

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



فعالية الذات و علاقتها بالثقة بالنفس لدى المراهق
المتمدرس

(دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ في بعض الثانويات بولاية ولاية تيزي وزو)

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: الإرشاد المدرسي

تحت إشراف الأستاذة:

محالي- دحماني ججيقة

من إعداد الطالبين:

- تقورابت ذهبية
- عوسي كريمة

السنة الجامعية:

2018-2017

كلمة الشكر

(وما أوتيتم من العلم إلا قليلا)

نشكر الله عز وجل على أن قدرنا للوصول إلى هذه المرحلة وعلى كل ما وهبنا إياه من صبر وإرادة وعزم على إنجاز هذا العمل.

وبكل تقدير واحترام نشكر الأستاذة محالي على كل ما بذلته من جهد معنا وعلى نصائحها القيمة، وعلى صبرها في التعامل معنا، ونشكرها على إرشاداتها القيمة خلال فترة إنجازنا للبحث، وكل الشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل.

ذهبية وكريمة

الإهداء

إلى أعر شخص بالوجود إلى من منحتني حنانها وكل وقتها أمي الحبيبة، إلى من لم يخز

جهدا في تربيته وكان لي نعم السند والمعين أبي العزيز والغالي.

إلى كل إخواني وأخواتي وأزواجهن كل باسمه إلى الكتاكيت الصغار رتيبة، سيلين و إكرام

إلى كل صديقاتي اللواتي ساعدنني كل واحدة باسمها وأخصى الذكر زميلاتي في الإقامة. و

و إلى كل أهلي و أقاربي. إلى كل عائلة تقورابت و أماندوناس .

ذهبية

الإهداء

إلى نبع الحنان أُمي الحبيبة، إلى من كان لي نعم السند أبي العزيز.

إلى كل إخواني وأخواتي وأزواجهن كل بإسمه، إلى زوجي و عائلته الكريمة.

إلى كل صديقاتي اللواتي ساعدنني كل واحدة بإسمها و إلى كل أهلي و أقاربي. إلى كل عائلة

عوسي

كريمة

فهرس المحتويات:

أ.....	كلمة شكر
ب.....	إهداء
ت.....	ملخص البحث
ث.....	فهرس المحتويات
خ.....	فهرس الجداول
د.....	فهرس الأشكال
د.....	فهرس الملاحق
1.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام لإشكالية البحث

5.....	1- إشكالية البحث
8.....	2- فرضيات البحث
8.....	3- أهمية البحث
9.....	4- أهداف البحث
9.....	5- تحديد المفاهيم الإجرائية

الفصل الثاني: فعالية الذات

11.....	تمهيد:
11.....	1- مفهوم فاعلية الذات
12.....	2- نظريات فاعلية الذات
13.....	3- مصادر فاعلية الذات
15.....	4- أبعاد فاعلية الذات

- 5- أثار فعالية الذات.....16
- 6- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات.....18
- خلاصة.....20

الفصل الثالث : الثقة بالنفس

- تمهيد.....22
- 1- تعريف الثقة بالنفس.....22
- 2- أهمية الثقة بالنفس.....23
- 3- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.....26
- 4- أنواع الثقة بالنفس.....40
- 5- مظاهر الثقة بالنفس.....33
- 6- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.....33
- 7- أسباب ضعف الثقة بالنفس.....35
- 8- تنمية الثقة بالنفس.....37
- 9- علاج ضعف الثقة بالنفس.....37
- خلاصة.....40

الفصل الرابع: المراهقة

- تمهيد.....42
- 1-تعريف المراهقة.....42
- 2- مراحل المراهقة.....43
- 3- خصائص المراهقة.....44

45.....	4- أشكال المراقبة.....
48.....	5- مظاهر النمو في مرحلة المراقبة.....
50.....	6- حاجات المراقبة.....
51.....	7- مشكلات المراقبة.....
54.....	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للبحث

57.....	تمهيد.....
57.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
58.....	2- منهج البحث.....
59.....	3- عينة البحث.....
60.....	4- مجالات البحث.....
60.....	5- أدوات جمع البيانات.....
65.....	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

الفصل السادس: عرض وتحليل و تفسير و مناقشة النتائج

66.....	1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات.....
68.....	2- تفسير و مناقشة نتائج البحث.....
73.....	3- الاستنتاج العام.....
75.....	خاتمة البحث.....
78.....	قائمة المراجع.....

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	عينة الدراسة الاستطلاعية	01
59	توزيع أفراد العينة حسب السن	02
60	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	03
66	نتائج معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في مقياسي فعالية الذات و الثقة بالنفس	04
67	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في فعالية الذات بين الذكور و الإناث	05
68	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث	06

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
32	أنواع الثقة بالنفس	01

فهرس الملاحق

العنوان	رقم الملحق
مقياس فعالية الذات للخالدي 2000	01
مقياس الثقة بالنفس	02
نتائج spss للعلاقة بين فعالية الذات و الثقة بالنفس	03
نتائج spss الفروق بين الجنسين في فعالية الذات	04
نتائج spss الفروق بين الجنسين في الثقة بالنفس	05

ملخص الدراسة:

استهدفت هذا البحث دراسة العلاقة بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثانية ، و كذا دراسة الفروق في فعالية الذات بين الجنسين ، ودراسة الفروق بالنسبة للثقة بالنفس بين الجنسين ، و قد شملت عينة بحثنا على (100) طالب و طالبة ، منهم (49) ذكور ، و (51) إناث ، و لدراسة هذين المتغيرين قمنا بالاعتماد على مقياس فعالية الذات للخالدي ، و مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر .

تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي الذي سمح بتطبيق الأدوات الإحصائية التالية : معامل الارتباط بيرسون ، اختبار ت- للفروق ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري .

و قد توصلنا إلى النتائج التالية :

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الجنسين .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الجنسين .

الكلمات المفتاحية:فعالية الذات ، الثقة بالنفس ، تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

Résumé de L étude :

Cette étude visait à étudier la relation entre l'auto-efficacité et la confiance en soi chez les étudiants de deuxième année, ainsi que l'étude des différences Pour la confiance en soi entre les sexes, notre échantillon comprenait 100 étudiants masculins et féminins, 49hommes et 51 femmes Pour étudier ces deux variables, nous nous sommes appuyés sur la mesure de l'auto-efficacité Pour Khalidi, et la confiance en soi mesure pour Sidney Schroger.

Les données ont été traitées statistiquement en utilisant le programme statistique qui a permis l'application des outils statistiques suivants: coefficient de corrélation de Pearson, - test des différences, moyenne arithmétique, écart-type.

Nous avons atteint les résultats suivants:

- Il existe une relation statistiquement significative entre l'auto-efficacité et la confiance en soi chez les élèves de deuxième année
- Il existe des différences statistiquement significatives dans l'auto-efficacité entre les sexes.
- Il y avait des différences statistiquement significatives dans la confiance en soi entre les sexes.

Mots-clés: auto-efficacité, confiance en soi, étudiants de deuxième année du secondaire.

مقدمة:

تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد و تعمل على تحقيق أهدافه الشخصية فالأحكام و المعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته و إمكانياته لها دور هام في التحكم في زيادة القدرة على الإنجاز و نجاح الأداء.

و تعني فعالية الذات ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز ،و أن تصورات الأفراد لفعاليتهم الذاتية من أكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية ،و أكثر تأثيرا لاختيارهم فيكونون إما سلبيين و إما إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ،و لذا يصبح الأفراد ناجحين إذا امتلكوا فعالية ذات مرتفعة ،و العكس إذا امتلكوا فعالية ذات منخفضة.

و مما لا شك فيه أن فعالية الذات مرتبطة بعدة متغيرات و من بينها الثقة بالنفس حيث يعتبر هذين المفهومين متقاربين جدا و متكاملين و كل منهما يؤثر و يتأثر بالآخر و قد تعددت تعاريفهما و الأبحاث التي أجريت حولهما.

و تعد الثقة بالنفس من العناصر السيكولوجية الأساسية في بناء الشخصية ،كما أنها شرط أساسي في الاتزان و الارتياح النفسي، كما أنها من بين معايير الصحة النفسية، بحيث إذا كان الفرد يمتلك صحة نفسية سليمة يتمتع بقدر كاف من الثقة بالنفس ،و تساعده على مواجهة الصعوبات و المشاكل التي تعترض حياته ، فالمعلوم أن الاستجابة تختلف باختلاف الأشخاص اتجاه المشاكل و الصعوبات التي تعرقل طريقه نحو تحقيق الأهداف ، فكلما كانت ثقة الفرد أقوى كلما كانت الاستجابة أفضل ،والعكس صحيح كلما انخفضت ثقة الفرد كلما ضعفت استجابته و نجده يتهرب من مواجهة المواقف الصعبة.

و لقد جاء هذا البحث لدراسة العلاقة بين كل من فاعلية الذات و الثقة بالنفس من خلال تقسيمها إلى جانبين ، الجانب النظري الذي احتوى على ثلاثة فصول و الذي استهلناه **بالفصل الأول المتمثل في: الإطار العام للإشكالية الذي احتوى على: إشكالية، فرضيات البحث، أهمية البحث، أهداف البحث، المفاهيم الإجرائية.**

أما **الفصل الثاني** يتمثل في فعالية الذات و يشمل على : تعريف فعالية الذات، أنواع فعالية الذات، نظريات فعالية الذات، خصائص فعالية الذات ،مصادر فعالية الذات، أبعادها، العوامل المؤثرة فيها و آثارها.

أما **الفصل الثالث** فهو خاص بالثقة بالنفس و يشمل على :تعريف الثقة بالنفس، أهمية الثقة بالنفس ،أنواع الثقة بالنفس ،تحديد مظاهر الثقة بالنفس ،قواعد اكتساب الثقة بالنفس ،خطوات بناء الثقة بالنفس ،شروط تنمية الثقة بالنفس ،مظاهر ضعف الثقة بالنفس ،أسباب ضعف الثقة بالنفس.

و أما **الفصل الرابع** فهو فصل خاص بالمراهقة و يشمل على :تعريف المراهقة ،مراحل المراهقة، خصائص المراهقة، أشكال المراهقة ومظاهرها، حاجاتها و مشكلاتها و كذلك الاتجاهات النظرية المفسرة لها.

الجانب التطبيقي فقد احتوى بدوره على فصلين و هما :**الفصل الخامس** الخاص بالإجراءات المنهجية الخاصة بالبحث و يتضمن: التذكير بفرضيات البحث، الدراسة الاستطلاعية الدراسة الأساسية، منهج البحث ،عينة البحث ،مكان و زمان إجراء البحث ،أدوات جمع البيانات ، و الأساليب الإحصائية المستخدمة

و **الفصل السادس** و هو خاص بعرض و تحليل و مناقشة النتائج و يتضمن: عرض و تحليل نتائج الفرضيات ،مناقشة نتائج الفرضيات، الاستنتاج العام و أخيرا الاقتراحات و التوصيات ، ثم خاتمة البحث.

1- إشكالية:

تعتبر فعالية الذات من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا حيث قدم نظريته في الفاعلية الذاتية التي تعتبر أن سلوك المبادرة و المثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد و توقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ، و مدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة و الظروف المحيطة، و هذه العوامل في رأي لباندورا تلعب دورا هاما في التكيف النفسي و الاضطراب و في تحديد مدى نجاح أي علاج للمشكلات الانفعالية و السلوكية و الصحية. (الشعراوي علاء محمد: 2000ص14)

و يرى باندورا أن الذين يتمتعون بفاعلية ذات عالية يعتقدون على أنهم قادرون على إحداث تغيير في البيئة، أما الذين يتصفون بفاعلية ذات منخفضة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم بأنهم غير قادرين على أداء النجاح.

كما يرى أن المعتقدات المتعلقة بفاعلية الذات تأثر على عملية التفكير إما بطريقة مساعدة للذات، و إما بطريقة معيقة للذات، فالأفراد الذين يمتلكون إحساسا قويا بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة و يحاولون التوصل للحلول المناسبة ، و بالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك في الفاعلية الذاتية لديهم يحولون انتباههم إلى الداخل ، و يغرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، فهم يهتمون بجوانب النقص و عدم الفاعلية الشخصية لديهم، كما يتصورون فشلهم الذي يؤدي إلى نتائج سلبية. (Albert bandoura,1998,p43)

و قد تعددت الدراسات التي تناولت موضوع فعالية الذات و نجد منها دراسة عواطف صالح حيث قام بإجراء دراسة عنوانها التنشئة الوالدية و علاقتها بفاعلية الذات و تكونت العينة من (218) من المراهقين (105 من الذكور و 113 من الإناث) تتراوح أعمارهم بين (12_18) عاما، طبقت عليهم مقياس فاعلية الذات، و مقياس التنشئة الاجتماعية، و أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من التسامح و التعاطف و التوجيه من قبل الأب و الأم و الفاعلية الذاتية للمراهقين، بينما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب تنشئة الأم المتمثلة في الرفض و الإذلال و الإشعار بالذنب و فاعلية

الذات، كما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية في أساليب تنشئة الأب المتمثلة في الحماية الزائدة و الإشعار بالذنب و فاعلية الذات. (الجاسر عبد الرحمن، 2008، ص70)

و إلى جانب هذا فقد قام **جورتن Gorten (1995)** بدراسة تناولت أساس المعاملة الوالدية و علاقتها بكل من فاعلية الذات و تقدير الذات و القدرة على تحديد على تحقيق الأهداف، و طبقت الدراسة على عينة قوامها (27) طالبا و طالبة من طلاب جامعة ولاية داريونا، و قد طبق عليهم كل من مقياس المعاملة الوالدية ، مقياس فاعلية الذات و مقياس تقدير الذات، و أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التماسك الأسري و القسوة و الضبط الوالدي و بين كل من فاعلية الذات و تقدير الذات .

هذا و من الدراسات الأجنبية التي اهتمت بموضوع فاعلية الذات نجد أيضا الدراسات العربية و التي تناولت هذا الموضوع نظرا لأهميته البالغة، و لهذا فقد حظي بقدر من الاهتمام من طرف الباحثين الذين حاولوا تقديم مفهوم واضح و معمق حول مصطلح فاعلية الذات، كما حاولوا من خلال بحوثهم التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى الأفراد و كذا علاقتها ببعض المتغيرات، و يمثل هؤلاء الأفراد عينة من مجتمع البحث ، و التي يتم اختيارها وفقا لمعايير محددة ، و من بين هذه الدراسات نتطرق إلى :

دراسة **حنان الحربي (2006)** و التي تهدف إلى البحث عن علاقة التحصيل الدراسي بكل من فاعلية الذات العامة و الأكاديمية و اتجاه الضبط ، لدى عينة مكونة من (498) طالب و طالبة جامعة القرى ، و في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس، التخصص و المستوى الأكاديمي)، و لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس فاعلية الذات، و مقياس الضبط ، بالإضافة إلى درجات التحصيل الدراسي ممثلة في المعدلات التراكمية للطلاب و الطالبات ، و أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات العامة و الأكاديمية ، و وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل و كل من فاعلية الذات العامة و الأكاديمية. (الجاسر عبد الرحمن، 2008، ص75)

و باعتبار فاعلية الذات هو حكم الفرد او توقعاته عن أدائه لسلوك معين و قدرته على السيطرة على المواقف الصعبة التي يواجهها و إلى جانب هذا المصطلح نجد مصطلح مشابه

و له سمات مشتركة و هو مكمل له و هو يؤثر و يتأثر به ، و هو مصطلح الثقة بالنفس و التي تعتبر إحساس الفرد بحقيقة كيانه و إدراكه لواقع قدراته و التطلع إلى تحقيق طموحاته.

و قد عرفها دوبرن **Dubrin (1994)** على أنها اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو موقف معين. (**dubrin,1994,p430**)

و قد تعددت الدراسات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس نجد منها دراسة الباحث فلور (1991) التي حاول من خلالها أن يتعرف على ما إذا كان يمكن للتدخل البيئي عن طريق استخدام نموذج معين يستخدم لزيادة سلوك الثقة أن يؤدي إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال الذين تنخفض ثقتهم بأنفسهم و زيادة كفاءتهم و ذلك في من المهمة التجريبية المستخدمة في الدرجات التي يحصلون عليها في الفصل.

و نتيجة الإجراء الذي تم إتباعه في تلك الدراسة اعتبر أن زيادة الإجابات الصحيحة و زيادة الدرجات التي يحصل عليها التلميذ و زيادة معدل تحدثه نيابة عن أقرانه في الفصل، و زيادة معدل كتابته للعبارات التي تتم قراءتها بصوت مرتفع داخل الفصل معيارا للكفاءة يدل على تزايد الثقة بالنفس.

و كما نجد دراسة **أندر (Ender 1985)** حيث تهدف إلى معرفة تأثير برنامج التدريب المساعدة للدراسة لدى طلبة الجامعة ، و نمو ثقتهم بأنفسهم و لتحقيق أهداف البحث ، و قد استخدم مقياس الثقة بالنفس على عينة بلغت (382) طالب و طالبة ، و قد تم تطبيق البرنامج و من ثم جمع البيانات في ثلاثة مراحل خلال 20 أسبوعا ، و بعد ذلك تم جمع النتائج

و تحليلها ، و قد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس نتيجة لإدخال برنامج التدريب و لم يظهر فروقا بالنسبة إلى متغير الجنس و السنة الدراسية و كان طلاب السنة الثالثة أكثر ثقة من طلاب السنة الثانية. (**Ender,1985 :498,499**)

و نجد دراسة **جودة سعاد (2007)** تحت عنوان الذكاء الانفعالي و السعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة القادسية ، و قد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن مستويات الذكاء الانفعالي و السعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة القادسية ، و التعرف على العلاقة بين

الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس ، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر \ أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة (231) طالبا وطالبة ، منهم (146) طالبة و (85) طالبا و كانت الأدوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من أعداد عبده و عثمان ومقياس السعادة تعريف عبد الخالق ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الثقة بالنفس (شروجر)، و توصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي وكل من السعادة و الثقة بالنفس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع (سالم محمد الفرحي، 2004:30)

و رغم تعدد الدراسات التي تناولت موضوعي فاعلية الذات و الثقة بالنفس و علاقتهما بمختلف المتغيرات ، إلا أنه توجد ندرة كبيرة في الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين في دراسة واحدة

و في ضوء دراستنا لهذين المتغيرين يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين فاعلية الذات و الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص فاعلية الذات؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الثقة بالنفس؟

2-فرضيات البحث:

- 1_ توجد علاقة دالة إحصائية بين فاعلية الذات و الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين.
- 2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص فاعلية الذات.
- 3_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الثقة بالنفس.

3- أهمية البحث:

-تكمّن أهمية هذا البحث في تناوله لموضوعين مهمان للغاية في حياة الفرد بصفة عامة و الحياة الدراسية بصفة خاصة، حيث سنتطرق إلى العلاقة بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين في السنة الثانية ثانوي.

-سيسمح لنا هذا البحث بمعرفة مستوى فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ الثانوية، و درجة تأثرهما و تأثيرها في بعضهما البعض و كذلك بالنسبة للجنسين.

4- أهداف البحث:

-يعد هذا الموضوع ذات أهمية كبيرة، فهو يهدف للكشف عن العلاقة بين المتغيرين كما يهدف للكشف عن الفروق الموجودة بين الجنسين في كلا المتغيرين (فعالية الذات و الثقة بالنفس).

5-تحديد المفاهيم الإجرائية:

فعالية الذات: هي أحكام الفرد حول أدائه للسلوك في مختلف المواقف، و هذا ما سوف يبينه لنا بحثنا هذا من خلال النتائج التي سوف يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس فعالية الذات.

الثقة بالنفس: هي قدرة المراهق المتمدرس على الاعتماد على نفسه، و مواجهة كل ما يعترضه من مشاكل و صعوبات في حياته اليومية، و هذا ما تظهره الدرجات التي مقياس الثقة بالنفس

المراهقة: هي فترة من الفترات التي يمر بها الإنسان في نموه، و تعتبر هذه الفترة مرحلة حساسة جدا نظرا للتغيرات التي تطرأ على المراهق، و في بحثنا هذا سنتطرق إلى دراسة المراهق المتمدرس الذي فنته العمرية بين 15 و 18 سنة.

تمهيد:

إن فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم نفس الحديث الذي وضعه باندورا الذي يرى أن معتقدات الفرد عن مدى فعاليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو الغير مباشرة، ولذا فإن الفعالية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتجه كإجراءات سلوكية.

وفي هذا الفصل سنتعرف أكثر على مفهوم الفعالية الذاتية، أنواعها وخصائصها، العوامل المؤثرة فيها وأهم النظريات التي تناولت هذا الموضوع.

1- مفهوم فعالية الذات:

عرّف باندورا (Bandura 1997) فاعلية الذات بأنها أحكام الفرد وتوقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف أنها غامضة وغير واضحة، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهود المبذولة ومواجهة العقبات، وإنجاز السلوك. (حمادة و شراذقة، 2013، ص 185)

ويعرّف شوارتز (1194) فاعلية الذات على أنها بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات شخصية ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الشخصية. (Schwarzer, R, 1994, p285)

وتعرّف عواطف صالح (1993) فاعلية الذات على أنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد عن أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين، وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك. (فيصل قريشي، 2010، ص 93)

مما سبق نستنتج أن فاعلية الذات عدة مفاهيم مختلفة ولكنها كلها تتفق أن فاعلية الذات لها دور هام وفعال في حياة الفرد فهي تساعده على أداء الأعمال بتأن وإتقان.

2- نظريات فاعلية الذات:

1-2 نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يشير باندورا (1986) في كتابه (أسس التفكير والأداء، النظرية المعرفية الاجتماعية) بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني، يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية الاجتماعية.

- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها.

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

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

- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة السلوك الآخرين ونتائجها والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح، بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة. (العتيبي بندرين، 2008، ص 24)

2-2 نظرية التوقع:

وضع أسس هذه النظرية فكتور فروم وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على سلوك محدد، وأنه سوف يختار سلوكا واحدا بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة أكبر قيمة لتوقعاته، من حيث النتائج ذات النفع التي سيعود عليه وعلى عمله ويلعب عنصر التوقعات دورا مهما في جعل الإنسان يتخذ قرارا في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة ويشير ماهر إن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر:

- توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.
- توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.
- توقع الفرد أن العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له. (ماهر أحمد ، 2003 ، ص 149)

مما سبق نستنتج أن كل فرد يضع عدة توقعات لكنه يختار التوقع الأكثر أهمية وقيمة لديه والأقرب إلى تحقيق النجاح.

3- مصادر فاعلية الذات:

3-1 الانجازات الأدائية:

يقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد ويذكر باندورا أن هذا المصدر له تأثير خاص لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الفرد فالنجاح عادة يرفع توقعات فاعلية الذات، وبينما الإخفاق المتكرر يخفضها، وبعد أن يتم تحقيق فاعلية ذات مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة، ويمكن أن ترفع الدافعية الذاتية، كما يمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى وسبق وأن كان الأداء فيها ضعيف.

ويضيف باندورا أن تغير الفعالية الذاتية للأفراد من خلال الانجازات الأدائية يعتمد على الإدراك المسبق للقدرات الذاتية، وصعوبة المهمة المدركة ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية والظروف التي تحيط بعملية الأداء، التوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات بمعنى أن الإخفاقات إذا حدثت قبل الشعور بالفعالية فإنها تقال من هذا الشعور والأسلوب الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات معرفيا في الذاكرة. (الجاسر عبد الرحمان، 2007 ، ص 33)

نستنتج مما سبق ذكره أن النجاح يرفع من فاعلية الذات ويأثر بشكل إيجابي على الفرد سواء في سلوكه أو تفكيره، أما الفشل فهو يخفض من فاعلية الذات ويجعل الفرد مكتئباً وفاقداً للأمل.

2-3 الخبرات البديلة:

تشير إلى الخبرات الغير مباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة ويطلق على ذلك التعلم بالنموذج من خلال ملاحظة الآخرين.

(محمد أبو هاشم، 2003، ص44)

نستنتج أن الخبرات البديلة هو تعلم الفرد الأداء من سلوكيات الآخرين وهذا ما يرفع من توقعات الإيجابية حول نفسه

2-3 الإقناع اللفظي:

أقر باندورا بأن الإقناع اللفظي أي الوسائل التي يتلقاها الأفراد من الآخرين يمكن أن تؤثر بقوة على تطور الاعتقاد بالفاعلية، ويلعب الإقناع الاجتماعي دوراً في تعزيز معتقدات الأفراد في امتلاكهم لقدرات كافية لتحقيق أهدافهم ومن السهولة المحافظة على الحس العالي بالفاعلية خاصة في مواجهة الصعاب وذلك إذا عبر الآخرون (الكبار) من خلال إيمانهم بقدرات الفرد كما إذا عكسوا عدم ثقتهم أو شكوكهم في قدرتهم للأداء.

(Bandura, 1977, p200)

نستنتج أن الإقناع اللفظي هي الرسائل التي يتلقاها الأفراد من الآخرين وهي تتأثر بشكل مباشر على فاعليتهم الذاتية إما بشكل إيجابي فتكون مرتفعة او بشكل سلبي فتكون منخفضة.

4-4 الحالة الفيزيولوجية والانفعالية:

إن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية نجدها تتمثل او تظهر في تقليل ردود الأفعال الشديد التي يصدرها الأشخاص فضلا عن تعديل ميولهم الانفعالية السلبية، وتفسيراتهم السلبية لأحوالهم البدنية، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل الانفعالي والبدني لست هي العامل الحاسم إنما كيفية إدراك رد فعل هذا وتفسيره، فالأشخاص الذين نجدهم يمتلكون إحساس مرتفعاً بالفاعلية هم القابلين لتفسير

انفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يعتبرون مثل هذه الانفعالات على أنها عوائق للأداء. (ميام صابر، 2012، ص 125)

مما سبق نستنتج أن الأشخاص الذين يثقون في قدراتهم لديهم فاعلية مرتفعة عكس الأشخاص الذين لا يمتلكون ثقة في قدراتهم فيظهر لديهم ضعف الفاعلية الذاتية.

4- أبعاد فاعلية الذات:

1-4 الفاعلية:

والتي تعني فيها مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف. (عطاف أبو غالي، 2012، ص 20)

2-4 العمومية:

يقول باندورا ان العمومية هي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة للأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها. (نيفين عبد الرحمان، 2011، ص 50)

وتختلف درجات العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية السلوكية، المعرفية، الانفعالية والخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك. (فتحي الزيات، 2001، ص 51)

مما سبق نستنتج أن الفرد يقوم بتعميم فاعليته على المواقف المشابهة لمواقف قد عاشها.

3-4 القوة:

ويذكر باندورا أنها تتحدد 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 قوة توقعات فاعلية الذات التي تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للمواقف.

وفي هذا الصدد يؤكد باندورا أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم من أداء النشاط بشكل منظم من خلال فترات زمنية محددة. (علاء محمد الشعراوي، 2000، ص293)

مما سبق نستنتج أن قوة فاعلية الذات تبعث على المثابرة في العمل وبذل الجهد وكما أن الشعور بقوة الفاعلية تمكن من اختيار الأنشطة التي ستؤدي بنجاح.

5-أثار فاعلية الذات:

5-1 العملية المعرفية:

ذكر باندورا على أن أثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر على الأهداف وكذلك في العمليات التوقعية، فالأفراد ذوي فاعلية الذات مرتفعة يقومون بتصوير عملية النجاح وهي التي تزيد من أدائهم، بينما يعمل الأفراد منخفضة الفاعلية على تصور عمليات الفشل ويفكرون فيها، كما أضاف بأن معتقدات فاعلية الذات فهي تؤثر على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها والاستفادة من أداء المهام الصعبة بينما يرى القدرة على أساس أنها موروثه فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء. (نفين عبد الرحمان، 2011، ص58)

نستنتج أن العملية المعرفية تؤثر على الأهداف وكذلك في العمليات التوقعية وأن الأفراد ذوي فاعلية ذات مرتفعة يقومون بتصوير عملية وهي التي تزيد من أدائهم والعكس صحيح فالأفراد فاعلية ذات منخفضة يتصورون الفشل ويفكرون فيه دائما.

5-2 العملية الدفاعية:

لقد أوضح باندورا وسيرفون أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدفاعية، وهناك أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية منها، ويذكر باندورا وسيرفون أن فاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات

فالأشخاص مرتفعوا الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات. (العتيبي بندرين، 2008، ص35-36)

نستنتج مما سبق أن توقعات الأفراد لفاعليتهم الذاتية ومدى ثقتهم بأنفسهم هو ما يحدد مستوياتهم الدفاعية، وأن الأفراد الذين لهم فاعلية ذات مرتفعة دائما ما ينجحون في مواجه أي مشكلة تعترضهم.

3-5 العملية الوجدانية:

تؤثر اعتقادات الفاعلية الذاتية في كم الضغوط والإحباط التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدرتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق للاعتقاد بأنه ليس له المقدرة على إنجاز تلك المهمة، كما انهم اكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما. (Albert Bandura,1989,p178)

نستنتج أن الأفراد الذي يتسمون بفاعلية ذات منخفضة هم الأفراد الأكثر عرضة للقلق والإحباط، وتتناقص قدرتهم على إنجاز الأعمال.

4-5 عملية اختيار السلوك:

تساهم الفاعلية الذاتية في تشكيل حياة الأفراد من خلال تأثيرها على الأنشطة التي يختارونها، فالمواقف التي يمر بها الأفراد قد تكون اختيارية ويمكن أن لا تكون كذلك، فإذا ما كان الموقف واقعا ضمن إمكانيات حرية الفرد فإن اختياره للموقف يتعلق بحرية فعاليته الذاتية، أي أنه سيختار المواقف التي يستطيع فيها السيطرة على مشكلاته ومتطلباته، ويتجنب المواقف التي تحمل له الصعوبات في طياتها. (Albert Bandura,1995,p11)

نستنتج مما سبق أن الفرد يمر بمواقف اختيارية وأخرى غير اختيارية، وأنه إذا ما كان له حرية الاختيار فإنه سيختار الموقف حسب نسبة ارتفاع أو انخفاض فعاليته الذاتية.

6- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

1-6 التأثيرات الشخصية:

لقد أشار ريمرمان 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.
- ت- الأهداف إذ أن الطلاب الذين يركنون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وهي المعرفة المنظمة ذاتيا.
- ث- المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

(Zemmerman,B .J1990,p25)

2-6 التأثيرات السلوكية: وتشمل ثلاث مراحل:

- أ- ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه 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.
- ت- رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاث ردود هي:

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

التعلم. (Albert Bandure, 1977, p 84)

3-6 التأثيرات السلبية:

لقد أكد باندورا على موضوع النمذجة والصور المختلفة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكداً على الوسائل المرتبة، ومنها التلفاز وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير في اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي، وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير في فاعلية الذات:

خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل الجنس، العمر، المستويات التربوية والمستويات 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. (Albert Bandura, 1977, p 91)

خلاصة:

تكمن ماهية فاعلية الذات في القدرة للتخطيط المنظم لدى الطلبة وتحديد أهدافهم ووضع الآليات المناسبة ولا سيما في إدارة الوقت وتنظيمه ولفاعلية الذات دور فعال في الإنجاز ونجاح الأداء وزيادة القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وهو توقع الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة واستعداده لاستخدام المهارات المعرفية الاجتماعية والسلوكية التي لديه من أجل التصدي للضغوط والأحداث التي تؤثر على حياته.

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس الشيء الأساسي لبناء شخصية سوية والتي يمكن أن تنجح في إنجاز أي شيء تريده إذا كانت بحاجة إليه، فليس هناك حدود لما يريد إنجازه، إلا القيود التي يفرضها على تفكيره، فالوائق من نفسه له أهدافه وخطته، ولهذا نجد أن مفتاح الثقة بالنفس هو تحديد ماذا يريد الفرد وكيف يتصرف بدون شك وخوف كأنه لن يفشل، أما الفرد الذي لا يعرف كيف يتصرف مع المواقف الجديدة ولا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة فهو ناتج عن فقدان سمة هامة وهي الثقة بالنفس.

1-تعريف الثقة بالنفس:

● **الثقة لغة:** الثقة مشتقة من الفعل الثلاثي وثق: وهي كلمة تدل على العقل والأحكام، تعني الضبط والقوة والتمكن أو وثقت الشيء حكمته، والميثاق هو العهد المحكم والمواثقي هي المعاهدة بمعنى أن الثقة هي إحكام الأمر والاطمئنان إليه، وضبطه بحيث يمكن الانتفاع به والاستفادة منه والاعتماد عليه والبناء عليه.

● النفس:

لغة: مشتقة من النفس أو هو الريح الذي يخرج سمي كذلك لأن النفس هي الروح أي الحياة وهو ذلك النفس والريح الذي تأخذه من الهواء وتخرجه كما تعرف والذي يعتبر توفقه ولذا قالوا في تعريفها النفس هي الروح. (داود شفيقة، 2012، ص 13)

يعرف شروجر (Shrauger): الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته على التعامل بفعالية مع الموقف المختلف. (عبد الله محمد عادل، 2000، ص 197)

وطبقا لما يقوله (عسكر علي (200) فإن جيرادانوا (Ginradano) و ودوسيك (Disk) نظرا إلى الثقة بالنفس على أئها: تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات.

ويعرفهما برسيتون (Pristor): بأنها القدرة على التعبير عن النفس بثقة والالتزام باحتياجات الفرد ورغباته وقيمه، واحترام الآخرين في الوقت نفسه. (المفرجي سالم محمد، 2008، ص 187)

ويعرف الدسوقي (2008): بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته على أن يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض له. (الدسوقي مجدي محمد، 2005، ص 19) يشير هذا التعريف إلى أن الفرد الواثق من نفسه هو الفرد الذي يستطيع أن يعبر عن ذاته بثقة وأن يلبي جل احتياجاته مع احترام الآخرين.

تعريف الباحث "يوسف ميخائيل" لقد عرف الثقة بالنفس على أنها انبثاق داخلي من صلب شخصية الإنسان، وهو نمو تدريجي لنتائج أو ثمار الشخص بعد أن يكون قد غرس البذور الصالحة. (ميخائيل أسعد يوسف، 1980، ص 29)

من خلال هذه التعاريف، يمكن القول أن الثقة بالنفس تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية، وهو شعور الفرد بذاته، وبمشاعره وبغرائزه وبانفعالاته، وبإمكاناته، وقدرته على مواجهة المواقف التي تعيق مساره في الحياة وأنها تعبر عن إحساس صادق بما يشعر به الفرد.

2- أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة ويوضحها ميخائيل يوسف في النقاط التالية:

1-2 تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من المؤكد أن يشعر فرد ما بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصفة النفسية

لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية النفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص32)

2-2 استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان يغر خبرة، والخبرة مكتسبة وهناك من الخبرات المكتسبة، خبرات لا شعورية ولا إرادية وخبرات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فيغير توفر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص36)

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبيري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الشخصية والمرتجة.

2-3 النجاح في العمل:

بالإيمان بالقدرة على أداء على العمل من أهم العوامل على الأداء ولا يستطيع بدوره أن يهتم بأعباء العمل المطلوب أدائه منه فالإحساس بالقصور على أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وإن بذل جهد مضاعفاً، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقوده لا تقان العمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيدا عن المرعي الصحيح مما لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه وبقدرته على الأداء ولكي يكون العمل ناجحاً أيضاً يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعاً بالاتزان الانفعالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص38)

2-4 حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز على أنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا لهم فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا يحب.

فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تستخدم من حب الناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين واستقباله له، يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص42)

حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه.

2-5 مواجهة الصعاب والمشكلات:

حسب ما رسمنا في أذهاننا أو على النمو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التي وهنا النفس عليه هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياتهم والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي هي آماله وعلق عليها مطامحه فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه ولاشك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة على قوة احتمال وإلى طاقة نفسية كبيرة، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن بلغت فيها قياد الشخص، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة، وإذا لم يقم بالإجم استجابية الطبيعية، لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم. (ميخائيل أسعد يوسف، 1980، ص 55)

ومنه يمكن القول أنّ التسلح بالثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية لحماية المراهق المتمدرس من الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لما يتمتع به من إمكانيات وقدرات، وإنما تولد لديه طاقة تسبب في إظهار مواهبه وإمكاناته وتكسبه روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار السليم، وتنبئه بالأداء الأكاديمي، ممّا يساعده على تحقيق التوافق سواء كان نفسيا، أو اجتماعيا أو دراسيا، كما أن هذه الثقة تؤدي به على تقويم المواقف تقويما صحيحا وإعطائها الاهتمام الذي تستحقه.

3- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

هناك العديد من النظريات التي اهتمت بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا ومن أهمها:

1-3 النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ. يؤكد "روجرز" على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. (المفرجي سالم محمد، 2008، ص 33)

ويعطي روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة للثقة بالنفس، فهو ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية. (الفرجي سالم محمد، 2008، ص 33)

كما نجد أن الشناوي يتفق مع كارل روجرز في هذه الرؤية حيث يرى "أن الميل إلى التوافق هو الميل نحو التحقيق الذاتي بذلك، فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحرير الطاقة موجودة فعلا في الفرد. (الشناوي محمود محروس، 1994، ص 271)

وجاءت اهتمامات ماسلو (Maslou) متفقة مع ما ذهب إليه روجرز (Rogers) حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية. ويقرر ماسلو بأنه "يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة، فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها. (أنجلر بربرا، 1991، ص 305)

2-3 نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه "فرويد" "Freud" يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها "فرويد"

(الهُو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان، من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لتحقيق التوافق. (المفرجي سالم محمد، 2008، ص 33)

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران، حيث يشير إلى أن (فرويد) يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإذا أخفقت ظهرت أعراض العصاب. (حامد زهران، 2002، ص 124).

فالتوازن بين الأنا الأعلى والأنا و الهو من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه. وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد لنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي المتفوق، وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية يعكس ما كان ينادي به فرويد ويؤكد العنزي عبد الهادي (1999) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولتها الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع. (المفرجي سالم محمد، 2008، ص 34)

كما أسهم "يونج" "Yong" في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات، حيث ذكر "إنجلر" "Injler" (1991) بأن تحقيق الذات عند "يونج" عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق) ،في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التمييز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية. (إنجلر بربرا، 1991، ص 98)

3-3 النظرية المعرفية:

ينظر "ألبرت إيليس" وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاثة عشر معيارا للشخصية السوية منها:

- القدرة على الحصول على السعادة.

- القدرة على التفكير العلمي.

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- تقبل الذات.
- الواقعية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته، اعتماداً على نفسه.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين. (المفرجي

سالم محمد، 2004، ص 39)

ويؤكد الشناوي محمد محروس أنّ الدراسات والبحوث أوضحت أن الجوانب المعرفية تؤثر على والفيزيولوجية والانفعالات وأنّ هناك علاقة تبين التفسيرات الذاتية والحالة المزاجية. (الشناوي محمود محروس، 1994، ص 127)

ويرى العزو وعبد الهادي أنّ الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد، ويساعد على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة، ويرى ميكتبوم بأنّ تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. وهذه الفكرة المعرفية توحى بأنّ ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا. (المفرجي سالم محمد ، 2004 ، ص 39)

4-3 النظرية الاجتماعية:

يرى هورني (Horney) بأنّ السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغيير وأنّ الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا. كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية وترى بأنّ طرف التنشئة الأسرية السوية تعزّز النمو السوي، ويساعد على تحقيق الذات والتشجيع

على الحب والاحترام ويجب أن تتجنب الأسرة السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة، لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين (فريخ عويد العنزي، 1999، ص 39) ويتناول "فروم" "Frome" الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح وهو: الحب الذاتي وتشير "إنجلر" "Injeler" إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، ويؤكد "فروم" بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية، ونعترف بتلك الأوقات التي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج إلى الاعتراف بأن الفرق بين تصوّرنا لشخص آخر، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه.

فمفهوم فروم للحب الذاتي يوازن تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي. (إنجلز بربرا، 1991، ص 162)

وتنظر سوليفان (Sullivan) الثقة بالنفس، كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي، التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة، ويؤكد أنجلر أنّ سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية، فنصبح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين. (إنجلز بربرا، 1991، ص 139)

ونستخلص من خلال عرض النظريات النفسية التي اهتمت بموضوع الثقة إلى أن هناك تنوع في وجهات النظر، فيما يخص الثقة، حيث ترى النظرية الإنسانية إلى أن الفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون صائب في اختياراته وأحكامه وتكون لديه علاقة قوية بين السواء والتوافق النفسي الاجتماعي، وبهذا يكون إنسان صحيا يعمل لنشاط وفعالية، أما النظرية التحليلية فتري أن الفرد الذي لديه ثقة بنفسه يستطيع أن يحل صراعاته الداخلية ويحقق التوافق، فحسب هذه النظرية الأنا يحاول حل الصراع بين الهو والانا الأعلى فإذا أخفقت في حل هذه الصراعات تظهر لديه أعراض العصاب، فالتوازن بينهما من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه، في حين نجد النظرية المعرفية التي تنظر إلى الثقة على أنها عبارة عن معايير

من معايير الشخصية وأن الجوانب المعرفية تؤثر على الفيزيولوجية والانفعالات، تعتبر هذه النظرية أن الثقة تنتج سلوك إيجابي وأن هناك علاقة بين التفكير والانفعالات والسلوك بالثقة بالنفس، بينما نجد النظرية الاجتماعية ترى أن الثقة بالنفس تنتج بكيفية التنشئة التي ينشأ بها الفرد، حيث ترى أن طرق التنشئة الأسرية السوية تعزز النمو السوي ويساعد ذلك على تحقيق الذات والتشجيع على الحب والاحترام، وترى أيضا أن الثقة بالنفس مصطلح قريب من الحب الذاتي، فالحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين كما ترى أن الثقة بالنفس هي مكون أساسي لبناء الشخصية التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة.

4- أنواع الثقة بالنفس:

1-4 الثقة الأصلية:

تستند هذه الثقة إلى مبررات قوية، وهي ثقة تفيد صاحبها وترفعه عاليا، فمتى كانت للإنسان كل تلك الثقة فإنه يواجه الحياة والبشر، ويتقبل الخسارة حازما قبضته كونه مصمم على استعادة النجاح في المرة القادمة، ويعاود الكرة دون أن يفقد شيئا من الثقة بالنفس، وغالبا ما سلم الواصل في نفسه أنه أخطأ وأنه فشل ويحاول لملمة الموضوع ويعاود صعود السلم ثانية. (جلبرت رن، 1963، ص86)

2-4 الثقة المحددة:

تتعلق بالمواقف التي يواجهها الإنسان، فقد يضطرب في موقف معين و في فترة ما وإن دام الاضطراب مس الثقة الأصلية وقد يخاف من أمر لكن لن يدوم معه وقد مما سيحدث لكن سرعان ما يزول وتخفى عنه هذه الأمور بكثرة الممارسة وتتابع الأحداث عليه. (يوسف الأقصري، 2000، ص54)

هناك نوعين من الثقة بالنفس هما:

● الثقة الصادقة:

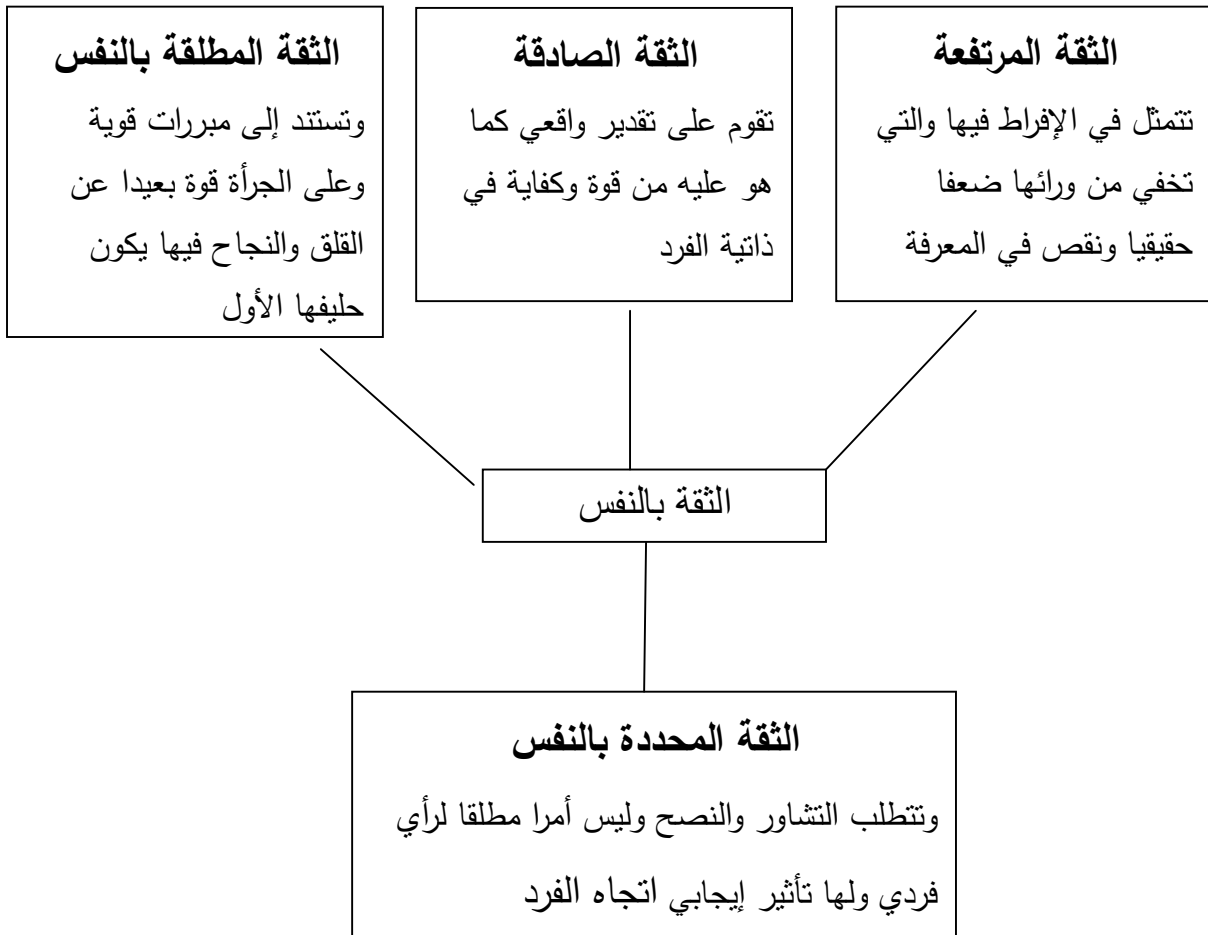
هي معرفة مدى قدرات الفرد وإمكانياته، ومدى الإيمان بها، فهي إذا تقوم على تقدير واقعي كما هو عليه من قوة في ذاته، فالثقة الصادقة هي الإيمان بالنفس القائم على أسس

راسخة سليمة، ذلك الإيمان الصادق الذي يجعل من السهل عليه أن يعيش مع نفسه ويحمل الآخرين على أن يحترموه. (ليندة لفيلد جيل، 2005، ص25)

• الثقة المزيفة:

الأفراد الذين يتميزون بهذا النوع من الثقة هم أفراد متأكدين من أنفسهم أكثر من اللازم، إذ يسلكون في حياتهم كما لو كانوا يعرفون الحل لكل مشكلة، والإجابة لكل سؤال في حين أنهم في الواقع لا يعرفون، وهذا الإفراط في الثقة يمكن أن يكون واجهة تخفي وراءها ضعفا حقيقيا في الثقة بالنفس، ونقصا في القدرة والمعرفة، إنها قشرة ظاهرية لا يوجد تحتها ما يحميها أو يقويها. (ليندة لفيلد جيل، 2005، ص27)

و الشكل التالي يوضح أنواع الثقة بالنفس:



الشكل (1): أنواع الثقة بالنفس (داود شفيقة، 2014، ص 20)

نستنتج أنه بالرغم من وجود عدة أنواع من الثقة بالنفس إلا أنها تتحكم فيها عوامل شخصية فتختلف من مراق إلى آخر.

وعليه إن المراق المتمدرس الذي يتصف بالضعف الثقة بالنفس أو من عدمها يتميز بالشك، الخجل الزائد والدونية، يصيب باليأس والتردد في مجالات الفشل والتأخر ومن الإهدار الدراسي، مما لا تستأنفه المسير لتحقيق النجاح، يخاف من الفشل والمغامرة واكتشاف الجديد ومن الانتقادات أكثر الاتكالية على الآخرين والهروب من الواجبات أو عن بعض الأحيان لا يقدمها بالإتقان، عدم تقبل الذات في معظم المواقف مع عدم القدرة على التصحيح والمراجعة، ولا يثبت وجوده عمليا.

وبالتالي من سلبيات ضعف أو انعدام الثقة بالنفس لدى هذا المراق أنه عاجز من اتخاذ القرارات والمشاركة، عدم القدرة على تنمية ذاته وتطويرها، يحتمل أن يصاب بعقدة النقص، يتغلب على نفسه بالانعزالية تمهيدا للإصابة بالكآبة، عدم ضبط النفس وفقدان السيطرة على انفعالاته خوفا من عدم تحقيقه للتوافق الدراسي مع عدم قدرته على مقاومته لذلك، يصبح ضعيفا في الإنتاجية سواء كانت ماديا أو معنويا.

5- مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة مظاهر وعلامات مختلفة تستطيع من خلالها التميز والتفرقة بين الشخص الواصل من نفسها وعدمها.

إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا، وقدراته الجيدة وتقبل الآخرين له، وقدرته على التوافق مع ظروف المستقبل، وانجازه العمل الذي يسعى إليه، والكفاءة الشخصية للتعامل مع الآخرين والثقة بالنفس تتضح لدى الطالب من خلال دوره الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس كالإجابة على الأسئلة والاشتراك في المنافسة، والقدرة على التعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية. (لويس مليكة، 1989، ص220)

ويرى "الوشيلي وداد" أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النفس، الحكم السليم على المواقف والأشياء ومواجهة المشكلات والتوصل إلى

حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. (الوشيلي وداد، 2007، ص 14).

6- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

ويرى "باخوم رأفت عطية" أن الثقة بالنفس المنخفضة تظهر في إحساس الفرد بالنقص والحساسية للنقد، والشخص الغير واثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح وتتقصه المهارات الاجتماعية، ويكون أقل كفاءة من غيره، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له وينقصه توكيد الذات، ويتصف بانخفاض النضج الاجتماعي، أما بالنسبة للطالب فيتمثل ضعف الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات، مع وجود شعورهم بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من أعمال، و أحيانا يتصف بالرفض والخوف من أداء الأعمال، وأحيانا أخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس، وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك إنما محاولة التغلب على مشاعر عدم الكفاءة، ذلك لأن الفرد الذي ليده المقدرة الحقيقية يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة. (باخوم رأفت عطية، 2004، ص 219)

ويوضح الباحث "عمرو حسن أحمد بدران" مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي:

- عدم الجرأة: عدم القدرة على مجابهة الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها الفرد.
- التردد: بسبب عدم ثقة الفرد لنفسه، وبالقدرة على الإجابة الصحيحة.
- انعقاد اللسان: وهذا أيضا بسبب عدم الثقة بالقدرة على الإجابة الصحيحة.
- الخجل والإنكماش: وهو ناجم من الخوف من الوقوع في الخطأ.
- عدم القدرة على التفكير بالمستقبل. (بدران عمر وحسين أحمد، بدون سنة، ص 39-

(40)

أما الباحث "عززي فريج عويد" فيوضح مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي:

- الميل إلى التردد والتراجع.
- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.
- الخوف من المناقشة والاستياء من الهزيمة والشعور بنقص الجدارة.

- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران. (العنزي فريج عويد، 1999، ص 418).

7- أسباب ضعف الثقة بالنفس:

ترى الباحثة فادية كامل حمام أنّ هناك عدة أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس نذكر منها ما يلي:

1-7 عدم الإحساس بالأمان:

أن يكون الفرد حائفا وقلقا من أمر قد يصدر منه مخالفا للعادة بأن يحدث الخوف أو ردة فعل قوية من الآخرين، كما أنه الخوف من المستقبل، وما سيحدث فيه، أو نتيجة خبرة مؤلمة تعرض لها في طفولته.

2-7 الشعور بالفشل:

أن يحس الفرد بأنه ضعيف، ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين وأنه فرد فاشل لا يملك المؤهلات للنجاح، وغالبا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه فردا تحقيرا، وطالما ركز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته ويفقد نفسه تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقية ويصاب بالفشل الحقيقي.

3-7 الانتقاد: هو شيء سيء فهمه، فإذا تعرض إلى انتقاد بعد الانتهاء من عمل ما،

يجد أن من هذا الانتقاد يوجه له ليوضح كيفية تحسين عمله، ولكن إذا أسيء فهم الانتقاد أو شعر أن الانتقاد موجه لشخصيته.

4-7 الشعور بالخجل: إنه شعور يقود الفرد إلى انعدام الثقة بالنفس، وهكذا يدمر حياته

بفعل هذا الإحساس السالب اتجاه نفسه وقدراته.

5-7 الشعور بالأذى من الآخرين:

إحساس لا يجعل الفرد يفقد الثقة بنفسه، فحسب بل يفقد الثقة في الآخرين أيضا ويجعله يوجه إليهم ضربات مؤذية، والنتيجة في فقدان العلاقة الحميمة التي تربطه بالآخرين، وهذا الشعور بفقدان العلاقة الإنسانية هو الذي يخلق شعور التعرض للأذى. (حمام فادية كامل،

2002، ص 100)

6-7 الشعور بالغضب: ويشمل كل مشاعر الغضب بداية من بعض الغيظ إلى امتصاص أو الغضب السريع أو حتى الهيجان.

7-7 الشعور بالإحباط: ويحدث كلما قام ببذل مجهود باستمرار، ويشعر بأنه لم يحصل ثمار ما بذله من مجهود وهو يختلف تماما عن الشعور بخيبة الأمل النفس.

8-7 الشعور بخيبة الأمل: وهي عاطفة مدمرة للنفس الإنسانية إن لم يتم معالجته بسرعة والحل يكمن في تبديل طموحات الفرد أو توقعاته، بحيث تتلاءم مع إمكانياته، من أجل أن يندمج في إنجاز وتحقيق هدف جديد، فالأشياء التي تشير لدى الفرد خيبة الأمل هي الكثير من الأحيان تحديات مؤقتة.

9-7 الشعور بالذنب: أو الأسف أو الأسى أو تأنيب الضمير هو شعور يؤذي النفس، فالشعور بالذنب لا يتلاشى في هذه الحالة بل يعود وهو أكثر قوة.

10-7 الشعور بالوحدة: أو الانعزال والانفصال عن الناس والتخلص من هذا الشعور، لا بد أن يدرك الفرد أنه بإمكانه أن يقيم علاقات اجتماعية مع الناس، وهكذا ينتمي حالة الشعور بالوحدة.

11-7 الشعور بالنبذة: أن يشعر المراهق بنبذ الآخرين له مثلا الوالدين اللذان يرفضان ابنهما ويكرهونه ينتج عن ذلك آثار بالغة سواء على نفسيته، خصوصا المراهق الذي يتميز بقدرات محدودة أو الذي يعاني من إعاقة، كما يمكن أن يشعر بأنه منبوذ من طرف أشخاص آخرين، كالعائلة أو المجتمع وهذا يؤدي حتما إلى ضعف الثقة بالنفس أو حتى انعدامها. (حمام فادية كامل، 2002، ص 100-104)

وعليه أن ضعف الثقة بالنفس أو انعدامها عند المراهق المتمدرس تعود إلى أسباب تتحكم فيه وتدفعه إلى الإحساس بالنقص والدونية مما يشك في قدراته، في مهاراته، وفي ذاته، مما لا يشعر بالثقة وبعدم الراحة وتزداد من حدتها إن لم يتم معالجته.

8- تنمية الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس أحد أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد، حيث تمثل أساس النجاح سواء في محيط العمل أو في الحياة هذا ما دفع بالعلماء والباحثين إلى وضع أسس

وقواعد لبناء الثقة بالنفس وتنميتها، أوضح كل من (إيمونسن) و (توماس) أنه يمكن تنمية الثقة بالنفس، من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين، والبحث بطريقة إيجابية عن مقامهم.
 - تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
 - قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأعمال، والتقدم بما يضمن النجاح.
 - قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
 - تنمية المهارات الفكرية، وتشمل: بناء الأهداف، والتفكير الذاتي، والقدرة على التخيل وتنمية الرقابة الذاتية. (حسيب محمد حسيب، 131، 2007)
- ويتضح مما سبق أن هناك جملة من الطرق التي تدعم الثقة بالنفس لدى الفرد بصفة عامة، ولدى المراهق المتمدرس بصفة خاصة ومن أهمها تشجيع المراهق ومنحه الثقة في هذه المرحلة، وأن يكون صورة واقعية عن نفسه وأن يتقبل كما هي ويرضى عليه ويحترمها، وأن لا يقارن نفسه بزملائه، إذ أنها لا تأتي ولا تنمو لوحدها، لذا يجب على تنميتها والزيادة منها.

9- علاج ضعف الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة المحيط بنا والتي تنشأ بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان، ولا يخفي على الجميع أنه يسمع من أناس كثيرين شكاوى من انعدام الثقة بالنفس ويرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم، مما تؤثر بشكل سلبي في حياتهم، لذا يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة في ذلك:

9-1 تحديد مصدر المشكلة:

أين يمكن مصدر هذا الإحساس؟ وذلك بالبحث عن أسبابها وحاول أن تسأل نفسك ورتب أفكارك لكي تتوصل إلى السبب، كن صريحا مع نفسك، ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك من أجل الوصول إلى الجذور للمشكلة لتستطيع حلها، وبهذا تتمكن من تحديد والتعرف عن الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

2-9 البحث عن الحل:

بعد أن توصلت إلى تحديد مصدر المشكلة، إبدأ في البحث عن حل بمجرد تحديده للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور، اجلس في مكان هادئ وتجاوز مع نفسك وقل ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعد ثقتي بنفسي؟ وأقنع نفسك وردد من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي، من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي، وثقتك بنفسك تكمن في اعتقادك.

وأحرص على أن تتقوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك مثل: "أنا فاشل"، "أنا ضعيف" لأن الثقة بالنفس فكرة تولد في دماغك وتتجاوز معها، أي أنك تخلق فكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتسييرها حسب اعتقاداتك من نفسك، لذلك تبني عبارات وأفكار تشحنك بالثقة، وحاول زرعها في دماغك فالنظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحيطة وأبعد كل البعد عن المقارنة أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين وحاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرين، إلى جانب ذلك التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بها وليس الغرور بها وأن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها، وعدم التفكير في الماضي واسترجاع أحداث مزعجة قد انتهت، وعليك أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تستعد نفسك وتفرح بذلك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة، وبالإضافة أن لا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبا على نفسك لأنك تعلم أن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر وأن انتقاداتهم لك لا يعني أنهم يكرهونك.

3-9 عليك أن تفكر بالإيجابية:

استدعي الأفكار الإيجابية والمواقف التي حققت فيها النجاح من قبل لا تفكر بالفشل، وبهذا اجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك، فالتفكير بالنجاح يهيئ عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، والتفكير بالفشل يهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل، لذلك احرص على ابداع الأفكار الإيجابية فقط في ذاكرتك، وامسح الأفكار السلبية التي تتخذ مكانا في ذاكرتك. (داود شفيقة، 2012، ص 40-41).

خلاصة:

من خلال ما سبق عرضه نستنتج أن الثقة بالنفس سمة انفعالية في الشخصية تقوم على أساس إيمان الفرد بفعاليتها بأنه مقبول من الآخرين وبأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة العراقيل التي تواجهه للوصول إلى الهدف المنشود، الذي يتمثل في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي ارتفاع في مستوى التحصيل الدراسي.

تمهيد:

يمر الفرد في حياته اليومية بمراحل مرتبطة ببعضها البعض في وحدة متكاملة بدءاً من الطفولة فالمراهقة، الرشد وأخيراً الشيخوخة، والمراهقة مرحلة متميزة عن المراحل الأخرى ومهمة وصعبة في نفس الوقت، حيث الإنسان تطراً عليه ضغوطات عديدة، لأن في هذه المرحلة تحدث تغيرات تجعل المراهق إنساناً متغيراً ومختلفاً فيصبح سريع الهيجان والغضب، الانفعال وسوء التوافق، ولكن هذه الصفات تزول مع مرور الوقت كل فرد حسب الظروف التي عاش فيها هذه المرحلة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مرحلة المراهقة، تعريفها، أنواعها مراحلها ومظاهرها، والمشاكل التي يعانون منها ومحاولة الوصول إلى بعض الحلول لتفادي أخطار المراهقة.

1- تعريف المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة التي تطراً عليها مجموعة من التغيرات الجسدية الجنسية والعقلية، إذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين على اختلاف الجانب الذي ركزوا فيه.

ويقصد بمصطلح المراهقة لغة: راحق الغلام أي قارب سن الحلم وبلغ مبدأ الرجال.

(عبد الغني الديدي، 1995، ص 7)

ويعرفها قاموس علم النفس على أنها مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة الاستقلالية وغناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد، وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة.

(Sillamy, N. 1999, p 09)

2- مراحل المراهقة:**1-2 المراهقة المبكرة:**

تبدأ هذه المرحلة من (12 سنة إلى 16 سنة) تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات وهذا بسبب تقلبات عديدة وعنيفة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن. (رمضان محمد القذافي، 1982، ص 295)

نستنتج أن أولى مراحل التغيرات في مظاهر الجسم تحدث في مرحلة المراهقة المبكرة.

2-2 المراهقة الوسطى:

تمتد من (15 سنة إلى 17 سنة) تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وزيادة القدرة على التوافق كما يميل إلى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتتميز هذه المرحلة بالاستقلالية ويتخلص من الاعتماد على الآخرين. (خليل ميخائيل عوض، 2000، ص 130)

نستنتج أن هذه المرحلة تعد الأكثر استقراراً بالنسبة للمراهق حيث يكون معتمداً على نفسه.

3-2 المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18 سنة إلى 21 سنة) هناك من يطلق عليها مرحلة الشباب تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرار. (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 323)

نستنتج أن في هذه المرحلة يتمتع المراهق بالاستقلالية في اتخاذ القرار.

3- خصائص المراهقة:

1-3 المراهقة كمرحلة انتقالية:

في هذه المرحلة الانتقالية يكون الفرد غير متأكد من مكانته الحقيقية ويحصل مع الأدوار المنتظر منه فالمراهق هنا لم يعد طفلاً وفي الوقت ذاته لم يبلغ بعد سن الرشد، فعندما يتصرف كطفل يطلب منه فوراً الالتزام بسلوك الراشد، فإذا فعل ذلك يقابل بالرفض فاللبس الذي يكتنف مكانته بمثابة متاهة والتي يمكن أن تعزز فيه أزمة الهوية أو ما يسمى مشكلة الهوية الشخصية. (Elizabeth Hurirck, 1978, p 74)

نستنتج أن في هذه المرحلة يكون المراهق في مكانته الحقيقية حيث أن المجتمع يطلب منه أن لا يتصرف كطفل لكن في المقابل تواجه تصرفاته بالرفض حينما يتصرف كراشد.

2-3 المراهقة كمرحلة للتغيرات:

ففي هذه المرحلة لدى المراهق تحدث تغيرات على مستوى السلوك والاتجاهات بنفس الوتيرة مع التغيرات الفيزيولوجية أو السلوكية والاتجاهات وسرعان ما تتباطأ بنفس الوتيرة على كل المستويات.

كما أن التغيرات التي تحدث أثناء المراهقة مصحوبة بأربعة ظواهر:

- الظاهرة الأولى: تتمثل في الانفعالات التي تتأثر حدثها بالتغيرات النفسية والفيزيولوجية.
 - الظاهرة الثانية: تتمثل في التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تبدلهم نتيجة للمعاملة الغامضة.
 - الظاهرة الثالثة: التغيير في القيم والأدوار الاجتماعية فهنا يبديون كالأطفال ليس لديهم أهمية مما تخلق المشاكل.
 - الظاهرة الرابعة: وجود مشاعر متصارعة فهم يريدون الاستقلال ولكن يصطدمون بالمسؤولية وتراهم يتساءلون عن مدى إمكانيتهم التأقلم والتوافق.
- نستنتج أن هذه المرحلة هي مرحلة تغيرات فيزيولوجية وسلوكية وانفعالية.

3-3 المراهقة تمثل بحث عن الهوية:

يرى سيد محمود الطواب أن هذه المرحلة تعود إلى سبب عدم الواقعية عند المراهقين لأن الانفعالات الحالية هي التي تميز هذه المرحلة فكلما زادت طموحات الفرد كلما تظهر عليهم توترات والشعور بأنهم لا يمكنهم تحقيقها إلا بعد مرور وزيادة الخبرات الشخصية والاجتماعية، يبدأ هنا المراهق أكثر واقعية ولقد تطرق إليه الباحث أركسون وسمي هذه المرحلة الهوية الذاتية فترى المراهق هنا يريد جذب انتباه الآخرين إليه، وذلك بالتباهي بالملابس والسيارات الفخمة والنوادي والجماعات المختلفة.

فهنا تكون أفكاره مشوشة وكثيرة السؤال والتفكير مثلا بقول (من أنا؟) (من هم الأشخاص الذين أصحابهم وكيف يبدو لي؟) وهذا كله راجع إلى كيفية تشكيل الهوية أو تحديد السمات الشخصية. (مصطفى عبد العزيز، بدون سنة، ص 113-115)

نستنتج أن في هذه المرحلة المراهق ** عن هويته ومكانته بين أقرانه والمجتمع ككل.

3-4 المراهقة مرحلة تمثل مشكلة:

وتعود تلك المشكلة إلى سببين:

- من خلال طفولتهم كانوا يعتمدون على أوليائهم لحل مشاكلهم وكذلك الاستعانة بالمدرسين فهنا يجدون صعوبة بالاعتماد على أنفسهم.
 - بسبب عدم قدرة المراهق على التكيف مع المشكلات مع اعتقادهم أنهم قادرون على حلها ورافضين المساعدة من الآخرين.
- نستنتج من هنا أن المراهق يجد صعوبة بالاعتماد على نفسه لأنه يتعود على ذلك وكان يعتمد على والديه.

4- أشكال المراهقة:

1-4 المراهقة المتوافقة:

تتميز بالاعتدال، التوازن، الهدوء، الميل ، الاستقرار، الاتزان العاطفي، الخلو من العنف والتوترات، وكذلك التوافق مع الأسرة عموماً كالوالدين، الإخوة والأخوات....

التوافق مع المدرسة، المعلمين، الطلاب، الجو المدرسي وهذا ما يميزه بالنجاح الدراسي وتفوقه الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق مع ذاته وذلك بالرضا عن النفس، ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى مراهقة متوافقة نذكر ما يلي:

- المعاملة الوالدية المتفهمة التي تتميز بالحيوية والنشاط والاحترام.
- توفير الجو المناسب وحرية التصرف.
- ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، حيث توفر الحاجات المادية الضرورية.

- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والرياضية المختلفة في أوقات الفراغ. (عبد السلام

زهران، 1995، ص440)

نستنتج أن هذا النوع من المراهقة يكون خال من العنف والتوتر ويتميز بالاعتدال والتوازن.

2-4 المراهقة الانطوائية:

تتميز بالانطواء، العزلة، الاكتئاب، التردد، الخجل، الشعور بالنقص، عدم احترام النظم الاجتماعية، كثرة أحلام اليقظة، عدم تلبية حاجاته، ومن أهم العوامل المؤدية إلى المراهقة الانطوائية نذكر ما يلي:

- عدم إشباع الحاجات.
 - نقص تقدير الذات وتحمل المسؤولية.
 - جهل الوالدين بأوضاع المراهق.
 - عدم التوافق مع الجو الأسري والجو المدرسي وذلك بسبب الأخطاء الأسرية كالتسلط أو الحماية الزائدة أو العكس.
 - تدني المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.
 - سوء الحالة الصحية.
- نستنتج أن هذه المرحلة تتميز بالانطواء والعزلة ومن أهم العوامل المؤدية إليها نقص تقدير الذات.

3-4 المراهقة العدوانية:

تتسم بالتمرد، التسلط، الانحرافات الجنسية، العدوان مع الإخوة والوالدين ومع الزملاء والمعلمين، العناد والانتقام وذلك بتحطيم أدوات المنزل والتعدي على ممتلكات الغير، الشعور بالظلم، عدم التقدير، الاستغراق في أحلام اليقظة ومن العوامل المؤدية إلى المراهقة العدوانية نجد:

- التربية الضاغطة التسلطية خاصة الأب في الكثير من الأمور الشخصية الأخ الأكبر والمراهق لا يحب ذلك.
- الصحة السيئة أو المريضة.
- الأسرة تضغط على المراهق للتركيز في الدراسة فقط.
- حرمانه من ممارسة الأنشطة الرياضية واللعب مع الجماعة.
- عدم إشباع ميولاته وحاجاته الأساسية. (حامد عبد السلام، 1995، ص 441)

_ نستنتج أن هذه المرحلة تتميز بالتسلط والانحراف الجنسي، العناد والانتقام ومن أهم العوامل المؤدية إليها التربوية الضاغطة والتسلطية وعدم إشباع الميول والحاجات.

4- المراهقة المنحرفة:

تتمثل في الانحلال الخلقي التام، الانهيار النفسي، الانحراف الجنسي، الابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك وبلوغ الذروة في سوء التوافق ومن بين الأسباب المؤدية لها نجد:

- المرور بخبرات شاذة وصدمات عاطفية عنيفة.
- انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها.
- القسوة الشديدة في معاملة المراهق وتجاهل رغباته.
- سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- النقص الجسمي والفشل والاكتئاب الحاد.

نستنتج أن هذه المرحلة تتميز بالانحلال الخلقي والابتعاد عن القيم الاجتماعية وسببه انعدام الرقابة الأسرية والمشاكل الصحية والنفسية.

5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

1-5 مظاهر النمو الجسمي:

ويقصد بالنمو الجسمي كالوزن، الطول، العرض، الحجم، وتغيرات وجهه، إن مرحلة المراهقة تتميز بمرحلتين هما:

المرحلة الأولى: من الشهور الأولى إلى 10 أو 11 سنة:

المرحلة الثانية: من 10 إلى 14 سنة للبنات و 12 إلى 20 أو 21 سنة بالنسبة للذكور.

فالنمو في المرحلة الأولى يكون في الشهور التسعة الأولى ويستمر سريعاً في مرحلة الحضانه وبعد ذلك يأخذ بالتباطؤ ثم يسرع في النمو ما بين 10 و 11 سنة.

بينما يبدأ المرحلة الثانية مرحلة النمو السريع عادة قبل البلوغ الجنسي بعام ثم تستمر في هذا النمو فترة تصل إلى عامين أو أكثر ويظهر هناك اختلاف واضح وملحوظ في كل من الفتى والفتاة.

فتبدأ التغيرات الجسمية عند الفتاة أسرع و أوضح بالنسبة للذكور من 10 سنوات إلى غاية 18 سنة، والذكور من 12 سنة إلى 21 سنة وهناك علماء يقولون 22 سنة. (بدر إبراهيم الشيباني، 2000، ص204)

نستنتج أن النمو الجسمي للفتاة يكون أسرع من الذكور سواء في الوزن، الطول أو الحجم.

2-5 مظاهر النمو الجنسي:

فهي مرحلة سن البلوغ وقد أطلقت مجموعة من الباحثين في جامعة باريس على فترة المراهقة بالتكامل بين الجنسين أي تكامل بين الذكور والإناث أي ترك الأشياء الطفولية وتلك الأشياء التي تعوضها شيعت المراهق بالتكامل الجنسي فقد يتأخر سن البلوغ لدى البعض حتى 15 أو 16 سنة تقريبا في بعض الحالات. (أمل محمد حسونة، 2004، ص 184)

نستنتج أن التكامل الجنسي لدى الجنسين من أهم مظاهر المراهقة.

3-5 مظاهر النمو الاجتماعي:

يظهر النمو الاجتماعي وذلك بالاندماج مع الفريق أو الصديق وقدرته على العيش معهم ويجب أن يصبح عضو فعال مع الجماعة لأن الإنسان كائن اجتماعي وذلك من خلال تصرفاته وقدرته على ذكائه الاجتماعي، وملاحظة السلوك الإنساني والتنبؤ به والرغبة في توجيه الذات.

فالمراهق يتحدث كثيرا عن حقوقه وهو يدافع عن مكانته ويختار نشاطه ورفاقه وتخصص تعليمه أو مهنته، وذلك من أجل تحقيق الاستقلالية والشعور بالمسؤولية، فكلما زاد احترام المراهق من طرف زملائه أو شعوره بالسعادة فكلما زاد تحقيقه .

نستنتج أن المراهق هنا يحاول التمتع إلى أقصى حد بالمسؤولية حيث يحاول إيجاد مكانة له في المجتمع ويختار رفاقه بنفسه للتوافق الاجتماعي والنفسي في نفس الوقت، فاهتمام الفرد وميله إلى اكتشاف الحقيقة وميله إلى ما هو نافع وما هو جميل من ناحية التكوين والتناسق والتوافق الشكلي وغيره من الناس، فهنا تنمو قيمته الاجتماعية والاقتصادية وذلك لحصوله على ثروات، وكل هذا نتيجة لتفاعل المراهق مع البيئة الاجتماعية ولا ننسى

القيم الأخرى كالسياسة والدين، فهي توجد على جميع الأفراد ولكن تختلف في تربيتها من شخص إلى آخر ومن جماعة إلى أخرى. (فؤاد البهي السيد، 1977، ص64)

4-5 مظاهر النمو الديني:

يعتبر الدين قوة دافعة للسلوك وله أثر على النمو النفسي للمراهق فالفرد يصبح قادرا على التفكير والتأهيل في المعتقدات وقادرا على التعمق في أمور الدين، فهو يحتل أهمية كبيرة في حياة الفرد، لأن المراهق في هذه المرحلة يريد الاستطلاع والاكتشاف والتعمق في قضايا الدين.

نستنتج أن المراهق يبحث للتعمق في الدين ويحاول دائما الاستطلاع والاكتشاف في قضايا الدين.

5-5 مظاهر النمو الحركي:

ففي بداية المراهقة تكون قلة الحركة والكسل وعدم دقة حركته أثناء المشي وذلك بسبب طفرة النمو الجسمي، فهو يصبح عكس ما كان من نشاط دائم الحركة ولا يشعر بالتعب بسهولة.

فهو يمر في مراحل الأولى بصعوبة ولكن ما إن يصل المراهق إلى منتصف المرحلة 14-16 سنة، يبدأ بالهدوء ويستقر نمط نموه الجسمي ونزول هذه الفترة الحرجة في النشاط الحركي ويعود إلى نشاطه السابق وحيويته، وتتسم حركاته بالتوافق والانسجام وهي ند معظم المراهقين في هذه المرحلة في الارتقاء الحركي وفي القوة ورد الفعل.

6-5 مظاهر النمو النفسي:

ومن المظاهر النفسية التي يرغب فيها المراهق هي الاستقلالية عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه أي شعوره بالمسؤولية، فتراه يبتعد عن تصرفاته وأفعاله وأفكاره الطفولية، وأنه لم يعد طفلا قاصرا ولا يجب أن يخضع لسلطة أبوية وأن لا يعاقب على سلوكياته فهذه نتيجة للتغيرات التي تحدث له جسما فيتطفل لمعرفة المجهول أي أنه يفكر في عالم الكبار ويقنع الآخرين بأن آراءه صائبة.

نستنتج أن المراهق في هذه المرحلة يبتعد عن كل تصرفاته الطفولية، ويحاول التفكير كالكبار، وهو في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلالية. (محمد زيدان، 1975، ص108)

6- حاجات المراهقة:

1-6 الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية لدى الإنسان، فهو بحاجة إلى إشباعها كالجوع، العطش، الراحة، الجنس، درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات، وهذه الحاجات رغم أنها مشتركة بين أبناء البشر جميعا إلا أن طريقة الإشباع تختلف من فرد لآخر، ومن مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى.

مما سبق نستنتج أن كل فرد يميل إلى إشباع حاجاته بطريقته وحسب تقاليد مجتمعه.

2-6 الحاجة إلى الاستقلال:

الاستقلال العاطفي والمادي، الاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات.

3-6 الحاجة إلى التقبل الاجتماعي:

شعور المراهق بالانتماء إلى الجماعة والخضوع لقوانينها وقراراتها. (خواة عبد

الله، 2004، ص38)

4-6 الحاجة إلى المكانة:

وهي من أهم حاجات المراهق، إذ يريد أن يكون شخص هام وأن تكون له مكانة في مجتمعه وأن يعترف به كشخص ذو قيمة ويريد أن يكون له مكانته بين الراشدين، وأن يتخلى عن موضعه كطفل. (مصطفى فهمي، 1997، ص 97)

مما سبق نستنتج أن المراهق يبحث على تحقيق مكانة له وأن يكون ذو قيمة في المجتمع.

7- مشكلات المراهقة:

1-7 المشكلات الجنسية:

إن مشكلات المراهقة الجنسية تسيطر على شخصية المراهق إلى حد بعيد بحيث تتدخل في مختلف نواحي النشاط العقلي والانفعالي والاجتماعي، ويحدث ازدياد ملحوظ في النشاط الانفعالي العام للمراهق لا يقابله نمو عقلي مناسب فيعبر عنه تعبيراً لا يقره المجتمع وهو أساسه انحراف في الوظيفة الأساسية، ومن الانحرافات الجنسية نجد الجنسية المثلية أي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، وكذلك نجد ممارسة العادة السرية، كما نجد تعرض

المراهق لاعتداءات وتحرشات جنسية وأن من 85% إلى 90% من هذه الاعتداءات يقترفها أشخاص على معرفة بالمراهق. (عبد العزيز جادوا، 2001، ص 157)

نستنتج أن المشكلات الجنسية لدى المراهق تعيق نموه العقلي والانفعالي ويكون متعارضاً مع قيم المجتمع فيقالبه بالرفض.

2-7 المشكلات النفسية:

تتمثل في الأحاسيس والصراعات النفسية، ضعف التوافق النفسي، وحدة الانفعالات والعواطف الجياشة، القلق، الخوف، الخجل الإنطواء، سرعة التأثر والأحلام المزعجة، النسيان وكذا الغيرة. (صالح حسين الداهري، 1999، ص 214)

نستنتج أن المشكلات النفسية هي أيضاً من بين المشكلات الخطيرة لدى المراهق فهي تحدث ضعف التوافق النفسي، الخوف والقلق، الصراعات النفسية.

3-7 المشكلات المدرسية:

وتتمثل في صعوبة بعض المواد، وهي تأثر على العلاقات مع المدرسين وضعف تركيز الانتباه في الدراسة، ضعف الميل إلى القراءة وصعوبة الحصول على درجات عالية والخوف من الرسوب. (صالح حسين الداهري، 1999، ص 139)

نستنتج أن من بين المشكلات المدرسية التي يواجهها المراهق صعوبة في بعض المواد وتوتر العلاقة مع المعلم.

4-7 المشكلات الأسرية:

الجو الأسري له أثر على سلوك المراهق فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة فالمظهر العام للمراهق يتأثر بالحالة الاقتصادية للأسرة والتفوق الدراسي للمرافق موهون بمدى تشجيع الأسرة له وتهيئة المناخ الملائم له، فالأسرة هي التي تقوم بمساعدته على الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات وكيفية إقامة علاقات مع الآخرين ومراعاتها وخلق الثقة بينهم، وتساعده أيضاً على وضوح خطة للتكيف الجيد الذي يساعده على النمو والنضج، فالعوامل الأسرية تعتبر بمثابة العوامل الأساسية التي تؤثر على التوافق الدراسي لدى المراهق. (مصطفى فهمي، 1971، ص 108)

نستنتج أن الجو الأسري هو من أهم العوامل المؤثرة على نجاح أو فشل المراهق إما في حياته العامة أو الدراسية فكلما تم خلق جو مناسب كلما زادت فرص النجاح بالنسبة له.

خلاصة:

تعتبر المراهقة مرحلة من أهم المراحل التي يمر بهل الكائن البشري في حياته، فهي فترة حاسمة ذات تأثير كبير على مستقبل الفرد لأنها فترة قاعدية تتكون فيها الشخصية ومعالم حياته المستقبلية.

ولذلك يجب على كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع التعاون والاهتمام الشديد بالمراهق، فكل ذلك يلعب دورا أساسيا في التنشئة الاجتماعية السوية، وتساعد المراهق على فهم وتخطي الأزمات المرحلية في مساره بنجاح.

تمهيد:

يرتكز موضوع بحثنا على دراسة العلاقة بين فعالية الذات و علاقتها بالثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين قي الثانوية، فبعد أن تناولنا هذا الموضوع من جانبه النظري أين قمنا بتحديد الإطار العام للإشكالية وذلك في عدة فصول خاصة بمتغيرات البحث، سوف نتطرق إلى جانبه التطبيقي والذي هو أساس وعماد كل بحث علمي كونه يعتمد على بعض التقنيات والأدوات والاختبارات التي تثبت مدى صحة النتائج المتحصل عليها، كما أن هذا الجانب من البحث يهدف إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة سابقا و منه التحقق من مدى صحة فرضيات البحث وهو الأمر الذي يساعدنا على تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

***التذكير بفرضيات البحث:**

1-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في فعالية الذات لدى المراهقين المتمدرسين.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرسين.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية، فهي صورة مصغرة للبحث تهدف أساسا إلى:

- التعرف على ميدان الدراسة
- التعرف على العينة و خصائصها
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تشكل عائق في الدراسة الأساسية .

قمنا بدراستنا الاستطلاعية في ثانوية العقيد عميروش، على عينة قوامها 50 تلميذ و تلميذة في بداية شهر فيفري من السنة الدراسية 2018/2017، و قمنا بتوزيع مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس الثقة بالنفس للتأكد من وجود العينة التي تخدم دراستنا هذه، و التأكد من أن بنود المقياسين واضحة و لا تحتاج إلى الشرح و ذلك للحصول على المعلومات من أفراد العينة.

و الجدول التالي يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (1) يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	20	40 %
إناث	30	60 %
المجموع	50	100 %

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الذكور كان 20 بنسبة مئوية 40 % مقابل 30 إناث بنسبة مئوية 60 %

2- منهج البحث:

إنّ اختيار المنهج المستخدم للبحث أمر تحدده طبيعة مشكلة البحث المراد دراستها، ولمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث، اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي ويعرّف على أنه: "طريقة لوصف الموضوع و دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبّرة يمكن تفسيرها" (محمد عبيدات، 2001 : 45).

كما يعرفه "رابح تركي" على أنه "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما هي قائمة في الحاضر قصد كشف خصائصها و تشخيصها أو تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر أخرى نفسية و اجتماعية). (تركي رابح، 1984 : 53)

3- عينة البحث:

* طريقة اختيار عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة و التي تعرف بأنها "العينة التي يتم اختيارها وفق أسس علمية محدودة هي التي يكون فيها لكل عنصر في المجتمع فرصة محددة لاختياره أو يكون له الفرصة نفسها لاختياره، ضمن الفئة الواحدة المتجانسة من الفئات التي يكون منها مجتمع الدراسة الكلي". (حسين منسي، 1999، ص93)

و الجداول التالية تمثل توزيع أفراد العينة حسب السن، و الجنس.

جدول رقم(2): توزيع أفراد العينة حسب السن:

العمر	التكرار	النسبة المئوية
[16-15]	46	%46
[18-17]	54	%54
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أنّ أغلبية أفراد عينة البحث يتراوح سنهم ما بين

17 و 18 سنة والتي تقدر نسبتها ب 54 %، و كذلك ما بين 15 و 16 سنة بنسبة 46 %

جدول رقم (3): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	49	% 49
الإناث	51	%51
المجموع	100	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم(3) أنّ أعلى نسبة سجّلت تمثلها فئة الإناث والتي تقدر ب 51%، حيث بلغ عددهن (51)، ثم تليها نسبة الذكور ب 49%، و الذي قدر عددهم (49) من مجموع أفراد العينة.

4- مجالات البحث :

4-1- المجال الزمني: لقد تم تطبيق مقياسي فعالية الذات و الثقة بالنفس على أفراد العينة في الفترة الممتدة من شهر مارس إلى شهر ماي من السنة الجامعية 2017-2018.

4-2- المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني بثانوية العقيد عميروش-تيزي وزو.

5- أدوات البحث:

من أجل فهم الظاهرة موضوع البحث و بنائها في سياقها الصحيح، اعتمدنا في ذلك على مجموعة من الأدوات لأجل الوقوف على الظاهرة و تحليلها، و بناءا على ذلك تم الاعتماد على ما يلي:

5-1- مقياس فعالية الذات للخالدي(2000):

تم إعداد المقياس من طرف الخالدي (2000) و الهدف من قياسه هو قياس مدى ثقة الأفراد في قدراتهم، يتكون المقياس من (44) عبارة لقياس توقع الأفراد لفعاليتهم الذاتية.

يتضمن المقياس عبارات مصاغة صياغة إيجابية و تتمثل في العبارات رقم 1،2،3،4،9،14،15،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27،28،29،30،31،32،33،34،36،37،38،39،40،41،42،43،44

و عبارات مصاغة بطريقة سلبية و هي (5،6،7،8،11،12،13،16،33،35)

يقصد بصدق الاختبار أي مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه. (مقدم عبد

الحفيظ،2003،ص146)

- ثبات المقياس :

جدول (4) يمثل نتائج حساب ثبات مقياس فعالية الذات للخالدي " 2000 "

نوع الاختيار	القيمة	القرار
الفاكرومباخ	0,58	ثبات عالي
سبيرمان براون	0,74	ثبات عالي
جوتمان	0,73	ثبات عالي

يخضع من خلال الجدول رقم (7) نتائج حساب ثبات المقياس فعالية الذات للخالدي "2000 « حيث بلغت قيمة الفاكرومباخ (0,58) ، قيمة و قيمة سبيرمان براون بلغت (0,74) اما نسبة قيمة الاختيار جوتمان تساوي (0,73) فلهذا نقول أن المقياس له نسبة ثبات عالية و لهذا بإمكاننا الاعتماد عليه.

- صدق المقياس :

نقوم بالصدق الذاتي ، و هو الجذر التربيعي للثبات و هي كالتالي :

الجدول رقم (5) يمثل صدق مقياس فعالية الذات للخالدي " 2000 "

نوع الاختيار	القيمة
الفاكرومباخ	0,76
سبيرمان براون	0,86
جوتمان	0,85

يتضح من خلال الجدول رقم (8) نتائج صدق المقياس حيث بلغت قيمة الفاكرومباخ (0.76) وبلغت قيمة سبيرمان براون (0.86) ، وقيمة جوتمان (0.85). (نفس المرجع السابق).

*صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

يقصد بصدق الاختبار أي مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياس ما وضع لقياس وللتحقق من صدق الأداة (مقياس فعالية الذات) تم الاعتماد على ما يلي: صدق المحكمين، قمنا بعرض مقياس فعالية الذات للخالدي بصورته الأولية المتكونة من (44)

عبارة، على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في جامعة مولود معمري وكان عددهم (10) أساتذة محكمين بهدف معرفة رأيهم حول المقياس، حيث قاموا بإبداء آراءهم وإعطاء ملاحظاتهم حوله من حيث مدى ملائمة العبارات لفعالية الذات والصياغة اللغوية، ومدى وضوح العبارات للأفراد العينة، وقد بلغت أصغر نسبة موافقة على العبارات 76%. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

2-5-مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس في الأصل من طرف سيدني شروجر (Sidney Shrauger) و ذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه و تقييمه لها،و عرف الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته و قدرته على أن يتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة،و قد هدف عند تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل تقدير الذات لروزنبرغ (Rosenberg).

و يتألف المقياس في شكله الأصلي من (54) عبارة و تم استبعاد ستة منها ، ليصبح بذلك عدد العبارات يتألف من (48)،نصفها إيجابي و النصف الآخر سلبي ،و يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات و هي،(تنطبق تماما،تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما،لا تنطبق،لا تنطبق إطلاقا) و تحصل الدرجات الإيجابية منها على التوالي(4-3-2-1-0).

و تتمثل العبارات الإيجابية في:(1-4-5-6-9-10-15-16-19-21-22-26-28-31-32-35-36-37-40-41-42-44-45-47)

أما البارات السلبية تتمثل في(2-3-7-8-11-12-13-14-17-18-20-23-24-25-27-29-30-33-34-38-39-43-46-48)،و تحصل هذه العبارات على عكس التنقيط (0-1-2-3-4). (محمد عادل عبد الله، 1997، ص41)

***صدق و ثبات المقياس:**

قام معد المقياس بحساب صدق المقياس من خلال الصدق التلازمي و الصدق العاملي، كذلك قام بحساب ثباته من خلال إعادة الاختبار و الاتساق الداخلي، و كانت جميعها تشير إلى مدى صدق و ثبات المقياس .

يتمتع هذا الاختبار بمعاملات ثبات مناسبة، حيث بلغ معامل ثبات هذا المقياس عن طريق إعادة الاختبار بعد مرور ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول ، و ذلك على عينة من طلاب الثانوية بلغ عددها (52) طالب ، و بلغ معامل الثبات (0.83) و باستخدام معادل KR 20 بلغ هذا المعامل (0.74) و بطريقة ألفا كرونباخ (0.79) و بطريقة التجزئة النصفية (0.76) و هي جميعها نسب دالة عند 0.01، و أوضحت نتائج الاتساق الداخلي أن قيم (ر) بين درجة كل عبارة و الدرجة تتراوح بين (0.32-0.91) و هي دالة إحصائيا حيث قيمة (ر) المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 تقدر ب (0.27) و عند 0.01 تساوي (0.35). (منال السقاف، 2004، ص235)

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث:

- معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة العادية بين متغيرات البحث .
 - اختبار T للفروق لقياس الفروق في البحث.
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
- و ذلك بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS، حيث تم تفرغ البيانات المتحصل عليها من الدراسة التطبيقية.

1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فعالية الذات و الثقة بالنفس و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون **Pearson** بين درجات المتغيرين و قد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (6):

جدول رقم (6): نتائج معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في مقياسي فعالية الذات و الثقة بالنفس

القرار	مستوى الدلالة المعتمد	مستوى الدلالة المحسوبة	قيمة ر المحسوبة	متغيرات البحث	العينة
(وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية)	0,01	0,00	0,47	فعالية الذات	100
				الثقة بالنفس	

يتضح من الجدول (6) أن هناك ارتباطا بين درجات الطلبة في مقياس فعالية الذات و درجاتهم في مقياس الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,47) و هي قيمة دالة ولقد جاءت هذه العلاقة موجبة مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع مستوى

الثقة بالنفس، و بهذا تكون الفرضية الأولى قد تحققت

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور و الإناث، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف

المعياري لدرجات الطلبة في فعالية الذات حسب الجنس (ذكور-إناث)، و بعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين ، و النتائج موضحة في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في فعالية الذات بين الذكور و الإناث:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
ذكور	49	149.67	24.84	2.43	98	0.017	0,01	توجد
إناث	51	160.85	19.52					فروق دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (7) و اعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار (ت) إلى أن مستوى الدلالة المحسوب و المقدر ب (0.017) أصغر من (0.01)، و هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التلاميذ في فعالية الذات بين الذكور و الإناث، حيث بلغت القيمة التائية (2.43) و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، فإن الفروق ذات دالة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (149.47) و انحراف معياري قدره (24.84) في مقابل متوسط حسابي قدره (160.85) و انحراف معياري يساوي (19.52) لدى الإناث. أي أنه يمكن القول أن مستوى فعالية الذات يتأثر بالجنس، و بذلك نستنتج أن الفرضية التي مفادها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور و الإناث قد تحققت و ذلك لصالح الإناث.

1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الذكور والإناث، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة في مقياس الثقة بالنفس حسب الجنس (ذكور-إناث)، و بعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين ، و النتائج موضحة في الجدول رقم (8):

جدول رقم (8): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث:

القرار	مستوى الدلالة المعتمد	مستوى الدلالة المحسوب	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس
لا توجد فروق دالة	0,01	0.15	98	-1.44	19.86	75.77	49	ذكور
					22.49	81.90	51	إناث

يتضح من خلال الجدول رقم (8) و اعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار (ت) إلى أن مستوى الدلالة المحسوب و المقدر ب (0.15) أكبر من (0.01)، و هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث، حيث بلغت القيمة التائية (-1.14) و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، فإن الفروق غير دالة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (75.77) و انحراف معياري قدره (19.86) في مقابل متوسط حسابي قدره (81.90) و انحراف معياري يساوي (22.49) لدى الإناث. أي أنه يمكن القول أن مستوى الثقة بالنفس لا يتأثر بجنس الطالب، و بذلك نرفض الفرضية التي مفادها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث.

2- تفسير و مناقشة نتائج البحث:

1-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، و لقد أثبتت نتائج البحث أنه هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين كل من درجات الطلبة في مقياس فعالية الذات و درجاتهم في مقياس الثقة بالنفس ($r=0.47$)، و جاءت هذه القيمة دالة عند (0.01)، و بهذا تم قبول الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و علاقته بالثقة بالنفس.

إن النتائج التي توصلنا إليها تبين لنا أن لفعالية الذات و الثقة بالنفس خصائص مشتركة، و رغم هذا فهناك ندرة في الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين في دراسة واحدة. و يمكن لنا إرجاع وجود علاقة موجبة بين هذين المتغيرين إلى أن المراهق المتمدرس الذي يدرك مستوى مرتفع من فعالية الذات يتوافر لديه شعور بالقدرة على أن يكون منجزاً في المجال الأكاديمي، و بالتالي قدرته على حل المشكلات التي تواجهه و هذا ما يشعره بالثقة بنفسه أكثر، و العكس بالنسبة للتلميذ الذي يمتلك مستوى منخفض من فعالية الذات في المجال الأكاديمي، حيث يكون قلقاً للتعامل مع المواقف الأكاديمية لشعوره بانخفاض مستوى ما يمتلكه من قدرات و مهارات تأهله للتعامل مع هذه المواقف، و بالتالي فهو يشعر بخوف من مواجهتها، و هو ما يجعل مستوى ثقته بنفسه تنخفض.

و من هنا يمكن القول أنه كلما ارتفع مستوى فعالية الذات كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس، و كلما انخفض مستوى فعالية الذات كلما انخفض مستوى الثقة بالنفس.

و هذا ما أكد دراسة إيلين (Ellen 2006) على أن ذوي الفاعلية الشخصية لديهم ثقة في قدراتهم، و أنفسهم، و يقومون بالتقدم بشكل منظم، و لديهم القدرة على حل المشكلات و مهارات عرض أعمالهم. (Ellen,L,2006,p17)

2-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور و الإناث، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة في فعالية الذات حسب الجنس (ذكور-إناث)، و بعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين، و لقد أسفرت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة في جودة الحياة بين الذكور و الإناث، حيث بلغت القيمة التائية (-2.43) و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، فإن الفروق غير دالة، أي أنه يمكن القول أن مستوى فعالية الذات يتأثر بجنس الطالب، و بذلك نقبل الفرضية التي مفادها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية بين الذكور و الإناث.

و من بين الدراسات التي تتوافق مع هذه الفرضية نجد:

دراسة "الشعراوي" (2000) و لقد جاءت هذه الدراسة تحت عنوان فعالية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، و لقد هدفت هذه الدراسة التحقق من الفروق في فعالية الذات بين الجنسين و طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي، و التعرف على تأثير تفاعل الجنس والصف الدراسي في تبادل درجات فعالية الذات، و التعرف على العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات وكل من الدافع للإنجاز الأكاديمي، و الاتجاه نحو التعلم الذاتي، ودرجات تحقيق الذات، و تكونت عينة الدراسة من (476) طالبا وطالبة من طلبة الصفين الأول والثاني الثانوي من المدارس الثانوية في مدينة المنصورة، و قد تم استخدام مقياس فعالية الذات ومقياس الإنجاز الأكاديمي ومقياس الاتجاه نحو التعلم، من إعداد الباحث جليلمينو، تعريب صلاح مراد ومحمد مصطفى (1982). و قد توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الجنسين والصفين الأول والثاني الثانوي على مقياس فعالية الذات وعدم وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس والصف على تباين درجات الطلاب على مقياس فعالية الذات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين فعالية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي و الاتجاه نحو التعلم. (الشعراوي علاء محمود، 2000، ص120)

كما نجد دراسة جيل الولايات المتحدة (1999) و قد أتت هذه الدراسة تحت عنوان العلاقة بين فعالية الذات واحترام الذات و هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات واحترام الذات لدى الطلبة، و التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة، على مقياسي فعالية الذات واحترام الذات وفقاً لمتغير الجنس، و قد تكونت عينة الدراسة من (31) طالبا و طالبة منهم (16) طالب و (15) طالبة من طلبة المدارس المتوسطة ، و من بين الأدوات المستخدمة في الدراسة نجد: لسكويرزر ومقياس احترام الذات الذي أعده (روزنبرج مقياس الفعالية الذاتية توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات واحترام الذات لدى أفراد العينة ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الفعالية الذاتية ، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس احترام الذات لصالح الذكور. (Jille int,1999,p82

2-3 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة في مقياس الثقة بالنفس حسب الجنس (ذكور-إناث)، و بعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين، و توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث، حيث بلغت القيمة التائية (-1.44) و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، فإن الفروق غير دالة، و بذلك نرفض الفرضية التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث.

و من بين الدراسات التي توصلت إلى نفس هذه النتيجة نجد :

دراسة الباحث "هوشيار صديق السنطاوي" و التي كان موضوعها الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الإعدادية ، و قد شملت عينة بحثه على(715) طالبا و طالبة ، و قد توصلت دراسته إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني و الثقة بالنفس لدى طلبة مرحلة الإعدادية، و كما توصلت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغير الذكاء الوجداني و متغير الثقة بالنفس.

و كما أكدته دراسة أنور غانم يحي الطائي(2006)، حيث لم تظهر هذه الأخيرة فروقا معنوية في الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس، و قد فسرنا هذه النتيجة وفق ما أشار إليه العنزي(2001) حيث أن توفر أساليب تنشئة اجتماعية متماثلة في الأسرة من حيث الرعاية، و الانتماء و التشجيع، و التسهيل الاجتماعي في تكافؤ الفرص بين الجنسين، ساعد ذلك على بث روح المنافس بينهم، مما انعكس على اختفاء الفروق في درجة الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث على حد سواء. (العنزي عويد فريح، 2001، ص65)

و إلى جانب هذا فقد أجرت الباحثة أمال جودة دراسة حول الذكاء الوجداني و علاقته بالسعادة و الثقة بالنفس ، و تكونت عينة الدراسة من (231) طالب و طالبة من جامعة الأقصى، و قد توصلت النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني و السعادة و الثقة بالنفس، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية لكل من الذكاء الوجداني و السعادة و الثقة بالنفس وفقا لمتغير الجنس.(أمال جودة، 2007:297)

الاستنتاج العام:

نستخلص مما سبق أن فعالية الذات من أهم مقومات الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الثانية ثانوي التي تجعل التلميذ في أحسن حالاته النفسية ، فهي تعتبر من أهم المفاهيم الهامة التي تستخدم في تفسير السلوك و تحديد سماته الشخصية ، و بالتالي ففعالية الذات تتأثر بالعوامل المحيطة بالفرد سواء كانت عوامل داخلية أو خارجية ، و هي تؤثر عليه إما بشكل إيجابي و إما بشكل سلبي ، فلهذا على كل من المدرسة و الأسرة توفير كل الظروف الملائمة للتلميذ ما يساعده على تحقيق فعالية ذات مرتفعة ، و كذلك زيادة ثقته في نفسه ، لتحقيق النجاح في مشواره الدراسي ، فهذان العاملان يعتبران من بين أهم العوامل التي تحقق الاستقرار و التوازن النفسي ، و لهذا الصدد و نظرا لأهمية هذا الموضوع قمنا بدراسة العلاقة بين هذين الموضوعين ، و كذا دراسة الفروق بالنسبة لمتغير الجنس .

و قد توصلنا إلى النتائج التالية :

-تحقق الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ لسنة الثانية ثانوي ، و يعود ذلك إلى كون فعالية الذات و الثقة بالنفس كفائتين إيجابيتين تشتركان في حث المتمدرس على التصرف بإيجابية ، و إلى جانب أنهما يحققان الراحة النفسية ، فكل واحد منهما يؤثر و يتأثر بالآخر، و كما أنهما متكاملان .

-تحقق الفرضية الثانية التي مفادها توجد فروق في فعالية الذات بين الذكور و الإناث لصالح الإناث ، و يمكن ، ففعالية الذات تختلف باختلاف جنس الطالب ، و الإناث يتمتعن بفعالية ذات مرتفعة أكثر من الذكور ، و هذا راجع إلى أساليب التنشئة الإجتماعية ، و كذلك القدرات التي تتمتع بها الإناث أكثر من الذكور.

-عدم تحقق الفرضية الثالثة التي مفادها وجود فروق في الثقة بالنفس لدى الذكور و الإناث

، و يدل على أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس ، و هذا قد يكون هذا راجع إلى مرحلة المراهقة التي يمر بها كلا الجنسين ،

و لقد توصلنا خلال ملاحظتنا الميدانية أثناء الدراسة الاستطلاعية ، و كذلك الدراسة الأساسية إلى ما يلي :

-أن مصطلحي فعالية الذات و الثقة بالنفس هما مصطلحين غامضين بالنسبة لتلاميذ السنة الثانية ثانوي ، و هذا راجع إلى عدم تداول هذين المصطلحين بكثرة ، خاصة فعالية الذات .

-ندرة الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين ، و رغبة التلاميذ في إيجاد مراجع تتضمن هذين المصطلحين لكي يتعرفوا على ماهيتهما .

-إهتمام و تحمس التلاميذ لمعرفة الدرجات التي تحصلوا عليها في المقاييس التي طبقت عليهم.

و من هنا يمكن أن نستخلص من هذا البحث ، أن متغيري فعالية الذات و الثقة بالنفس متغيران ذو أهمية كبيرة ، و أنه يجب إجراء دراسات أكثر لكشف أهم المتغيرات حولهما و الكشف عن نقاط الغموض ، لكي يتمكن التلاميذ من التعرف على معنى كل متغير .

خاتمة:

يعد موضوع فعالية الذات و الثقة بالنفس من بين المواضيع الهامة التي يجب على الباحثين الاهتمام أكثر بهذا الموضوع ، فهو يعتبر من بين المقومات الأساسية لبناء شخصية قوية تتمتع بصحة نفسية عالية .

و هذا ما دفعنا لدراسة موضوع فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، و قد انطلق بحثنا هذا من ثلاثة فرضيات أساسية ، و اختبرنا الخطوات اللازمة للتحقق من صحة هذه الفرضيات ، حيث قمنا في البداية بالدراسة الاستطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية و مناسبة الأدوات لبحثنا ، و المتمثلة في مقياس فعالية الذات للخالدي ، و مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ، و بعدما تأكدنا من ملائمتها قمنا بالدراسة الأساسية على عينة قوامها (100) طالب و طالبة ، و بعد جمع البيانات اللازمة قمنا بتفريغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي الذي مكننا من اختبار الفرضيات باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، و اختبار للفروق بين عينتين مستقلتين ، و من خلاله توصلنا إلى ما يلي:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عند مستوى الدلالة (0.01).

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة لفعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عند مستوى الدلالة (0.01) .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عند مستوى الدلالة (0.01).

و اعتمادا على هذا يمكن القول أن فرضيات بحثنا قد تحققت ما عدا الفرضية الثالثة ، أي أن لفعالية الذات علاقة بالثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثانية ، و هذه العلاقة موجبة ، بمعنى أنه كلما ازدادت فعالية الذات كلما ازدادت الثقة بالنفس ، كما تبين من خلال بحثنا وجود

فروق في فعالية الذات بالنسبة لمتغير الجنس ، في حين توصلنا إلى عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بالنسبة لمتغير الجنس.

و خلال إجرائنا لهذا البحث لاحظنا ندرة في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ، سواء من حيث العلاقة بين المتغيرين ، و خاصة متغير فعالية الذات الذي يفتقر إلى الدراسات ، رغم أهمية هذا الموضوع و خاصة في أوساط المراهقين المتمدرسين نظرا للمرحلة الحساسة التي يمرون بها ، فهم بحاجة ماسة إلى معرفة و فهم مثل هذه المفاهيم التي تساعد على اجتياز هذه المرحلة بكل سلام.

و في الأخير يمكن لنا القول أن النتائج التي توصلنا إليها خلال بحثنا هذا تبقى نتائج نسبية في حدود عينة بحثنا ، و كذا زمان و مكان إجراءه ، و نأمل أن يقوم باحثون آخرون بدراسات معمقة حول هذا الموضوع ، نظرا لأهمية و كونه جزءا من نفسية و ذات الفرد.

قائمة المراجع:

- أديب الخالدي (2002)، "في الصحة النفسية"، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، الطبعة الأولى.
- فتحي محمد الزيات، (2001)، "علم النفس المعرفي"، دار النشر للجامعات، مصر.
- أحمد محمد الزغبي، (2001)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة الأسس النظرية للمشكلات و سبل معالجتها، دار زهران للنشر و التوزيع، الأردن، بدون طبعة.
- أسعد يوسف ميخائيل (1997)، "الثقة بالنفس"، دار النهضة، القاهرة، مصر.
- الدسوقي مجدي محمد، (2005)، دراسات في الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الديدي عبد الغني، (1985)، التحليل النفسي للمراهقة و المراهقة و حقائقها الأساسية، دار الفكر اللبناني، بيروت، الطبعة الأولى.
- الشناوي محمد محروس، (1994)، نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، دار الغربي، مصر.
- أمل محمد حسونة، (2004)، علم نفس النمو، الدار العلمية للنشر و التوزيع، القاهرة، بدون طبعة.
- إنجلر بربرا (2001)، "مدخل إلى نظريات الشخصية"، دار الحارثي للطباعة و النشر الطائف، السعودية، ترجمة فهد بن دليم.
- بدر إبراهيم الشيباني، (2000)، سيكولوجية النمو (تطور النمو من الإخصاب إلى المراهقة) مركز المطبوعات و التراث و الوثائق، الكويت.
- جابر عبد الحميد جابر (1990)، "نظريات الشخصية ديناميات النمو و طرق البحث و التقويم"، القاهرة، دار النهضة العربية.
- حامد عبد السلام زهران، (1995)، علم النفس - الطفولة و المراهقة - عالم المكتبة القاهرة، مصر، الطبعة الخامسة.
- حسيب محمد حسيب، (2007)، فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس و نقص اضطراب اللججة في الكلام لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، مكة المكرمة.

- حمام فادية كامل،(2002)،مشكلات الأطفال السلوكية و التربوية و كيفية مواجهتها و معالجتها من منظور إسلامي،الرياض،دار الأزهر.
- خليل ميخائيل عوض،(2003)، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، توزيع مركز الاسكندرية
- خولة عبد الله السبتي،(2004)،مشكلات المراهقة المدرسية و الإجتماعية(دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات)،رسالة ماجستير،الرياض
- رمضان محمد القذافي،(2000)،علم النفس-الطفولة و المراهقة-المكتب الجامعي،الحديث الإسكندرية.
- صالح حسين الداھري وآخرون،(1999)، الشخصية والصحة النفسية، دار المسير للنشر للتوزيع والطباعة، عمان أردن، الطبعة الأولى.
- الطبعة الأولى.
- عبد الرحمان العيسوي،(1995)،علم نفس النمو،دار المعرفة الجامعية،بيروت
- عبد الرحمن العيسوي، (بدون سنة)، "دراسات في علم النفس الاجتماعي"،دار النهضة العربية،بيروت، لبنان.
- عبد العزيز أبو جادو،(2001)،علم النفس التربوي،دار المسيرة،عمان،الأردن.
- فؤاد البهي السيد،(1977)،الأسس النفسية للنمو،دار الفكر العربي للطباعة و النشر. للكتاب، بدون طبعة
- لويس كامل مليكة،(1989)،سيكولوجية الجماعات و القيادة،الجزء الأول،الهيئة المصرية العامة للكتاب،القاهرة،مصر.
- ليندة لفياد جيل،(2005)،الثقة الفاتقة،إصدارات مكتبة الجريير،جدة،السعودية.
- ماھر أحمد،(2003)،السلوك التنظيمي مدخل لبناء المهارات،الدار الجامعية و النشر و التوزيع،الإسكندرية.
- محمد أبو هاشم،(2003)،مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا،الرياض،مركز بحوث كلية التربية،جامعة الملك سعود.
- محمد عادل عبد الله(2000)،"بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعي،دراسات في الصحة النفسية"،دار الرشد،القاهرة،مصر.

- محمد عادل عبد الله،(1997)،مقياس الثقة بالنفس،مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة،مصر.
- محمد عبيدات،(1999)، منهجية البحث العلمي، القواعد و المراحل و التطبيقات،دار وائل للنشر، عمان.
- محمد مصطفى زيدان،(1975)،النمو النفسي للطفل و المراهق،منشورات الجامعة الليبية الطبعة الأولى.
- مصطفى فهمي،(1991)،مشكلات الطفولة و المراهقة،دار الفكر العربي،الطبعة الأولى.
- مصطفى فهمي،(1997)،الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف،دار العلم،مؤسسة فرانكلين للطباعة و النشر.
- مفتاح محمد عبد العزيز(2010)،"مقدمة في علم نفس النمو"،دار وائل للنشر عمان الطبعة الأولى.
- مقدم عبد الحفيظ،(2003)،الإحصاء و القياس النفسي التربوي،الطبعة الثانية،ديوان المطبوعات الجزائرية،الجزائر.
- مقدم عبد الحفيظ،(2003)،الإحصاء و القياس النفسي التربوي،الطبعة الثانية،ديوان المطبوعات الجزائرية،الجزائر.
- يوسف الأقصري،(2001)،الثقة بالنفس، دار الطائف، القاهرة،الطبعة الأولى.
- الرسائل الجامعية:**
- الجاسر البندري عبد الرحمان محمد،(2007)،الذكاء الإنفعالي و علاقته بكل بفاعلية الذات و الرفض و القبول الوالدي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة أم القرى،مكة المكرمة.
- العنبي بندين محمد حسن،(2008)،إتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الإجتماعية،رسالة ماجستير، جامعة أم القرى،السعودية.
- المفرجي سالم محمد،(2008)،الثقة بالنفس و حب الإستطلاع و الدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية،خطة بحث مقدمة لقسم علم النفس لنيل الدكتوراه في علم النفس،جامعة أم القرى،مكة المكرمة.

-الوشيلي وداد،(2007)،الثقة بالنفس و بعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا و العاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة أم القرى،مكة المكرمة.

-جمانة برهان محمود و شرادقة ماهر تيسير،(2003)،الفروق الفردية في مستوى فاعلية الذات لدى عينة من الطلبة المعوقين في جامعة اليرموك،رسالة ماجستير في التربية الخاصة،الطائف،السعودية.

-داود شفيقة،(2012)،الثقة بالنفس و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتدربين في مرحلة التعليم الثانوي (دراسة مقارنة بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا)بثانويات ولاية تيزي وزو،رسالة ماجستير.

-قريشي فيصل،(2010)،التدين و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى الاضطرابات الوعائية و القلبية،رسالة ماجستير،باتنة،الجزائر.

-منال السقاف،(2008)،الثقة بالنفس و انفعال الغضب لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة،رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى

-نفين عبد الرحمان،(2011)،قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الأزهر.

المجلات:

-باخوم رأفت عطية،(2004)،الانفصال النفسي عن الوالدين و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المينا،مجلة البحث في التربية و علم النفس،مصر،جامعة -المينا.

-عطاف أبو غالي،(2012)،فاعلية الذات و علاقاتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية،جامعة الأقصى،المجلد العشرين.

-علاء محمود الشعراوي،(2000)،فاعلية الذات و علاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد 44

المراجع باللغة الأجنبية:

Bandura, Albert (1986): **Social Foundations of Thought and Action.**
New Jersey: Prentice Hell, Inc. Englewood cliffs.

Bandura. Albert (1997), **self- efficacy: the Exercise of control**, W.H. Freeman, New York.

-Bandura Albert,(1977),**self efficacy** ,toward a unifying theory of behavioral change psychological review .

-Bandura Albert, (1989),Human agency in, social cognitive theory and human psychology.

-Dubrin ,A,J,(1994), **leadership ,Research findings practice &skills**,Houghton Mifflin company,Boston.

-Ellen, L., (2006): **Inviting Confidence in School: Invitation as a Critical Source Of the Academic Self-Efficacy Beliefs Of Entering School Students**, Journal Of Invitational Therapy and Practice ,Vol.

-Schwarzer,R,(1994),**optimistic kompetenz**
erwartung :zuerfassung Einer person Ellen Bewaeltigung
ressource diagnostic ,Heft 2,401,05,123 Goettingen.

-Zimmerman,B.J,(1990),**Self regulated and academic Achievement**,An overview ,Journal of Educational Psychology

Elizabeth,B & Hurlock,(1990),**La psychologie de développement** ,McGraw Hill, Publishing company New Delhi

الملحق رقم (03)

Corrélations

		FAALIA	THIKA
FAALIA	Corrélation de Pearson		
	Sig. (bilatérale)		
	N		
THIKA	Corrélation de Pearson	,476**	
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
FAALIA h	49	149,6735	24,8440	3,5491
f	51	160,5882	19,5255	2,7341

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour l'égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. bilatérale	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 5% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
FAALIA/ Hypothèse de variances égales	,052	,820	-2,448	98	,016	-10,9148	4,4588	19,7631	-2,0664
Hypothèse de variances inégales			-2,436	91,082	,017	-10,9148	4,4802	19,8139	-2,0156

Statistiques de groupe

sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
THIKA h	49	75,7755	19,8613	2,8373
f	51	81,9020	22,4947	3,1499

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour l'égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
THIKA Hypothèse de variances égales	2,100	,151	-1,442	98	,153	-6,1265	4,2500	14,5604	2,3075
Hypothèse de variances inégales			-1,445	97,318	,152	-6,1265	4,2394	14,5401	2,2872

Corrélations

		FAALIA	THIKA
FAALIA	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N		
THIKA	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,476** ,000 100	

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
FAALIA	sex h	49	149,6735	24,8440	3,5491
	f	51	160,5882	19,5255	2,7341

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour l'égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. bilatérale	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance à 95% de la différence	
									inférieure	supérieure
FAALIA	Hypothèse de variances égales	,052	,820	-2,448	98	,016	-10,9148	4,4588	19,7631	-2,0664
	Hypothèse de variances inégales			-2,436	91,082	,017	-10,9148	4,4802	19,8139	-2,0156

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
THIKA	sex h	49	75,7755	19,8613	2,8373
	f	51	81,9020	22,4947	3,1499

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour l'égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
THIKA Hypothèse de variances égales	2,100	,151	-1,442	98	,153	-6,1265	4,2500	-14,5604	2,3075
Hypothèse de variances inégales			-1,445	97,318	,152	-6,1265	4,2394	-14,5401	2,2872