جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية
الشعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

قياس فاعلية الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين

(دراسة ميدانية بالمركز الجامعي آفلو)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:
- مجادي نصيرة
- كوز خديجة

إشراف الدكتور:
بوفاتح محمد

لجنة المناقشة

الإسم واللقب	الصفة	الجامعة
د. قني عبد الباسط	رئيسا	جامعة الأغواط
د. بوفاتح محمد	مشرفا ومقررا	جامعة الأغواط
د. محمد الأمين عياط	مناقشا	جامعة الأغواط

السنة الجامعية:2019/2018

شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وبهذه المناسبة يكون لنا الشرف أن نتقدم بالشكر والعرفان والامتنان الى استاذنا المشرف الدكتور "بوفاتح محمد" فقد كان نعم المشرف والموجه في انجازنا لهذا العمل وندعو الله ان يجزيه خير جزاء وأن يمتعه بالصحة والعافية كما نتقدم بأسمى معاني الاحترام والتقدير الى اساتذتنا بقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا والى عمال الادارة بالقسم كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا من بعيد ومن قريب لإنجاز هذا العمل .

إهداء

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه، والشكر على جميع نعمه والصلاة والسلام على سيدنا محمد عبده ورسوله وعلى آله وأصحابه الذين ساروا على هديه وتبيانه.

بعد إتمام هذا العمل فإنه لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى إلى والدي العزيز على قلبي ووالدتي الغالية ووالدتي الثانية ام زوجي وزوجي الغالي حمزة وجميع اخوتي وأخواتي الذين تحملوا من أجلي الكثير وأتمنى أن يعوضهم الله عن هذا خيراً.

وأسأل الله التوفيق والسداد.

والحمد لله رب العالمين .

نـصـيـرة

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم والصلاة

والسلام على أشرف المرسلين أما بعد:

أهدي هذه الثمرة المتواضعة:

✓ الى والدتي التي لا ترقى لوصفها قواميس فكري وزخرفة حروفي

✓ الى روح أبي رحمه الله

✓ الى اخوتي الذين شد بهم أزري(حمزة وأمال)

✓ إلى زوجي الذي تقر به عيني وسندي في الحياة والى ابني عزيزي إلياس

✓ الى كل من وسعهم قلبي ولم يتسع المقام لذكرهم.

خـديـجـة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة قياس فاعلية الذات لدى عينة من طلبة المركز الجامعي بآفلو ، ومعرفة الفروق لكل من متغير الجنس (ذكر–انثى)، ومتغير الصفة (داخلي–خارجي) للعام الدراسي 2019/2018، وقد تم اختيار 80 فردا كعينة للدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة ،كما استخدم في هذه الدراسة أداة هي : مقياس فاعلية الذات ل "نيفين عبد الرحمان" وبالنسبة للأساليب الاحصائية فقد اشتملت على :

أ/الرزمة الاحصائية spss 20

وقد توصلت نتائج الدراسة الى :

- وجود مستوى مرتفع في فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو.
- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة احصائيا في مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو لصالح الداخليين.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات.

Abstract:

Study Summary: The aim of the current study was to try to measure the self efficacy of a sample of students at the University of AFLOU , and to determine the level of self-efficacy and the differences between the sex variable (male-female) and the internal-external variable for the academic year 2018/2019, Eighty individuals were selected as a sample to study in a simple random sampling method. In this study, a tool was used: the self-efficacy measure of Nivin Abderrahmane. For statistical methods,

Keywords: Self efficacy.

Résumé de l'étude

Le but de cette étude était d'essayer de mesurer l'auto-efficacité d'un échantillon d'étudiants de l'Université d'Aflou et de déterminer le niveau d'auto-efficacité et les différences entre la variable sexe (homme / femme) et la variable interne-externe pour l'année universitaire 2018/2019.Quatre-vingt personnes ont été sélectionnées comme échantillon à étudier selon une méthode d'échantillonnage simple et aléatoire. Dans cette étude, un outil a été utilisé: la mesure de l'auto-efficacité de Nivin Abderrahmane. Pour les méthodes statistiques

les mots clés: Auto-efficacité.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير.....	
ملخص الدراسة.....	أ
فهرس المحتويات.....	ج
فهرس الجداول.....	و
فهرس الأشكال.....	و
فهرس الملاحق.....	ز
مقدمة.....	01
الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها	
1- مشكلة الدراسة.....	04
2- فرضيات الدراسة.....	05
3- أهمية الدراسة.....	05
4- أهداف الدراسة.....	06
5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.....	06
6- الدراسات السابقة.....	06

الفصل الثاني : فاعلية الذات

تمهيد..... 14

1- مفهوم فاعلية الذات..... 14

2- نظرية فاعلية الذات..... 16

3- التحليل التطوري فاعلية الذات..... 19

4- علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات..... 21

5- أبعاد فاعلية الذات..... 23

6- مصادر فاعلية الذات..... 25

7- انواع فاعلية الذات..... 27

8- خصائص فاعلية الذات..... 28

9- توقعات فاعلية الذات..... 29

10- آثار فاعلية الذات..... 30

خلاصة الفصل..... 32

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1-منهج الدراسة..... 34

2-حدود الدراسة..... 35

3-أدوات جمع البيانات..... 35

4-الدراسة الاستطلاعية..... 36

5-مجتمع وعينة الدراسة..... 37

6- إجراءات التطبيق..... 39

7-الأساليب الإحصائية..... 40

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها

أولا : عرض و تحليل النتائج.....

1-عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى..... 43

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية..... 43

3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة..... 44

ثانيا : مناقشة و تفسير النتائج.....

1-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى..... 45

2-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية..... 45

3-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة..... 46

الاستنتاج العام..... 48

توصيات واقتراحات الدراسة..... 48

قائمة المراجع..... 50

الملاحق..... ا

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.....	36
02	يوضح توزيع أفراد العينة حسب صفة الإقامة.....	36
03	يوضح بدائل ودرجات الإجابة للعبارات الايجابية للمقياس	38
04	يوضح بدائل ودرجات الإجابة للعبارات السلبية للمقياس	38
05	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات	38
06	يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة ألفا كرونباخ.....	39
07	يوضح نتائج مستويات فاعلية الذات.....	43
08	يوضح الفروق بين الجنسين في فاعلية الذات..,,,,,.....	43
09	يوضح الفروق بين الطلبة الداخليين والخارجين في فاعلية الذات	44

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين مبدأ الحتمية المتبادلة....	18
02	يبين ابعاد فاعلية الذات عند باندورا.....	24

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس فاعلية الذات.....	I
02	مخرجاتSpss.....	IV

مقدمة

مقدمة:

من المسلم به حاليا أن من أهم معايير الحكم على مستوى تحضر أمة من الأمم هو مكانة الطالب الجامعي ونسبة خريجي هاته الفئة ، ويعد الطالب الجامعي من الأساسيات التي يقوم عليها بناء المجتمع اذ لابد ان يتمتع بشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولا من حيث تصرفاته ونظرته للحياة لأنها تنعكس على تقدم وتطور المجتمع.

وتعد فاعلية الذات أحد أهم الميكانزمات التي تعبر عن معتقدات الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المواقف الصعبة . **(Bandura,1977,p192)**

لذلك على الطالب ان يتمتع بفاعلية ذات حيث تعد هذه الأخيرة من المتغيرات النفسية الهامة التي تواجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية ، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وامكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة ، مما يسهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء. **(عطاف محمود أبو غالي،2012،ص654)**

ولقد قسمت الدراسة إلى مجموعة من الفصول هي:

الفصل الأول:

تم فيه تحديد مشكلة الدراسة وما تعلق بها من تساؤلات وفرضيات الدراسة ، والاهمية والاهداف والدراسات السابقة، والتعاريف الاجرائية.

الفصل الثاني:

تضمن هذا الفصل الحديث عن متغير فاعلية الذات، فتطرقنا الى مفهوم فاعلية الذات و نظرية فاعلية الذات والتحليل التطوري لفاعلية الذات وعلاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم. وبعده أبعاد فاعلية الذات و مصادر فاعلية الذات،أنواع فاعلية الذات ،خصائص فاعلية الذات وتوقعات فاعلية الذات وفي الأخير آثار فاعلية الذات.

الفصل الثالث:

تضمن هذا الفصل الحديث عن منهجية الدراسة وخطواتها الإجرائية ويتضمن الخطوات التالية: المنهج المستخدم–التذكير بالفرضيات–حدود الدراسة–أدوات جمع البيانات–الدراسة الاستطلاعية–الخصائص السيكومترية لأدوات القياس– الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع:

تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

وأخيرا الاستنتاج العام .

الفصل الأول

مشكلة الدراسة و اعتباراتها

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- الدراسات السابقة

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

يتشكل الشعور بفاعلية – الذات في مراحل الطفولة من خلال ادراك الفرد لمدى تقبل الآخرين له لاسيما الوالدين مما يجعله يشعر بالقيمة، والكفاية الذاتية والاجتماعية والأكاديمية ويتجلى ذلك في تنامي قدرته على حل المشكلات والتحصيل والانجاز، ويستمر هذا الأمر في مرحلتي المراهقة والشباب متجليا في المواجهة الناجحة للمشكلات والضغوط.

(راوية محمود،1995،ص73)

ويذكر باندورا (1977) أن تأثير فاعلية – الذات على الأداء ينشأ من تأثير فاعلية الذات كمحدد للسلوك ، ولا تكفي التوقعات وحدها للوصول الى مستويات الاداء المطلوبة فقد توجد العديد من الأشياء التي يمكن أن يؤديها الأفراد وهم على يقين من النجاح فيها ،ومع ذلك لا يؤدونها لأنهم يفتقدون إلى الدافع لأدائها فالدوافع الملائمة، والمهارات المناسبة بالإضافة إلى توقعات كفاءة الذات هي المحددات الرئيسية لاختيار الأفراد للنشاط وكم الجهد الذي سيبذلونه.

و تعد فاعلية الذات من اهم آليات الشخصية حيث تحوز مكانا هاما في تنشيط الأفراد للقيام بأي فعل وتساعد الشخص على تدبر الضغوط التي تعيق مراحل حياته المختلفة، فهي كما عرفها "باندورا" بأنها اعتقادات الفرد حول قدرته على تحقيق مستويات من الأداء ، تؤثر على الأحداث التي تمس حياته وشعوره ،وبأنه قادر على فعل شيء ما في مواجهة الأحداث وانها تحت سيطرته غالبا. **(زعطوط رمضان،2005،ص42)**

وقد أشار "الطروانة" إلى أن اعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهما لاهتماماته وأهدافه وسلوكه، كما يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى ويبذل الجهد في مواجهة الفشل ، وأن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات ايجابية عن ذاته.

(نايف الطروانة،2003،ص12)

اهتمامنا بهذا المتغير هو ما سنبحثه في المشكلة الحالية حول قياس فاعلية الذات لدى عينة من طلبة المركز الجامعي بافلو، والتي يمكن صياغة تساؤلاتها على النحو التالي:

- ما مستوى فاعلية الذات لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الصفة (داخلي–خارجي) ؟

2- فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية:

- نتوقع مستوى مرتفع في فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بافلو.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الصفة (داخلي–خارجي).

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية البحث التربوي في الدراسات التربوية رصده وتفسيره للقضايا التي تهم عمليات التعليم والتعلم وكل ما يتعلق بالمؤسسات التربوية، أما دراستنا فتبرز أهميتها من اهمية المتغيرات المدروسة فيها، ونحاول في هذا البحث الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث ،وتتمثل أهمية الدراسة في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

3-1 الأهمية النظرية:

يسعى البحث الحالي إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات البحوث التربوية، وهو قياس فاعلية الذات ، وتبرز أهميته أيضا في أهمية الشريحة التي تناولها ألا وهي طلبة الجامعة .

3-2 الأهمية التطبيقية:

سوف تضيف هذه الدراسة الى الدراسات التي سبقت وتناولت هذا الموضوع ومتغيره ، كما تظهر الأهمية التطبيقية فيما ستفسر عنه نتائجها ،ومراعاة فاعلية الذات لدى الطلبة، اضافة الى معرفة الفروق ولصالح من تكون هذه الفروق في ظل هذه التغيرات التي يشهدها المجتمع وتوسيع دور المرأة في المجتمع والتطورات التي يشهدها العالم اليوم.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى فاعلية الذات، لدى عينة من طلبة المركز الجامعي بافلو.
- التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في فاعلية الذات ، لدى عينة من طلبة المركز الجامعي بافلو.
- التعرف على الفروق بين الطلبة الداخليين والخارجيين في فاعلية الذات لدى عينة من طلبة المركز الجامعي بافلو.

5- التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

فاعلية الذات: هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس فاعلية الذات المطبق في دراستنا.

6- الدراسات السابقة:

لقد اهتم عدد من الباحثين بموضوع فاعلية الذات، لما لهما من تأثير على حياة الأفراد عامة ولدى الطلبة في الجامعات خاصة ، وسنتناول فيما يلي عددا من الدراسات التي توفرت لنا ، والتي اهتمت بموضوع دراستنا.

6-1:دراسة "تيفين عبد الرحمان "(2011):

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات والطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة ،وقد تكونت العينة من (262) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس فاعلية الذات من اعداد الباحثة يتكون من (32) فقرة.

وبالنسبة للنتائج فقد اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الجنس في فاعلية الذات ولقد كانت الفروق لصالح الذكور ، كما اشارت النتائج كذلك الى عدم وجود فروق بين طلبة التخصصين العلمي والادبي في فاعلية الذات.

(نيفين عبد الرحمان،2011،ص180)

6-2:دراسة "ماجد محمد عثمان عيسى وآخرون"(2011):

تناولت هذه الدراسة أثر برنامج تدريبي لأعضاء هيئة التدريس قائم على تحسين فعالية الذات الأكاديمية في الدافعية للإنجاز والاتجاه نحو التعلم لدى طلابهم ذوي صعوبات التعلم، وكانت عينة الدراسة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم في جامعة الطائف وانقسمت إلى مجموعة تجريبية وضابطة ، وبحثت هذه الدراسة باستخدام المنهج التجريبي ، ولتحليل النتائج أستخدم الأسلوب الاحصائي اللابارامتري و (Mann – Whitney) و (t–test) لدراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، وكذلك المجموعة التجريبية في القياس التتبعي .

وأشارت نتائج الدراسة الى تميز طلاب المجموعة التجريبية ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الجامعية عن اقرانهم في المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس الدافعية للإنجاز الأكادي والاتجاه نحو التعلم البعدي، كما توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز الأكاديمي والاتجاه نحو التعلم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المجموعة التجريبية خلال القياس التتبعي ،وفسرت النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة وإطارها النظري. **(ماجد محمد عثمان عيسى، 2011، ص386)**

6-3:دراسة "المخلافي وآخرون"(2010) :

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف على فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية كانت عينة الدراسة من طلبة الجامعة السورية ، استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وفقا

لمتغيري التخصص والجنس، كما استهدفت التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في بعض سمات الشخصية وفقا لمتغيري التخصص والجنس .وجرى الاعتماد على المنهج الوصفي، بلغت عينة البحث (110) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية، و (70)طالباً وطالبة من التخصصات الأدبية .وجرى تطبيق مقياس فعالية الذات الأكاديمية الذي أعدته ريم سليمون، ومقياس التحليل الإكلينيكي الذي أعده كاتل، وقننه على البيئة العربية محمد السيد عبد الرحمن وصالح أبو عباده . ومن أهم نتائج الدراسة :وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات الأكاديمية وبعض سمات الشخصية ، كما كشفت الدراسة: عن وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصصات العلمية، وكذلك وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

(مخلافي واخرون،2010 ، ص130)

6-4:دراسة "رفقة خليفة سالم" (2009):

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية بالأردن ، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة ممن درسن في احد الفرعين العلمي او الادبي ، وتم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية بنسبة (10%) من مجتمع الدراسة ، وقد تم تطبيق مقياسي فاعلية الذات ودافعية الانجاز على العينة وتم تحليل التباين الثنائي .

وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن معظم أفراد العينة لديهن مستوى مرتفع من فاعلية الذات، كما أشارت النتائج الى أن هناك تقارب في المتوسطات الحسابية لمستوى دافعية الانجاز الدراسي لدى أفراد العينة، وتوصلت النتائج كذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الانجاز الدراسي لدى العينة تعزى لمتغيري فاعلية

الذات والفرع الأكاديمي كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لأثر التفاعل بين فاعلية الذات والفرع الأكاديمي على دافعية الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية بالأردن.

(رفقة خليفة سالم،2009 ، ص134)

6-5:دراسة "غانم علي" 2007:

أجرى "غانم" دراسة هدفت الى التعرف على اثر برنامج تدريبي في التعلم المنظم ذاتيا مستند الى نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في كل من الدافعية الداخلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى الصف السابع في الأردن ،وتألفت عينة الدراسة من (83) طالبا من طلبة الصف السابع الأساسي الذكور في مدارس وكالة غوث التابعة لمنطقة جنوب عمان في الأردن، وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين : مجموعة تجريبية وتكونت من (40) طالبا، ومجموعة ضابطة تكونت من (43) طالبا وتم استخدام مقياسين هما مقياس الدافعية الداخلية الأكاديمية ، ومقياس الفاعلية الذاتية.

وأشارت النتائج الى وجود أثر للبرنامج التدريبي على الفاعلية الذاتية الأكاديمية ببعديه العام والخاص. **(أحمد العلوان،2010،ص693)**

6-6:دراسة "ليلى المزروع" (2007):

بعنوان (فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز والذكاء الوجداني) للكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للانجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى فكان من نتائجها:

وجود ارتباط ايجابي ذي دلالة احصائية بين درجات فاعلية الذات ، وكل من درجات دافعية الانجاز ، والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الانجاز في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الانجاز ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات

مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني مستخدمة مقياس فاعلية الذات "فان وماك " المقن على البيئة السعودية من قبل "مريم اللحياني". **(ليلى المزروع،2007،ص120)**

6-7: دراسة "ديان" Diane (2003):

عنوانالدراسة فعالية الذات الأكاديمية وفقاً لمتغير الجنس والعمر والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم، هدفت هذه الدراسة الى تقصي العلاقة بين فعالية الذات وفقاً لمتغير الجنس، والعمر والإنجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين، في تخصصي علمي التشريح والفسيولوجي.

تألفت العينة من (216) طالباً وطالبة استخدم الباحث مقياس الفعالية الذاتية ودرجات الامتحان النصفي والنهائي كمقياس للإنجاز الأكاديمي، توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي.

(Diane,2003 P181)

6-8: دراسة" الشعراوي" 2000 :

هدفت هذه الدراسة الى التحقق من الفروق في فعالية الذات بين الجنسين، وطلاب الصفين الأول والثاني الثانوي، والتعرف على تأثير تفاعل الجنس والصف الدراسي في تبادل درجات فعالية الذات، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات وكلٍّ من الدافع للإنجاز الأكاديمي، ودرجات تحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي. **بعنوان** فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة

الثانوية **تكونت عينة** الدراسة من (476)طالباً وطالبة من طلبة الصفين الأول والثاني الثانوي من المدارس الثانوية في مدينة المنصورة بمصر.

(الشعراوي،2000،ص99)

6-9: دراسة "الفرماوي"(1990) :

كانت هذه الدراسة بعنوان توقعات الفاعلية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة بمصر وهدفت الى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات وبعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة. تكونت العينة من (126) طالباً من طلاب الجامعة الذين تراوحت أعمارهم بين 22 19 سنة، واستخدم الباحث مقياس فعالية الذات، واختبار كالفورنيا للشخصية كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفض ومتوسطي ومرتفعي التوقع لفعالية الذات في سمات السيطرة والقدرة على بلوغ المكانة والحضور الاجتماعي، والمجاراة والنضج الاجتماعي، وضبط الذات والتسامح وإجادة الإنجاز والاستقلال في الإنجاز لصالح المجموعة مرتفعة التوقع في فاعلية الذات، وكانت الفروق غير دالة في سمة الميل الاجتماعي بين المجموعات.

(الفرماوي،1990،ص117)

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي اجريت حول متغير فاعلية الذات، ومن خلال ما توفر لنا خاصة في بيئتنا العربية والمحلية بالخصوص يتبين لنا :

- عدم العثور في حدود علمنا على دراسات في البيئة المحلية تناولت موضوع قياس فاعلية الذات أما بالنسبة للدراسات السابقة المعروضة نستنتج أنها في معظمها قد ركزت في اختيارها للعينات على طلبة الجامعات .

وبالنسبة للأدوات المستخدمة في هذه الدراسات فقد تنوعت فمنهم من تم اعداده شخصيا ، ومنهم من اعتمد على مقاييس جاهزة مثل مقياس فان وماك المقنن على البيئة العربية ومقياس شفارتر تعريب محمد جميل المنصور ،أما دراسة نيفين عبد الرحمان فقد تم اعداده شخصيا من طرفها واما من ناحية نتائج الدراسة ،فقد دلت معظم الدراسات على

وجود فروق في متغير الجنس ودراسة نيفين عبد الرحمان التي اشارت كذلك الى عدم وجود فروق بين طلبة التخصصين في فاعلية الذات.

الفصل الثاني

فاعلية الذات

*تمهيد

1- مفهوم فاعلية الذات.

2-نظرية فاعلية الذات.

3-التحليل التطوري لفاعلية الذات.

4-علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم.

5-أبعاد فاعلية الذات.

6-مصادر فاعلية الذات.

7- أنواع فاعلية الذات.

8- خصائص فاعلية الذات.

9-توقعات فاعلية الذات.

10- آثار فاعلية الذات.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي تحمل معتقدات وأفكار الفرد حول قدرته واستطاعته على تنظيم الأعمال، لتحقيق الأهداف المرجوة ؛ ففكرة الفرد عن نفسه والثقة بقدراته يضمن له النجاح في جوانب عدة ،وهي مؤشر للتنبؤ بمدى قدرة الفرد على إنجاز هاته المهام .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم فاعلية الذات ،توقعات فاعلية الذات، نظرية فاعلية الذات أبعاد فاعلية الذات ، وكذا أنواعها ،خصائصها ،مصادرها، مظاهرها .

1- مفهوم فاعلية الذات:

يعد مفهوم فاعلية الذات Self Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية ، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره ، فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة ، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات.

ويرى هالين ودانهير (Hallin & Danaher ,1994) أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف ويرى كيرنش (Kirnch,1985) أن فاعلية

الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على انجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز، ويؤكد باندورا (Bandura) أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية وأكثر تأثيرا في اختياراتهم فيكونوا إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم

لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة . **(Bandura,1986,p122)**

أما شوارزر (Schawrzer1994): فيرى بأن الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثالث من أبعاد الشخصية وتتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصحية التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتيه .

(رزقي رشيد ،2011،ص96)

أما حسيب (2001): فيرى أن الفاعلية هي عبارة عن إحساس بالكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم والأحداث والظروف البيئية المحيطة .

(أبو معلا طالب صالح ، بشير ابراهيم الحجار،2005،ص6)

وتعريف المزروع (2007): يرى أن فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك ، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة ، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته بقدرته على التحكم في

معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها ، والثقة بالنفس لمواجهة ضغوط الحياة. **(جولتان حسن حجازي ،2013،ص420)**

أما باندورا (1977): ترتكز الفاعلية الذاتية على الإيمان بالقدرة لعمل سلوك مرغوب، كما أن القدرة الفعلية ونتيجة العمل ثانويتان إلى القدرة المدركة لتحقيق السلوك.

(كمال أحمد الشناوي،2006،ص446)

تعريف الناشي (2005): هي توقعات الفرد حول قدراته في حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة التفاؤل والنظرة الإيجابية الأمر الذي يحفزه في أداء المهام. **(فاضل محسن يوسف،2009،ص199)**

من خلال عرض التعريفات السابقة نلخص إلى أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد بنفسه والقدرة على مواجهة الضغوط وحل المشكلات لتحقيق النجاح.

2- نظرية فاعلية الذات:

يشير باندورا (Bandura) 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، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية. **(Bandura,1986,p63)**

- ✓ يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال تنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين
- ✓ 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 التأمل الذاتي ، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك .
- ✓ يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم ، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية ،والتي بدورها تؤثر على السلوك ، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناءا على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

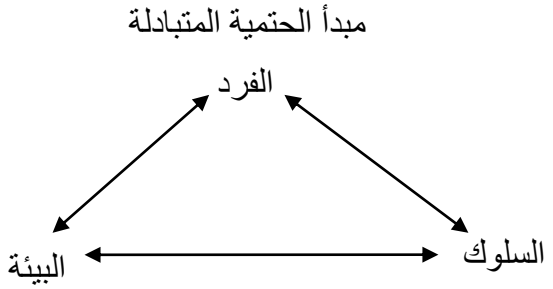
- ✓ يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة ، والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط .
- ✓ أن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية –العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة .
- ✓ تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية ، وانفعالية وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية ، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

(Bandura ,1986,p65)

بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة .

وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة ، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية ، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى باندورا (Bandura) أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدارتهم وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك

التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة ،والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات ،والخبرات الانفعالية. **(Bandura ,1986,p65)**



شكل رقم (01): يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة.

ومما سبق نستخلص ما يلي:

- إن الفاعلية الذاتية تتعلق بالإدراكات والمعتقدات التي يتصورها الفرد عن فعالية ذاته في الانجاز وتخطي العقبات.
- تعتبر الفاعلية الذاتية بعد من أبعاد الشخصية.
- فعالية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح .

(رشيد رزقي، 2011 ، ص30)

- فعالية الذات هي توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة ، وبذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها.

– من خلال نموذج الحتمية المتبادلة فان السلوك الإنساني يتحدد من خلال تفاعل العوامل الشخصية (فعالية الذات) والعوامل السلوكية الأداء أو العوامل البيئية مع بعضه البعض بطريقة تبادلية. **(رشيد رزقي ، 2011 ، ص30)**

3- التحليل التطوري لفاعلية الذات:

يرى "باندورا" ان الفترات المختلفة للحياة تقدم أنماطا للكفاءة المطلوبة من أجل الآداء الناجح، ويختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة التي يديرون بها حياتهم، وتشكل المعتقدات حول فاعلية الذات مصدرا مؤثرا خلال دورة حياة الفرد ، وفي ما يلي أهم التطورات التي تؤثر في عملية الذات:

3-1:نشأة الشعور بالسيادة الشخصية: يولد الطفل الصغير بدون أي شعور بمفهوم الذات وبالتالي فإن الذات تؤسس بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة، وينقل الشعور بالسيادة الشخصية من ادراك العلاقات العرضية بين الأحداث ، واخيرا الى ادراك القدرة على انتاج الاحداث ، والمساهمة فيها ، وهذا بدوره يؤدي الى الشعور بفاعلية الذات كما يساهم كل من اكتساب الطفل اللغة والكلام ،ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بسيادة الشخصية.**(bandura,1997,p173)**

3-2:المصادر العائلية لفاعلية الذات: حيث أن الاطفال لا يستطيعون أن يؤدوا بأنفسهم أشياء كثيرة ، فإن الخبرات الناجحة في التدرب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة ، فلكي يحصل صغار الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون ويختبرون قدراتهم الجسدية وكفاءتهم الاجتماعية لفهم وادارة المواقف العديدة التي يواجهونها يوميا ، إن الوالدين الذين يستجيبان لسلوك أطفالهما واللذين يجدان فرصا للأفعال الفعالة ويسمحان للأطفال بحرية الحركة من اجل الاستكشاف ويشجعان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة ،

ويعضدان الجهود المبكرة يعملان على تسهيل وتطوير فاعلية الذات لدى اطفالهما حيث يرتبط نمو فاعلية الذات لدى الاطفال بالقدرة على انجاز المهام وادراك التأثيرات الهادفة.

(سارة الدوسري،2000،ص32)

ويقول "جيكس" إن معرفة الشخص بأنه يمكن أن ينجز سلوكا هادفا ويتعرف على نتائج هذا السلوك بشرط أن يكون نتيجة لمبادئه الخاصة يؤدي ذلك الى ان يكون كائنا فعالا.

(Gecas,1989,p300)

3-3:إتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق: يستطيع الفرد من خلال علاقته بأقرانه زيادة معرفته الذاتية عن قدراتهم، حيث يقدم الأقران نماذج للسلوك الفعال وأساليب التفكير كما يميل الأطفال في عملية انتقاء الاقران الى اختيار الافراد الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة ، والاطفال الذين ينظرون الى انفسهم على انهم غير فاعلين اجتماعيا ينسخون اجتماعيا ويدركون فاعلية منخفضة بين اقرانهم ويملكون شعورا متدنيا لتقدير الذات.

3-4:المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات: تمثل وظائف المدرسة الوضع الأساسي لتهذيب وتقوية الكفاءة المعرفية للفرد ، حيث يعتبر المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءاتهم المعرفية واكتسابهم المهارات اللازمة لمساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم مستقبلا وهذا يجعلهم يتكيفون مع مجتمعهم بفاعلية ،وهذا يحدث نتيجة تطور الكفاءة العقلية للطفل.

(Bandura,1997,p174)

4- علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الأخرى:

4-1:فاعلية الذات ومفهوم الذات: أكدت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على انه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية ، واصبح مفهوم الذات الآن ذا اهمية بالغة ويحتل هذه الايام مكان القلب في التوجيه والارشاد وفي العلاج المركز حول العميل .

(حامد زهران ،2001،ص260)

ويعرف "محمد أحمد ابراهيم غنيم" مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ،يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته ويتكون مفهوم الذات من افكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة للأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية والخارجية ،وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر اجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو (الذات المدركة)، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد أن الاخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الاخرين(الذات الاجتماعية) ، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون (الذات المثالية)، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة ، المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ، ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك ، اما فعالية الذات لا تحتوي على الشعور بالذات ومفهوم الذات أشمل وأعم من فاعلية الذات. **(محمد أحمد ابراهيم،2001،ص45-ص77)**

4-2:فاعلية الذات وتقدير الذات : يعرف "روزنبرج" (1978) تقدير الذات على انه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه ، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته. **(محمود عكاشة،1990،ص225)**

كما يعرفها "عبد الرحيم بخيت" على أنها مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستعيدها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به فهو حكم الشخص اتجاه نفسه ، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض. **(عبد الرحيم بخيت،1985،ص225)**

ويشير "صابر عبد القادر" الى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته ، بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على انجاز الفعل في المستقبل ، وان تقدير الذات يعني الجوانب الوجدانية والمعرفية معا ، واما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية وان تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه وأيضا يؤثر كل منهما عن الآخر ، فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على انهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية الذات مرتفعة).

(صابر عبد القادر،2007،ص3)

4-3:فاعلية الذات وتحقيق الذات: تعرف راوية الدسوقي تحقيق الذات على أنها عملية تنمية استطلاعات ومواهب الفرد ، وتفهم وتقبل ذاته. **(راوية الدسوقي،1997،ص32)**

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

(فاطمة العامري،1993،ص72)

وفي ذلك يذكر "علاء الشعراوي" أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد الى توظيف امكاناته وترجمتها الى حقيقة واقعة ، ويرتبط بذلك التحصيل ، والانجاز، والتعبير عن الذات ، ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية. **(علاء الشعراوي،2000،ص296)**

ويشير "سكوارزر" إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعيق الدافعية للتعلم الذاتي.**(schwarzer,1999,p11)**

5- أبعاد فاعلية الذات:

حدد باندورا Bandura ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها هي:

5-1: قدرة الفاعلية Magnitude :

وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. **(غالب بن محمد علي،2008،ص85)**

ويذكر باندورا (Bandura) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مستوى الإتقان ، وبذل الجهد والدقة

والإنتاجية والتنظيم الذاتي المطلوب ، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معينا عن طريق الصدفة ، ولكن هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

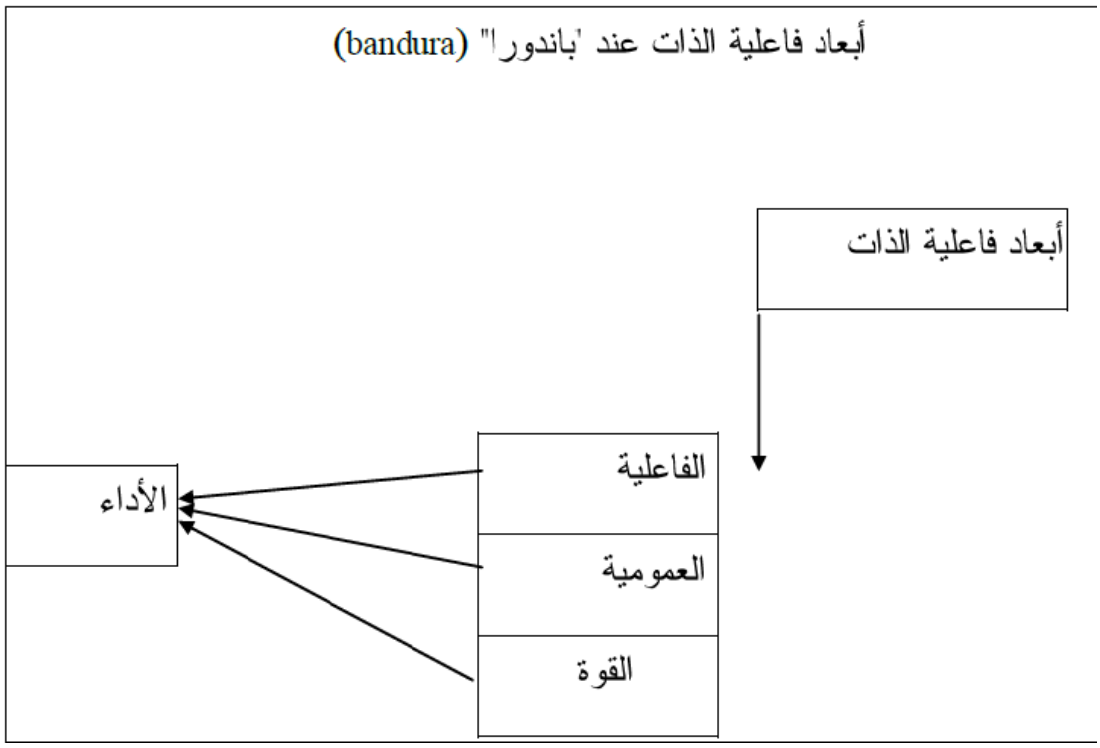
5-2: العمومية :

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة ، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

وفي هذا الصدد يذكر باندورا (Bandura) أن العمومية تُحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل

: درجة تشابه الأنشطة ، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانات أو القدرات السلوكية ، والمعرفية والوجدانية ، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك. **(غالب بن محمد علي،2008،ص86)**

5-3: القوة :ويذكر باندورا (Bandura) أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل ، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف ويؤكد باندورا (Bandura) في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة ، التي سوف تؤدى بنجاح ، كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية ، فان الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة. **(غالب بن محمد علي،2008،ص86)**



الشكل رقم (02): يبين أبعاد فاعلية الذات عند باندورا. (bandura,1977,p194)

6- مصادر فاعلية الذات:

اقترح "ألبرت باندورا" أربعة مصادر لفاعلية الذات يستطيع الفرد أن يكتسب من خلالها:

6-1:الانجازات الأدائية: ويعد هذا المصدر الأكثر تأثيرا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الاخفاق المتكرر يخفضها والمظاهر السلبية للفعالية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الاخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئيا على الوقت والشكل الكلي للخبرات وتعزيز فاعلية الذات يقود الى التعميم في المواقف الاخرى، والانجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الاحساس بفاعلية الذات لدى الفرد ، وان الاشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتوجهون الى ادراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، وعلى العكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدي وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الاحساس بفاعلية الذات عقب الاخفاق، ويؤكد كذلك على وجود علاقة سببية بين الثقة بفاعلية الذات والانجازات الأدائية ، فالمستويات المرتفعة من فاعلية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الانجازات الأدائية فالخبرات والانجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على فاعلية الذات لدى الفرد، وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح. **(Bandura,1983,p195)**

وترى "مادكوس" أن الافراد الذين يعتمدون على انجازاتهم الأدائية للكم على فاعليتهم الذاتية يستخدمون مصادر أخرى للمعلومات ، كمهارات الحكم الذاتي وهي تختلف في الغالب عن الانجازات السابقة، وعندها تصبح فاعلية الذات أفضل للتنبؤ بالانجازات المستقبلية للفرد.

6-2:الخبرات البديلة: يعني هذا المصدر التعلم بالملاحظة ، وهي الخبرات غير المباشرة كالمعلومات التي تصدر من الاخرين ، ويرى "باندورا" أن الافراد لا يثقون في نموذج الخبرة

كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات ، ولذلك فإن الكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة ، ورؤية اداء الاخرين للأنشطة الصعبة ، ويمكن للخبرات البديلة أن تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة ، الرغبة في التقدم والمثابرة ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الاخرين. **(Bandura,1983,p195)**

ويضيف أن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئيا بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون النشاط بنجاح وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فان عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل المعلومات حول فاعلية الذات التنبؤ بالأحداث البيئية.

(غالب المشيخي،2009،ص81)

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه 4 عمليات فرعية : عملية الانتباه–عملية الذاكرة–عملية انتاج السلوك–العملية الدافعية.

6–3:الاقناع اللفظي: يرى "باندورا" أن الاقناع اللفظي يستخدمه الاشخاص على نحو واسع جدا مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون انجازه، وأنه توجد علاقة تبادلية بين الاقناع اللفظي والأداء الناجح في رفع مستوى الفاعلية الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد. **(Bandura,1995,p125)**

ويذكر "جابر عبد الحميد" أن تأثير هذا المصدر محدود ومع ذلك فإن الاقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يتمكن من رفع فاعلية الذات . **(جابر عبد الحميد،1990،ص440)**

6–4:الاستشارة الانفعالية: تظهر في المواقف الشائكة بصفة عامة ، والتي يبذل فيها مجهودا جبارا وتعتمد على المواقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر رئيسي لمعلومات فاعلية الذات وتؤثر عليها، فالأشخاص يعتمدون جزئيا على

الاستثارة الفيزيولوجية في تقييم فاعليتهم ، وترتبط الاستثارة بعدة متغيرات هي :مستوى الاستثارة–الدافعية المدركة–الاستثارة الانفعالية–طبيعة العمل.

(جابر عبد الحميد،1990،ص446)

7- أنواع فاعلية الذات:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها :

7-1: الفاعلية القومية Population –efficacy:

يذكر جابر (1999) أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار التكنولوجيا الحديثة ، والتغيير الاجتماعي السريع في احد المجتمعات ، والأحداث التي تجرى في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. **(جابرعبد الحميد جابر،1990،ص477)**

7-2: الفاعلية الجماعية Collective–efficacy:

الفاعلية الجماعية هي : مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها.

ويشير باندورا (Bandura) إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا ، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم وإذا فشلوا في الوصول إلى النتائج ، وان جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة، ومثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان

يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح. **(أبو هاشم السيد محمد،1994،ص45)**

7-3: فاعلية الذات العامة Generalized sel-Efficacy:

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد ، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به . **(Bandura,1986,p479)**

7-4: فاعلية الذات الخاصة Specific Self- Efficacy:

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

(أبو هاشم السيد محمد،1994،ص58)

7-5: فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self –Efficacy:

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي.

(محمد سامح العزب،2004،ص51)

8- خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي :

- ✓ مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- ✓ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- ✓ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
- ✓ توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- ✓ أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوافر لديه من مهارات ، ففاعلية الذات هي "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة ".
- ✓ هي ليست سمة ثابتة وأيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج القدرة الشخصية.
- ✓ أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- ✓ أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية ، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة .
- ✓ تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد . **(غالب بن محمد علي،2009،ص86)**

9- توقعات فاعلية الذات:

يؤكد باندورا (**Bandura**) على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما :التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج يوضح الشكل رقم(01)العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج وفيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء

سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة. **(مفتاح محمد عبد العزيز،2010،ص160)**

أما النوع الثاني وهو التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية. **(بندر العتيبي ،2007،ص26)**

10- آثار فاعلية الذات:

لقد أشار "باندورا" bandura الى أن فاعلية الذات تظهر جليا من خلال اربع عمليات أساسية وهي:

10-1: العملية المعرفية: ذكر باندورا bandura بأن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ اشكالا مختلفة، فهي تؤثر على الاهداف ، وكذلك العمليات التوقعية، فالأفراد مرتفعي الفاعلية يتصورون عمليات النجاح التي تزيد من ادائهم وتدعمه ، بينما يتصور الأفراد منخفضي الفاعلية عمليات الفشل ويفكرون فيها، وأضاف أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ،ومن خلال اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات فاعلية الذات ، فهي التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطورها والاستفادة من أداء المهام الصعبة ،بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثة فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء.

10-2:العملية الدافعية: لقد أوضح باندورا bandura) وٍسيرفون (servon) إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية منها: نظرية الأهداف المدركة-ونظرية توقع النتائج.

وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها.

10-3:العملية الوجدانية: إن اعتقاد فاعلية الذات تؤثر في الضغوط والاحباط التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد ، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو انجاز المهام ، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق ، حيث يعتقدون

أن المهام تفوق قدراتهم وبالتالي يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهمة. **(bandura,1989,p177)**

10-4:عملية اختيار السلوك: ذكر "باندورا" بأن فاعلية الذات تؤثر على عملية انتقاء السلوك ، وأن عملية اختيار الفرد للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في علم محدد دون غيره وأداءه

بصورة مناسبة، كما بين بأن الدراسات توصلت إلى أن الأفراد الذين لديهم احساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم حيث يتراخون في بذل الجهد ، وعلى العكس فإن الاحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الانجاز الشخصي بطريقة مختلفة، حيث أن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على انها تحدي يجب التغلب عليه ،وليس كتهديد يجب تجنبه ، ويتخلص من آثار الفشل،ويعزز من جهده في مواجهة المعوقات . **(bandura,1995,p10)**

خلاصة الفصل:

من خلال ما عرضناه في هذا الفصل حول فاعلية الذات ،يمكن أن نستخلص أن فاعلية الذات لها أهمية كبيرة في تأثيرها على السلوك ،وعلى أنماط التفكير وتعد من المكنزمات المهمة التي تساعد الفرد بصفة عامة ،والمعلمين بصفة خاصة على مواجهة التحديات والضغوطات النفسية.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- أدوات جمع البيانات.

4- مجتمع وعينة الدراسة.

5- حدود الدراسة.

6- الأساليب الاحصائية.

إن أي دراسة ميدانية نجاحها على كيفية التطرق إلى موضوعها ونوعية الأسلوب المستعمل لمعالجة هذا الموضوع لهذا نحاول في هذا الفصل أن نوضح المنهج المتبع في الدراسة ،وكيفية اختيار العينة من مجتمع البحث إضافة إلى أدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج .

1-منهج الدراسة: يعرف منهج الدراسة بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، من اجل اكتشاف الحقيقية ومجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم.

وتتعدد مناهج الدراسة في البحوث بحيث يختار المنهج المناسب للدراسة وفي هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه مناسب في موضوع دراستنا وهو ملائم مع أهداف الدراسة .

المنهج الوصفي: هو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

(محمد عبيدات،1999، ص36)

2-حدود الدراسة: يعتبر تحديد مجالات الدراسة إحدى الخطوات المنهجية التي لا يمكن الاستغناء عليها لكونها تبين لنا المنطقة التي أجريت فيها الدراسة والمدة الزمنية المستغرقة ولذلك قمنا بتحديد الحدود التالية:

2-1:الحدود الزمانية: إن أية دراسة تستغرق مدة زمنية معينة حسب طبيعة الموضوع وأهمية الدراسة والظروف المساعدة على إنجازها ، فقد تم إجراء الدراسة الأساسية من 23جوان2019 الى غاية25 جوان2019.

2-2:الحدود المكانية: تم إجراء البحث الميداني بالمركز الجامعي بافلو (مدينة الأغواط).

2-3:الحدود الأداتية: استخدمنا في بحثنا هذا **مقياس الفاعلية الذاتية لـ** "نيفين عبد الرحمن المصري" سنة(2011).

2-4:الحدود البشرية: أجريت الدراسة الميدانية على عينة من طلبة المركز الجامعي ، وكان حجم العينة (3963) طالبا وطالبة بمدينة افلو.

3-مجتمع وعينة الدراسة :

3-1:مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات المركز الجامعي بافلو والبالغ عددهم (3963) طالبا وطالبة وذلك خلال السنة الجامعية 2019/2018 .

3-2:عينة الدراسة: تم اختيار العينة من المركز الجامعي بافلو اختيارا عشوائيا بسيطا بلغ عدد أفرادها (80) فردا من الطلبة الجامعيين.

جدول رقم(01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الذكور		الإناث		المجموع
32	%40	48	% 60	**80**

جدول رقم(02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب صفة الاقامة "داخلي- خارجي".

داخلي		خارجي		المجموع
38	% 47.50	42	% 52.50	**80**

4- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية كبيرة ، فهي تمكن الباحث من حساب الخصائص السيكومترية ومن خلالها يتحاشى الصعوبات التي يتعرض لها خلال بحثه.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التحقق من مدى ملائمة المقياس وفهم الطلبة لفقراته ومصطلحاته .

- التمرن على تطبيق المقياس.

- اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس .

- حساب الخصائص السيكومترية للأداة والتحقق من مدى صلاحيتها للاستعمال .

وقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها 40 طالب وطالبة بواقع(26طالبة و14 طالب)، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية عن ملائمة المقياس وتمتعه بصدق و ثبات مقبولين.

5-أدوات جمع البيانات: لكل دراسة أو بحث مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث و يطوعها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول اللجوء إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق المرجوة ،وكذا الحصول على قدر كافي من المعلومات والحقائق العلمية التي تفيد في موضوع الدراسة الحالية تم الاعتماد على مقياس هو:

- **مقياس الفاعلية الذاتية لـ** "نيفين عبد الرحمن المصري" سنة(2011).

قامت الباحثتين باستخدام مقياس فاعلية الذات الذي أعدته "نيفين عبد الرحمن المصري" سنة 2011م والذي يحتوي على 32 فقرة ، وقد استخدمت فيه البدائل التالية(نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

طريقة التصحيح: بعد التأكد من صلاحية المقياس قامت الطالبتين بتطبيقه على الطلبة من أجل حساب الصدق والثبات.

استخدمت الطالبتين في مقياس فاعلية الذات البدائل التالية:(نادراً، أحيانا، غالباً، دائماً،) وأعطيت لهم الدرجات كالآتي:

جدول رقم(03): يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة للعبارات الإيجابية لمقياس فاعلية الذات.

البدائل	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
سلم التقدير	1	2	3	4

العبارات السلبية وهي:10-11-12-13-18-19-22-29-31-32 وتقديرها كما يلي :

جدول رقم (04):يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة للعبارات السلبية لمقياس فاعلية الذات.

البدائل	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
سلم التقدير	4	3	2	1

- حساب الصدق والثبات لمقياس فاعلية الذات:

أ/حساب صدق مقياس فاعلية الذات: تم الحساب بطريقة المقارنة الطرفية.

جدول رقم(05): يوضح نتائج الصدق التميزي لمقياس فاعلية الذات.

المؤشرات الإحصائية / المتغير	عدد الأفراد N	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة "ت" T	درجة الحرية df	دلالة إحصائية	مستوى الدلالة

القيم العليا 27%	11	112,44	6,78	10,87	20	0.000	دالة إحصائيا عند 0.05
القيم الدنيا 27%	11	77,00	7,03				

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة p =0.000 لاختبار "ت" (6,00) عند درجة الحرية(20) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة إحصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين وهذا يدل على أن الاستبيان يتميز بقدرة التميز بين أطرافه، فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

ب/حساب الثبات لمقياس فاعلية الذات بطريقة ألفا كرونباخ:

يوضح الجدول التالي ثبات مقياس فاعلية الذات وذلك باعتمادنا على طريقة ألفا كرونباخ :

جدول رقم(06): يوضح ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	مستوى الدلالة
0.92	0.05

يتضح من خلال الجدول أن قيمة الثبات عالية جدا ودالة إحصائيا تدل على ثبات المقياس.

6-إجراءات التطبيق: بعد الاطمئنان على إمكانية استخدام الأداة لجمع البيانات، تم توزيع الاستبيانات على عينة من الطلبة والطالبات بالأغواط و التي كان عددها 100 استبيان ,و

قد تم استرجاع90 استبيان صلحت منه 80 والباقي مرفوضين، حيث طبق المقياس من 2019/06/23 إلى 2019/06/25.

قامت الباحثتين في دراستهما على إتباع الخطوات التالية:

– تطبيق أداة الدراسة: مقياس فاعلية الذات على عينة الدراسة بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وصلاحيته قامت الباحثتين بالإجراءات التالية:

– إلقاء الضوء على بعض الدراسات السابقة لمتغيرات الدراسة .

– توزيع الاستبيان على عينة الدراسة المكونة من 100 طالب وطالبة، ثم ترقيم وترميز أداة الدراسة، كما تم توزيع البيانات حسب الأصول ومعالجتها إحصائيا من خلال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss .

– تصحيح المقاييس المجدولة للبيانات واستخلاص النتائج ومناقشتها.

– صياغة المقترحات في ضوء نتائج الدراسة .

7– الأساليب الإحصائية المستخدمة :

يلعب الإحصاء دورا هاما في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، حيث تطبق الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، و تعالج نتائجها معالجة إحصائية فتعرف حدود الظاهرة التي تقيسها ونحسن عرضها ووصفها. **(عبد الرحمن العيسوي ، 1989 ، ص7)**

إن كيفية التفريغ تختلف طبقا لأسلوب التبويب ,ونظرا لكون التبويب كان مراعيا فيه الحاسب الآلي في التحليل فإن البيانات التي أصبحت رموزا رقمية قد تمت مباشرة و ذلك بدون اللجوء

إلى بطاقات التفريغ المصممة، بل إن الباحثتين قامتا بنقل البيانات مباشرة من الاستبيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائيا عن طريق الرزمة الاحصائية والاجتماعية **(spss20)** حيث قامتا الباحثتين بتحليل بيانات البحث عن طريق الأساليب التالية:

أ/المتوسط الحسابي. ب/الانحراف المعياري.

ج/معامل ارتباط بيرسون . د/اختبار "ت".

ه/معامل ألفا كرونباخ . و/النسبة المئوية

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير النتائج مناقشتها

أولا : عرض النتائج :

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

ثانيا: تفسير النتائج و مناقشتها

1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى.

2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية.

3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.

الاستنتاج العام

-عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : نتوقع مستوى مرتفع في فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بافلو.

جدول رقم (07): يوضح نتائج مستويات فاعلية الذات.

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة ٪	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
فاعلية الذات	مرتفع	56	٪ 70	94,12	14,31
	متوسط	24	٪ 30		
	منخفض	00	٪ 00		
المجموع		80	٪100		

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن درجات الطلبة على مقياس فاعلية الذات جاءت عالية وذلك بتكرار قدره (56) وبنسبة قدرت ب(70٪) كما نلاحظ تكرار قدره (24) وبنسبة (30٪) ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن فرضية البحث تحققت بأن الطلبة يتمتعوا بمستوى عال من فاعلية الذات .

- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية :لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم(08): يوضح الفروق بين الجنسين في فاعلية الذات.

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الانحراف المعياري S	عدد الأفراد N	قيمة "ت"	قيمة "p"	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة

ذكور	101,31	15,10	32	3,99	0,000	78	دال عند 0.05
اناث	89,33	11,63	48				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة p=0.000 لاختبار "ت"(3,99) عند درجة الحرية(78) اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) فهي دالة إحصائيا وعليه توجد فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، ومنه نرفض الفرضية لعدم تحققها ،ونقبل البديل بوجود فروق في مستوى فاعلية الذات .

-عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الصفة (داخلي-خارجي).

الجدول رقم(09): يوضح الفروق بين الطلبة الداخليين والخارجيين في فاعلية الذات.

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الانحراف المعياري S	عدد الأفراد N	قيمة "ت"	قيمة "p"	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة
داخلي	77,25	18,09	38	-4,04	0,000	78	دال عند 0.05
خارجي	94,02	18,22	42				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة p=0.000 لاختبار "ت"(-4,04) عند درجة الحرية(78) اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) فهي دالة إحصائيا وعليه توجد فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير الصفة ولصالح الطلبة الخارجيين ومنه نرفض الفرضية لعدم تحققها.

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (07) تبين لنا ارتفاع في مستوى فاعلية الذات وبالتالي قبول الفرض ويمكن تفسير وجود مستوى عال من فاعلية الذات لدى الطلبة، إلى طلب خريجي الجامعات ،حيث في العقد الأخير أن جل الطلبة يتمتعون بفاعلية ذات عالية مما يمكنهم من الشعور بالثقة بالنفس، بالإضافة إلى التقدم والتمكن من دخول عالم العمل والمهن الذي يتحصل عليه الطالب بعد مضي فترة زمنية من الدراسة .

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) أسفرت الدراسة بوجود فروق دالة إحصائيا في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ويمكن تفسير ذلك لعدة عوامل منها :مسؤولية الطالب العائلية في بعض الاحيان إذ انه لابد عليهم من التخطي لكل الصعوبات من أجل مواصلة دربه في العمل ،كذلك يمكن إرجاع ذلك إلى شبكة العلاقات الفعالة في الوسط الدراسي ما يساعدهم على تجنب المشاكل.

مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) تم التوصل إلى فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات تعزى لمتغير الصفة و يمكن تفسير إلى عدة عوامل منها:

اجتماعية تتمثل في النظرة الدونية إي عدم حصول الطالب على التقدير الاجتماعي الذي يليق بالطالب .

عائلية: ككثرة الأعباء المنزلية ،الإعياء البدني والنفسي الذي تتعرض له جراء التنقل من منطقة سكنها إلى مكان الدراسة .

وفي الأخير وبناءا على ما تقدم يمكن القول أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها واستطاعت الإجابة على الأسئلة المطروحة ،من خلال الفرضيات المتبناة والتي تمت مناقشة

نتائجها وتفسيرها في ضوء ما أتيح للطالبتين الباحثتين من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع.

الإستنتاج العام

الاستنتاج العام: يتبين لنا من خلال عرض ومناقشة النتائج العامة للدراسة انها توصلت الى نتائج هامة فيما يتعلق بقياس فاعلية الذات ، وفيما يتعلق كذلك بالمتغيرات الوسيطية المعتمدة في الدراسة من جنس وصفة الاقامة ، وبالرجوع الى ما تم تناوله من خلفية نظرية ودراسات سابقة ، وانطلاقا من أهداف البحث والاجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية توصلنا الى ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع في فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو.
- وجود فروق دالة احصائيا في مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة احصائيا في مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المركز الجامعي بآفلو لصالح الداخليين.

اقتراحات الدراسة:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج فقد أوصت الطالبتان الباحثتان بعدد من التوصيات والاقتراحات كان أهمها:

-اجراء دراسات مماثلة على عينة مختلفة.

-بناء برامج لتنمية فاعلية الذات لدى الطلبة الذين يعانون من تدني مستوى فاعلية الذات.

- دراسة أثر التوجيه المدرسي على مستوى فاعلية الذات .

-تعميم ثقافة الاعتماد على النفس لدى الطلبة.

-تنمية الطموح والمثابرة ، ووضع خطط واستراتيجيات مستقبلية لتحقيق الأهداف المسطرة من طرف الطلبة.

-تعزيز الثقة بالنفس ، والعمل على تنمية تقدير وتحقيق الذات لبناء نظرة صحيحة حول مفهوم الذات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

أولا- المراجع باللغة العربية :

1-الكتب:

1- جابر عبد الحميد جابر،(1990)، **نظريات الشخصية :البناء-الديناميات –النمو-طرق البحث –التقويم** ،دار النهضة العربية ،القاهرة مصر.

2-حامد عبد السلام زهران، (2001)،**الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط3،عالم الكتب،القاهرة مصر

3- عبد الرحمن العيسوي، (1989)،الإحصاء السيكولوجي التطبيقي ،ب ط،دار النهضة العربية ،بيروت لبنان.

4- مفتاح محمد عبد العزيز، (2010): **مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم ونظريات**،ب ط ،دار وائل عمان.

5- محمد عبيدات وآخرون، **(1999):منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات)**ط2،دار وائل للطباعة والنشر.

2- المجلات والدوريات:

6-المخلافي عبد الحكيم واخرون (2010)،"**فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة**"، مجلة جامعة دمشق ،المجلد 26،ملحق دمشق، سوريا،481ص ص-514.

7-المزروع ليلى (2007)، "**فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**"، مجلة العلوم النفسية والتربوية ،المجلد الثامن العدد الرابع، البحرين ،ص ص ،67،89.

8- جولتان حسن حجازي (2013)،" **فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية** "، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،المجلد 9 العدد 4 الأردن ص ص 419-433.

9-دسوقي، راوية محمود(1995)،"**فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات** "، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، ص ، 269.

10-راوية محمود دسوقي (1997)، "**الحرمان الابوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكتئاب لدى طلبة الجامعة**" ، دراسة مقارنة ، مجلة علم النفس ، العددان 40 و 41، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.

11-رفقة خليفة سالم (2009)،"**علاقة فاعلية الذات والفرعى الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية**" ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 23، جامعة بغداد.

12-عبد الرحمان بخيت (1985)، "**دور الجنس في علاقته بتقدير الذات** "، المؤتمؤ الأول لعلم النفس العدد (9) ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

13-علاء محمود الشعراوي(1994)، "**فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية**"، مجلة كلية التربية، العدد (23) جامعة المنصورة.

14-حمدي علي الفرماوي (1990)، "**توقعات الفاعلية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة**" ، مجلة كلية التربية، المجلد الثاني، العدد 14، جامعة المنصورة.

15-ماجد محمد عثمان عيسى (2011)، محمد مصطفى الديب ، محمد محمود سعودى، "**اثر برنامج تدريبي لأعضاء هيئة التدريس قائم على تحسين فعالية الذات الاكاديمية**"، كلية التربية ، جامعة الطائف ، مجلة كلية التربية، عدد(146) ،جامعة الازهر ، ديسمبر.

16-محمد احمد ابراهيم غنيم (2001)، "**الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة الذاتية**" ،مجلة كلية التربية، المجلد الثاني عشر ، العدد 47 ،جامعة بنها.

17-محمود قتمي عكاشة (1990)، "**تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من اطفال مدينة صنعاء**" ، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة، العدد(13) الجمعية الكويتية لتقييم الطفولة العربية،.

18-عطاف محمود أبو غالي، (2012) ،"**فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات**"،مجلة الجامعات الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية المجلد عشرين،العدد الأول ص ص619-654.

19- فاضل محسن يوسف ،(2011)،"**قياس مستوى فاعلية الذات التربوية لدى الكادر التدريسي في الجامعة**" مجلة الباحث ،كلية التربية للبنات ،جامعة الكوفة ،العدد1، ص ص199-227.

2- المذكرات والرسائل الجامعية :

20- أبو هاشم السيد محمد ،(1994) ،**أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات**،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، جامعة عين شمس ،القاهرة، مصر.

21- أبو معلا طالب صالح ، بشير ابراهيم الحجار، (2005):**المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وعلاقتها بلإتجاه نحو التمريض لدى طلبة الجامعة** ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية غزة.

22-المشيخي ، غالب بن محمد علي (2009)،**قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف** ،رسالة دوكتوراه ، كلية التربية جامعة ام القرى.

23- بندر العتيبي ،(2010)،**اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية** ،رسالة ماجستير منشورة كلية التربية ،جامعة أم القرى ،السعودية .

24- رزقي رشيد،(2011) ، **الفاعلية الذاتية و علاقتها بالانضباط الصحي** ,رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و الإسلامية ، جامعة الحاج لخضر , باتنة، الجزائر.

25-رمضان زعطوط (2005): **علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى المرضى المزمنين** ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة ورقلة،.

26-سارة الدوسري (2000):**ادراك القبول والتحكيم الوالدي لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات والفاعلية الذاتية**، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية وعلم النفس جامعة الملك سعود.

27- غالب بن محمد علي المشيخي، (2009):**قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح** ،رسالة دكتوراه.

28- كمال أحمد الشناوي ،(2006):**فاعلية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية،** رسالة ماجستير منشورة ،كلية التربية النوعية ،جامعة المنصورة .

29- محمد سامح العزب ،(2004):**الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادي** ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة القاهرة، مصر.

30-نايف سالم الطروانة، (2003):**أثر برنامج ارشاد نفسي في تحسين مستوى دافعية الانجاز الدراسي وفاعلية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعية الأردنية عمان ،

31- ولاء سهيل يوسف ،(2016):**فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية** ،رسالة ماجستير دمشق .

ثانيا- المراجع باللغة الأجنبية :

32-Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

33- Bandura A.(1982): *self-efficacy mechanisim in physiological* activation and

health promoting behavior. In Madden J. ed. Neurobiology of learning emotion

and affect. New York: Raven Press, 229-269.

34- Bandura, A. (1986). Self-efficacy mechanism in human agency American psychologist. Vol . 37, No. 2. P. p: 122-147.

35-Banadura ,A (1989) .Human Agency In Social Cognitive Theory , American Psychologist, 14(9). 1175-1184.

36-Bandura, A. (1995).Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26(3), 179-190.

37-schwarzer R,efficacyn14 cultures

wachington,dc,hemisphere,1999.

38 -Gecas S ,v (1986), the social psychology of self effecqcy annual review of sociology.15.

الملاحق

ملحق رقم : (01)

استبيان فاعلية الذات

تقوم الطالبتان بإجراء بحث في إطار دراسة علمية لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه .نرجو الإجابة على كل فقرة بكل صدق لما في ذلك من أهمية في نتائج الدراسة .

ضع علامة (×)أمام الاختيار الذي تعتقد انه ينطبق عليك عند كل فقرة .

إن الهدف من هذه المعلومات هو لأغراض البحث العلمي فقط ،وستكون الإجابة موضع العناية والسرية التامة .

شاكرين لكم تعاونكم معنا

بيانات أولية :

الجنس :

ذكر: ☐ **أنثى :** ☐

صفة الاقامة :

داخلي: ☐ **خارجي:** ☐

الملاحق :

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أستطيع حل المشكلات الصعبة لو بذلت جهدا كافيا.				
02	أستطيع الحفاظ على هدوئي أمام الصعاب لأنني اعتمد على قدراتي في مواجهتها.				
03	أستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقي.				
04	أستطيع وضع الحلول لأي مشكلة قد تواجهني.				
05	يسهل على الوصول إلى أي هدف مهما كان صعبا.				
06	يمكنني مساعدة أي شخص لديه مشكلة.				
07	يمكنني السيطرة على مشاعري تجاه أي موقف.				
08	يمكن التحكم في انفعالاتي أمام الآخرين.				
09	أستطيع المحافظة على توازني أمام المواقف الصعبة.				
10	يصعب على الوصول إلى أهدافي وطموحاتي.				
11	يصعب على إيقاف أي شخص عند حده.				
12	أشعر أنني غير قادر على منافسة زملائي.				

13	أحرج عند لقاء شخص غريب.				
14	أقيم المواقف بمهارة ودقة.				
15	بوسعي تعلم أي شيء لو ركزت فيه.				
16	من السهل على إقامة علاقات جديدة				
17	أرى أن لي موقفًا مؤثرًا في المجتمع.				
18	أشعر بالخجل عند التعامل مع الجنس الأخر.				
19	أشعر باليأس عند فشل في موقف ما.				
20	لدى القدرة على مواجهة المواقف الصعبة.				
21	أشعر أنني أمتلك بعض المهارات الاجتماعية.				
22	أجد صعوبة في اكتساب مواقف جديدة.				
23	لدى القدرة على التعامل مع أحداث الحياة غير المتوقعة.				
24	أعتقد أنى امتلك عزيمة وإرادة قويتين.				
25	أقدم النصيحة لزملائي إذا صدر عنهم سلوكا سلبيا.				
26	أشارك في حل المشكلات التي فيها مخاطرة.				
27	عندما أتغيب عن نشاط اجتماعي أشعر أن أصدقائي يسألون عني				

28	ألتزم بالقيم الاجتماعية السائدة.				
29	أتردد في المبادرة بأي نشاط اجتماعي.				
30	أود أن أتفوق على زملائي الطلبة.				
31	أجد صعوبة في تنفيذ خطة وضعتها لنفسي.				
32	أجد صعوبة في التغلب على مشاعر الحزن التي تواجهني.				

ملحق رقم :02

صدق مقياس فاعلية الذات :

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	11	112,4444	6,78438	2,26146
	2,00	11	77,0000	7,03562	2,34521

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,024	,880	10,879	20	,000	35,44444	3,25794	28,53791	42,35098
	Equal variances not assumed			10,879	15,979	,000	35,44444	3,25794	28,53717	42,35172

ملحق رقم :03

ثبات مقياس فاعلية الذات:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,929	40

ملحق رقم : (04)

الفرضية الاولى

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	80	62,00	126,00	94,1250	14,31683
Valid N (listwise)	80				

الملحق رقم : (05)

الفرضية الثانية

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	32	101,3125	15,10701	2,67057
	2,00	48	89,3333	11,63511	1,67938

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	5,101	,027	3,999	78	,000	11,97917	2,99545	6,01568	17,94265
	Equal variances not assumed			3,797	54,722	,000	11,97917	3,15472	5,65624	18,30209

الملحق رقم: (06)

الفرضية الثالثة

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	32	77,2500	18,09652	3,19904
	2,00	48	94,0208	18,22144	2,63004

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,031	,860	-4,044	78	,000	-16,77083	4,14715	-25,02717	-8,51450
	Equal variances not assumed			-4,050	66,907	,000	-16,77083	4,14137	-25,03726	-8,50441