



مجلة التربوي  
Journal of Educational  
ISSN: 2011- 421X  
Arcif Q3

معامل التأثير العربي 1.5  
العدد 19



# مجلة التربوي

## مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية

# جامعة المرقب

العدد التاسع عشر  
يوليو 2021م

هيئة تحرير  
مجلة التربوي

- المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
  - المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
  - كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
  - يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
  - البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
- (حقوق الطبع محفوظة للكلية)



### ضوابط النشر:

- يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :
- أصول البحث العلمي وقواعده .
  - ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
  - يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
  - تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
  - التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

### تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأولويات المجلة وسياساتها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

### Information for authors

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 4- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 5- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

### Attention

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors' viewpoints.





## التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات ودوره في التغلب علي مصادر الضغوط النفسية " دراسة تحليلية "

آمنة محمد العكاشي<sup>1</sup>، ربيعة عثمان عبد الجليل<sup>2</sup>، عفاف محمد بالحاج<sup>3</sup>، فتحية علي جعفر<sup>4</sup>

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية/ الخمس

a.m.alakashi@elmergib.edu.ly<sup>1</sup>, r.o.abduljalil@elmergib.edu.ly<sup>2</sup>,

a.m.belhaj@elmergib.edu.ly<sup>3</sup>, f.a.jaafar@elmergib.edu.ly<sup>4</sup>

### المقدمة :-

بالرغم من أن الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض غير أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي، وتسيطر عليه مفاهيم العولمة، والكونية، والاعتماد المتبادل .

الإنسان اليوم يعيش في عصر تكثر فيه الصراعات والأزمات المجتمعية والاقتصادية والأسرية مما يترتب عليه شعور بضغوط نفسية خطيرة . و المشكلة هنا ليست فقط بوجود مثل هذه الأزمات ؛ بل بطريقة تعاملنا معها ، ومواجهتها ، وقدرتنا علي إدارة وضبط انفعالاتنا ومشاعرنا خلال مرورنا بها ، فالحديث المستمر عن محاولة التخفيف من الأسباب المؤدية للشعور بالضغوط النفسية لن يجدي نفعاً إذا لم يرافقه الالتفات إلي رفع إمكانات الأفراد لمواجهتها .

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والاضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب واستغلال، واستعمار، وتحطيم للعلاقات الإنسانية العليا... هذه هي السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، فالإنسان خلق ليسعد لا ليتعذب في كل مكان. إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله . (عبد العزيز الحسيني، 2005: 25)



يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على كثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد .

تؤدي بعض المتغيرات الشخصية مثل الفاعلية الذاتية دورا مهما في قدرة الأفراد علي التعامل مع مختلف المتغيرات النفسية والسلوكية والبيئية ، فالفاعلية الذاتية التي قدمها باندورا عام (1977) هي من المفاهيم الأساسية في النظرية الاجتماعية المعرفية التي تشير إلي أن معتقدات الفرد حول فاعليته الذاتية تؤثر بشكل كبير علي أنماطه السلوكية وقراراته والجهد الذي يبذله وتحمله للضغوط النفسية ومدى قدرته علي تحقيق الأهداف الموضوعية ، ويؤكد باندورا أنه ما لم يكن الفرد قادرا علي الإيمان بقدرته علي تبني أنماط سلوكية قادرا علي الوصول إلي أهدافه الموضوعية فإنه لا يملك المستوى الكافي من الدافعية الذاتية علي وغير قادر علي مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعد جزءا أساسيا من الحياة اليومية .

الفاعلية الذاتية هي إيمان الشخص بقدرته في مؤسسه ما علي تنفيذ المهام الموكلة إليه بنجاح ، حيث أكدت نظرية باندورا علي دور الثقة وتقدير الذات وعلاقتها بالقدرة علي العمل ، وهذا يرتبط بالبناء المعرفي والاجتماعي للفرد ، الذي يعتقد من خلاله أنه غير قادر علي أداء سلوك أو مهمة معينة . فالأفراد الذين لديهم قدر كبير من الفاعلية فأن هذا يؤثر في أدايمهم ، ويكونون أكثر مواجهة للتحديات الصعبة بدلا من التهديدات ، وتعزيز الدافعية ، والالتزام والمثابرة وزيادة آليات التكيف .

يؤكد ( باندورا ) أن التجارب الأولى للفاعلية الذاتية تبدأ من الأسرة ، ومدى نجاحها في تأدية الأدوار المطلوبة منها وإدارة متاهة الحياة المعاصرة ومتطلباتها . وتسهم كذلك إلي جانب بعض المتغيرات الاجتماعية الأخرى في الحفاظ علي نمط يعزز الصحة النفسية . وتلعب الفاعلية الذاتية دورها كحصن قوي أثناء التجارب النفسية السلبية والتجارب الصادمة والإجهاد والقلق . وأصحاب الفاعلية الذاتية المرتفعة قادرون علي القيام بالمهام المطلوبة منهم



ويظهرون استثارة انفعالية وتوتر أقل أثناء العمل علي تلك المهام .  
(Bandura:1977,354)

وتعد الفاعلية الذاتية من العوامل المهمة التي تلعب دورا كبيرا في خفض درجة التوتر والقلق لدى الفرد وتقليلها ، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة تكون قدرتهم علي مواجهة تحديات الحياة والفشل أكثر فاعلية ، وبالتالي فإن ارتفاع مستوي الفاعلية الذاتية يؤدي إلي الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي .

ويؤكد باندورا بأنه كلما قويت فاعلية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة ، وأن فاعلية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية ، فالفاعلية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات .  
( Bandura, 1977,521 )

وقد بين مادوكس أن الشخص إذا كانت قناعته عالية بفاعلية ذاته عد هذا الشخص ناجحا في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته والعكس صحيح . فالإحساس بفاعلية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد إلي اختيار المهمات الصعبة . كما أن الأفراد من ذوي الذات المنخفضة يواجهون مواقف حياتية ضاغطة ، سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام من غير بدل أدني جهد ويشعرون بالقلق وعدم الراحة في حياتهم وعلي العكس من ذلك نجد الأفراد من ذوي فاعلية ذات مرتفعة هم أقل تأثرا بأحداث الحياة الضاغطة ، وأقل معاناة من الإضطرابات النفسية كالقلق .  
( Maddux,1998:231)

إذ تحدد طبيعة فاعلية الذات شدة واتجاه الدافعية ، ومن ثم مستوى أداء الأفراد وتحصيلهم فتوجه الذات دافعية الفرد للقيام بالسلوك واستمراره وبذل أقصى ما يستطيعه من جهد من أجل إنجاز الأنشطة المطلوبة . كما تعتبر فاعلية الذات بمثابة معوقات ذاتية في مواجهة المشكلات ، فإذا ما تولد لدى الفرد إحساسا بفاعليته الذاتية سيركز اهتمامه علي المشكلة لتحليلها بغية التغلب عليها والوصول إلى حلول مناسبة لها . أما إذا تولد لديه شك في فاعليته الذاتية سيتجه تفكيره نحو الداخل بدلا من مواجهتها ، ويركز على جوانب الضعف وعدم الكفاءة وتوقع الفشل  
( معاوية أبو غزال و آخرون, 2012 : 229 ) .



فهي تبعا لباندورا ( 1997 ) هي أحكام الناس حول قدراتهم على إكمال مهمات معينة بنجاح إي أنها استبصار الفرد بإمكاناته حيث يفعل و يسلك في حدود هذه الإمكانيات , وهي أهم محددات التعلم حيث تؤثر بنهج التعلم وعملياته الدافعية إذ تشكل مجموعة أحكام تتصل ليس فقط بما ينجزه الفرد وإنما بما يستطيع إنجازه , أي أنها بمثابة مرآة معرفية للفرد تشعره بالقدرة على التحكم في البيئة . ( محمد السيد , 2005 : 8).

وانطلاقا مما تقدم يتضح أن الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية ظاهرة تستحق الاهتمام والدراسة، وبالتالي سيتم في هذه الدراسة محاولة التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية .

#### إشكالية الدراسة:

إن الضغوط النفسية تعد من أبرز المشكلات التي تواجه الفرد في جميع المؤسسات ، وما للضغوط النفسية من آثار سلبية علي سلوك الإنسان .فمن المؤكد أنها تؤثر علي عمله ، فهناك من لا يعمل بكل طاقاته فهو يميل غالباً إلى أن يبذل مجهوداً أقل مما يملك، وهذا يبعث إلى التساؤل هل للفاعلية والكفاءة الذاتية علاقة بالضغوط النفسية ؟

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما مصادر تحسين فاعلية الذات؟
- 2- ما مصادر الضغوط النفسية ؟
- 3- هل التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات يساعد في التغلب علي مصادر الضغوط النفسية ؟

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على ما يلي:

- 1- التعرف علي مصادر تحسين فاعلية الذات .
- 2- التعرف على مصادر الضغوط النفسية .
- 3- التعرف علي التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات ودوره في التغلب علي مصادر الضغوط النفسية .



### أهمية الدراسة :

يمكن تحديد أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- 1- إثراء الجانب النظري بمفاهيم فاعلية الذاتية ، والضغوط النفسية .
- 2- يمكن أن تساهم الدراسة الحالية بفاعلية في إثراء المكتبة العلمية.
- 3- الخروج ببعض التوصيات و المقترحات للعمل على نشر الوعي بمدى أهمية الفاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط .

### منهجية الدراسة:

بسبب الطبيعة النظرية لهذه الدراسة اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع جمع المعلومات من الوثائق المكتبية، للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

حدود الدراسة: تم تحديد هذه الدراسة خلال العام (2021).

مفاهيم الدراسة: وردت في هذا البحث بعض المصطلحات والمفاهيم التي تحتاج إلى توضيح هي:

1- **فعالية الذات** :- هي اقتناع الفرد حول قدرته لتحريك الدوافع ومصادر المعرفة من أجل تنفيذ المهمات والأهداف بنجاح . (Jensen ,2008, 1337)

وعرف Bandura فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura,1977,192)

وتعرف إجرائيا بأنها : معتقدات الأفراد حول قدرتهم للقيام بسلوكيات معينة ، ومعتقداتهم حول إمكاناتهم ، لا نتاج مستويات معينة من الأداء .

2- **الضغوط النفسية** :- عبارة عن حالة من التوتر الشديد تحدث بسبب عوامل خارجية تضغط علي الفرد وتخلق لديه حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك . ( عبدالله جابر، 2006 : 56 )



ويري عبد الرحمن الطريحي ( 1994، 75 ) بأنها عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة التي يعمل بها الفرد، والمشاعر ذات الطابع السلبي، بالإضافة إلي الاستجابات الصادرة من الفرد، وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يثير في ذات الفرد القلق والغضب والاكتئاب.

وتعرف إجرائياً بأنها: فقدان الإنسان الطبيعي للتوازن النفسي والبدني المعهود للأفراد، بحيث هذا التغيير يفقد الإنسان القدرة علي التعامل في ظل الظروف الطبيعية للحياة، ويفقد كذلك القدرة علي الاستجابة لمتطلبات الحياة الطبيعية.

### المدخل النظري للدراسة

#### أولاً :- مفهوم فعالية الذات

يعد مفهوم فعالية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث. ووضع " باندورا الذي يرى أن معتقدات الفرد في فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكاره أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلي مدى إقناع الفرد بفاعليته الشخصية، وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية وكمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات، والفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جل اهتمامه عند مواجهته للمشكلة، علي تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة، أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة، فيركز علي جوانب الضعف وعن الكفاءة وتوقع الفشل.

وتنشأ فاعلية الذات ذلك المکانيزم الموجه للسلوك من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، فهي تقوم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة للجهد الذي سيبدله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (مصطفى هيلات وآخرون، 2010: 272).

عرف Bandura فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة





والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.  
( Bandura, 1977,192 p)

كما تعرف فعالية الذات على أنها معتقدات الفرد حول قدراته للقيام بسلوكيات معينة ومدى مثابرتة للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة والمثابرة والصمود أمام خبرات الفشل. (علاء الشعراوي، 2000: ص297)

كما يرى العدل (2001) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقاد الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر والأسباب الأخرى للتفاوت ( عادل العدل، 2001: 131).

تعد الفعالية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط إذ تساعد الفرد على مواجهته الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة. (جولتان حجازي، 2013، ص 420)

الفعالية الذاتية: اعتقاد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الاعتقاد في التوقعات، الاختيارات، الإصرار، المثابرة، والشعور بالمسؤولية أمام الأعمال المعقدة ويساعد الاعتقاد بأن الشخص هو المسؤول الخاص عن أعماله على التطور والنمو العام له. (p307 ,Bandura, 1977)

إن قدرة الفرد على تحقيق مهمة أو هدف على نحو فعّال. شعور قوي يسمح بالمثابرة على الرغم من العقبات على طول الطريق، مزيد من الصقل من هذا البناء يحدد الكفاءة الذاتية باعتبارها سمة مركزية لفهم تفاعلات الفرد مع البيئة كوسيط بين المعرفة والسلوك. وتعد فعالية الذات منبئا قويا وفعالا بالدافعية والسلوك عبر العديد من المجالات الوظيفية فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة. ويذكر "باندورا" (Bandura 1991) أن الكفاءة الذاتية تعد أفضل منبئ بالأداء المستقبلي والمثابرة والإصرار في مواجهة المواقف الصعبة. ويذكر " كول ، هوبكننك (1995): أنه توجد علاقة موجبة بين التقدير عن الكفاية الذاتية والأداء الفعلي وإنجاز المهام



، كما أن اعتقاد الأفراد في كفاءتهم الذاتية يؤثر على اختيارهم وطموحاتهم كم الجهد الذي يبذلونه في موقف ما، وأيضاً الكفاءة الذاتية تؤثر في قوة الأفراد على مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها . (عبد الله جابر، 2006 : 536 ) . ويعرفها ( كيرتس ) 1985 : بانها ثقة الشخص في قدراته علي إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز .

ويري "سيرفون وبيك" ( 2008 ) أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم، ولمدة التي يصمدون فيها ف مواجهة العقبات، كما أنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزيد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وعندما يواجهه الأفراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية يقللون من مجهوداتهم بل ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة ( بندر العتيبي، 2009 : 22 ) .

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن فاعلية الذات محدد مهم من محددات السلوك الإنساني يعمل على بناء الذات ويعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الكفاء والفعال أمام الأحداث التي تواجهه في زحمة الحياة.

### العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

ولما لفاعلية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فاعلية الذات وتسهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها إلي ثلاث مجموعات هي:

### المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفاعليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي: - المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

(Zimmerman1989)



- **عمليات ما وراء المعرفة:** إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته.

- **الأهداف:** ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فتراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

- **المؤثرات الذاتية:** وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاؤل والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض .

#### المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

- **ملاحظة الذات Self-Observation:** ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل، فعالية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفها أو كتابيا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.



- **الحكم على الذات Self-Judgment**: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.  
- **رد فعل الذات Self-Reaction**: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1- **رد الفعل الذاتي السلوكي**: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه.

2- **رد الفعل الذاتي الشخصي**: ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

4- **رد الفعل الذاتي البيئي**: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

#### المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا (1977) Bandura، أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي: **خاصية التشابه**: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

**التنوع في النموذج**: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. (برهان ماهر، 2014، ص 190)

#### فاعلية الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

1- **فاعلية الذات ومفهوم الذات** :- أكدت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل في هذه الأيام مكان القلب في التوجيه والإرشاد النفسي وفي العلاج المركز حول العميل " أي (المركز حول الذات) (حامد زهران: 1985، ص 26)



وتعرف نظرية التعلم الاجتماعي مفهوم الذات الموجبة بأنها ميل لدى الفرد للحكم على ذاته بصورة طبيعية، ومفهوم الذات السالبة بأنها ميل الفرد لنقد ذاته والتقليل من شأنه إلا أن "بندورا" يختلف مع " روجرز" في أنه يرى أن صورة الذات وحدها غير كافية لتفسير السلوكيات المختلفة للأفراد في المواقف المختلفة وقد توصل "بندورا" إلى أن مفهوم الذات لدى الفرد تختلف درجته من مجال لأخر منها المجال الدراسي، المجال الرياضي، الاجتماعي، ومن ثم لا بد من دراستها بصورة منفصلة كل على حدة.

وأوضح " بندورا" الفرق بين فاعلية الذات لديه ولدى النظريات الأخرى بأنه كثيراً ما يتم تحليل التقدير الذاتي بلغة المفهوم الذاتي في حين أن مفهوم الذات هي فكرة مكونة من ذات واحدة كبرى .

## 2- فاعلية الذات وتقدير الذات

يعرف رونزبرخ (1978) تقدير الذات على أنه "اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه"، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة أوهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته .

أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً وما فاعلية الذات فهي غالباً معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) وأيضا يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام. حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية الذات المرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيراً ونجاحاً وقيمة (تقدير الذات إجمالي منخفض). ( معصومة سهيل، 2008 : 13).

مما سبق يتضح أن كل منهما يؤثر في الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين بمعنى تقدير ذات مرتفع بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة وبالتالي فاعلية ذات مرتفعة عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيراً ونجاحاً وقيمة وبالتالي تقدير ذات منخفض .



### 3- فاعلية الذات وتحقيق الذات :-

يذكر علاء الشعراوي ( 2000 ، ص 296 ) : أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكانياته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل، والإنجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته وإمكانياته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم.

ويشير سكوارزر: 1999 : إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحن أ ويعيق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبدلون جهدا كبيرا في أعمالهم . (نيفين المصري ، 2011 ، ص7 )

### خصائص فاعلية الذات:-

من الخصائص العامة لذوي فاعلية الذات المرتفعة:

**1- الثقة بالنفس والقدرات:** لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال نو الفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى لأليهن ومن ثم يصبر ويتأبرن على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

**2- المثابرة:** المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح ، والشخصية الفعالة نشطة حيوية

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



**4- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:** تحمل المسؤولية أمر له قيمة، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهياً انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته، ويقدم على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمه، ويثق الآخرون هو في قدرته على تحمل المسؤولية، وفي كونه يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤولياته وتنفيذه .

**5- البراعة في التعامل مع الموقف التقليدية:** وتعتبر من مظاهر فعالية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفعالية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه أو أهدافه وفق الظروف البيئية، مرناً وإيجابياً وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال .

#### سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة:

- 1- يخلطون من المهام الصعبة.
  - 2- يستسلمون بسرعة.
  - 3- لديهم طموحات منخفضة.
  - 4- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
  - 5- يركزون على النتائج الفاشلة.
  - 6- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
  - 7- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكنتاب .
- ( Bandura,1997 ,p38 )

#### أنواع فعالية الذات:

يمكن تصنيف فعالية الذات إلى عدة أنواع:

- 1- الفعالية القومية:** يذكر جابر عبد الحميد أن الفعالية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغيير الإجماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم.
- 2- الفعالية الجماعية:** الفعالية الجماعية هي " مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوي المطلوب منها ومثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته



ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فعالية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.

**3- فعالية الذات العامة:** ويقصد بها إدراك الفرد لكفاءته في مجالات الحياة المختلفة وتركز مفردات متجانسة وتركز فعالية الذات العامة على إجمالي مهارات الفرد التي يواجه بها المشكلات والمواقف المختلفة وهي ما تسهم في الدراسة الحالية.

**4- فعالية الذات الخاصة:** ويقصد بها أحكام الأفراد المرتبطة بمقدراتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرضيات الخاصة، الأشكال الهندسية واللغة كلا إعراب التعبير.

**5 - فعالية الذات الأكاديمية:** تشير فعالية الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. ( علي القرشي، 2012 : 109).

### 3/ أبعاد فعالية الذات (self-efficacy Dimensions of):

حدد باندورا (Bandura 1977) ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات وفقا لها وهي:

**1- قدرة الفعالية Magnitude:** ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة difficulty Level oftask، ويحدث هذا حين تتخفف درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

**2- العمومية Generality:** ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتباين من فرد إلى آخر. ويشير سكوارزار (1999) إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتتنخفض في موقف آخر".

**3- القوة Strength:** ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر. (Bandura, 1977, p 84-85)





أن الأبعاد المكونة لفعالية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء المهني للفرد، وأنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، المثابرة.

#### - مصادر الفعالية الذاتية .

يرى باندورا (Bandura, 1997) أن فعالية الذات تشير إلى أحكام الفرد، و توقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهود المبذولة، و مواجهة العقبات، و إنجاز السلوك، و إن فعالية الذات من أهم المفاهيم التي قدمها باندورا في نظريته الاجتماعية المعرفية في التعلم، إذ يرى أن اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء تقويماته عن فعاليته الذاتية وتحقيق النتائج الإيجابية. يرى باندورا (Bandura,1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فعالية الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

**1- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن :** وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في فعالية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فعالية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط.

**2- الخبرات البديلة :** ويقصد بها مكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.



**3- الإقناع اللفظي :** ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملا مستحيل الأداء.

**4- الاستثارة الانفعالية :** وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستشارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالة للذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد إعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فعالية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فعالية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد.

#### تحسين فاعلية الذات:

ثمة خمس استراتيجيات يمكن من خلالها مساعدة الفرد على حل مشكلاته، وهي كالتالي:

- 1- الحوار الذاتي.
- 2- التساؤل عما نعرفه وما نحتاج إلى اكتشافه.
- 3- طرح الأسئلة.
- 4- تصور العلاقات.
- 5- استخلاص النتائج. (Yusuf, 2011).

#### ثانياً: مفهوم الضغوط النفسية

يواجه الإنسان في حياته كثيرا من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله الخطر نتيجة لذلك ، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة



للحياة المعاصرة ,وتجربة يعيشها الفرد يوميا نتيجة للتغيرات و التبادلات السريعة والتعقيدات السريعة والمتعددة ,وقد أدى هذا الإزدياد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا اسم العصر الضغوط النفسية وقد أشار (الجندي ومكاري,2007) إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية ,يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة , وتتطلب منه توافقا أو هناك نقصا في نشاط الفرد وقصورا في كفايته ,فلا حياة من دون ضغوط .

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان عامة ,لاسيما في الأوقات الراهنة ,ولدى اليافعين خاصة كونهم إحدى شرائح المجتمع الذين يواجهون يوميا كثيرا من الضغوط المتمثلة في ضغوط أكاديمية ,وأسرية , واجتماعية , وشخصية , إضافة إلى ما تفرضه لذلك يمكن القول : إن الضغوط النفسية تولد نتيجة إخفاق الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان,وهذا يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والمعرفية , مع الإشارة إلى أنه ليس ضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية, بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته , وإلى السرعة في الإنجاز والأداء, وهذا الإزدياد بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثين إلى زيادة الاهتمام بدراستها, ومحاولة معرفة مصادر التنبؤ بها ,واستراتيجيات التعامل معها, وذلك استنادا إلى عدد من السمات الشخصية , التي يتحلى بها الفرد, والتي يمكن أن تساهم في تحديد طرائق تواصله مع البيئة المحيطة على نحو كبير . (ماجدة عبيد،2008: 43)

تعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن السابع عشر , ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر , وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية التي تنبثها هذه المشاق .

فقد استعير مصطلح الضغوط النفسية من الفيزياء ,حيث تعرف الضغوط فيزيائيا بأنها ضغط أو جهد شديد يقع البدن . (علي عبدالسلام ، 2002 : 20)

أما الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار, كما تعني الزحمة والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين, ومن معاني هذه الكلمة



الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين .  
(إبراهيم وآخرون, 1985, 541).

ويجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط :

#### المجال الأول - الضغوط النفسية بوصفها مثيرات:

في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات, حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر, ويصنفها لازروس وكوهين ( Lazarus & Cohen ) في ثلاث فئات ,هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية ,وهي عادة مزلزة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص, ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص , ثم الحياة اليومية

#### المجال الثاني - الضغوط النفسية بوصفها استجابات:

يعد ( هانزسيلي) واحدا من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية, حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة ومن ثم يمكن تعريف الضغوط النفسية وفقا لهذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية, والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية .

#### المجال الثالث - الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية:

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية ,وضمن هذا المجال عرف Taylor تايلور الضغوط بأنها :عملية تقويم للأحداث ,هل هي مؤذية أو مهددة للتحدي؟ وتكون الاستجابة لهذه الأحداث على نمط تغيرات انفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية



## المجال الرابع \_ الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية:

يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية , حيث إشارة كل من (Kelloay & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقته الجسمية والانفعالية . (سعد الأمانة, 2001 : 64 ) .

### مصادر الضغوط:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها, وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر, ومن مرحلة عمرية إلى أخرى, حيث إن لكل مرحلة ظروفها, كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى, لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها.

ولحصر مصادر الضغوط النفسية تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسية يندرج تحت كل تصنيف مجموع من مصادر, هي كالتالي :

**1-الضغوط الاجتماعية:** يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران, واختلاف الميول والتوجهات, وصراع الأجيال , وصراع القيم , والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات, والطبقات الاجتماعية, وخصوصاً الطبقات الدنيا, وحالات الوفاة

**2-الضغوط الشخصية:** يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية, سواء جسمية أم عقلية أو نفسية ,والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم ,أو من القصور في المجالات المعرفية المتوافق, كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز.

**3- الضغوط الدراسية:** ويندرج تحتها المناهج التعليمية, والمعلمون , والاختبارات والنظام المدرسي, والعقوبات والزملاء , وكثافة الطلاب , وامتداد الفصول , والنشاط المدرسي, والواجبات والأعمال المنزلية, وتوقعات الأهل, والإخفاق الدراسي.



**4- الضغوط الأسرية:** يندرج تحتها المعاملة الوالدية , حيث إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطا على اليافعين ,فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم, ينتج منه التزام, وإلا اختل تكوين الأسرة في رأيهم, وتندرج هنا أيضا المشاحنات مع الوالدين, والغيرة من الإخوة, والرغبة في الانفصال عن الآباء, وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة, أو الطلاق.

**5-الضغوط الصحية:** كالأضرار العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ,وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم , وإما مؤقتا كالإعاقات الجسمية , أو العمليات الجراحية ,أو الصداع ,أو ارتفاع معدل ضربات القلب ,أو أعراض الدورة الدموية .

ولابد من الإشارة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بكافة أشكالها (الاجتماعية- الشخصية- الدراسية- الأسرية-الصحية) تزايدت بشكل ملحوظ خلال الفترة الحالية في ظل عديدة منها تغير مكان السكن \_الانتقال إلى مدرسة أخرى \_تغير أو غياب الأصدقاء \_ الجيران \_ الأقارب , شكل العلاقة مع الوالدين مع الأبناء حيث تصبح العلاقة متوترة ومشوشة, وهذا من شأنه أن يزيد من حد الضغوط التي تتعرض لها فئة اليافعين . ( عبد الرحمن الهيجان ، 1988 : 64 )

**يتضح مما سبق ما يلي :**

إن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة , تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها, وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية واقتصادية واجتماعية.

إن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطا عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معنى يحاول أن يمثله, وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه , ويكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها.



إن الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية، ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتواصل وحيوية ثقافية وسياسية واقتصادية مهنية فقط، وإنما تنشأ أيضا من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسدية وإما نفسية، إما عقلية.

### أنواع الضغوط النفسية:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد قسمت (ماجدة عبيد) الضغوط إلى :-

1- **الضغط النفسي الإيجابي** :- عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره كالتفكير مثلا ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ، ويساعد علي زيادة الثقة بالنفس.

2- **الضغط النفسي السلبي** :- الذي هو عبارة عن الضغوط التي يواجهها الفرد في محيط العائلة أو العمل أو الدراسة أوفي العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوط بالسلب علي الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلي عوارض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع، وآلام المعدة والظهر ، والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم ، والسكري .  
(ماجدة عبيد ، 2008 : 25 )

وقد قدم Lazarus لازاروس تصنيفا لردود فعل الأفراد على الضغط، حيث قسمها إلى أربع فئات، هي :

**ردود الفعل الفيزيولوجية**: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

**ردود الفعل السلوكية** : مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه. الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها .



ردود الفعل الانفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب، والاكتئاب . (فهد العواملة, 2006 : 259).

ومما سبق يتضح أن الضغوط في بعض الأحيان مفيدة للإنسان ، فهي تساعدنا علي التفكير السريع ، والعمل بشكل أسرع والضغوط تساعدنا إلي الوصول إلي أهدافنا التي نسعى إلي تحقيقها وتزداد ثقتنا بنفسنا وكذلك تؤدي إلي تحسين الصحة والطاقة والرضا وبالتالي الوصول إلي قمة الإنجاز هذه الضغوط الايجابية . أما الضغوط السلبية إذا زاد الضغط بشكل كبير فإن له آثار سلبية علي الفرد فهي تهدد عملنا وتفوقنا ، ونفقدنا ثقتنا وتشعرنا بعدم القيمة وه تحد من إنتاجية الفرد وتتركه صحبة الإحباط والفشل وأهداف غير واضحة وغير قابلة للتحقيق ، وتسبب أمراض نفسية ، واضطرابات في أداء الفرد.

#### أعراض الضغوط:

1- **الأعراض الجسدية:** وتتمثل في العرق الزائد، والتوتر العالي، الصداع النصفي، والدوري والتوتري، وآلم في العضلات وبخاصة الرقبة والأكتاف، وعدم الانتظام في النوم مثل الأرق والنوم الزائد، الاستيقاظ المبكر، تطبيق الفكين واحتكاك الأسنان، الإمساك آلم الظهر وبخاصة في الجزء الأسفل منه، والإسهال والمغص، والتهاب الجلد، وعسر الهضم، والقرحة والتغير في الشهية، والتعب وفقدان الطاقة، وزيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسيمة. (علي عسكر، 2000:43)

2- **العلامات العاطفية وأعراض الضغط:** هناك علامات ذات علاقة بمشاعر الفرد وعواطفه وهي ذات علاقة بأعراض الضغط، ومن بين هذه العلامات القابلية للإثارة، انفجارات الغضب، العدائية والاكتئاب الغيرة، الشعور بالضيق الانسحاب، القلق، انخفاض المبادرة، الشعور بقلّة الواقعية، أو التغير السريع، انخفاض الاختلاط بالآخرين، ونقص الاهتمام، الميل للبكاء، التسبب في حرج الآخرين، الحط من قيمة الذات، الكوابيس، التسرع، فقدان إدراك فرص التجارب الإيجابية أو التبدل الوجداني، قلة الاهتمام والتأمل القهري، أو





الاستحوادي، انخفاض تقدير الذات، الأرق، التغيير في عادات الأكل، انخفاض الاستجابة لردود الأفعال الانعكاسية اللاإرادية العاطفية الموجبة.

3- أسلوب الفرد الفكري: أنا مخفق، يجب أن أتكيف، لم يتحامل الكل عليّ؟ لا أحد يفهمني، لا أدري ماذا أفعل، لا أستطيع التكيف (جلادينا ماكماهون، 2002:12)

4- الأعراض النفسية: وتتضمن: زيادة النوم أو نقصانه، الانسحاب أو العزلة الاجتماعية، عدم الاهتمام بالمظهر أو الصحة، القيادة الطائشة أو المتهوره، هززة الركبة، فرقة الإصبع، الاشمئزاز، الكلام المتواصل، التهيجية، العدوان المخرب، مشاعر الاكتئاب، قلق الحالة، الكوابيس، الخوفالشاء، الشعور بالذنب، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات البسيطة، نقص الثقة بالنفس أو فقدانها . (بشري إسماعيل، 2004:98).

### نظريات ونماذج تفسير الضغوط:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط ومنها :-

### 1- نظرية سيلبي ( Sely )

بعد هانز سيلبي الكندي المتخصص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية ، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد ، وقد وضع سيلبي نظرية أسماها Strees (Theory) ، حيث عرف (sely) الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية، والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد للخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

وقد حدد (سيلبي) ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط ، أطلق عليها مراحل التكيف العامة وهي :-

1- مرحلة الإنذار :- تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط ، وهذا الانتباه يولد تغييرات فيزيولوجية ، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط ، ويظهر ذلك بزيادة ضربات



القلب ، وسرعة جريان الدم ، وسرعة التنفس ، وزيادة إفراز العرق ، واضطرابات معوية .  
يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة ، ما يؤدي إلي ضعف مقاومته للحدث الضاغط .  
2- **مرحلة المقاومة** :- تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلي العجز عن المواجهة إلي اضطراب التوازن الداخلي ، ما يؤدي إلي مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض مثل قرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم ، وضيق التنفس .  
3- **مرحل الإجهاد أو الإنهاك** :- يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة ، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية ، المواجهة الزائدة للضغط تؤدي إلي المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض ، وقد يصل الأمر إلي الموت . ( عبد اللطيف شرارة ، 2001 : 26 )

ويذكر (سيللي) أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة، كما يعتمد نوع الاستجابة غلي نوع عملية التكيف ، ويضيف أن التهديد أو التغلب علي المشكلات يعتمد علي النشاط المعرفي للتقويم ، ولكل تقويم نمط معين في الاستجابة . ( هارون الرشيد ، 1999 : 52 )

## 2- نظرية كانون . ( Canone )

يعد (كانون) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط ، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ ، بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. وقد اعتمدت هذه النظرية علي المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد ، حيث تستند هذه النظرية إلي مفهوم الاتزان ، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة علي استقرار خصائصه الأساسية ، مثل سرعة ضربات القلب ، وسرعة التنفس ، وقد أكد ( كانون ) علي مفهوم الاتزان ، الذي يشير إلي قدرة الكائن الحي علي استخدام مصادره من أجل الوصول إلي التوازن ، الذي يحقق له البقاء ، والي أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخل في هذا التوازن .



### 3- نظرية أحداث الحياة الضاغطة :-

تتناول هذه النظرية الضغط النفسي علي أنه مثير خارجي ، لذا ركزت علي أهمية البيئة ، وأهميتها في صحة الفرد والمجتمع ، وتعد محاولات ( هولمز- راهي ) لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية ، والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ، خير تعبير عن هذه النظرية ، فقد ركزت علي الأحداث التي تؤثر في الأفراد في مجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي ، والاقتصادي ، والدراسي ، والاجتماعي ، والمهني ، والتي من الممكن إيجابية أو سلبية . ( مني الجبلي ، 2006 . 28 )

### 4 - نظرية العجز المتعلم ( المكتسب ) والضغوط .

تم استخدام عبارة العجز المكتسب لأول مرة من قبل ( أوفرماير وسيليجمان وماير ) وهم يصفون استجابة العجز بوضوح في نظرية العجز عن التعلم ، والتي مؤداها أن الأفراد يمكن أن يتعلموا العجز من خلال مرورهم بخبرات متكررة من عدم السيطرة علي الأحداث . وقد بين ( سيليجمان ، ماير ، أوفرماير ) أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور كالتالي :-

- 1- دافعيًا ، وفيه يكون الشخص عاجز لا يبذل أي مجهود لاتخاذ خطوات
- 2- ضرورية لتغيير النتيجة ، بحيث يصبح الفرد الذي يعاني العجز المكتسب لا يبذل أي مجهود من أجل تغيير نتائج الموقف .
- 3- وقد يكون الخلل يتصل بالجانب المعرفي ، بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج المنفردة .
- 4- أما الخلل الثالث فيتصل بالجانب الانفعالي ، بحيث يجلب العجز المكتسب أن يؤدي إلي اكتئاب منخفض أو حاد .

وهناك دعم وتأييد لأهمية العجز في الشعور بالضغوط، ولكن هذه النظرية لاقت كثيرا من النقد، حيث لم تدعم البحوث تنبؤاتها، وقد جري تطبيقها علي نحو غير ملائم علي المواقف الضاغطة، التي لا تواجه الحالات التي يعتقد أنها تثير العجز المتعلم، ومع ذلك فهي تزودنا



بمنظور قيم للضغوط قد تساعد في توجيه البحوث والتدخلات العلاجية.(مازن شمسان:2004، 17)

ومن خلال عرض النظريات السابقة تزي الباحثات أن الضغط مفهوم أوسع بكثير من أن تحيط به نظرة واحدة ، أي لا توجد نظرية بعينها يمكن أن تفسر كل الآثار السلبية للضغوط ، فكل نظرية يمكن أن تفسر جزء ولو بسيطاً من الاستجابات التي يبديها الفرد للضغوط ، وأو ردود الأفعال لأنواع من الضغوط . ونكون في حاجة إلي النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيرية لها بقدر احتياجنا إلي النظريات التي اتخذت من العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف علي ماهيتها وطبيعتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم العلمية الأخرى والتأثيرات التي تحدثها في الإنسان .فالحاجة ضرورية إلي أكثر من نظرية في التعرف علي مفهوم الضغط لأن الضغط مفهوم واسع ومعقد وينتشر علي مستويات اجتماعية ونفسية وفسيولوجية

### ثالثاً: الدراسات السابقة :

- أجري مطيران العنزي ومحمد صوالحة (2018) دراسة هدفت للتعرف علي أثر برنامج تدريبي مستند علي الفاعلية الذاتية في تحمل الضغط النفسي لدي طلبة الثانوية العامة في عرعر ، والتعرف علي الفروق علي الاختبار البعدي لمقياس تحمل الضغوط في ضوء متغير المجموعة . تكونت عينة الدراسة من 60 طالبا وطالبة من طلبة الصف الأول والثاني والثالث ثانوي اختيروا عشوائياً ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين مجموعة تجريبية اشتملت 10 طلبة من كل صف تم تدريبهم باستخدام أنشطة تهدف إلي تنمية مستوي الفاعلية الذاتية ، و10 طلبة من كل صف للمجموعة الضابطة تم تدريبهم باستخدام من الأنشطة التقليدية . ولتحقيق هدف الدراسة ، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس تحمل الضغوط النفسية . أشارت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في درجات عينة الدراسة علي مقياس تحمل الضغوط النفسية وفقاً للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي ، وبينت



أيضا وجود فروق بين الأوساط الحسابية المعدلة في جميع مجالات مقياس تحمل الضغوط في قياس المتابعة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

- أجري نظمي حسين ( 2018 ) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوي فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة ،بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لديهم ، كما هدفت للتقصي عن وجود فروق في مستويات فاعلية الذات والضغوط تبعا لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي .تكونت عينة الدراسة من 492 طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من مدارس أربد . وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس الفاعلية الذاتية . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوي مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوي متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة . وأشارت أيضا إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والضغوط النفسية لدى الطلبة ، وأشارت أيضا لوجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير التحصيل الأكاديمي ، في حين اختفت هذه الفروق تبعا لمتغير الجنس .

- كما أجراء ( باسم كريم ) في 2011 دراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على: (1) الأحداث الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأحداث الضاغطة وفق متغير الجنس والتخصص.و فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.و دلالة الفرق الإحصائي في فاعلية الذات وفق متغير الجنس والتخصص. وطبيعة العلاقة الارتباطية بين الأحداث الضاغطة وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.وتعرف دلالة الفروق في العلاقة بين الأحداث الضاغطة وفاعلية الذات ووفق متغيري الجنس والتخصص . تم بناء مقياس فاعلية الذات وفق نظرية باندورا ومقياس الأحداث الضاغطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: (1) الحدث الضاغط عال لدى طلبة المرحلة الإعدادية. (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة وفق متغير الجنس، في حين وجد فرق دال إحصائياً في الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير التخصص الأدبي، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة في المجال النفسي، وفي الأحداث الضاغطة في المجال الدراسي، وفي المجال الأسري. بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق



متغير الجنس والتخصص في الأحداث الضاغطة في المجال الاجتماعي ولصالح الأدبي. بينما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة في المجال الصحي وفق متغير الجنس والتخصص. (3) أظهرت النتائج أن فاعلية الذات منخفضة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. (4) أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والتخصص. (5) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري الأحداث الضاغطة وفاعلية الذات، أي كلما ارتفعت الأحداث الضاغطة انخفضت فاعلية الذات وبالعكس كلما انخفضت الأحداث الضاغطة ارتفعت فاعلية الذات لدى الطلبة. (6) أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة وفاعلية الذات في كل المجالات تبعاً لمتغيري (الجنس- التخصص).

- كما أجري إبراهيم الشافعي ، 2005 الدراسة هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين فاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لدي معلمي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها 200 معلم بواقع 50 معلم من كل فئة . وكانت أهم النتائج تشير إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمعتقدات التربوية تعزي إلي مراحل التعلم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية .

#### التعقيب علي الدراسات السابقة :

لقد قدمت الدراسات السابقة للباحثين فائدة كبيرة من حيث القاعدة النظرية الواسعة، كما أنه ومن خلال استعراض الدراسات السابقة التي أجريت حول العلاقة بين فاعلية الذات و الضغوط النفسية والتي توفرت لهم تبين من حيث النتائج أن معظم الدراسات دلت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والضغوط النفسية .



## نتائج الدراسة :

من خلال استقراء الآراء النظرية الخاصة بفاعلية الذات والضغوط النفسية توصل الباحثون إلى ما يلي :

### أولاً : الإجابة عن التساؤل الأول وهو: ما مصادر تحسين فاعلية الذات ؟

أن فاعلية الذات مفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، هي ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد عما يستطيع القيام به، ومدى ماثبته، ومقدار الجهد الذي يبذله ومدى مرونته مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل . ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد، أن توقعات الفاعلية الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة في التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وهي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما. وهي إيمان الفرد بقدرته علي النجاح في حل المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية ، وتفاؤله الايجابي اتجاه المهام التي يقوم بها .ويمكن حصر مصادر تحسين فاعلية الذات في الآتي : يرى باندورا (Bandura,1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فاعلية الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

**1- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن :** وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في فاعلية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فاعلية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فاعلية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط.

**2- الخبرات البديلة :** ويقصد بها مكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.



**3- الإقناع اللفظي :** ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلة الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملا مستحيل الأداء.

**4- الاستثارة الانفعالية :** وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستشارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالة للذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد إعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فعالية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فعالية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد.

#### تحسين فاعلية الذات:

ثمة خمس استراتيجيات يمكن من خلالها مساعدة الفرد على حل مشكلاته، وهي

كالتالي:

- 1- الحوار الذاتي.
- 2- التساؤل عما نعرفه وما نحتاج إلى اكتشافه.
- 3- طرح الأسئلة.
- 4- تصور العلاقات.
- 5- استخلاص النتائج. (Yusuf, 2011).

ومن خلال ما سبق يتضح ما يلي:

- 1- أن مصادر فاعلية الذات والمتمثلة في " الانجازات الأدائية، والخبرات البديلة والإقناع اللفظي أو النصائح الحالة النفسية أو الفسيولوجية " يستخدمها الأفراد في الحكم





على مستويات الفاعلية الذاتية لديهم.

- 2- أنه كلما كانت هذه المصادر موثوق بها كلما ازد التغير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة على حل المشكلات، وهكذا فإن المعلومات المبنية على الأداء الاجتماعي الفعلي للفرد من شأنها أن تكون أكثر تأثيراً لفاعلية الذات من المعلومات القائمة على الإقناع من الطرق الخاصة بالتفسير للمشكلات أو المقترحات.
- 3 - أن هذه المصادر ليست ثابتة دائماً ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت متصلة بالإنجازات الأدائية والخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفسولوجية، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانزم عام في الإنسان يمكنه تغيير السلوك، وأن فاعلية الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي .

#### ثانياً : الإجابة عن التساؤل الثاني وهو: ما مصادر الضغوط النفسية ؟

تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة علي الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدراته على التوازن ، ويغير نمط سلوكه إلي نمط جديد ، ولها أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد ، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد .ومن الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها . ولحصر مصادر الضغوط النفسية تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسية يندرج تحت كل تصنيف مجموع من مصادر، هي كالتالي :

- 1-الضغوط الاجتماعية: يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال ، وصراع القيم ، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية، وخصوصاً الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة



**2- الضغوط الشخصية:** يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية, سواء جسمية أم عقلية أو نفسية, والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم, أو من القصور في المجالات المعرفية التوافق, كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز.

**3- الضغوط الدراسية:** ويندرج تحتها المناهج التعليمية, والمعلمون, والاختبارات والنظام المدرسي, والعقوبات والزملاء, وكثافة الطلاب, واكتظاظ الفصول, والنشاط المدرسي, والواجبات والأعمال المنزلية, وتوقعات الأهل, والإخفاق الدراسي.

**4- الضغوط الأسرية:** يندرج تحتها المعاملة الوالدية, حيث إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً على اليافعين, فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم, ينتج منه التزام, وإلا اختل تكوين الأسرة في رأيهم, وتندرج هنا أيضاً المشاحنات مع الوالدين, والغيرة من الإخوة, والرغبة في الانفصال عن الآباء, وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة, أو الطلاق.

**5- الضغوط الصحية:** كالأضرار العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد, وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم, وإما مؤقتاً كالإعاقات الجسمية, أو العمليات الجراحية, أو الصداع, أو ارتفاع معدل ضربات القلب, أو أعراض الدورة الدموية.

ولابد من الإشارة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بكافة أشكالها (الاجتماعية- الشخصية- الدراسية- الأسرية-الصحية) تزايدت بشكل ملحوظ خلال الفترة الحالية في ظل عديدة منها تغير مكان السكن \_ الانتقال إلى مدرسة أخرى \_ تغير أو غياب الأصدقاء \_ الجيران \_ الأقارب, شكل العلاقة مع الوالدين مع الأبناء حيث تصبح العلاقة متوترة ومشوشة, وهذا من شأنه أن يزيد من حد الضغوط التي تتعرض لها فئة اليافعين.



يتضح مما سبق ما يلي :إن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة , تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها, وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية واقتصادية واجتماعية.

إن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطا عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معنى يحاول أن يمثله, وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه , ويكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها.

إن الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية, ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتواصل وحيوية ثقافية وسياسية واقتصادية مهنية فقط, وإنما تنشأ أيضا من عوامل فردية ذاتية, وتكون إما جسمية وإما نفسية, إما عقلية.

**ثالثاً : الإجابة عن التساؤل الثالث وهو : هل التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات يساعد في التغلب علي مصادر الضغوط النفسية ؟**

إن الأشخاص الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم ، وكذلك يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم. بمعنى أن التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات يساعد الفرد للوصول إلى تحقيق أهدافه بطريقة سهلة وذلك رغم الصعوبات والضغوطات التي قد يواجهها ، أما الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب و يركزون على النتائج الفاشلة . ولهذا فالتقدير المنخفض والسعي المسبق سيؤدي بالفرد إلى بذل جهد ضعيف مما ينعكس سلبا على إنجازة . وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة حيث أشارت دراسة باسم كريم إلي وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الأحداث الضاغطة و فاعلية الذات أي كلما ارتفعت الأحداث الضاغطة انخفضت فاعلية الذات ، وبالعكس كلما انخفضت الأحداث الضاغطة ارتفعت فاعلية الذات . وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة ، وأوضحت دراسة نظمي حسين إلي وجود مستوي مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوي متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة وأشارت أيضا إلي وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين فاعلية



الذات والضغوط النفسية لدى الطلبة . وأشارت دراسة إبراهيم الشافعي إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين والفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية .ومما سبق تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والضغوط النفسية .

#### الخاتمة :

من خلال الغرض السابق للإطار النظري يتضح أن الفاعلية هي القدرة علي إحداث الأثر المطلوب ،وهي الإيجابية والكفاءة والمقدرة للوصول إلي الهدف المرجو ،وهي الجسر الذي ينتقل به الفرد من الحالة التي هو عليها إلي الحالة التي يصبو إليها ، وتكمن ماهية فاعلية الذات في التأثير المباشر في القدرة للتخطيط المنظم ، وهي توقع الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية الذاتية يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفاعلية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية. و تعد فاعلية الذات منبئا قويا وفعالا بالدافعية والسلوك عبر العديد من المجالات الوظيفية فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة.

#### توصيات الدراسة :

من خلال الدراسة النظرية لفاعلية الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية يمكن التوصية بالآتي:

- 1- إعداد البرامج التدريبية بهدف رفع فاعلية الذات التي بدورها تؤدي إلي خفض درجة الضغط النفسي .
- 2- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية .



## المراجع

- 1- ابراهيم الشافعي ابراهيم (2005) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين بالمملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، المجلد 19 ، العدد 75 .
- 2-- ابراهيم ، أنس ، وآخرون . 1985. المعجم الوسيط . القاهرة . دار الفكر .
- 3- بندر بن محمد حسن العتيبي الزيايدي ( 2009 ) . اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- 4- باسم كريم آل دهام ، ( 2011 ) : الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، علم النفس التربوي .
- 5- بشري إسماعيل ( 2004 ) : ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، القاهرة ، الانجلو المصرية .
- 6- برهان محمود ، ماهر تيسير ( 2014 ) . الفروق في مستوي فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقين سمعياً ، مجلة جامعة القدس ، للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد الثاني ، عدد 5 .
- 7- جولتان حجازي ، ( 2013 ) فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية، في الضفة الغربية، المجلة الأردنية، مجلد 9 .
- 8- جلا دينا ماكماهون ( 2002 ) التكيف مع صدمات الحياة ، ترجمة رنا النوري ، مكتبة العبيكان .
- 9 - حامد زهران ( 1985 ) : التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتاب .
- 10- سعد الأمانة ( 2001 ) : الضغوط النفسية ، مجلة البناء ، العدد 54 .
- 11- عبد الله جابر عبد الله ( 2006 ) . الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات عربية في علم



- النفس، المجلد الخامس العدد الثالث ، القاهرة ، دار غريب .
- 12- علي عبدالسلام علي .2002.المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة .  
مجلة دراسات نفسية .
- 13- علي عسكر ( 2000 ) . ضغط الحياة وأساليب موجهتها. ط 2، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت، الكويت .
- 14- عبد العزيز بن عبد الله الحسيني ( 2005 ) : ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها ، دار النشر المملكة العربية السعودية .
- 15- علا محمود الشعراوي ( 2000 ) : فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، المجلد 3، العدد 44.
- 16- عبدالرحمن بن أحمد بن هيجان ( 1988 ) : ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدراكها ، معهد الإدارة العامة ، الرياض .
- 17- عبد اللطيف شرارة ، ( 1981 ) . المدرسة النفسية تطلب على التشاؤم. دار أحياء العلوم للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان
- 18- عبد الرحمن الطرييري ، ( 1994 ) : الضغط النفسي " مفهومه كشخصية ، طرق علاجه ، ومقاومته " نشر بمعرفة المؤلف .
- 19- علي القرشي (2012) . التفكير الزمني وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، عدد105، 501 .
- 20 - عادل محمد محمود العدل ( 2001 ) . تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة ، الجزء الأول ، العدد 25 ، ص 121.
- 21- فهد لعوامله(2006) : الضغط النفسي .لدى معلمي ومعلمات التربية عملية في الاردن .  
مجلة عمان كلية التربية بالعلوم .
- 22- مطيران العنزي ومحمد صوالحة ( 2018 ) : أثر برنامج تدريبي للفاعلية الذاتية علي تحمل الضغوط النفسية لدي طلبة الثانوية العامة . مجلة الجامع الإسلامية للدارسات التربوية



- والنفسية ، علم النفس التربوي ، اليرموك ، الأردن ،  
23- معاوية أبو غزال ، وشفيق علاونة ( 2012 ) : العدالة المدرسية وعلاقتها بفاعلية  
الذات المدركة لدى تلاميذ المرحلة الاساسية بمحافظة أربد ، مجلة جامعة دمشق ، سوريا ،  
المجلد السادس والعشرين ، العدد الرابع .  
24- محمد أبو هاشم حسن السيد ( 2005 ) : مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات  
في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود.  
25- مصطفى قسيم هيلات، أحمد محمد الزعبي، نور أحمد الشديفات ( 2010 ) . أثر أنماط  
التعلم المفضلة على فعالية الذات لدى طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية، المجلد 11، عدد 1،  
كلية التربية، البحرين، 265.  
26- ماجدة بهاء الدين عبيد ( 2008 ) : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره علي الصحة .  
عمان .دار .صنعاء للنشر والتوزيع .  
27- مازن أحمد عبدالله شمسان ( 2004 ) : علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز  
التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب اليافعين في الريف والحضر . رسالة دكتوراه غير منشورة .  
القاهرة . جامعة عين شمس . كلية التربية .  
28- مني عثمان عبدالله الجبلي ( 2006 ) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية  
لدي طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء. رسالة ماجستير غير منشورة اليمن ،  
جامعة صنعاء  
29- معصومة سهيل المطيري ( 2008 ) . الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها، مكتبة  
الفلاح للنشر والتوزيع .  
30- مريم بنت حميد بن أحمد الحياني ( 2002 ) . فعالية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء  
الشخصي والذاتي ، من نموذج جارندر للذكاء المركب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة  
أم القرى ، السعودية .  
31- نيفين عبدالحمين المصري . ( 2011 ) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات  
ومستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير .



- 32- نظمي حسين محمود ، ( 2018 ) : العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدي طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن ، مجلة الجامع الإسلامية للدارسات التربوية والنفسية ، وزارة التربية والتعلم ، إربد ، الأردن .
- 33- هارون توفيق الرشيدى . ( 1999 ) : الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصري

34 - Bandura , S. (1977). Self efficacy : Toward a unify in theory of behavioral change, Psychological review , V,84,PP. 191 – 215

35- Bandura ,A.(1982) Self – efficacy mechanism in human agemcy , American Psychologist .

36- Bandura,(1989) . A& Wood R. Effect of Perceived control ability and Performance standards on self – regulation of compress decisionmaking Journal of Personality and social PSYCHOLOGY

37- Jensen,Susan M .(2008) Psychological Capital and Entrepreneurial Stress .

38- Maddux (1998) . Personel efficacy Chapter (8) in Derelga , B.Winstread & Jones ,contemporary theory and research, Chicago Nelson – Hall.

39- Yusuf. M. (2011) Investigating relationship between self-regulated Learning sraegies of undergraduate Students : a study of integrated motivational. Procedia Social and Behavioral Sciences ,15 , 2614-2617.





## الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
1-23	يونس يوسف أبونايجي	وضع الضاهر موضع الضمير ودلالته على المعنى عند المفسرين	1
24-51	محمد خليفة صالح خليفة محمود الجداوي	دراسة استقصائية حول مساهمة تقنية المعلومات والاتصالات في نشر ثقافة الشفافية ومحاربة الفساد	2
52-70	Ebtisam Ali Haribash	An Interactive GUESS Method for Solving Nonlinear Constrained Multi-Objective Optimization Problem	3
71-105	احمد علي الهادي الحويج احمد محمد سليم معوال	العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي	4
106-135	محمد عبد السلام دخيل	في المجتمع الليبي التحضر وانعكاساته على الحياة الاجتماعية "دراسة ميدانية في مدينة الخمس"	5
136-158	سالم فرج زويبيك	الاستعارة التهكمية في القرآن الكريم	6
159-173	أسماء جمعة القلعي	دور الرياضات العملية الصوفية في تهذيب السلوك	7
174-183	S. M. Amsheri N. A. Abouthferah	On Coefficient Bounds for Certain Classes of Analytic Functions	8
184-191	N. S. Abdanabi	Fibrewise Separation axioms in Fibrewise Topological Group	9
192-211	Samah Taleb Mohammed	Investigating Writing Errors Made by Third Year Students at the Faculty of Education El-Mergib University	10
212-221	Omar Ali Aleyan Eissa Husen Muftah AL remali	SOLVE NONLINEAR HEAT EQUATION BY ADOMIAN DECOMPOSITION METHOD [ADM]	11
222-233	حسن احمد قرقد عبدالباسط محمد قريصة مصطفى الطويل	قياس تركيز بعض العناصر الثقيلة في المياه الجوفية لمدينة مصراته	12
234-244	ربيعة عبد الله الشبير عائشة أحمد عامر عبير مصطفى الهصيك	تعادم الدوال الكروية المناظرة لقيم ذاتية على سطح الكرة	13
245-255	Khadiga Ali Arwini Entisar Othman Laghah	$\lambda$ -Generalizations And $g$ - Generalizations	14



256-284	خيري عبدالسلام حسين كليب عبدالسلام بشير اشتيوي بشير ناصر مختار كصارة	Impact of Information Technology on Supply Chain management	15
285-294	Salem H. Almadhun, Salem M. Aldeep, Aimen M. Rmis, Khairia Abdulsalam Amer	Examination of 4G (LTE) Wireless Network	16
295-317	نور الدين سالم فريوع	التجربة الجمالية لدى موريس ميرلوبوتي	17
318-326	ليلى منصور عطية الغويج هدى على التقبي	Effect cinnamon plant on liver of rats treated with trichloroethylene	18
327-338	Fuzi Mohamed Fartas Naser Ramdan Amaizah Ramdan Ali Aldomani Husamaldin Abdualmawla Gahit	Qualitative Analysis of Aliphatic Organic Compounds in Atmospheric Particulates and their Possible Sources using Gas Chromatography Mass Spectrometry	19
339-346	E. G. Sabra A. H. EL- Rifae	Parametric Tension on the Differential Equation	20
347-353	Amna Mohamed Abdelgader Ahmed	Totally Semi-open Functions in Topological Spaces	21
354-376	زينب إمام أبو راس حواء بشير بالنور	كتاب الخصائص لابن جني دراسة بعض مواضع الحذف من ت"392" المسمى: باب في شجاعة العربية	22
377-386	لطيفة محمد الدالي	Least-Squares Line	23
387-397	نادية محمد الدالي ايمان احمد اخميرة	THEORETICAL RESEARCH ON AI TECHNOLOGIES FOR LEARNING SYSEM	24
398-409	Ibrahim A. Saleh Tarek M. Fayez Mustafah M. A. Ahmad	Influence of annealing and Hydrogen content on structural and optoelectronic properties of Nano-multilayers of a-Si:H/a-Ge: H used in Solar Cells	25
410-421	أسماء محمد الحبشي	The learners' preferences of oral corrective feedback techniques	26
422-459	أمينة محمد العكاشي ربيعة عثمان عبد الجليل عفاف محمد بالحاج فتحية علي جعفر	التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات ودوره في التغلب على مصادر الضغوط النفسية " دراسة تحليلية "	27



460-481	Aisha Mohammed Ageal Najat Mohammed Jaber	English Pronunciation problems Encountered by Libyan University Students at Faculty of Education, Elmergib University	28
482-499	الحسين سليم محسن	The Morphological Analysis of the Quranic Texts	29
500-507	Ghada Al-Hussayn Mohsen	Cultural Content in Foreign Language Learning and Teaching	30
508-523	HASSAN M. ALI Mostafa M Ali	The relationship between <i>slyA</i> DNA binding transcriptional activator gene and <i>Escherichia coli</i> fimbriae and related with biofilm formation	31
524-533	Musbah A. M. F. Abduljalil	Molecular fossil characteristics of crude oils from Libyan oilfields in the Zalla Trough	32
534-542	سعدون شهبوب محمد	تلوث المياه الجوفية بالنترات بمنطقة كعام، شمال غرب ليبيا	33
543-552	Naima M. Alsharif Mahmoud M. Buazzi	Analysis of Genetic Diversity of <i>Escherichia Coli</i> Isolates Using RAPD PCR Technique	34
553-560	Hisham mohammed alnaib alshareef aisha mohammed elfagaeh aisha omran alghawash abdualaziz ibrahim lawej safa albashir hussain kaka	The Emergence of Virtual Learning in Libya during Coronavirus Pandemic	35
561-574	Abdualaziz Ibrahim Lawej Rabea Mansur Milad Mohamed Abduljalil Aghnayah Hamza Aabeed Khalafllaa <sup>3</sup>	ATTITUDES OF TEACHERS AND STUDENTS TOWARDS USING MOTHER TONGUE IN EFL CLASSROOMS IN SIRTE	36
575-592	صالحة التومي الدروقي أمال محمد سالم أبوسته	دافع الانجاز وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي "ببلدية ترهونة"	37
593-609	آمنة سالم عبد القادر قدورة نجية علي جبريل انبية	الإرشاد النفسي ودوره في مواجهة بعض المشكلات الأسرية الراهنة	38
610-629	Hanan B. Abousittash, Z. M. H. Kheiralla Betiha M.A.	Effect Mesoporous silica silver nanoparticles on antibacterial agent Gram- negative <i>Pseudomonas aeruginosa</i> and Gram-positive <i>Staphylococcus aureus</i>	39
630-652	حنان عمر بشير الرمالي	برنامج التربية العملية وتطويره	40
653-672	Abdualla Mohamed Dhaw	Towards Teaching CAT tools in Libyan Universities	41



673-700	عثمان علي أميمن سليمة رمضان الكوت زهرة عثمان البرق	سبل إعادة أعمار وتأهيل سكان المدن المدمرة بالحرب ومعوقات المصالحة الوطنية في المجتمع الليبي: مقارنة نفس-اجتماعية	42
701-711	Abdulrhman Mohamed Egnebr	Comparison of Different Indicators for Groundwater Contamination by Seawater Intrusion on the Khoms city, Libya	43
712-734	Elhadi A. A. Maree Abdualah Ibrahim Sultan Khaled A. Alurffi	Hilbert Space and Applications	44
735-759	معتوق علي عون عمار محمد الزليطني عرفات المهدي قرينات	الموارد الطبيعية اللازمة لتحقيق التنمية الاقتصادية بشمال غرب ليبيا وسبل تحقيق الاستدامة	45
760-787	سهام رجب العطوي هدى المبروك موسى	الخلج وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ الشق الثاني بمرحلة التعليم الاساسي بمنطقة جنزور	46
788-820	هنية عبدالسلام بالوص زهرة المهدي أبو راس	الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية	47
821-847	عبد الحميد مفتاح أبو النور محي الدين علي المبروك	ودوره في الحد من التمر التوجيه التربوي والإرشاد النفسي المدرسي	48
848	الفهرس		52