



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

# بسم الله الرحمن الرحيم



**HANAA ALY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



**HANAA ALY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**HANAA ALY**



جامعة عين شمس  
كلية البنات للأداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة وخفض العصابية لدى طالبات الجامعة  
(دراسة تجريبية اكلينيكية)

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الآداب في علم النفس

الباحثة

فاطمة عمر عبد العزيز عبد الرحمن

إشراف

أ.م.د/ ماجى وليم يوسف  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.د/ عزة صالح الألفي  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات – جامعة عين شمس

## شكر وتقدير

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)

{وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا}

صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين له الحمد الحسن والثناء الجميل ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد أشرف الخلق أجمعين و انطلاقاً من قوله صل الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " أتوجه بخالص الشكر والتقدير والامتنان للأستاذة الدكتورة / عزة صالح الألفي أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس التي طالما احتوتني لإتمام هذا العمل، فقد قدمت لي آيات سامية من دعم وتشجيع ومساندة طوال مراحل إعداد الرسالة، سواء على المستوى العلمي أو الشخصي أشكرها على علمها الوافر وعونها الصادق وأشكرها على ما قدمته لي من نصيح وما بذلته من جهد داعية الله سبحانه وتعالى أن يمتعها بالصحة والعافية لتظل عوناً لكل طالب علم .

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على وقتها الثمين ونصحها الغالي وعطاها لي طيلة فترة إعداد الرسالة وما بذلته من جهد لتذليل العقبات أمامي فهي لم تبخل علي بالنصح والتوجيه والتنبيه و الدعم العلمي والمعنوي في جميع مراحل إخراج هذه الرسالة ، فأرجو من الله أن أكون عند حسن ظنهما بي، ولهما مني خالص الشكر والتقدير والدعاء بدوام التفوق والتوفيق.

كما أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أ.د/ سعيدة محمد أبو سوسو – أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر، أ.د/ نبيلة أمين أبو زيد أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس على سعة صدرهما وتخصيص جزء من وقتهما الثمين لقراءة هذا البحث وقبولهما مناقشته، فجزاهما الله عني خير الجزاء

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذتي وزميلاتي بقسم علم النفس ولا أنسى من لا ينسى فضلهم، أبي وأمي أحب الناس إلي قلبي، الذين غمراني بحنانهما، واحتضناني بدعواتهما والتي أرجو من الله أن يديم لي دعائهما ورضائهما ويجزيهما عني خير الجزاء، كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أخوتي الأعزاء لتعاونهم ودعائهم الصادق، كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان والعرفان بالجميل لزوجي الغالي على تشجيعه ودعمه الدائم لي لإنجاز هذا العمل، فلهم مني جميعاً جزيل الود والامتنان و أتوجه بالشكر لابنتي الحبيبة مريم.

## مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي (الرضا عن الحياة ) والوجداني (الإيجابي و السلبي) ، وخفض العصابية ، وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبة (15) مجموعة تجريبية و (15) مجموعة ضابطة ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، استخدمت الأدوات التالية ؛ مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) و مقياسي طيب الحياة الذاتية مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون) ومقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون) ومقياس العصابية إعداد (كوستا ومكاري ترجمة بدر الأنصاري) و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) والذي استغرق 15 جلسة ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وخفض العصابية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وتحسنت فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وانخفض مستوى العصابية لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، واستمر التحسن في مستوى فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية والعصابية لدى المجموعة التجريبية في القياس التتبعي ، مما يشير إلى أثر البرنامج الإيجابي في تنمية فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وخفض العصابية .

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية الذات - طيب الحياة الذاتية – العصابية - البرنامج الإرشادي

### **Abstract**

The aim of the current research is to test the effectiveness of a counseling program in developing self-efficacy and its impact on the development of subjective well-being with its cognitive (life satisfaction) and emotional dimensions (positive sentiment and negative sentiment) and to reduce neuroticism. The study sample consisted of 30 students (15) experimental samples and (15) control group. The study used the experimental approach and the study relied on the following tools: The self-efficacy scale (prepared by the researcher) and the two measures of subjective well-being, the Self-Satisfaction Index (by Edward Dinner, translated by Saffa El-Assar et al.) And the Positive and Negative Sentiments Scale (prepared by David Watson and Lee Anna Clark, and Oak Telegin, translated by Saffa El-Assar et al.) and neuroticism scale (by Costa&MacCrae translated by Badr el Ansari) and the counseling program prepared by the researcher, who took 15 sessions. The study found improvement in self-efficacy and subjective well-being and reducing of neuroticism among the experimental group in the post-measurement, and the self-efficacy and subjective well-being improved in the experimental group than in the control group in the post-measurement, and the improvement in the level of self-efficacy and subjective well-being and neuroticism continued in the experimental group in the follow up measurement.

**Key words:** self-efficacy – subjective well-being – Neuroticism- counseling program.

## قائمة المحتويات

	أولاً : قائمة الموضوعات
1	الفصل الأول:مدخل الدراسة
1	المقدمة
3	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
4	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة
7	محددات الدراسة
7	أدوات الدراسة
8	الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات سابقة
9	فاعلية الذات
14	مفهوم فاعلية الذات
15	الملامح المميزة لفاعلية الذات
16	أنواع فاعلية الذات
17	مصادر فاعلية الذات:(Sources of Self Efficacy)
21	أبعاد فاعلية الذات
22	طيب الحياة الذاتية
22	مفهوم طيب الحياة الذاتية
24	الملامح المميزة لطيب الحياة الذاتية
25	النظريات المفسرة لطيب الحياة الذاتية
27	خصائص الأفراد ذوي طيب الحياة الذاتية المرتفعة
28	العلاقة بين طيب الحياة الذاتية وبين فاعلية الذات والعصابية
29	العصابية (Neuroticism)
29	مفهوم العصابية
30	الرؤى المختلفة للعلماء نحو العصابية



	تابع قائمة المحتويات
38	قابلية العصبية للانخفاض
38	معدلات انتشار العصبية
39	فروض الدراسة
	الفصل الثالث: منهج و اجراءات الدراسة
40	منهج و اجراءات الدراسة
40	منهج الدراسة
40	عينة الدراسة
43	أدوات الدراسة
	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها
69	نتائج الدراسة ومناقشتها
69	نتائج الفرض الأول ومناقشته
73	نتائج الفرض الثاني ومناقشته
76	نتائج الفرض الثالث ومناقشته
79	نتائج الفرض الرابع ومناقشته
81	نتائج الفرض الخامس ومناقشته
84	نتائج الفرض السادس ومناقشته
86	نتائج الفرض السابع ومناقشته
87	نتائج الفرض الثامن ومناقشته
88	نتائج الفرض التاسع ومناقشته
89	التساؤل الإكلينيكي
101	تعليق عام على النتائج
102	توصيات الدراسة
102	بحوث مقترحة
103	قائمة المراجع
103	أولاً: المراجع العربية
104	ثانياً: المراجع الأجنبية

## قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
1	جوانب القوة والمشاركة في عامل العصابية	36
2	التكافؤ في العمر الزمني بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	41
3	التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس فاعلية الذات	41
4	التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي	42
5	التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الرضا عن الحياة	42
6	التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس العصابية	43
7	المقاييس التي تم الاطلاع عليها لإعداد مقياس فاعلية الذات	44
8	معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لثبات مقياس فاعلية الذات	46
9	صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات	47
10	معامل الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات	48
11	معامل الفا كرونباخ لثبات مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية	50
12	صدق المقارنة الطرفية لمقياس المشاعر الإيجابية والسلبية	51
13	صدق المحك لمقياس المشاعر الإيجابية والسلبية	51
14	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	52
15	معامل الفا كرونباخ لثبات مقياس الرضا عن الحياة	53
16	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة	54
17	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	54
18	معامل الفا كرونباخ لثبات مقياس العصابية	55
19	صدق المقارنة الطرفية لمقياس العصابية	56
20	معامل الاتساق الداخلي لمقياس العصابية	56
21	ملخص جلسات برنامج تنمية فاعلية الذات	61
22	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في إجمالي فاعلية الذات	69
23	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإبعاد فاعلية الذات	73
24	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	
25	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الرضا عن الحياة	77
26	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	79
27	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا عن الحياة	80
28	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي لمستوى الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	81
29	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي لمستوى الرضا عن الحياة	82

84	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى العصابية	30
85	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في العصابية	31
86	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمستوى العصابية	32
87	الدرجات الى حصلت عليها الحالة الأكثر استفادة من البرنامج	33
88	الدرجات الى حصلت عليها الحالة الأقل استفادة من البرنامج	34

## قائمة الأشكال

م	الشكل	الصفحة
1	تمثيل تخطيطي للتصورات الثلاثة البديلة للتفاعل بين الفرد والبيئة الخارجية	11
2	يوضح الحتمية التبادلية الثلاثية في النموذج السببي للنظرية المعرفية الاجتماعية	13
3	عوامل الثبات الانفعالي عند "كوستا" و"ماكري"	32
4	النسب المئوية المناظرة للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لفاعلية الذات	71
5	النسب المئوية المناظرة للمتوسطات الحسابية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات	75
6	النسب المئوية المناظرة للمتوسطات الحسابية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد فاعلية الذات	75
7	النسب المئوية المناظرة للمتوسطات الحسابية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لفاعلية الذات	78
8	النسب المئوية المناظرة للمتوسطات الحسابية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد فاعلية الذات	78
9	النسب المئوية المناظرة للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الرضا عن الحياة	80
10	النسب المئوية المناظرة للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	82
11	النسب المئوية المناظرة للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا عن الحياة	83
12	النسب المئوية المناظرة للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى العينة التجريبية في الرضا عن الحياة	85
13	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في العصابية	88
14	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمستوى العصابية	89

## قائمة الملاحق

م	الملحق	الصفحة
1	البرنامج الإرشادي لتنمية فاعلية الذات	112
2	مقياس فاعلية الذات	177
3	مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية	179
4	مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	180
5	مقياس الرضا عن الحياة	181
6	مقياس العصابية	182
6	ملخص الدراسة	183
7	summry	187



## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة:

قدمت الباحثة في هذا الفصل مدخلاً للدراسة؛ فعرضت في إيجاز شرحاً لأهداف الدراسة، وأهمية تناول متغيراتها بالبحث، وتحديد مشكلتها في عدد من التساؤلات التي تُشكّل محور الدراسة، وانتهت الباحثة بتوضيح حدود الدراسة الراهنة زمانياً ومكانياً في إطار توضيحها لملامح العينة، وعرض الأدوات المستخدمة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات الإحصائية.

تعد فاعلية الذات من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ل - "باندورا"؛ الذي يعدها عاملاً وسيطاً في تعديل السلوك، كما ينظر إليها على أنها بُعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في القناعة الشخصية للفرد، على أن لديه القدرة على التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه من خلال حياته العملية، ويعتبرها وظيفة موجهة للسلوك تقوم على الإعداد لأي تصرف، وضبطه، والتخطيط الواقعي له. (Kerrigan & Hayes, 2016, 149)

وتعتبر فاعلية الذات من أقوى عمليات التنظيم الذاتي؛ فعندما تكون فاعلية الذات مرتفعة المستوى فإن الفرد يكتسب الثقة من قدرته على أداء السلوكيات التي تتيح السيطرة على ظرف من الظروف الصعبة، ويمكن اعتبار فاعلية الذات - على هذا النحو - شكل من أشكال الثقة؛ ففاعلية الذات لا تحدد فقط ما إذا كان الشخص سوف يحاول القيام بسلوك ما، بل تحدد أيضاً نوعية الأداء عندما تتم المحاولة، فالمستوى المرتفع من الكفاءة - والذي يتبعه توقعات تحقيق النجاح - إنما يُؤلّد المثابرة في وجه العوائق والإحباطات.

حيث توضح فاعلية الذات سبب اختلاف الناس في أدائهم وإنجازاتهم بالرغم من امتلاكهم نفس المهارات، إلا أنها فاعلية الذات ليست المحدد الوحيد للسلوك؛ فتوقعات فاعلية الذات وعلاقتها بعوامل الشخصية - إضافة إلى توافر الحوافز الكافية، والمهارات الملائمة - هي المحددات الرئيسية لاختيار الطلاب لنوع النشاط الذي سيمارسونه، وكمية الجهد الذي سيبذلونه كلاً حسب تخصصه، وهذا ما يفسر - من وجهة نظر الباحثة - لماذا ينجح بعض الطلاب في أداء مهامهم بينما يخفق البعض الآخر، وأن هناك عوامل في شخصية الطالب مرتبطة بفاعليته الذاتية تجعله يتميز في أدائه عن غيره من زملائه.

ويؤكد أوجاستيني (Agustiani) أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك العرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة المباشرة وغير المباشرة. (Musa & Agustiani, 2016, 3)

و تؤثر فاعلية الذات على السلوك والأداء؛ بمعنى "أن الذين يتمتعون بفاعلية ذات إيجابية سوف يسعون إلى تحقيق مستوى أعلى من الأداء ولن يسيطر عليهم الإحباط بسهولة؛ حيث أنهم سيبدلون قصارى جهدهم وسيبحثون عن حلول جديدة، كذلك سوف يثابرون في حالة المهام الصعبة، أما من كانت فاعلية الذات لديه سلبية فإنه سوف يظل أسير المستويات الدنيا من الأداء؛ فالشكوك والريبة أثناء أداء مهمة ما تُضعف تركيز الفرد، ومن ثم سرعان ما يستسلم بسهولة عند مواجهة أي مهمة صعبة.

كما نال مفهوم طيب الحياة اهتمام العديد من الباحثين في مختلف التخصصات حيث نلاحظ أن لمصطلح طيب الحياة الذي يستعمله علماء النفس مصطلحين آخرين هما مصطلح السعادة الذي يستخدم غالباً لدى الفلاسفة ومصطلح جودة الحياة الذي يستخدمه الاقتصاديون ، في الوقت الحالي كما يستخدمه علماء الاجتماع وفي هذا السياق أكد فينهوفن علي أن هذه المصطلحات الثلاث تستعمل بالتبادل (Veenhoven,2009,8).

وتتحدد ظاهرة طيب الحياة في علم النفس من جانبين هما طيب الحياة النفسية الذي يعتمد في دراسته علي المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد أو بدقة أكبر على مؤشرات موضوعية محددة من طرف منظمات عالمية كالمنظمة العالمية للتنمية الاقتصادية علي سبيل المثال الدخل والسكن ونوعيته والصحة والتعليم ، وطيب الحياة الذاتية ، ومن جهة أخرى يوجد طيب الحياة الذاتية حيث يرجع إلى درجة تقييم الفرد الشخصي للرضا عن الحياة و ارتفاع المشاعر الإيجابية وتراجع المشاعر السلبية ؛ وتهتم الدراسة الحالية بطيب الحياة الذاتية لدي الطالبات وتكمن أهميته في الدور الذي يلعبه الجانب النفسي السوي في تحقيق التوازن والنجاح في حياة الفرد من جهة ، ودراسة لفئة مهمة ألا وهي طالبات الجامعة الذين يمثلون مستقبل المجتمع من جهة أخرى .

وتعد فاعلية الذات من المحددات الأساسية لطيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي والوجداني؛ فالرضا عن الحياة يمثل البُعد المعرفي لطيب الحياة الذاتية، أي تقييم الأفراد لحياتهم، أما البُعد الوجداني فيمثل المشاعر الإيجابية والسلبية (السعادة) أي تقييم الأفراد لحالتهم الوجدانية (هل يشعرون بالسعادة أم لا؟).

وتمثل فاعلية الذات وفقاً لنظرية (Bandura) اعتقادنا بكفاءتنا السلوكية في موقف معين ، وتظهر الفاعلية الذاتية المرتفعة في الاعتقاد القوي بأنني قادر على القيام بسلوك معين ، في حين تنضج الفاعلية الذاتية المنخفضة في الاعتقاد بأنني غير قادر علي القيام بهذا السلوك، ووفقاً لهذه النظرية تحدث الفاعلية الذاتية تغيير في الطريقة التي يشعر بها الأفراد أو يفكرون أو يتصرفون بها ؛ فمن الناحية الشعورية يرتبط الاعتقاد المنخفض بفاعلية