



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



HANAA ALY



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

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
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار



HANAA ALY



جامعة عين شمس

كلية البناء للأداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة وخفض العصبية لدى طالبات الجامعة

(دراسة تجريبية اكلينيكية)

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الأداب في علم النفس

الباحثة

فاطمة عمر عبد العزيز عبد الرحمن

إشراف

أ.د/ عزة صالح الألفي

أستاذ علم النفس

كلية البناء - جامعة عين شمس

أ.م.د/ ماجى وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البناء - جامعة عين شمس

2021

شكر وتقدير

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)
وَعَلِمْتَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا
صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين له الحمد الحسن والثناء الجميل ، والصلوة 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 الشخصيأشكرها على علمها الوافر وعونها الصادق وأشكرها على ما قدمته لي من نصح وما بذلته من جهد داعية الله سبحانه وتعالى أن يمتعها بالصحة والعافية لتعلن علينا كل طالب علم .

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على وقتها الثمين ونصحها الغالي وعطاءها لي طيلة فترة إعداد الرسالة وما بذلته من جهد لتذليل العقبات أمامي فهي لم تدخل على بالنصح والتوجيه والتنبية و الدعم العلمي والمعنوي في جميع مراحل إخراج هذه الرسالة ، فأرجو من الله أن أكون عند حسن ظنها بي، ولها 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 وقتهم الثمين لقراءة هذا البحث وقبولهما مناقشته، فجزاهم الله عنى خير الجزاء

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتي وزميلاتي بقسم علم النفس ولا أنسى من لا ينسى فضلهم، أبي وأمي أحاب الناس إلي قلبي، الذين غمراني بحنانهما، واحتضناني بدعواتهما والتي أرجو من الله أن يديم لي دعائهما ورضائهما ويجزيهما عنى خير الجزاء، كما أتقدم بخالص شكري وتقديرني 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 وأتوجه 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) والوجوداني (الإيجابي و السلبي) ، وخفض العصبية ، 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 مقياس طيب الحياة الذاتية مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة صفاء الأعسر وأخرون) ومقياس الوجودان الإيجابي والوجودان السلبي (ترجمة صفاء الأعسر وأخرون) ومقياس العصبية إعداد (كوستا ومكارى ترجمة بدر الأنصارى) و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) والذي استغرق 15 جلسة ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وخفض العصبية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وتحسن فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وانخفاض مستوى العصبية لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، واستمر التحسن في مستوى فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية والعصبية لدى المجموعة التجريبية في القياس التبعي ، مما يشير إلى أثر البرنامج الإيجابي في تنمية فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية وخفض العصبية .

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات - طيب الحياة الذاتية - العصبية - 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	(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 مقرحة
103	قائمة المراجع
103	أولاً: المراجع العربية
104	ثانياً: المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

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

84	الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى العصبية	30
85	الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتتجريبية في العصبية	31
86	الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمستوى العصبية	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

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

قائمة الملاحق

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

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 تشكل محور الدراسة، وانتهت الباحثة بتوضيح حدود الدراسة الراهنة زمانياً ومكانياً في إطار توضيحيها 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 لـ "باندورا"؛ الذي يعدها عاملاً وسيطاً في تعديل السلوك، كما ينظر إليها على أنها بعد 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 يولد 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 الحافز الكافية، والمهارات الملائمة - هي المحددات الرئيسية لاختيار الطالب 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 أوجاستين (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 فاعليية 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 سيذلون قصارى جهدهم وسيبحثون عن حلول جديدة، كذلك سوف يثابرون في حالة المهام الصعبة، أما من كانت فاعليية الذات لديه سلبية فإنه سوف يظل أسير المستويات الدنيا من الأداء؛ فالشكوك والريبة أثناء أداء مهمة ما تضعف 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 فينهoven على أن هذه المصطلحات الثلاث تستعمل بالترادف. (Veenhoven, 2009, 8)

وتتحدد ظاهرة طيب الحياة في علم النفس من جانبيين هما طيب الحياة النفسية الذي يعتمد في دراسته على 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 وارتفاع المشاعر الإيجابية وتراجع المشاعر السلبية ؛ وتهتم الدراسة الحالية بطيب الحياة الذاتية لدى الطالبات وتكلمن أهميتها فيدور الذي يلعبه الجانب النفسي السوي في تحقيق التوازن والنجاح في حياة الفرد من جهة ، ودراسة لفئة مهمة لا وهي طالبات الجامعة الذين يمثلون مستقبل المجتمع من جهة أخرى .

و تعد فاعليية الذات من المحددات الأساسية لطيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي والوجوداني؛ فالرضا عن الحياة يمثل البعد المعرفي لطيب الحياة الذاتية، أي تقييم الأفراد لحياتهم، أما البعد الوجوداني فيمثل المشاعر الإيجابية والسلبية (السعادة) أي تقييم الأفراد لحالتهم الوجودانية (هل يشعرون بالسعادة أم لا؟).

و تمثل فاعليية الذات وفقاً لنظرية (Bandura) اعتقادنا بكتفتنا السلوكية في موقف معين ، وتظهر الفاعليية الذاتية المرتفعة في الاعتقاد القوي بأنني قادر على القيام بسلوك معين ، في حين تتضح الفاعليية الذاتية المنخفضة في الاعتقاد بأنني غير قادر على القيام بهذا السلوك، ووفقاً لهذه النظرية تحدث الفاعليية الذاتية تغيير في الطريقة التي يشعر بها الأفراد أو يفكرون أو يتصرفون بها ؛ فمن الناحية الشعورية يرتبط الاعتقاد المنخفض بفاعلية