالتقليد عندما ينصب الاهتمام على نسخ جوانب السلوك وقد تنسخ الاستجابات بدقة فائقة دون فهم في بعض الأحيان وهذا ما يطلق علية بالتقليد المحض.

2- **التعلم بالملاحظة:** ويطلق على التعلم بالنموذج التعلم بالملاحظة حينما ينصب الاهتمام على المثيرات البيئية، ويتم دراسة العوامل المؤثرة في الإدراك لتحديد ما يؤثر على الانتباه للنموذج ومن ثم ملاحظته.

3-التعلم الاجتماعي: حيث تعطي نظرية التعلم الاجتماعي أهمية بارزة للدور الذي يلعبه الأفراد في أثناء تفاعلهم مع بعضهم البعض في عملية التعلم بالنموذج، وغالبا ما تستخدم التفسيرات المستمدة من هذه النظرية في مناقشة نمو خصائص الشخصية.

4-التعلم المتبادل: يستخدم مصطلح التعلم المتبادل حينما لا يستطيع الملاحظ تحديد نوع السلوك فقط، ولكنة يستطيع أيضا تحديد ما يترتب عليه من نتائج وتساعد نتائج السلوك في تحديد ما إذا كان الملاحظة سيقوم بالتقليد لهذا السلوك أم لا **(الشيخ وأخرس، 2011:ص 244)**.

- **فنية الإقناع:** الإقناع هو عكس الإيحاء وهو يحتاج إلى ممارسة المنطق أي ممارسة قوانين الفكر، إذا أن الهدف من الاقناع أن يبذل المسترشد كل ما في وسعه لاستخلاص النتيجة من خلال المناقشة الجماعية والاسئلة التي تطرح ومراجعة التباين في أفكاره **(سعفان، 2008:ص 166)**.

أهمية استخدام المنطق في الاقناع:

1. تجنب الاخطاء.
2. ارجاء الحكم عندما لا يتوفر لديه الأدلة الكافية.
3. عدم إقحام الأفكار على المسترشد.
4. التخلي عن الأساليب التي تؤدي إلى التمسك بالأفكار اللاعقلانية.

- **فنية التعزيز:**

يعرف التعزيز بأنة العملية التي يعمل بها المثير ما، أو حدث مع على تقوية أو زيادة احتمال ظهور السلوك في مواقف لاحقة مشابهة للموقف الأصلي التي حدث بها السلوك وعبارة عن عملية عمل على تقوية الاستجابة وزيادة معدلها وجعلها أكثر احتمالية للحدوث.

وللتعزيز شكلين أساسيين هما:

- **التعزيز الايجابي:** ويقصد بها مثيرات مرغوبة تقدم بعد الاستجابة وتزيد من احتمالات تكرار هذه الاستجابة في مواقف لاحقة مشابهة.**(أبو غزال، 2007:ص 104).**
- **التدعيم الايجابي** :يقصد بالتدعيم الايجابي أي فعل او حادثة يرتبط تقديمها للفرد بزيادة في السلوك المرغوب فيه ويفضل عادة التدعيم الايجابي لسهولة تطبيقه ولأن نتائجه سريعة ولعدم وجود آثار جانبية سلبية له.**(عبد الستار ابراهيم ،1978:73).**

والتدعيم الايجابي هو اسلوب في العلاج السلوكي المعرفي يتم في كل مرة يؤدى فيها السلوك المرغوب ويكون التأكيد ليس فقط على النجاح الكلي ،بل على الجزئي ايضا ؛فالشخص يريد التدعيم الايجابي (الثناء والمدح) حيث يزيد احتمالية حدوث السلوك مرة آخرى ،وهنا يعمل المعالج على خلق الفرص للعمل ليتلقى مكافآة على سلوكه الجيد.**(نيفين صابر،2009:ص21).**

- **الواجب المنزلي :** يحدد في كل مقابلة واجب منزلي مثل: قراءة كتب معينة او تطبيق سلوك محدد لمساعدة المسترشد على تغيير سلوكه ،ومساعدته على تغيير اهدافه حسب الموضوع وهدف المقابلة ويتم مكافآته على ادائه في كل مرة **(نيفين صابر،2009:ص21)**
- **فنية المناقشة:** المناقشة فنية أساسية في العمل مع الجماعة لأنها أساس الاتصال والتفاعل بين أعضاء الجماعة ومن خلالها يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات، وتعرف المناقشة بأنها نشاط جماعي منظم يدور حول موضوع ما ويتم بالتفاعل اللغوي اللفظي بهدف الفهم وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة **(سعفان، 2008: ص159).**

أهمية المناقشة الجماعية:

1. تثير المناقشة الفكر أمام الأعضاء من خلال معرفة وجهات النظر المختلفة، كما تساعد في التخطيط للبرنامج وتنفيذه وتقويمه.
2. يقيم كل عضو ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين وردود أفعالهم اتجاهه.
3. تزيد من شعور الأفراد بالمسؤولية الجماعية، وذلك لأن القرارات التي اتخذت قد شاركوا في التوصل إليها **(سعفان، 2008: ص160).**

- **فنيـة اعطـاء التغذيـة الراجعـة:**وتعنـي ان تهتم ببرامج الرفع من مستوى الفعالية الذاتية باعطاء المتدربين مردودا او عائدا من نتائج جهودهم المبذولة للقيام بالاجراءات وتنفيذ الواجبات المنزلية.**(بومجدان نادية ،2015:ص238)**.
- **فنيـة إعـادة الصـياغة أو إعـادة التشكيل والبنـاء :** فنية يقوم من خلالها المرشد بصياغة مدرك جديد من بيانات قديمة وبهذا المعنى يقوم باتخاذ وجهة نظر مختلفة عن المشكلة الموجودة، ويتضمن إعادة تشكيل صياغة السلبي إلى إيجابي **(المؤمن، 2004)**.

خلاصة المحـــــــور :

نستخلص مماسبق :أن البرامـج الارشادية تسعى لمساعدة الأفراد لتجاوز مشكلاتهم بأساليب علميـــــة ،وتنمية ميولهم ،واتجاهاتهم ، ومساعدتهم علـى التوافـق مع البيئة التي يعيشون فيها وتحقيـــق أهداف واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم ومساعدتهم على فهم حياتهم وحب الأخرين وتحمل المسؤولية إتجـــاه انفسهم واتجاه الاخرين في مجتمعهم الذين يعيشون فيه.

ثانيـــــا: الجانب التطبيـقي .

الفـــصل الرابـــــع

الفصل الرابع :منهج الدراسة واجـــــــــراءاته .

الفصل الرابع :

منهج الدراسة وادواتها واجراءاتها:

*- تمهيـــــــد :

4-1)-منهج الدراسة .

4-2)-مجتمع الدراسة .

4-3)-عينة البحث.

4-4)-متغيرات الدراسة .

4-5)-ادوات الدراسة واجراءات تطبيقها .

خـــــــلاصة .

. الفصل الرابع :الطريقة والاجـــــــــراءات

تمهيد :

تناول هذا الفصل الطريقة والاجراءات المتعلقة بموضوع البحث حيث تعرضت الطالبة فيه الى منهج البحث ومجتمع البحث وعينة البحث التي تم التطبيق عليها وطـريقة اختيارها ، كـما يتناول عرض لأدوات البحث والتي تشـمل :**مقياس فعالية الذات ،والبرنامـج الارشادي واثره،** ثم تم عـــرض اجـراءات البحث وعرض نتائج الدراسة واساليب المعالجة الاحصائية .

4-1)منهج الدراسة :

اعتمـدنا في هذا البحث على المنهج شبه التجريبي وذلك كـــون طبيعة موضوعه يتناول تطبيق برنامـــــج إرشادي على عينة من التلاميذ وذلك للرفع من مستوى فعالية الذات لدى عينة من المتعلمين مـــــن مرحلة التعليم الثانوي وذلك من خـــــلال **اخضاع مجموعتين متكافئتين للقياس القبلي** ، ثم تطبيق البرنامـــــج الارشادي على المجموعة التجريبية فقط دون المجموعة الضابطـة ، ومن تم **اخضاع كلا المجموعتيـــــن للقياس البعـــــدي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)** وذلك لقياس اثـــــــر **البرنامـــج الارشادي "كمتغير مستقل " للرفع من مستوى فعالية الذات " كمتغير تابع " .**

4-2)-مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع البحث الاصلي من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية بودرنان الجيلالي -ثنية الحد -وبلغ عددهم **(205)** تلميذ وتلميذة.

شروط ومواصفات عينة البحث:

روعي في إختيار مجموعتي الدراسة ضبط عدد من المتغيرات وذلك من أجل تحقيق الغرض من الدراسة:

1)-أن يكون أفراد عينة البحث من متعلمي الطور الثانوي

2)-أن يكون أفراد عينة البحث من كلا الجنسين(اناث-ذكور)

3)-أن يكون أفراد العينة من جميع المستويات (الاولى ثانوي،الثانية ثانوي،الثالثة ثانوي).

4)-أن يكون أفراد العينة يحضعون لنظام التمدرس(خارجي،نصف داخلي،داخلي).

5)-أن يكون أفراد العينة من الشعب العلمية والأدبية.

6)-أن يكون أفراد العينة ممن لديهم انخفاض في درجات فاعلية الذات.

7)-ان يكون أفراد العينة لم يتعرضوا لبرنامج اخـــــر.

4-3)-خصائص مجتمع الدراسة :

الجدول (1):يمثل عدد افراد المجتمع الاصلي حسب الجنس:

الجنس	إناث	ذكور
العدد	116	89
المجموع الكلي	205	

الجدول(2) :يمثل عـــــدد افراد المجتمع الاصلي حسب المستوى:

المستوى	الاولى ثانوي		الثانية ثانوي		الثالثة ثانوي	
الجنس	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور
العدد	45	37	29	17	42	35
المجموع	82		46		77	
المجموع الكلي	205					

الجدول (3):يمثل عدد افراد المجتمع الاصلي حسب التخصص :

المستوى	التخصص	اناث	ذكور	المجموع
الاولى ثانوي	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا	20	19	39
	جذع مشترك اداب	25	18	43
	المجموع	45	37	82
الثانية ثانوي	2رياضيات	/	/	/
	2تقني رياضي	1	/	1
	2علوم تجريبية	9	6	15
	2تسيير واقتصاد	5	6	11
	2لغات اجنبية	4	3	7
	2اداب وفلسفة	10	2	12
	المجموع	29	17	46
الثالثة ثانوي	3رياضيات	6	2	8
	3تقني رياضي	5	7	12
	3علوم تجريبية	12	11	23
	3تسيير واقتصاد	2	5	7
	3لغات اجنبية	3	6	9
	3اداب وفلسفة	14	4	18
	المجموع	42	35	77
	المجموع الكلي	116	89	205

الجدول (4):يمثل عدد افراد المجتمع الاصلي حسب نظام التمدرس :

المستوى	نظام التمدرس	اناث	ذكور	المجموع
الاولى ثانوي	خارجي	28	28	56
	نصف داخلي	11	5	16
	داخلي	6	4	10
المجموع		45	37	82
الثانية ثانوي	خارجي	19	14	33
	نصف داخلي	4	2	6
	داخلي	6	1	7
المجموع		29	17	46
الثالثة ثانوي	خارجي	30	23	53
	نصف داخلي	8	5	13
	داخلي	4	7	11
المجموع		42	35	77
المجموع الكلي		116	89	205

4-4)-عينة الدراسة:

خطوات اختيار عينة البحث :

1-تم اختيار عينة البحث بعد ان تم تطبيق مقياس فعالية الذات على **(205)** تلميذ وتلميذة من متعلمي الطور الثانــوي .

2-وتــم اختيار عدد **(60)ت**لميذا ممن تحصلوا على درجات منخفضة في مقياس فعالية الذات.

3-ومن ثم تم تقسيم التلاميذ الى مجموعتين، مجموعة الاولى :مجموعة ضابطة وعددها **(30)** ،ويكافئها المجموعــة الثانية : مجموعة التجريبية وعددها **(30)** تلميذ.

4-تم توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير (الجنس،المستوى،التخصص،نظام التمدرس) كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول (5):يمثل عدد افراد عينة الدراسة التي سحبت من المجتمع الاصلي

	العينة	المتغير						مجموع الكلي
المجموعة التجريبية والضابطة		الجنس						المجموعة التجريبية :30
		اناث	ذكـــور					
	تجريبية	20	10					
	الضابطة	19	11					
		المستوى						
		الاولى ثانوي	الثانية ثانوي	الثالثة ثانوي				
	تجريبية	16	9	5				
	الضابطة	13	/	17				
		نظام التمدرس						
	332	داخلي	خارجي	نصف داخلي				المجموعة الضابطة :30
	تجريبية	5	20	5				
	الضابطة	4	20	6				
		التخصص						
		ج م ع	ج م آ	علوم تجريبية	آداب	لغات أجنبية	تسيير	
	تجريبية	5	11	6	3	2	3	
	الضابطة	9	5	/	9	4	3	

4-5)-متغيرات الدراسة:

***-حساب تكافؤ المجموعات :**

1- المتغيرات المستقلة: حتى تطمئن الباحثة إلى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات عمدت الباحثة إلى الضبط الإحصائي بإستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، مع العلم أن متغيرات (الجنس، المستوى، نظام التمدرس والتخصص) تم ضبطها حيث أن المجموعات متكافئة. وقد تم التـــحقق من شـروط إختبار "ت" وتحـليل التباين الأحادي كما يلي:

- **إستقلالية العينات:**

حيث يشترط أن تتوزع البيانات الإحصائية على المتغير التابع في المجتمع الذي تنتمي إليه مجموعات المعالجة توزيعاً اعتداليا.

الجدول (6): إختبار كاف مربع للإستقلالية

	العينة	الجنس		الكلي	قيمة $كا^2$	مستوى الدلالة
		أنثى	ذكر		12.79	0.80
فاعلية الذات	تجريبية	31%	42.26%	49.6%		
	ضابطة	32.2%	18.2%	50.4%		
	العينة	المستوى		الكلي	42.26	0.21
		الأولى	الثانية	الثالثة		
	تجريبية	26.4%	23.2%	/	49.6%	
	ضابطة	21.8%	/	28.6%	50.4%	
	العينة	نظام التمدرس		الكلي	33.95	0.56
		خارجي	نصف داخلي	داخلي		
	تجريبية	34.9%	6.5%	8.2%	49.6%	
	ضابطة	33.6%	10.3%	6.5%	50.4%	
	العينة	التخصص			الكلي	70.45	0.53
		ج م ع	ج م آ	علوم	آداب	لغات أجنبية	تسيير		
	تجريبية	7.9%	18.5%	6.9 %	6.7%	4.6%	5.1%	49.6%	
	ضابطة	15.2%	8.4%	/	6.6%	15.1%	5.1%	50.4%	

تشير نتائج إختبار كاي مربع للإستقلالية في الجدول السابق إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات لدى أفراد العينتين التجريبية والضابطة وبيانات الأفراد (الجنس، المستوى، نظام التمدرس

والتخصص). وقد كانت قيم كا^2 (12.79، 42.26، 33.95،70.45) أعـلى من مستوى الدلالة المعنوية 5%.

- **التوزيع الطبيعي للمجموعات**

بمعنى أن يكون توزع الدرجات على المتغير التابع لكل المجموعات يتبع التوزيع الطبيعي، وهذا لضمان إستقلالية المتوسطات الحسابية عن التباين في المجتمعات التي سحبت منها.

جدول رقم (7): توزيع البيانات لمجموعات الدراسة

المتغيرات			العينة	شابيرو	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	الجنس	أنثى	تجريبية	0.96	19	0.58
			ضابطة	0.96	19	0.56
		ذكر	تجريبية	0.92	11	0.37
			ضابطة	0.88	11	0.12
	المستوى	الأولى	تجريبية	0.93	16	0.32
			ضابطة	0.94	12	0.45
		الثانية	تجريبية	0.90	14	0.11
		الثالثة	ضابطة	0.92	17	0.15
	نظام التدرس	خارجي	تجريبية	0.93	21	0.20
			ضابطة	096	20	0.57
		نصف داخلي	تجريبية	0.94	4	0.68
			ضابطة	0.93	6	0.58
		داخلي	تجريبية	0.85	5	0.20
			ضابطة	0.97	4	0.88
	التخصص	ج م ع	تجريبية	0.95	9	0.74
			ضابطة	0.93	8	0.55
		ج م آ	تجريبية	0.93	11	0.43
			ضابطة	0.81	6	0.07
		علوم ورياضيات	تجريبية	0.97	4	0.88
		أداب وفلسفة	تجريبية	0.89	4	0.40
			ضابطة	0.89	4	0.41
		لغات	تجريبية	0.85	3	0.25
			ضابطة	0.94	9	0.65
		تسييرواقتصد	تجريبية	0.79	3	0.10
			ضابطة	0.23	3	0.94

من خلال الجدول السابق نلاحظ بناءا على قيم اختبار شابيرو أن كل قيم توزيع متغيرات الدراسة كانت غير دالة إحصائيا وعليه يتحقق شرط التوزيع الطبيعي.

- **تجانس تباين المجموعات:**

بمعنى التأكد من تجانس تباين درجات المتغير التابع (فاعلية الذات) في المجتمعات التي سحبت منها المجموعات المكونة لعينة الدراسة، وقد تم التحقق من مدى توفر هذا الشرط باستخدام اختبار ليفين Levene Test

الجـــــــــدول (8):يبين تجانس المجموعات

المتغيرات	قيمة ف	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2	مستوى الدلالة
الجنس	0.94	1	58	0.33
المستوى	3.21	2	57	0.17
نظام التمدرس	1.26	2	57	0.28
التخصص	1.81	4	55	0.14

يظهر الجدول السابق قيم ف (0.33، 0.17، 0.28، 0.14) وقد كانت كلها غير دالة إحصائيا، مما يشير إلى تحقق شرط تجانس التباين.

ملاحظة: نظرا لتوفر شرط إستقلالية العينات والتوزيع الطبيعي لمجموعات الدراسة وكذا تجانس تباين المجموعات فإننا سنستخدم الأساليب الإحصائية البارامترية في كل مراحل الدراسة بما فيها معالجة الفرضيات.

1- الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات

الجدول (9): قيمة اختبار"ت" لعينتين مستقلتين.

المتغير	تجريبية		ضابطة		اختبار ليفين		اختبار "ت" لعينتين مستقلتين		
	م	ع	م	ع	"ف"	مستوى الدلالة	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	71.23	5.16	72.30	3.52	5.18	0.02	9.34-	51.20	0.35

يظهر الجدول (9) متوسط درجات تلاميذ العينة التجريبية في أدائهم على مقياس فاعلية الذات الذي بلغت قيمته (71.23) بانحراف معياري قدره (5.16) ومتوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في أدائهم على نفس المقياس الذي بلغت قيمته (72.30) بانحراف معياري قدره (3.52).

كما يظهر الجدول السابق نتائج إختبار "ت" لعينتين مستقلتين غير متجانستين متجانستين، حيث بلغت قيمة t (-9.34) عند درجة حرية (51.20) ومستوى دلالة (0.35)، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في أداء التلاميذ على مقياس فاعلية الذات.

1- الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير الجنس

الجدول (10): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

العينة	الجنس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
تجريبية	أنثى	70.36	5.44	1.35	0.26
	ذكر	72.72	4.47		
ضابطة	أنثى	73.00	3.54		
	ذكر	71.09	3.30		

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي الذي بلغت قيمته (1.35) عند مستوى دلالة (0.26)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات المعالجات الأربعة (تجريبية أنثى، تجريبية ذكر وضابطة أنثى، ضابطة ذكر) وإلى توفر شرط التكافؤ بين المجموعات.

2- الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير المستوى

الجدول (11): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

العينة	المستوى	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
تجريبية	الأولى	71.00	4.30	0.33	0.80
	الثانية	71.50	6.16		
ضابطة	الأولى	72.07	3.66		
	الثالثة	72.47	3.51		

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير المستوى الذي بلغت قيمته (0.33) عند مستوى دلالة (0.80)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات المعالجات الأربعة (تجريبية السنة أولى، تجريبية السنة الثانية وضابطة السنة الأولى، ضابطة السنة الثالثة) وإلى توفر شرط التكافؤ في فاعلية الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعا لمتغير المستوى.

3- الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير نظام التمدرس

الجدول (12): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

العينة	نظام التمدرس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
تجريبية	خارجي	71.47	5.29	0.51	0.76
	نصف داخلي	70.50	2.64		
	داخلي	70.80	6.83		
ضابطة	خارجي	72.25	3.53		
	نصف داخلي	73.83	2.85		
	داخلي	70.30	4.11		

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير نظام التمدرس الذي بلغت قيمته (0.51) عند مستوى دلالة (0.76)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات المعالجات وإلى توفر شرط التكافؤ في فاعلية الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعا لمتغير نظام التمدرس.

4- الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير التخصص

الجدول (13): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
التجريبية	**ج م ع**	68,00	3,80	1.34	0.23
	ج م آ	72,36	3,93		
	علوم ورياضيات	73,75	4,11		
	أداب وفلسفة	72,50	2,51		
	لغات أجنبية	65,33	7,57		
	تسيير وإقتصاد	73,33	8.96		
الضابطة	**ج م ع**	72,12	4,36		
	ج م آ	72,00	2.34		
	أداب وفلسفة	71,50	3,87		
	لغات أجنبية	72,33	4,00		
	تسيير وإقتصاد	73,00	2,00		

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات التي تعزى لمتغير التخصص الذي بلغت قيمته (1.34) عند مستوى دلالة (0.23)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات المعالجات وإلى توفر شرط التكافؤ في فاعلية الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعا لمتغير التخصص.

4-6)-ادوات الدراســــــة :

تضمنت أدوات الدراسة الحالية قسمين :القسم الاول تضمن مقياس فاعلية الذات، والقسم الثاني تضمن البرنامج الارشادي وخطوات اجرائه وتطبيقه.

1-مقياس الدراسة:

***-مقياس فاعلية الذات : من إعداد الطالبة**

خطوات بناء المقياس :

1)-بناء فقرات مقياس فاعلية الذات بالاعتماد على الدراسات السابقة ووفقا للابعاد التي حددها البرت باندورا في ضوء:الثقة بالذات،المثابرة،القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية،البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية،القدرة على انشاء علاقات سليمة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجـــــــدول (14):يمثل الابعاد الرئيسية للمقياس .

الرقم	الابعاد	ارقام البنود
البعد الاول	الثقة بالنفس	7-13-14-21-22-23-17-8-9-20-10-11-12.
البعد الثاني	المثابرة	35-42-32-30-26-28-31-24-1.
البعد الثالث	القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية	81-33-39-50-51-43-19-4.
البعد الرابع	البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية	25-27-34-38-41-40-37-36-29-15-16.
البعد الخامس	القدرة على انشاء علاقات سليمة	49-48-47-46-44-45-6-5-3-2.

2)- إجـــــــراء دراسة استطلاعية لتبيان صدق محتوى المقياس ثم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (30) تلميذ وتلميذة .

3)-التحقق من الخصائص السيكومترية(الصدق والثبات).

الخصائص السيكومترية لمقياس" فاعلية الذات ":

1)–صدق المحتوى: تم التأكد من صدق محتوى مقياس الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مجموعة من التلاميذ والبالغ عددهم (30) تلميذ وتلميذة وذلك لتباين مدى مواءمة عبارات المقياس مع عينة الدراسة المستهدفة ، وتم تبيان الهدف من هذه الدراسة وتوضيح أهميته وقد طلب منهم إبداء أرائهم عن مدى وضوح فقرات وعبارات المقياس ؛ وإعطاء البدائل بمايتناسب وطبيعة المرحلة العمرية ، وقد أبدوا أفراد العينة عن مدى وضوح عبارات واللأبعاد التي تقيسها.

2)– الصدق التكوين الفرضـــــي : للتحقق مـــــن صدق أداة الدراسة تـم حساب درجات صدق المقياس الذي يتعلق بالهدف الذي يبنى المقياس من أجله، وبالقرار الذي يتخذ إستنادا إلى درجاته. كما تم حساب درجات ثبات أداة الدراسة، الذي يتعلق بمدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس.

وتم التأكد من صدق الأداة بحساب درجات الصدق عن طريق **صدق الإتساق الداخلي** حتى نتأكد من أن الأبعاد والدرجة الكلية لكل أداة تقيس ما وضعت لقياسه. **بالإضافة إلى الصدق التمييزي(المقارنة الطرفية).** كما تم حساب درجات ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي (ألفا لكرونباخ) التي تناسب بيانات الدراسة الحالية، وكانت النتائج على النحو التالي:

- **صدق مقياس فاعلية الذات:**

***–الصدق التميزي (صدق المقارنة الطرفية):**

يتم وفق المراحل التالية:

- ترتيب الدرجة الكلية للأفراد من الأصغر إلى الأكبر.
- تحديد عدد الأفراد لكل مجموعة طرفية والتي تمثل 27% من العدد الكلي للأفراد.
- حساب اختبار t للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا.

الجدول (15): قيمة اختبار"ت" لمرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس فاعلية الذات.

المتغير	الثلث الأعلى (ن=8)		الثلث الأدنى (ن=8)		اختبار ليفين		اختبار "ت" لعينتين مستقلتين		
	م	ع	م	ع	"ف"	مستوى الدلالة	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	66.25	3.69	94.37	9.21	12.64	0.01	8.01-	9.19	0.01

يتضح من الجدول (14) الذي يبين وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في أدائهم على مقياس فاعلية الذات الذي بلغت قيمته (94.37) بانحراف معياري قدره (9.21) ومتوسط درجات أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات منخفضة في أدائهم على نفس المقياس والذي بلغت قيمته (66.25) بانحراف معياري قدره (3.69)، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثلث الأعلى).

كما يظهر الجدول السابق أن قيمة F بلغت (12.64) بمستوى دلالة (01.0) مما يدل على أنها دالة أي لا يوجد تجانس بين المجموعتين العليا والدنيا، وبناءا عليه تم قراءة نتائج إختبار "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين، حيث بلغت قيمة t (-8.01) عند درجة حرية (9.19) ومستوى دلالة (0.01)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مرتفعي الدرجات في أداء أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس فاعلية الذات ، إذا الاختبار يميز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، وهو ما يدل على صدق المقياس وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

***-صدق الاتساق الداخلي :**

- **إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:**

يرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، والجدول الموالي يوضح النتائج كما يلي :

الجدول (16): معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

الأبعاد	الثقة بالذات	المثابرة	القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية	التعامل مع المواقف التقليدية	القدرة على انشاء علاقات سليمة
الدرجة الكلية	**0.80	**0.81	**0.77	**0.77	**0.66

**دال عند 0,01

نلاحظ من خلال الجدول السابق معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليه، وتوضح قيم معاملات الارتباط أعلاه أنها كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي.

ثبات مقياس فاعلية الذات:

معامل ألفا (α) لكرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس " فاعلية الذات " باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الثبات على النحو التالي :

الجدول (17):معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس " فاعلية الذات "

المتغير	(α) لكرونباخ
فاعلية الذات	0.86

تم حساب درجات ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس " فاعلية الذات "، كما أن عدد البدائل هو 3 بدائل وعليه نستطيع تطبيق طريقة ألفا لكرونباخ، والذي بلغت قيمته 0.86 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

2-برنامج الدراسة :

البرنامج الارشادي : تم إعداد البرنامج الارشادي من طرف الطالبة وذلك بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمهتمة بجوانب تنمية الشخصية بكل أبعادها وبالاطلاع على الدراسات المتعلقة بفاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات ومصادر الاساسية لفاعلية والابعاد التي حددها البرت باندورا وقد استفادت الطالبة منها في اعداد محتوى البرنامج الارشادي .

***-اجـــــــراءات تطبيق البرنامج الارشادي :**

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وذلك بتطبيق مقياس فعالية الذات خلال شهر مارس 2021.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بمعدل جلستان في الاسبوع وكان ذلك بالقاعة المخصصة لاجراء وتطبيق جلسات هذا البرنامج ، وقد استغرق تطبيق البرنامج خمس اسابيع وذلك في الفترة الممتـــدة من :01 افريل 2021 الى غاية :06 ماي 2021 .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بتطبيق مقياس فعالية الذات وذلك يوم :**06 ماي 2021م .**

التعريف بالبرنامج الارشادي :

تم إعداد البرنامج الارشادي سلوكي المعرفي القائم على نظرية فعالية الذات لالبرت باندورا لدى عينة من متعلمي مرجلة التعليم الثانوي باستخدام فنيات واساليب العلاج السلوكي المعرفي وفق اهداف اجرائية لكل جلسة ارشادية.

تحديد أهداف البرنامج (ابعاد البرنامج):

تظهر أهمية البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي القائم على نظرية فعالية الذات في الفنيات التي يقوم عليها وفي المصادر الأربعة التي حددها البرت باندورا والتي حققت الاهداف المرجوة للجلسات الارشادية من اجل الرفع من مستوى فعالية الذات لدى متعلمي الطور الثانوي، مما يجعله أداة اجرائية تمنح عينة الدراسة فهم وادراك اهمية وأبعاد فعالية الذات في مجالات الحياة عامة وتحقيق الاهداف الخاصة بكل بعد

باعتبار ان شخصية المتعلم تتكون من ابعاد متداخلة مع بعضها البعض وهي:البعد الجسمي،البعد النفسي الانفعالي،البعد الاجتماعي، وحتى البعد الروحي والتي تنشأ من خلالها الحاجات الاساسية والمتعددة للفرد المتعلم تلك الحاجات هي جوهر العملية الارشادية وماتكتسيه طبيعة المرحلة التعليمية للطور الثانوي ،فكل البشر يشتركون في الحاجات الاساسية وهي:الحاجات البيولوجية،حاجات النمو،والحاجات الانسانية،والحاجات الثقافية ،بحيث ان كل فرد لديه نطاق واسع من من الحاجات التي تتأثر بمستوى نموه الخاص في كل ميدان ،أي ان كل فرد فريد في نموه الجسمي والعقلي المعرفي والنفسي لانفعالي والثقافي،وتتأثر هذه الحاجات بتفاعله مع بيئته الاجتماعية هاته الاخيرة تتشبع من خلال التفاعل اليومي للفرد مع بيئته التي يعيش فيها ،والحاجات لاتتشبع الا اذا تتحقق الانسجام والمواءمة بين حاجات الفرد وموارد المجتمع الذي يعيش فيه والتي تؤثر على نموه ونضجه ويمكن تحديد هذه الحاجات كالأتي:

***-البعد الاول (الحاجات النفسية الانفعالية):**

-مثل:- تقبل الذات والذي ينمي النمو الانفعالي،لتحقيق:الصحة النفسية والتوافق النفسي.

-تكيف الفرد مع بيئته .

***- البعد الثاني (الحاجات العقلية المعرفية):**

مثل :-الحرص للحصول على المعرفة والتفوق الذي يتلاءم والقدرات وامكانات الموجودة لدى الفرد واستثمارها لتحقيق الغاية المرجوة منها.

-تنمية القدرة على تحقيق الاداء الامثل من خلال تنمية المهارات الدراسية .

***-البعد الثالث (الحاجات العلائقية - الاجتماعية):**

مثل:النمو الاجتماعي -الفرص للتنشئة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية السليمة.

***-البعد الرابع (الحاجات الفيزيولوجية):**

مثل :-اشباع مقومات الحياة وتحقيق النمو الجسمي والرعاية الصحية.

***البعد الخامس (الحاجات الروحية):**

تتمثل في اكتشاف معنى الحياة التي من خلالها يحدد الفرد هدفه وتوجهه في حياته.

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية فعالية الذات لدى عينة من المتمدرسين بمرحلة الثانوية وذلك من خلال تدريب الطلاب على التنظيم الذاتي مع مراعاة الحاجات الاساسية التي يتم من خلالها تحقيق فعالية الذات لدى الفرد والتي هي في الأساس المصادر الرئيسية الاربعة لفعالية الذات التي اعتمد عليها الباحث البرت باندورا.

الأهداف الاجرائية

- إن يتمكن المسترشد من وضع أهداف تتلاءم مع شخصيته.
- إن يدرك المسترشد العلاقة بين الهدف الجهد المبذول لأداء المهمة
- أن يستذكر المسترشد للخبرات الناجحة التي مر بها
- أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ
- أن يتعرف المسترشد على القدرات العقلية التي يمتلكها
- إن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية.
- ان يستطيع المسترشد تفسير الاستثارة الانفعالية التي يتعرض لها عند مواجهة بعض المهام والصعوبات في حياته اليومية.

الأهداف الخاصة:

- تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال: الاداء الفعلي ، النمذجة ،الإقناع اللفظي ،الاستثارة النفسية.
- مساعدة المسترشد على وضع أهداف تتناسب مع معايير الشخصية .
- ربط النجاح بالجهد والمثابرة والقدرة.
- الوقوف على قيمة او نتيجة اثر البرنامج الارشادي على المتعلمين ومدى الاستفادة منه فيما بعد.

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

1. **خدمات إرشادية:** ترشيد وتوجيه الطلاب لمعرفة متطلبات المرحلة : الدراسية ، الاجتماعية ، الشخصية ونواحي الحياة .
2. **خدمات تنموية** : لتنمية الجوانب الشخصية تحقيقا لمبدأ تنمية الإمكانيات الشخصية
3. **خدمات تربوية** وتتمثل في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي والتربوي لأفراد المجموعة.

محتوى البرنامج:

يحتوي هذا البرنامج على عدد 11 جلسة جمعية تهدف إلى الرفع من مستوى فاعلية الذات لدى عينة من المتعلمين بالثانوية وزيادة معدل الدافعية لديهم تتضمن كل جلسة ارشادية في محتواها هدف اجرائي يطبق من خلال مجموعة من الفنيات الاجرائية وتم لبناء محتوى البرنامج الارشادي

*- الاعتماد على الدراسات السابقة (الدراسات العربية والاجنبية).

*-الاعتماد على فنيات وأساليب النظرية المعرفية السلوكية.

*-الاعتماد على مصادر فاعلية الذات التي حددها البرت باندورا.

شروط بناء البرنامج :

مراعاة الفروق الفردية،اعطاء التغذية الراجعة،التنوع والمرونة،تعليم المرونة،التحفيز،اتاحة الفرص،توقع المستقبل،التعريض التدريجي،التعليمات المباشرة.

طريقة تنفيذ البرنامج:

يقوم بتنفيذ البرنامج **مستشارة التوجيه والارشاد (الطالبة)** التي تتولى عملية التنفيذ من خلال جلسات إرشادية جمعية لتلاميذ الثانوية

وتم توزيع وتنفيذ واجراء الجلسات على خمسة اسابيع

الاسبوع الاول : الجلسة (1) و(2) و(3).

الاسبوع الثاني :الجلسة (4)و(5).

الاسبوع الثالث :الجلسة (6) و(7).

الاسبوع الرابع :الجلسة (8) و(9).

الاسبوع الخامس :الجلسة (10)و(11).

وقت تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج خلال فترة (انجاز المذكرة) والعمل على الجانب التطبيقي تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة التلاميذ المتعلمين.

الأساليب الارشادية المتبعة داخل البرنامج:

يتضمن البرنامج **أسلوب الإرشاد الجمعي** من خلال الجلسات تتبنى طريقة الإرشاد السلوكي المعرفي وفق نظرية فعالية الذات لألبرت باندور ومدى أثارها في تحقيق أهداف البرامج.

الفئة المستهدفة:

تدريب الطلاب على الـرفع من مستوى فعالية الذات لـدى عينة من المتعلمين بالثانوية **(ثانويــة بودرنان الجيلالي) ثنية الحد** .

الفنيات المستخدمة:

لتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالتقنيات التالية التي حددها بانـدورا وهي كالتالي:

1. الأداء الفعلي.
2. النمذجة.
3. الإقناع اللفظي.
4. الاستشارة النفسية.

وتعددت الفنيات الارشادية التي استخدمت في هذا البرنامج بتعدد الجلسات واهدافها الاجرائية ،ومن هذه الفنيات التي تم الاستعانة بها (المناقشة والحوار ، العصف الذهني ،التغذية الراجعة ، التعزيز والتدعيم الايجابي ،اعادة صياغة الافكار والبناء ، النمذجة ، الملاحظة ولعب الادوار).

الوسائل المادية:

1. السبورة والاوراق .
2. بطاقة الواجب المنزلي.
3. أجهزة كمبيوتر +جهاز العرض البروجيكتور إضافة الى شاشة العرض.

المدة الزمنية: للجلسة : 60 دقيقة لكل جلسة .

مكان انعقاد البرنامج :

تم عقد جلسات البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية بثانوية بودرنان الجيلالي ثنية الحد (مكان العمل).

الوسائل والادوات المستخدمة :

اختلفت الوسائل المستخدمة في البرنامج الارشادي بما يخدم تحقيق الاهداف الاجرائية للبرنامج ومن هذه الوسائل (قاعة مخصصة للقيام بجلسات البرنامج ، الاوراق ، السبورة ، جهاز كمبيوتر ،جهاز عرض البروجيكتور ، شاشة العرض) .

التصميمات التجريبية للبرنامج التجريبي :

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من التلاميذ ويبلغ عددهم (30) تلميذ ، حيث اجرت الطالبة القياس القبلي "مقياس فعالية الذات "من اعداد الطالبة وتم تحكيمه من طرف المحكمين على عينة البحث المكونة من (205) تلميذ .ويتم اختيار (30) تلميذا للمجموعة التجريبية و(30) طالبا للمجموعة الضابطة ، ممن سيحصلون على اجابات متدنية على مقياس فعالية الذات .

كما تجري الطالبة تطبيقا للمقياس البعدي لمعرفة اثر البرنامج الارشادي لتنمية فعالية الذات للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، من خلال تطبيق مقياس فعالية الذات على المجموعتين.

مراحل تطبيق البرنامج:يمـــــــر البرنامج بأربعة مراحل وهي:

مرحلة البدء : مرحلة التحضير قمنا بتحديد العينة التي يتم العمل معها وذلك بعد إجراء القياس القبلي لمجموعة من التلاميذ الذين تحددت درجات استجاباتهم وفقا للبدائل المجاب عنها سابقا ثم البدء في

التطبيق وهي المرحلة الجلسات الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه وإطار العمل ويتم ذلك في جلسات تمهيدية والجماعية.

مرحلة الانتقال :

وتركز هذه المرحلة على المشكلة الرئيسية وهي فاعلية الذاتية كونها المحرك والموجه وتوضيح أهميتها في جميع العمليات:**(التعليمية،المعرفية،الحسية،السلوكية)** والمساعدة في ممارسة الاستراتيجيات التي ترتكز عليها العمليات العقلية العليا وتتم من خلال الجلسة الثانية.

مراحل العمل البناء :

وتهدف إلى أن يعمل المرشد على اكتساب افراد المجموعة أساليب جديدة معرفية سلوكية وفعالية ويتم ذلك في الجلسات من (3) إلى (10).

مرحلة الانهاء:

ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار وماهي القرارات التي تم التوصل الطلاب تقنيا لإنهاء البرنامج ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة (الجلسة الحادية عشر) .وذلك تحقيقا للاهداف المرجوة من هذا البرنامج.

***-تحديد الجلسات:**

الجلسة (01):بناء العلاقة الارشادية (الاعداد والتهيئة) .

الجلسة (02): تقييم الافكار الموجودة لدى المتعلمين حول مايمكنهم القيام به .

الجلسة (03) : الكفاءة الذاتية المدركة لدى المتعلمين وتاثيرها في السلوك الاكاديمي والاجتماعي والابداعي

الجلسة (04) : تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي .

الجلسة (05): الإنجازات البديلة (الخبرة الناجحة) .

الجلسة (06):الانجازات البديلة (الاقران) .

الجلسة (08):الإقناع اللفظي (1) .

الجلسة (09):الإقناع اللفظي (2).

الجلسة (10):الإثارة النفسية .

الجلسة (11) :الجلسة الختامية .

جـــــــــــدول (18):يبين تواريخ تنفيذ حصص البرنامج الارشادي.

اليوم	التاريخ	الجلسة	نوع المحتوى
الخميس	01-افريل 2021	الجلسة الاولى	جلستان تمهيديتان
الاحد	04-افريل2021	الجلسة الثانية	
الثلاثاء	06-افريل 2021	الجلسة الثالثة	الجلسات الإرشادية البنائية
الخميس	08-افريل 2021	الجلسة الرابعة	
الاثنين	12-افريل 2021	الجلسة الخامسة	
الاربعاء	14-افريل 2021	الجلسة السادسة	
الاحد	18-افريل 2021	الجلسة السابعة	
الثلاثاء	20-افريل 2021	الجلسة الثامنة	
الاثنين	26-افريل 2021	الجلسة التاسعة	
الاربعاء	28-افريل 2021	الجلسة العاشرة	
الخميس	06ماي 2021	الجلسة الحادي عشر	الجلسة الختامية (القياس البعدي).

*-**بالنسبة للقياس التتبعي** :تم تحديده من خلال المؤشرات الدالة عليه وذلك من خلال الملاحظات على سلوكيات التلاميذ والاداء التحصيلي للنتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية للفترة الثانية

الاساليب المستخدمة في تقييم البرنامج :

القياس القبلي :حيث تم تطبيق مقياس فاعلية الذات قبل البدء في تطبيق البرنامج.

القياس البعدي :يتم تطبيق مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج ومقانة النتائج بين القياسين (القبلي والبعدي).

القياس التتبعي : من خلال المؤشرات الدالة عليه منها قيام بملاحظات حول سلوكيات تلاميذ المجموعة التجريبية والاداء التحصيلي للنتائج المحصل عليها .

اجـــــــــــراءات تقويم البرنامج :

اولا:مرحلة ماقبل الارشاد السلوكي المعرفي :وهي مرحلة دراسة استطلاعية، وتطبيق مقياس فاعلية الذات الذي يهدف الى التقييم الاولي **(قياس قبلي)**.

ثانيا :مرحلة الارشاد السلوكي المعرفي:وتشمل (11) جلسة ارشادية ،وهي مرحلة تطبيق البرنامج الارشادي بدءا من الجلسات التمهيدية الى الجلسات الارشادية البنائية، تليها الجلسة الاخيرة وهي الجلسة الختامية **(القياس البعدي)** .

ثالثا :مرحلة التقييم والمتابعة: وتمثل مابعد الجلسات الارشادية وتقييم حالة افراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج الارشادي والتغيرات الحاصلة لديهم نتيجة الارشاد من خلال بعض المؤشرات الدالة منها:الحوار والمناقشة للتلاميذ ،ملاحظة سلوكياتهم والاداء التحصيلي من خلال النتائج المحصل عليها .

العوامل المؤثرة في البرنامج الارشادي :

أ)-العوامل المساعدة في انجاز البرنامج :

-تطبيق البرنامج بثانوية العمل وهو ماساعد في المواظبة والتحكم في تطبيق البرنامج وباعتبار الطالبة مستشارة للتوجيه والإرشاد بذات الثانوية .

-تعاون مستشار التربية والاساتذة للمؤسسة.

-تقديم الدعم المادي والمعنوي من طرف مدير الثانوية وكذا السيدة المقتصدة .

-استخدام قاعة جهزت خصيصا للقيام بتطبيق اجراءات البرنامج.

-التعاون الايجابي للتلاميذ ورغبتهم للمشاركة والتزمهم طيلة تطبيق اجراءات البرنامج .

-التفاعل الايجابي من طرف التلاميذ خلال تطبيق اجراءات البرنامج.

ب)- صعوبات التي واجهت تطبيق البرنامج :

مـــن صعوبات التي واجهت الطالبة اثناء اجراءجلسات البرنامج الارشادي نظرا لخضوع التلاميذ لنظام التمدرس بالتفويج وتوزيعهم على الفترة الصباحية و المسائية (المستوى الثالثة بالفترة الصباحية والمستوى الثانية والاولى بالفترة المسائية تطبيقا لتوصيات المراسلة الوزارية المتعلقة باجراءات تنظيم الدراسة والالتزام بالبروتوكول الصحي في ظل جائحة الكورونا وهذا مادى بالطالبة الى اجراء كل جلسة بمعدل جلستين (المستوى الثالثة ثانوي صباحا، والثانية ثانوي والاولى ثانوي مساءا).

4-7)-الاساليب الاحصائية المستخدمة لمعالجة النتائج:

اعتمد الاسلوب الاحصائي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وحجم العينة الاساسية والمتغيرات المستخدمة وفيما يتعلق بضبط متغيرات العينة استخدم :

*-اختبار كاف مربع للاستقلالية،اختبار ليفين Levene test،اختبار (ت) لعينتين مستقلتين،اختبار تحليل التباين الاحادي Anova لدراسة متغيرات

وفي تحليل نتائج الدراسة اعتمدت الطالبة على الاساليب الاحصائية التالية :

*-اختبار سميرنوف-كولمروجروف لرصد الفروق بين التوزيع الطبيعي .

*-لدراسة نتائج الفرضيات تم الاعتماد على :

*-اختبار (ت) لعينتين متشابهتين لحساب الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي ،اختبار Cohenلحساب حجم التأثير ،اختبار التحليل التباين الأحادي Anovaلحساب متغير الجنس ،نظام التمدرس والتخصص للمجموعة التجريبية في القباس البعدي .

*-لحساب الخصائص السيكومترية :(الصدق والثبات) تم الاستعانة بالاساليب الاحصائية التالية :

صدق الإتساق الداخلي،صدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) بحساب قيمة اختبار(ت) لمرتفعي ومنخفضي درجات على مقياس فاعلية الذات، صدق الاتساق الداخلي : معامل الارتباط، ثبات المقياس :معامل ألفا (α) لكرونباخ.

وقد استعانت الطالبة بالحاسب الالي لتوخي الدقة في الحصول على النتائج وذلك باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية Spss.

خـــــــلاصة الفصل :

تم في هذا الفصل عرض كل مايتعلق باجراءات الدراسة انطلاقا من المنهج المستخدم،وطرق اختيار العينة ومواصفاتها والاجراءات التي اتبعتها الطالبة ،دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ،كما تم عرض تفاصيل الربنامج الارشادي المستخدم ،وعرض الاساليب الاحصائية المستخدمة لمعالجة فرضيات الدراسة،والتي سنحاول عرض نتائجها في الفصل الموالي ومناقشتها.

الفصـــــل الخـــامس

الفصل الخامس:عرض ومناقشة نتائج الدراسة والتحقق من الفرضيات :

الفصل الخامس :عرض ومناقشة نتائج الدراسة والتحقق من الفرضيات :

***- تمهيد :**

5-1:عرض نتائج الدراسة .

***-عرض نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها.**

***-عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها.**

***-عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها.**

***-عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها.**

5-2:استنتاج عام لنتائج الدراسة.

***-خـــــــاتمة :**

عرض نتائج الدراسة:

تمهيد :

قبل البدء في عرض نتائج فرضيات الدراسة سنقوم بالتحقق من توزيع بيانات متغيرات الدراسة من أجل إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لفرضيات الدراسة.

- ✓ التحقق من توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة

لرصد Kolmogorv–Smirnovسنقوم باختبار التوزيع الطبيعي بتطبيق اختبار سميرنوف –كولموجروف الفروق بين التوزيع الطبيعي وتوزيع البيانات.

جدول رقم (19): توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة

	سميرنوف	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ضابطة قبلي	0.10	30	0.20
ضابطة بعدي	0.10	30	0.20
تجريبية قبلي	0.27	30	0.07
تجريبية بعدي	0.14	30	0.10

من خلال الجدول السابق نلاحظ بناءا على قيم اختبار سمير نوف كولموجروف أن كل قيم توزيع متغير فاعلية الذات في مجموعتين التجريبية والضابطة للدراسة الحالية كانت غير دالة إحصائيا وعليه فإن بيانات متغير الدراسة تتوزع توزيع طبيعي.

ملاحظة:

بما أن افتراض اعتدالية التوزيع يتوفر في بيانات الدراسة فإننا سنستخدم الأساليب الإحصائية البارامترية من أجل إختبار فرضيات الدراسة، وجاءت النتائج كما يلي:

فـــــــــرضـــــــيـــــات الـــــدراســـــــــة:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي فاعلية الذات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب اختبار ت لعينتين متشابهتين.

جـــــــدول رقم (20) اختبار ت لعينتين مستقلتين متشابهتين

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	التجريبية قبلي	65.10	3.18	4.97	29	0.01
	التجريبية بعدي	70.50	5.27			

من خلال الجدول السابق نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قي القياس القبلي لمتغير فاعلية الذات بلغت قيمته (65.10) بانحراف معياري قدره (3.18)، وهو أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي بلغت قيمته (70.50) بانحراف معياري قدره (5.27)، كما بلغت قيمة t (4.97) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.01)، مما يجعلنا نرفض الفرض الصفري، أي أن الباحثة متأكدة بنسبة 99% من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي فاعلية الذات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرضية :ويمكن تفسير ذلك أن أفراد المجموعة التجريبية قد تأثروا بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الذي كان هدفه تنمية فعالية الذات لدى متعلمي الطور الثانوي ،كما يمكننا تفسير ذلك من خلال التزام التلاميذ بحضور جلسات البرنامج الارشادي وتفاعلهم الايجابي مع جلسات البرنامج مما يبين ادراك التلاميذ لاهمية فاعلية الذات كمحرك وموجه للسلوك وفهمهم الواضح والعميق لمصادر فعالية الذات وهذا

مايؤكد تأثير هذه المصادر خصوصا ملاحظتهم للنماذج المقدمة مع اتاحة الفرصة لهم .وان هذه النتيجة تتفق مع مختلف الدراسات المختلفة التي اهتمت بالبرامج الارشادية وخصوصا دراسة الكفوري (2011م) ودراسة طلعت (2008م) ودراسة عيسى وخليفة (2009م) والتي اكـــدت على الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الفرضية الثانية: يوجد أثر في تنمية فاعلية الذات نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

تم حساب حجم التأثير بالاعتماد على طريقة **كوهن Cohen** بالإعتماد على المعادلة التالية:

$$\mathbf{Cohen's\ d} = \frac{\mu 1 - \mu 2}{\sigma}$$

جدول رقم (21) : حجم التأثير البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم التأثير
تجريبية قبلي	30	65.10	5.93	0.91
تجريبية بعدي	30	70.50		

من خلال الجدول السابق يظهر أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للقياس القبلي بلغت قيمته (65.10) كما أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للقياس البعدي بلغت قيمته (70.50) كما بلغت قيمة الانحراف المعياري للفرق بين المجموعتين (5.93). كما نجد أن حجم تأثير البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية بلغت قيمته (0.91) وهي قيمة مرتفعة حسب المعايير التي حددها كوهن Cohen (1988) للحكم على قيمة حجم التأثير بالنسبة لكوهن.

مناقشة الفرضية :تفسر الطالبة هذه النتيجة من خلال تأثير وفعالية البرنامج الارشادي الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية ،بحيث أظهرت نتائج البرنامج الارشادي هذا التأثير من خلال ارتفاع درجات المتعلمين للمجموعة التجريبية على القباس البعدي ،ويمكن ارجاع هذه النتيجة الى احتواء البرنامج على

مجموعة من الأنشطة والمهارات والفنيات الارشادية المختلفة والتي اسهمت في الرفع من فعالية الذات لدى التلاميذ، وهذا ماتوصلت اليه الدراسات التي تناولت اثر البرنامج الارشادي في تنمية فعالية الذات لدى المتعلم منها دراسة وليامز وآخرون ودراسة فاطمة عبد الوهاب(2007م) .

الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على: " توجد فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس في القياس البعدي".

تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبار صحة الفرضية.

جدول رقم (22) اختبار"ت" للمجموعة التجريبية في القياس البعدي حسب متغير الجنس.

	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	ذكور	**9**	**69.28**	**5.25**	**2.02-**	**0.05**
	إناث	**21**	**73.33**	**4.35**		

يظهر الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للاناث للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغير فاعلية الذات بلغت قيمته (73.33) بإنحراف معياري قدره (4.35)، كما أن المتوسط الحسابي للذكور للمجموعة التجريبية لمتغير فاعلية الذات في القياس البعدي بلغت قيمته (69.28) بإنحراف معياري قدره (5.25).

إلى جانب ذلك بلغت قيمة إختبار "ت" (-2.02) بمستوى دلالة (0.05)، أي أن الباحثة متأكدة بنسبة 95% من وجود فروق ذات دلالة احصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس في القياس البعدي لصالح الاناث.

مناقشة الفرضية :ترجع الطالبة هذا الإختلاف في فاعلية الذات بين الجنسين (اناث-ذكور) لصالح الإناث لتأثير السمات الشخصية لكلا الجنسين كدوافع لزيادة الدافعية والإنجاز الأكاديمي والتفاعل الإجتماعي وحتى الابداعي وهذا ماستنتاجناه من خلال نتائج الجدول السابق والى التباين في درجات بدائل الاستجابات المحصل عليها من خلال مقياس فاعلية الذات والذي تحدده أبعاد الفاعلية الذاتية والمتمثلة في :القوة ،العمومية ،القدرة في ضوء :المثابرة والمبادرة المجهود واتخاذ القرار، وتباين الفارق الموجــود بينهما

بـــ(2.02-)أي بفارق ضئيل جدا ،والتي تحققت بتزاوج كل من الفنيات المعرفية السلوكية المستخدمة وهي : التعزيز والتدعيم الإيجابي ،إعادة صياغة الأفكار وإعادة البناء مع إعطاء التغذية الراجعة وإلى إتساع مجال إهتمام الإناث بشتى الأمور والمجالات الحياة وفي محاولة منهن لفرض الذات وهذا يؤكد ماتوصلت إليه دراسة المخلافي واخرون (2010م) والتي بينت العلاقة الارتباطية الايجابية بين فاعلية الذات وبعض السمات الشخصية (التآلف،الحنكة الدهاء.....) وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث.وهذا خلافا لما توصلت اليه دراسة ويزلي(2002م) والتي أسفرت نتائج الدراسة فيها عن عدم وجود فروق لكلا الجنسين(اناث – ذكور) ودراسة مخيمر (2007م) والتي توصلت الى وجود فروق وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكـــور.

الفرضية الرابعة: توجد فـــــــروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى في القياس البعدي.

تم حساب تحليل التباين الأحادي للتحقق من هذه الفرضية، والجدول الموالي يظهر النتائج.

الجـــدول (23): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

تجريبية بعدي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	154.30	2	77.15	3.18	0.06
داخل المجموعات	653.20	27	24.19		
الكلي	807.50	29			

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير المستوى الذي بلغت قيمته (3.18) عند مستوى دلالة (0.06)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير المستوى.

مناقشة الفرضية : تفسر الطالبة نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات للمجموعة التجريبية وفقا لمتغير المستوى وهذا من خلال النتائج المحصل عليها في مقياس فاعلية الذات للقياس البعدي وهذا يرجع الى المعالجة المعرفية حـــول الاعتقادات الخاطئة الموجودة لدى المتعلمين بدءا من أهمية السنة الاولى ثانوي كسنة قاعدية تليها أهمية السنة الثانية حسب كل شعبة باعتبارها إمتداد للسنة الثالثة ثانوي واخيرا السنة الثالثة ثانوي كمحطة أخيرة وإنتقالية تتحدد من خلالها الحصول على التخصص المرغوب في الجامعة لتجسيد المشروع الشخصي لكل متعلم بحيث تم التطرق لهذه الأهمية من خلال الجلسة الرابعة والجلسة الخامسة والتي تحددت أهدافها الإجرائية من خلال النتظيم الذاتي والإنجازات الادائية (الاداء الفعلي) من خلال ربط الهدف العام لكل جلسة بأهدافها الاجرائية و وتمهيدا للجلسات اللاحقة كمصادر

رئيسية لتنمية الفعالية الذاتية وتنطبق هذه النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة **ارسلان (2012م)** والتي تتفق مع الدراسة الحالية على ان الفعالية الذاتية تنمو لدى الطلاب غالبا عن طريق الاقناع وربط الاهداف بالاداء الفعلي.

الفرضية الخامسة: توجد فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير نظام التمدرس في القياس البعدي.

تم حساب تحليل التباين الأحادي للتحقق من هذه الفرضية، والجدول الموالي يظهر النتائج.

الجـــــــــدول(24): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

تجريبية بعدي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	38.50	2	19.25	0.67	0.51
داخل المجموعات	769.00	27	28.48		
الكلي	807.50	29			

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحـادي للفروق في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير نظام التمدرس الذي بلغت قيمته (0.67) عند مستوى دلالة (0.51)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالـــــة إحصائية في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير نظام التمدرس.

مناقشة الفرضية : تفسـر الطالبة هاته النتيجة حسب **الجـدول (24)** والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير نظام التمدرس إلى عامل الضبط الذاتي كوسيط للتعامل والتكيف مع الظروف(العوامل الداخلية أو الخارجية) وخلق فرص النجاح وإحداث التغيير السلوكي بدءا بذات المتعلم من خـــــلال مراقبة الذات ،وضع قواعد للسلوك تم الاتفاق عليها من خلال تقديم الدعم المعنوي والمعرفي والذي تم العمل على إحداثه في الجلسات (3)-(4)-(5)-(6)-(7)-(8) (9)-(10) "**الجلسات الإرشادية البنائية**" من خلال تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي الى الاستثارة النفسية والتقليل من حجم الضغوط، والذي ظهر أثره من خلال النتائج المحصل عليها وبما أن المتغيرات الأخـرى مرتبطة بهذا المتغير(التخصص،المستوى،الجنس) خاصة متغير الجنس باعتباره المحدد الأساسي للمتغيرات الأخرى هـذا مايقودنا إلى القول بأن الأداء التحصيلي ليس مرهون بنظام التمدرس وإنما مرتبط بعامل التحكم الذاتي وتحديد الهدف من الحياة وهذا ماتتفق عليه الدراسة الحالية في تفسير الفرضية حسب ماتوصلت

إليه كل من دراسة **رودينبيري ورينك(2010)**والتي أكدت على دور إستراتيجيات التدخل المستندة الى نظرية فاعلية الذات والتي كان لها دور ايجابي في الاحساس بالهدف بالحياة.

الفرضية السادسة: توجد فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير التخصص في القياس البعدي.

تم حساب تحليل التباين الأحادي للتحقق من هذه الفرضية، والجدول الموالي يظهر النتائج.

الجدول (25): اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA

تجريبية بعدي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	145.56	4	36.39	1.37	0.27
داخل المجموعات	661.93	25	26.47		
الكلي	807.50	29			

يظهر الجدول السابق نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير التخصص الذي بلغت قيمته (1.37) عند مستوى دلالة (0.27)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات في القياس البعدي التي تعزى لمتغير التخصص.

مناقشة الفرضية : تفسر الطالبة هاته النتيجة حسب الجدول(25)الى تأثير فنية "الاقناع اللفظي" والتنوع في النماذج الملاحظة بدءا من عرض نماذج سابقة من الاقـران والذين حققوا نجاحات مبهرة في مختلف الشعب والتي تم عرضها في الجلسة السابعة ، وكذلك النماذج الواقعية المعروضة خلال الجلسة السادسة والتي كان لها الدور الاكبر من خلال عرض تجارب واقعية عن خبراتهم ونقل تجاربهم الدراسية العلمية والمهنية بكل مصداقية وكيف حققوا الانجاز المنشود من خلال الثقة بالنفس،القيام بالمبادرة والمثابرة ومن خلال القدرات التي يمتلكها الشخص المتعلم وكيف له ان يتمكن من استثمارها واستغلالها وانه ليس هناك مفاضلة بين اي تخصص وآخر وللشخص إمكانية تحقيق الهدف وفقا لمايتناسب وامكاناته وهذا مايؤكـد أن فنية الاقناع اللفظي والنمذجة كمصدران رئيسيان لهما أهمية لتنمية فعالية الذات وذلك من خلال توافر الخصائص الأتية:الخبرة ،المصداقية"الواقعية"والثقة بالنفس لتحقيق الغاية المرجوة من جلسات البرنامج . وهذا ما لـم تتفق عليه الدراسة الحالية والدراسات السابقة كدراسة مخيمر (2007م) والتي أسفرت نتائج الدراسة التي توصلت اليها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التخصص(الادبي والعلمي)

لصالح العلمي وكذلك دراسة عبد الله والقدور (2016م) والتي أسفرت عن وجود فروق لصالح القسم العلمـــي.

الاستنتاج العـــــــــــام :

الاستنتـــــــاج العـــــــام:

أسفرت الدراسة الحالية عن مجموعة من النتائج التالية وذلك من خـــلال الإستعانة بمـختلف الأساليب الاحصائية للتحقق من فروض الدراسة وهي كمايلي:

1)-بالنسبة للفرضية الاولى اتضح انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

2)-بينما أسفرت نتائج الفرضية الثانية عن تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي وهذا من خلال التحقق من نتائج باستخدام اختبار cohen لحساب حجم الاثر .

3)-بالنسبة للفرضية الثالثة بينت النتائج المحصل عليها عن وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس (اناث-ذكور) لصالح الاناث .

4)-أسفرت نتائج الفرضية الرابعة المحصل عليها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير المستوى (الاولى ثانوي،الثانية ،الثالثة ثانوي) .

5)-توصلت نتائج الفرضية الخامسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير نظام التمدرس(خارجي،نصف داخلي،داخلي).

6)-توصلت النتائج الفرضية السادسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية السادسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير التخصص.

مما يؤكد فعالية البرنامج الارشادي لتنمية فعالية الذات لدى متعلمي مرحلة الطور الثانوي وذلك من خلال التحقق من نتائج الدراسة ووفقا للمتغيرات التي تم من نتائجها.

الخاتمـــــــــــــــة :

الخاتمـــــة :

لقد مست هذه الدراسة فئة عمرية هامة من المجتمع ومن أهم المراحل التعليمية وهي مرحلة التعليم الثانوي (الطور مابعد الإلزامـي) والتي من خلالها تم تناول أحد أكثر المفاهيم شيوعا وتناولا من الأبحاث النفسية وهو فعالية الذات ،باعتبارها من العوامـل الرئيسية المحركة والموجهة للسلوك البشري وكدافع محفز ومصدر لإشباع حاجات الفرد (المتعلم) لتحقيق أبعاد وتكامـل مختلف جوانب شخصيته وبالتالي تسهم في عملية النمو بالشكل الطبيعي والسليم وجـــاءت في شكل برنامـج سلوكـي معرفي قائم على نظرية فعالية الذات لألبرت باندورا بالإعتماد على المصادر الأربعة التي حددها وباستخدام مختلف فنيات والأساليب المعرفية السلوكية بغرض تنمية فعالية الذات لدى متعلمي الطـور الثانوي وقد اثبتت نتائج الدراسـة عن فعاليـة البرنامج الإرشادي من خلال التحقق من نتائج فروض الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية لـدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) ووفقا للمتغيرات التالية :الجنس،المستوى،نظام التمدرس،التخصص وهـي كمايلي :

1-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح البعدي.

2-يوجد تأثير للبرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية.

3-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي وفقا لمتغير الجنس(اناث-ذكور) لصالح الاناث.

4- لايوجـد فـروق ذات دلالة إحصائية للمجمـوعة التجريبية في القياس البعدي وفقا لمتغيـر المستوى.

5- لايوجد فـروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي وفقا لمتغير نظام التمدرس.

6- لايوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي وفقا لمتغير نظام التخصص.

وتبقى نتائج هذه الدراسة في إطار الحـدود البشرية والزمانية والمكانية ولها مايميزها من خصوصيـة ترجـع الى المرحلة العمرية والفئة المستهدفة والبيئة المطبق فيها ، ويمكن الإستعانـة بها من خلالها للقيام بدراسات آخرى مماثلة مع فئات أخرى وباساليب مختلفة.

قائمة المراجـــــــــع :

قائمة المراجـــــــــــــــع :

قائمة المراجع :

1-قائمة المراجـــــــــــع العربية .

2-قائمة المراجـــــــــــع الاجنبية ..

قائمة المراجـــــــــــع :أولا / المراجع العربية–الكتب:

- إبراهيم عبد الستار وآخرون(1978) ،**العلاج السلوكي للطفل، أساليب و نماذج من حالاته،** عالم المعرفة الكويت.
- أبو غزال ، معاوية محمود (2008) ، **نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية** ، الطبعة الثانية ، عمان ، دار المسيرة .
- الأخرس و الشيخ (2011) ، **علم النفس التربوي بين المفهوم والنظرية** ، الطبعة الثانية، الرياض ، مكتبة الرشد.
- بيم ، الين(2010) ، **نظريات الشخصية (الارتقاء – النمو – التنوع)** ، ترجمة علاء الدين كفافي و مايسه النيال و سهير سالم ، عمان ، دار الفكر
- حامد عبد السلام زهران (1985)، **التوجيه في الإرشاد النفسي**،ط3، مصر دار الكتاب.
- حمدي عبد العظيم عبد الله(2013) ،**البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسانيين وطرق تصميمها، سلسلة تنمية مهارات الأخصائيين النفسي المدرسي**،ج3،ط1، القاهرة مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- العاسمي ، رياض نايل (2008) : **أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين** ، أطفال الخليج ذوي
- عبد اللة سعد الرشود وآخرون(2018)، **أسس ومبادئ ومناهج البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري، دليل الإرشاد الأسري**،ج 8، الرياض جمعية المودة للتنمية الأسرية.
- عبد الله بن ناصر السدحان وآخرون(2018)، **دليل الإرشاد الأسري، تصميم البرامج الإرشادية في عملية الإرشاد الأسري**، الرياض الدليل (8) فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر.
- محمد احمد إبراهيم سعفان(2005)،**العملية الإرشادية التشخيص، الطرق العلاجية الإرشادية، البرامج الإرشادية ادارة الجلسات والتواصل**، القاهرة دار الكتاب الحديث.
- **المؤمن داليا (2004)، الأسرة والعلاج الأسري، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع**
- ميلر ، باتريسيا (2011)، **نظريات النمو** ، ترجمة سامح الخفش و محمود سالم و لا ميلر مجدي الشحات و أحمد عاشور ، عمان ، دار الفكر.

–ماهر احمد (2003) ،**السلوك التنظيمي ،مدخل بناء المهارات الإسكندرية**، الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

–ميكاييل نيستول،(2015) ،**مدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي** ،ترجمة د/مراد علي سعد ود/ أحمد عبد الله الشريفين ،الطبعة الأولى،دار الفكر ،المملكة الهاشمية الأردنية –عمان.

-المجلات والرسائل:

- بومجدان نادية(2015)، **بناء برنامج لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.**(دكتورة) جامعة محمد خيضر بسكرة, الجزائر.
- زيدان سامي (2001)، **فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام العاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،جامعة المنصورة مصر.
- صديق ،عمر الفاروق، (1986) **الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،جامعة عين شمس القاهرة مصر.
- الضمور،محمد مسلم(2008)،**علاقة أنماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعة إقليم جنوب الأردن بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية** ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية الدراسات العليا،الجامعة الأردنية،عمان ،الأردن.
- العدل، عادل محمد محمود (2001)، **تحليل مسار العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات، والاتجاه نحو المخاطرة** ،مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس القاهرة ،الجزء الأول العدد 25 صفحة 121 -178.
- عبدالله ، ،محمد قاسم ،القدور ،سماح ممدوح (2016)،فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب "،مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ،مجلد (14)،عدد(1)،دمشق:ص246.
- عبدالوهاب ، فاطمة محمد (2008) ، **فعالية برنامج مقترح في تنمية الكفاءة الذاتية والأداء التدريسي المنمي للتفكير لدى معلمات العلوم قبل الخدمة بسلطنة عمان** ، مجلة التربية العلمية ، مصر ، المجلد 10 ، العدد ٣ ، ص ص 201 - 243
- العتيبي، بندر بن محمد (2008) ،**اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلاب في محافظة الطائف،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة السعودية.
- علي ، طلعت أحمد (2008) ، فاعلية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للانجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطالب ،المجلة العلمية لكلية التربية-جامعة أسيوط ،المجلد 24 ،العدد 2 ص ص:50-102.

- عيسي ، ماجد محمد عثمان ؛ خليفة ، وليد السيد احمد (2009) : **أثر برنامج تدريبي للمعلم قائم تحسين فعالية الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم** ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد 19 ، العدد 89 ، ص ص 1 – 66.
- القريشي، علي (2012)،**التفكير الرغبي وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبت الجامعة ،مجلة العلوم النفسية والتربوية** ،عدد 105 صفحة 501– 574.
- الكفوري ، صبحي عبدالفتاح(2001): **فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة فعالية الذات وتحسين السلوك الاجتماعي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم** ، مجلة البحوث النفسية والتربوية – كلية التربية جامعة المنوفية ، المجلد 16 ، العدد 1 ، ص ص 230 – 290
- مخيمر، هشام محمد (2007)، فعالية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية، كلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية، دراسة تربوية واجتماعية، صفحة 51 –116.
- محمد مسلم(2008)، **علاقة أنماط التعلم السائدة لدى كلية الجامعة إقليم جنوب الأردن، بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية** رسالة الدكتورة منشورة كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية عمان الأردن.
- مشرف، ميسون عبد القادر(2009) ،**التفكير الأخلاقي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات** لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
- المخلافي، عبد الحكيم ،رزق، أمينة الجرموزي، احمد(2010)،**فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ،دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الصفاء**، مجلة جامعة دمشق، المجلة 26 ملحق دمشق، صفحة 481– 514.
- المصري احمد (2011) ،**قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة**، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
- ميزايني جيلالي(2019)،فاعلية الذات في إدارة الصف لدى الأساتذة المبتدئين في الطورين المتوسط والثانوي وعلاقتها ببعض المتغيرات، أطروحة دكتوراة في علم النفس تخصص علوم التربية، جامعة لونيسي علي البليدة 02.

–نيفين سمير عبد الحكيم السيد(2009)،**ممارسة العلاج السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك لا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف**، مجلة كلية الآداب جامعة حلوان عدد 26 صفحة 17.

ثانيا :المراجع الأجنبية:

- Arslan , a.(2012) : predictive power of the sources of primary school students self – efficacy beliefs on their self-efficacy beliefs for learning and performance , educational sciences : theory & practice , Vol. 12, No 3
- Banadura, A. (1977), the self system in Recipbacal Determinism. Journal of Amrican Psychologist, No,33.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Asocial cognitive theory, New Jersey, Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In :VS Ramachaudran, (Ed). Encyclopedia of human behavior, Vol. 4,71-81 .New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control liberty of congress cataloging in publication data. New York: McGraw-Hill, INC. 177
- Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. Journal of Social and Clinical Psychology, 26 (6), 641-658.
- Bandura, A; Cervone, D. (1986). Differential engagement of selfreactive mechanisms governing motivational effects of goal systems. organizational behavior and human Decision processes, 28 (pp.1-113).
- Beck, R. (2004). Motivation theories and principles. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cervone, D; peake, P. (1986). anchoring, Efficacy, andaction: the influence of Judg mental Heuristics on self. Efficacy Judgment and Behavior. Journal of personality and social Psychologx, 50(3), p. p: 492- 501.
- Cynthia, L; Bobko, P. (1994). Self-efficacy Beliefs-comparison of five measures. journal of Applied psychology, Vol.69(3).p. p: 342-365.
- Dykeman , C; Wood ,C; Heer , E (2003) : Career Development Interventions And Academic Self Efficacy And Motivation : A Pilot Study , National

Research Center For Career and Technical Education, University of Minnesota.

- Feltz, D; Short, S; Sullivan, P. (2008). Self-efficacy in sport. USA: Human Kinetics. 178
- Friedman, A. (2000). Burnout in teachers shattered dreams of impeccable professional performance. Journal of Clinical Psychology, Vol 56, Issues, pp 555-595,
- Gibbs, S. (2009), Exploring the influence of taskspecific self-efficacy on opportunity recognition perspectives and behaviors. Frontiers of Entrepreneurship Research, Retrieved (23/2/2021)from:
- Gillihan, S. (2002). Sex differentces in the provision of skill ful emotional support the mediating role of self-Efficacy. Journal of communication Report, P: 6-21.
- Gist, M. E: Mitchell, R. (1992). Self-Efficacy : Atheoretical analysis: of it's determinants and malleability, academy of Management Review, 17(2), pp:183-211.
- Hamilton, Carmen; Flanagan, Constance. (2007). Reframing social responsibility within a Technology Based Youth Activists Program. American Behavirol Scientist, V (51), No (3), P. P: 444-464.
- Hinton,L:Simpson,G:Smith,D(2008):Increasing Self Efficacy Beliefs in Middle School Students Using Quantum Learning Techniques,Unpublished paper, Piedmont College.
- Harrise. K. R. (1990). Developing self Regulated learners the Rol of private speech and self Instruction. Journal of Education psychologist. No, 25.

http://digitalknowledge babson.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1510andcontext fer.

- Kirnsh, I. (1985). Response Expectancy As Determinate Experience and Behavior. American Psychology, V. NH, pp. 189-202.
- Kirnsh, V; Ruane, A. (1985). Non graded versus and social skills. Aiberta, Jounal afeduational Research, vol (46), N(4), P: 372-390.
- Maddux, J. E. (1995). Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application. New York: Plenum Publishing Corporation
- Oleary, A. (1985). Self-Efficacy and Health. Behavioral Research & Therapy, 23. pp.437-451.
- Pagares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review of Educational Research, Vol. 66(4).PP542-578.
- Roddenberry, A; Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students. Child Psychiatry and Human Development, 41 (4) 353-370
- Sayers, M.P. et, AL. (1987). the Relationship of self efficacy Expecation - interests and Academic Ability. To the selection of science. And on science college Major selecton of science and Non. Science college Majorunpublished Doctoral sissertation University of Kansas.
- Schawrzer, R. (1994). General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures. Washington De:Hemisphere.
- Wesley, J. (2002). A study of academic achievement, attitude, motivation, general self-efficacy, and selected demographic characteristics of community college. Unpublished doctoral dissertation the university of Mississippi.
- Zemmerman, B.J. (1990): self regulated and Academic Achievement: Anover view. Journal of Education Psychologist, NO, 25.
- Zimmerman, B; Riggo, J. (1985). Effects of model Persistence and statements of confidence on children's self-efficacy and problem solving. Journal of Educational Psyshology, vol (72), No (4), P: 485 - 493.

قائمة الملاحـــــــــق

قائمة الملاحـــــــــق :

1)--مقياس فعالية الذات-الملحق(1).

2)--جلسات البرنامج الارشادي -الملحق(2)

3)-نتائج القياسات بنظام Spss-الملحق(3)

الملحـــــــــــق (1):

1-مقياس فعالية الذات : من إعداد الطالبة ،يتكون من 51 بند، يهدف هذا المقياس الى تبيان درجة اجابات التلاميذ على بنود وعبارات لقياس مستوى "فعالية الذات "لديهم وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة من المتعلمين بالثانوية من مختلف الشعب والمستويات الثلاث :الاولى ،الثانية ، الثالثة وقد تم اعداد البنود وعبارات المقياس تبعا للمتغيرات التالية : الجنس ، المستوى الدراسي ، الشعبة ، الترتيب في الاسرة ، نظام التمدرس .تم توزيعها على ثلاثة ابعاد والتي حددها البرت باندورا وهي :

*- أبعاد فعالية الذات (Dimensions of self –efficacy):

حدد باندورا (Bandura)ثلاثة ابعاد تتغير قعالية الذات وفقا لها وهي :

1-**قدرة الفعالية Magnitude**: ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف ، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهم مرتبة من السهل الى الصعب ، ويطلق عليه ايضا مستوى صعوبة المهمة Level of taks difficulty،ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبر والمهارة لدى الافراد ،فيعجزون عن مواجهة التحدي .

2- **العمومية Generality**:ويعني هذا البعد قدرة الفرد عل ان يعمم قدرته فالمواقف المشابهة ، اي انتقال فاعلية الذات من موقف لاخر مشابه ، الا ان درجة العمومية تختلف من وتتباين من فرد الى اخر.

ويشير سكوارزار (1999) schwarzer: البذلك بقوله :" ان الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال وقد لاتكون في مجال اخر ، بمعنى ان الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه ، الا ان درجة الثقة قد ترتفع في موقف وقد تنخفض في موقف اخر ."

القوة strength: ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الافراد في مواجهة المواقف الفاشلة ، ومايتبع ذلك من شعور بالاحباط ويعزي ذلك الى ان هذا الاختلاف يعود الى التفاوت بين

الافراد في فعالية الذات ، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة ، فيثابر في مواجهة الاداء الضعيف ، في حين يعجز الاخر. (**Bandura. 1977. P85** ويضيف كل من (2000) park& Kim أن الأبعاد المكونة لفعـالية الذات تلعب الدور الرئيســي فـــي مستوى الاداء المهني للفــرد ، وأنها تعد منبئا قويا بأداء الفرد خلال المهام المختلفة ،وأن مستــوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء: **الثقة بالذات ، المثابرة .القدرة على تقبل و تحمل المسؤولية التعامل مع المواقف التقليدية ،القدرة على انشاء علاقات سليمة.**

التعليمة :

عزيزي التلميذ(ة):

امامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهمنا ،والتي تفيدنا في بحثنا العلمي ، والتي نأمل منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة (×)في احدى الخانات المقابلة للعبارة ، ونأمل الاتترك اي عبارة واحدة دون ان تجيب عليها ، مع ملاحظة انه لاتوجد عبارة صحيحة واخرى خاطئة ، فالاجابة تعتبر صحيحة حقيقة عما تشعر به اتجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة .

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

السن : ☐

الترتيب في الاسرة : ☐

الشعبة او الجذع : ☐

المستوى التعليمي :اولى ثانوي : ☐ الثانية ثانوي : ☐ الثالثة ثانوي: ☐

نظام التمدرس :داخلي : ☐ نصف داخلي : ☐ خارجي : ☐

مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبارات	أوافق	اوافق الى حد ما	لااوافق
1	أسعى إلى أن أتعلم الأشياء الجديدة			
2	أبادر بإقناع الآخرين بوجهة نظري			
3	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق			
4	أبادر باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب			
5	أجيد إدارة الحـــــوار مع الزملاء.			
6	أقوم بتلبية أي دعوة لمناسبة اجتماعية			
7	امتلك قدر كاف من الثقة .			
8	يمكنني تحقيق أهدافي بكل سهولة.			
9	أسعى باستمرار لتطوير ذاتي.			
10	أتطلع لمستقبلي بكل أمل وتفاؤل.			
11	أتمتع بالتفكير الإيجابي حول كل شيئ حولي			
12	أسعى لاتخاذ المكانة التي تناسبني			
13	أحرص على منحي الثقة لزملائي			
14	أشعر بتقدير مرتفع لذاتي			
15	عندما أبدأ بأي مهمة أشعر أنني متجه للإخفاق			
16	لدي القدرة على التخطيط الجيد			
17	أعتمد على قدراتي الذاتية في معظم الأعمال			
18	أستطيع تحقيق ما أسعى إليه بنجاح			
19	لدي القدرة على استخدام أي معلومات متوافرة لإنجاز المهمة			
20	لدي مستوى جيد من العزيمة وقوة الإرادة			
21	أمتلك تصور إيجابي عن ذاتي			
22	أشعر بالقبول والتقدير من الآخرين حولي			
23	أثق في قدراتي وإمكاناتي لتحقيق أهدافي			
24	أبذل أقصى ما بوسعي لتحقيق أهدافي			

25	أستطيع التحلي بالشجاعة في المواقف الصعبة			
26	لا أحاول عمل الأشياء التي لا اتقنها.			
27	لدي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة			
28	عندما أخفق في أداء عملي فإنني أحاول لمرة أخرى حتى أنجح			
29	أشعر بالإخفاق في المواقف الصعبة			
30	أستمر في أداء العمل حتى أنهيه			
31	عندما تواجهني مشكلة أفكر في عدد من الحلول الممكنة لها			
32	أستطيع إنجاز أي عمل مهما كانت العقبات			
33	أتجنب المهام الصعبة			
34	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء			
35	أشعر بالسعادة أثناء المثابرة والكفاح في مواقف التحدي			
36	أستطيع التعامل مع الأحداث حتى إن كانت مفاجئة لي			
37	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون في موقف تحدي			
38	أشعر بالقلق بسبب المواقف المزعجة			
39	أفضل المهام السهلة عن المهام الصعبة			
40	أمتلك افكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
41	أستطيع التصرف بعقلانية في المواقف المفزعة			
42	لا تستحق الأشياء أن أبذل المجهود من أجلها			
43	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط عندما أخفق في عمل ما			
44	أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين			
45	أستطيع تكوين صداقات جديدة			
46	أتمكن من تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام.			
47	أسعى إلى استئناف علاقاتي الودية مع الآخرين إذا حدثت مشكلة			
48	أقوم بتهدئة الآخرين عند شعورهم بالقلق			
49	أحرص على أن أكون المتحدث باسم الجماعة			
50	ابادر لانجاز الاعمال التي كلفت بها في وقتها المحدد			
51	استطيع القيام باعمالي بكل كفاءة واقتدار			

الملحـــــــق (2):

2-البرنامـــــــج الارشادي:

الجلسة الاولى :

الجلسة 01 الأعداد والتهيئة (تهيئة المسترشدين لعملية الارشاد الجماعي)			
الهدف الاجرائي	**إجراءات الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
-تقديم المرشد لنفسه . -مناقشة هداف البرنامج -توضيح طريقة سير البرنامج وعددها وزمن كل جلسة ومواعيدها ومكانها .توضيح التعليمات الخاصة بادارؤة الجلسات . زمن الجلسة 45 دقيقة .	-التعارف بين أفراد المجموعة والمرشد النفسي -توزيع المسترشدين على مجموعات. -طرح سؤال على المسترشيدين = لماذا انخفضت الرغبة لديهم؟ -تدوين الإجابات دون مناقشتها . -تباين الهدف العام من هذا البرنامج بطريقة مبسطة. -التعريف بالفاعلية الذاتية . -كيف يمكن ان ننمي هاته الفاعلية وزيادة الرغبة ؟ -تقديم شروحات لتنمية الفعالية استنادا لنظرية فعالية الذات لدى الطلاب من خلال نظرية باندورا . -القيام بأسلوب العصف الذهني لأفكار المسترشدين حول الأهداف المتوقعة وتدوينها . -توضيح الأهداف الفعلية. -انهاء الجلسة مع شكر المسترشدين عل تفاعلهم ومشاركتهم ، وتحديد موضوع الجلسة القادمة.	- المناقشة الحوار - العصف الذهني. - التغذية الراجعة.	السبورة الاوراق. جهاز الكمبيوتر +جهاز العرض +شاشة العرض

الجلسة الثانية :

الجلسة (02) : **تقييم الافكار الموجودة لدى المتعلمين حول مايمكنهم القيام به .**			
الهدف الاجرائي	اجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الاداوات المستخدمة
-ان يبستبصر التلميذ التلميذ امكاناته وقدراته الكامنة . **ان يدرك التلميذ ضرورة تفعيل هاته الامكانيات .** **مدة الجلسة :60د.**	**-ترحيب بالمسترشدين .** **-مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي السابق .** **-اتاحة الفرصة للمتعلمين لتوليد افكارهم وابداء ارائهم حول مايمكنهم القيام به وانجازه دون نقد او تقييم وذلك باستخدام استراتيجية العصف الذهني .** **-تدوين وكتابة سلسلة الأفكار والتوقعات (فحص الأفكار الموجودة) من خلال جعل المسترشدين يتفحصون افكارهم بالملاحظة المتكررة وان يصبحوا قادرين على ان يقفوا موقفا موضوعيا ويتاملونها بكل جدية وينظرون اليها بنظرة موضوعية ،ويتفحصون افكارهم التلقائية /الالية بوصفها ظواهر نفسية لابوصفها معادلة للواقع (الابعاد).** **-صرف النظر المسترشدين لانفسهم (التمركز حول الذات).** **-مراجعة الافكار المطروحة مع افراد المجموعة وانتقاء اهمها واكثرها تداولا لدى التلاميذ (تدقيق الاستنتاجات)** **-تقييم هاته الافكار ومحاولة تعديلها وتوجيهها لدى التلميذ** **-شكر المسترشدين على ماابدوه من تفاعل ، مع تحديد الجلسة المقبلة .**	**-الحوار والمناقشة .** **-العصف الذهني .** **-اعادة الصياغة وبناء الافكار.**	**-اوراق .** **-السبورة.** **-جهاز الكمبيوتر +شاشة العرض**

الجلسة الثالثة :

الجلسة (03): الكفاءة الذاتية المدركة وتاثيرها في السلوك الاكاديمي والاجتماعي (العلائقي) والابداعي .			
الهدف الاجرائي للجلسة	**اجراءات الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
-ان يستشعر المسترشد بضرورة التغيير. **-ان يتمكن المسترشد من الوصول الى بناء مدرك جديد .** **-ان يدرك تاثير الكفاءة الذاتية المدركة في جوانب الشخصية : الاكاديمية، الاجتماعية ،الابداعية .** **مدة الجلسة :60د .**	**-الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على الحضور .** **-اعادة ماتم مناقشته والتطرق اليه في الجلسة السابقة .** **-البناء على افكار واراء الاخرين . اي الافكار المطروحة سابقا في الجلسة الماضية. -يقوم المرشد بصياغة مدركات جديدة لدى المسترشدين واتخاذ وجهة نظر مختلفة عن المفاهيم القديمة (اعادة تشكيل من افكار سلبية الى افكار ايجابية).** **- تحفيز التعلم على الوضعية الجديدة بالتعريض التدريجي (الانغماس) .** **-الوصول بالمسترشدين الى ضرورة التغير (ضبط الادراكات).** **-تقديم الايضاحات حول تاثير هاته المدركات على السلوك الاكاديمي والاجتماعي والابداعي .** **-شكر المرشد للمسترشدين على تفاعلهم ومشاركنهم وتحديد الجلسة المقبلة .**	**-المحاضرة** **-الحوار والمناقشة** **-اعادة التشكيل .** **-الانغماس .** **-التحفيز .**	**-السبورة** **-اورق** **-جهاز الكمبيوتر +جهاز العرض+شاشة العرض**

الجلسة الرابعة :

الجلسة 04 :تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي (عمليات التنظيم الذاتي)			
الهدف الاجرائي	**إجراءات الجلسة**	**الفئة المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
– أن يدرك المسترشد العلاقة بين الهدف والجهد المبذول لأداء المهمة . **– أن يتعرف المسترشد على العمليات تنظيم الذات** **– مساعدة المسترشد على وضع أهداف تناسب مع معايير شخصيته** **مدة الجلسة : 60دقيقة .**	**–يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور** **–يقوم المرشد بتوزيع المسترشدين في مجموعات متناسقة** **–يطلب المرشد مجموعة من العقبات الفعلية التي قد تواجههم ومن ثم يطلب من كل مجموعة ترشيح شخص يمثلها وبمساعدتهم على تحقيق الهدف وتجاوز هذه العقبات ويتعين كل مسترشد بمجموعته مما يشير الاستمتاع بالتعلم بهدف تنمية فالية الذات ثم يقوم المرشد بالتعليق على العرض وشكر المسترشدين** **–يقوم المسترشد بإدارة الحوار على كيفية تطبيق هذه التقنية في التعلم.** **–ينهي المرشد الجلسة بتمدبد موضوع الجلسة القادمة ويشكر المسترشدين ويحثهم على احضار الواجب ويشكرهم على ما أبدوه من تفاعل الواجب المنزلي** **–تدوين أهم الأهداف البارزة التي يسعى لتحقيقها والعقبات التي تواجهه لتحقيقها**	**– الحاضرة** **– المناقشة والحوار** **– التغذية الرجعية**	**–سبورة** **–جهاز العرض +كمبيوتر +شاشة العرض**

الجلسة الخامسة :

الجلسة 05: الإنجازات الأدائية (الخبرة الناجحة) او الاداء الفعلي .			
الهدف الاجرائي	**إجراءات الجلسة**	**الفئة المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
- أن يستذكر المسترشد للخبرات الناجحة التي مر بها. **ربط النجاح بالجهد والمثابرة والقدرة** **مدة الجلسة : 60د**	**-يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم عل حضورهم.** **-مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي** **-تلخيص ما تم التطرق إليه في الجلسة السابقة.** **-يقوم المرشد بتقديم محاضرة عن الأداءات الفعلية الإنجازات وما تعنيه وعلاقتها بتنمية الذات لتحقيق الاهداف المرجوة.** **-فتح المرشد باب الحوار والمناقشة مع المسترشدين لإبداء أفكارهم ومعارفهم.** **-يطلب المرشد من المسترشدين ذكر خبرة ناجحة مر بها المسترشد.** **-تقديم المرشد لنماذج عن هذه الخبرات الانتقائية وعرضها للمسترشدين واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لأداء الذات وتعزيزها وربطها بالجهد والمثابرة** **-إنهاء الجلسة وتحديد موعد الجلسة القادمة مع تقديم واجب منزلي وحثهم على احضاره على ما يدور من تفاعل**	**- المحاضرة** **- المناقشة والحوار** **- التعزيز** **- التغذية الرجعية**	**-عمل ملف الإنجاز ويكتب فيه كل مسترشد الإنجازات التي حققها خلال سنوات الدراسية للمواد.**

الجلسة السادسة :

الجلسة 06 الإنجازات البديلة (النموذج)			
الهدف الاجرائي	**إجراءات الجلسة**	**الفئات المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
أن يتعرف المرشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة **أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ.** **أن يكتب المسترشد المهارات والخبرات الإيجابية من النموذج الملاحظ.** **-اكتساب الاستراتيجيات والمهارات والمفاهيم التي تساعدهم على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات** **مدة الجلسة :60د**	**-يرحب المرشد بالمسترشد ويشكرهم على الحضور.** **-مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه واداء ملاحظات عليه ان كانت هناك حتى يتمكن المسترشد من ضبط هذه الأهداف.** **-يتم عرض لمحاضرة بسيطة عن دور النموذج الناجح من قبل المرشد وتقديمها للطلاب يتشابه معهم في نفس الظروف البيئية والاجتماعية والاقتصادية.** **-بعض البيانات الأولية عن النموذج.** **-مديرة الضرائب + المقتصدة.** **-طبيبة وحدة الكشف والمتابعة.** **-مدير الثانوية (أستاذ رياضيات).** **-إبراز لبعض الشخصيات.** **-ينقل هذا النموذج خبرته وطريقة أدائه للمسترشدين من خلال الحوار والنقاش معهم حول طريقة نجاحه.** **-إنهاء الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة، وشكرهم على إحضار الواجب المنزلي.** **-الواجب: أن يقوم كل مسترشد بتحديد واختيار نموذج ناجح قريب منه، وأن يحدد لماذا تم اختيار هذا النموذج وإبراز الخصائص والصفات.**	**- النمذجة.** **- الملاحظة.** **- المحاضرة.** **- التدعيم.** **- الإيجابي.** **- المناقشة والحوار.** **- التغذية الراجحة.**	**- اوراق +السبورة** **+جهاز كمبيوتر** **+جهاز البروجيكتور** **+ شاشة العرض.**

الجلسة السابعة :الانجازات البديلة (تأثير الاقران)			
الاهداف الاجرائية	**اجراءات الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة**
-أن يتعرف المسترشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة. **-أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ.** **-أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ** **زمن الجلسة : 60 دقيقة**	**يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم** **مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء** **الملاحظات حتى يتقن المسترشدين اهداف الواجب المنزلي .** **-يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة** **-يتم توزيع المسترشدين على هيئة مجموعات متناسقة** **-يعرض المرشد بعض النماذج من التلاميذ تكون هذه النماذج ناجحة وحققت نجاح في المجال الدراسي من جميع الشعب** **نموذج للتلميذ :ميمن يونس من شعبة الرياضيات بوزارة سلسبيل من شعبة العلوم التجريبية** **بوريبة منال من شعبة التقني الرياضي تخصص هندسة مدنية** **مداد علي من شعبة التسيير والاقتصاد** **وتؤدي بشكل مناسب لنقل خبرات هؤلاء الطلاب بطريقة مرتبة ومناسبة .** **-عرض نماذج من ارشيف المؤسسة لتكريمات وحفلات عن طريق جهاز العرض .** **-يتم توزيع هؤلاء النماذج الطلابية على المجموعات ويتم عمل مقارنات من طرف التلاميذ عليهم .** **بين الطلاب ونقل التجارب بينهم** **-ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .** **الواجب:** **(نموذج المشاركة) وهو مشاركة كل مسترشد مع مسترشد اخر يشاركه** **مخاوفه يؤدي سلوكيات ممنوعة**	**ورشة العمل المناقشة والحوار – التعزيز – التغذية الراجعة – النمذجة – الملاحظة**	**أوراق – جهاز عرض البروجيكتور**

الجلسة الثامنة:

الجلسة (08) :الاقناع اللفظي (1)			
الهدف الإجرائي للجلسة:	**الاقناع اللفظي**	**الفنيات المستخدمة:**	**الوسائل المستخدمة**
تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظى **-أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها.** **أن يبتعد المسترشد عن التركيز على نقد الأداء.** **زمن الجلسة : 60 دقيقة**	**إجراءات الجلسة:** **يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم** **مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء** **الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي.** **-يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة.** **يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة مع المسترشدين في موضوع فعالية الذات واسباب تدنيها لديهم ، ويركز المرشد هنا على النصائح والاقتراحات والمناقشات والتفسيرات حيث انها من اكثر الاجراءات والمعالجات فعالية في تحقيق افضل نتيجة للاقناع اللفظي .** **-ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر** **المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل .** **الواجب المنزلي : تكليف المسترشدين باعداد فقرة يتناولون فيها مقارنة بين اشخصياتهم واحد الشخصيات الناجحة وابراز اوجه الشبه .**	**النصائح – الاقتراحات** **المناقشات** **التفسيرات** **التشجيع – التغذية الراجعة**	أوراق – جهاز عرض البروجيكتور

الجلسة التاسعة :

الجلسة التاسعة :الاقناع اللفظي (02)			
الهدف الاجرائي	**هدف الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**الادوات المستخدمة**
تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظي. -أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها. -أن يبتعد المسترشد عن التركيز على نقد الأداء. زمن الجلسة :60دقيقة	يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي -يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة -يتم الاستعانة بمجموعة من الاخصائيين من اجل العمل على التطوير الذاتي للارتقاء. بالطلاب وعمل محاضرة لمساعدتهم في كيفية التخطيط الجيد والتنفيذ. للواجبات والمهام اليومية الموكلة بالمسترشد والتي بدورها تزيد من فرص النجاح مما يسهم في تنمية فعالية الذات لدى المسترشدين ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي. الواجب: عمل برنامج مبسط من قبل المسترشدين يتم فيه التخطيط والتنفيذ الجيد وكيفية ادارة الوقت الدروس المقررة عليه في المرحلة الدراسية التي ينتمي اليها حسب متطلبات الشعبة وتكييفها حسب كل مسترشد.	- النصائح والارشادات. -المناقشة والتفسيرات . -التشجيع والتحفيز . -التغذية الراجعة .	-اوراق +جهاز البروجيكنور +شاشة العرض

الجلسة العاشرة : الاستشارة الانفعالية			
الهدف الإجرائي للجلسة:	اجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة
-أن يستطيع المسترشد تفسير الاستثارة الانفعالية التي يتعرض لها عند مواجهة بعض المهام والصعوبات في حياته اليومية - أن يتعلم المسترشد كيفية تحويل هذه الاستثارة الانفعالية الي نواحي ايجابية تنمي من فعالية الذات زمن الجلسة :60 دقيقة	يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم• -مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين اهداف الواجب المنزلي. - .يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة. - يتم توزيع المسترشدين على عدة مجموعات متناسقة. -يعطي المرشد كل مجموعة من المسترشدين متغير واحد من المتغيرات التالية (القلق - الضغوط - الإجهاد). -يطلب المرشد من كل مجموعة ترشيح فرد يمثل دور لشخص يعاني من هذا المتغير ويعوقه عن أداء المهام بمساعدة مجموعته -ثم تقوم المجموعات الأخرى بالتعليق على هذا السلوك وكيفية الاستفادة من هذه الاستثارة في تنمية فعالية الذات لدى الفرد. -مساعدة المسترشدين على كيفية التخلص او التخفيف من حدة هذه المعوقات او المشكلات . ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل مع تحديد الجلسة المقبلة .	العب الأدوار المناقشة التعزيز - التغذية الراجعة	أوراق - جهاز عرض البروجيكتور +شاشة العرض .

الجلسة الحادي عشر :

الجلسة الحادية عشر: الجلسة الختامية			
الهدف الاجرائي	**اجراءات الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**الوسائل المستخدمة.**
- جلسة تقويمية للبرنامج **- أن يطبق القياس البعدي لفعالية الذات.** **زمن الجلسة : 60 دقيقة**	**-يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على خطورهم ،** **-مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين اهداف الواجب المنزلي** **-يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة** **-توضيح تعليمات المقياس و التطبيق البعدي لمقياس فعالية الذات** **-يشكر الباحث المسترشدين و يحثهم على الاستفادة مما تعلموه في هذا البرنامج التدريبي في تعلمهم ،** **-يوزع المرشد شهادات +تقديم هدايا رمزية للتلاميذ لحضور البرنامج التدريبي بحضور مدير المؤسسة**	**المناقشة والحوار**	**أقلام – مقياس فعالية الذات .**

الملحـــــــــــــق (3)

نتائـــــــــــج القياسات بنظام Spss

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
القياس القبلي تجريبية	,279	30	,072	,771	30	,000
القياس القبلي ضابطة	,108	30	,200*	,958	30	,270
القياس البعدي تجريبية	,146	30	,100	,938	30	,082
القياس البعدي ضابطة	,108	30	,200*	,958	30	,270

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	القياس البعدي تجريبية	70,5000	30	5,27682	,96341
	القياس القبلي تجريبية	65,1000	30	3,18780	,58201

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	القياس البعدي تجريبية & القياس القبلي تجريبية	30	,081	,671

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	
Paire 1	القياس البعدي تجريبية - القياس القبلي تجريبية	5,40000	5,93993	1,08448	3,18199	

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	القياس البعدي تجريبية - القياس القبلي تجريبية	7,61801	4,979	29	,000

Statistiques de groupe

	ضم.متغير.الذكور	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس البعدي	ضابطة ذكور	11	71,1818	3,31114	,99835
	تجريبية ذكور	11	69,2727	5,15928	1,55558

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	4,937	,038	1,033	20
	Hypothèse de variances inégales			1,033	17,043

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	,314	1,90909	1,84839
	Hypothèse de variances inégales	,316	1,90909	1,84839

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	-1,94657	5,76476
	Hypothèse de variances inégales	-1,98991	5,80810

Statistiques de groupe

	ضم.متغير.الإناث	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس البعدي	ضابطة أنثى	19	72,3684	3,66986	,84192
	تجريبية أنثى	19	71,2105	5,34976	1,22732

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	2,635	,113	,778	36
	Hypothèse de variances inégales			,778	31,869

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	,442	1,15789	1,48834
	Hypothèse de variances inégales	,442	1,15789	1,48834

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
القياس البعدي	Hypothèse de variances égales	-1,86059	4,17638
	Hypothèse de variances inégales	-1,87423	4,19002

Statistiques

		القياس البعدي تجريبية	القياس القبلي تجريبية
N	Valide	30	30
	Manquant	30	30
Moyenne		70,5000	65,1000
Ecart type		5,27682	3,18780

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس البعدي تجريبية	لأنثى	21	69,2857	5,25493	1,14672
	ذكر	9	73,3333	4,35890	1,45297

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
القياس البعدي تجريبية	Hypothèse de variances égales	1,373	,251	-2,026	28
	Hypothèse de variances inégales			-2,187	18,239

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
القياس البعدي تجريبية	Hypothèse de variances égales	,052	-4,04762	1,99814
	Hypothèse de variances inégales	,042	-4,04762	1,85097

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
القياس البعدي تجريبية	Hypothèse de variances égales	-8,14062	,04538
	Hypothèse de variances inégales	-7,93270	-,16254

ANOVA

القياس البعدي تجريبية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	154,300	2	77,150	3,189	,057
Intragroupes	653,200	27	24,193		
Total	807,500	29			

ANOVA

القياس البعدي تجريبية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	38,500	2	19,250	,676	,517
Intragroupes	769,000	27	28,481		
Total	807,500	29			

ANOVA

القياس البعدي تجريبية

	Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	145,561	4	36,390	1,374	,271
Intragroupes	661,939	25	26,478		
Total	807,500	29			

Corrélations

		البعد1	البعد2	البعد3	البعد4	البعد5
البعد1	Corrélation de Pearson	1	,740**	,585**	,401*	,249
	Sig. (bilatérale)		,000	,001	,028	,185
	N	30	30	30	30	30
البعد2	Corrélation de Pearson	,740**	1	,539**	,476**	,312
	Sig. (bilatérale)	,000		,002	,008	,093
	N	30	30	30	30	30

البعد3	Corrélation de Pearson	,585**	,539**	1	,638**	,447*
	Sig. (bilatérale)	,001	,002		,000	,013
	N	30	30	30	30	30
البعد4	Corrélation de Pearson	,401*	,476**	,638**	1	,593**
	Sig. (bilatérale)	,028	,008	,000		,001
	N	30	30	30	30	30
البعد5	Corrélation de Pearson	,249	,312	,447*	,593**	1
	Sig. (bilatérale)	,185	,093	,013	,001	
	N	30	30	30	30	30
الدرجة.الكلية	Corrélation de Pearson	,801**	,810**	,779**	,771**	,662**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30

Corrélations

		الدرجة.الكلية
البعد1	Corrélation de Pearson	,801**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
البعد2	Corrélation de Pearson	,810**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
البعد3	Corrélation de Pearson	,779**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
البعد4	Corrélation de Pearson	,771**
	Sig. (bilatérale)	,000

	N	30
البعد5	Corrélation de Pearson	,662**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
الدرجة.الكلية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تميزي	دنيا	8	66,2500	3,69362	1,30589
	عليا	8	94,3750	9,21082	3,25652

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
تميزي	Hypothèse de variances égales	12,641	,003	-8,016	14
	Hypothèse de variances inégales			-8,016	9,195

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
تميزي	Hypothèse de variances égales	,000	-28,12500	3,50860	-35,65020
	Hypothèse de variances inégales	,000	-28,12500	3,50860	-36,03647

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
تميزي	Hypothèse de variances égales	-20,59980
	Hypothèse de variances inégales	-20,21353

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,863	51

الملحـــــــــــــق (3).