

الرقم التسلسلي :/.....

رقم التسجيل : 075118486

مستوى الضبط وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المراهق المتمدرس
مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك -
دراسة ميدانية بثنائية زابي الصالح - خيانة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في : علم النفس العيادي
شعبة : علم النفس تخصص : علم النفس العيادي
إعداد الطالبة :
عائشة بوساق

لجنة المناقشة :

د. يامنة إسماعيلي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	رئيسا
د. نوال بوضياف	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مشرفا ومقررا
د. رمضان خطوط	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 1438-1439 هـ / 2017-2018 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات ، الحمد لله الذي اعاننا ووفقنا لا تمام هذا العمل المتواضع .

براية القول شكرا لكل من ساعرنا علي اتمام هذا البحث من قريب او من بعيد ولو بكلمة طيبة .

شكر خاص الى الاستاوة المشرفة الفاضلة **بوضياف نوال** على نصائحها وارشاداتها العلمية التي سهلت اماننا الصعاب

كما نتقدم بشكرنا للأستاذ الفاضل **حسن فبيحي** الذي ساعرنا في الجانب الاحصائي واتمني له التوفيق في حياته .

شكرا لكل اساتذة قسم علم النفس عامة واساتذة علم النفس العياوي خاصة الذين لم يخلوا علينا بالمساعدة طيلة مشوارنا الدراسي

الى كل زملاء الدراسة شكرا لكم واتمني لكم التوفيق والنجاح في الحياة العلمية والعملية

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى ضبط الذات والفاعلية الذاتية لدى المراهق المتمدرس مستخدم فيسبوك ، وكذا معرفة مستوى ضبط الذات ومستوى فاعلية الذات ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق استبيان ضبط الذات للباحث محمد بدر ، واستبيان فاعلية الذات للباحثة سهيل يوسف ، وطبقت على عينة قوامها (120) تلميذا وتلميذة ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن كل من مستوى ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس متوسط ، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضبط الذات والفاعلية الذاتية ، وضبط الذات وأبعاد الفاعلية الذاتية (المثابرة ،المبادرة ،المجهود،قدرة الفاعلية) .

الكلمات المفتاحية : ضبط الذات ، فاعلية الذات ، المراهق المتمدرس ، فيسبوك.

Abstract

The aim of this study was to find out the relationship between the level of self-control and the self-efficacy of adolescent students using the social networking site, Facebook. To achieve the objectives of the study, The questionnaire of the researcher Mohammed Badr of self-control was applied, as well as self-efficacy questionnaire of the researcher Suhail Youssef. Both questionnaires were applied to a sample of (120) students, and the results of the study showed that the level of self-control and self-efficacy of the adolescent is average, and that there is a statistically significant relationship between self-control, self-efficacy, self-control and the dimensions of self-efficacy (perseverance, Initiative, effort, ability of effectiveness).

Keywords: self-control, self-efficacy, adolescent learners, Facebook .

فهرس المحتويات :

	شكر
	ملخص بالعربية
	ملخص بالإنجليزية
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
أ - ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- الإشكالية.
06	2- فرضيات الدراسة .
07	3- أهمية الدراسة .
08	4- أهداف الدراسة.
09	5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.
10	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني : ضبط الذات	
17	تمهيد .
18	1- نشأة مفهوم ضبط الذات .
19	2- مفهوم ضبط الذات .
21	3- النظريات المفسرة لضبط الذات
24	4- خصائص ضبط الذات.
25	5- مكونات ضبط الذات.
26	6- نموذج ضبط الذات.
29	خلاصة
الفصل الثالث: فاعلية الذات	

31	تمهيد
32	1- مفهوم فاعلية الذات
34	2- نظريات فاعلية الذات
37	3- مصادر فاعلية الذات
39	4- أنواع فاعلية الذات
40	5- خصائص فاعلية الذات
42	6- أبعاد فاعلية الذات
43	7- آثار فاعلية الذات
45	خلاصة
الفصل الرابع: مرحلة المراهقة	
47	تمهيد
47	1- تعريف المراهقة
49	2- المقاربات النظرية المفسرة لمرحلة المراهقة
51	3- مراحل المراهقة
53	4- مظاهر النمو في مرحلة
56	5- حاجات المراهقين.
58	6- أشكال المراهقة
61	خلاصة
الفصل الخامس: موقع الفيسبوك نموذجاً	
63	- تمهيد
64	1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.
65	2- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي.
67	3- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي.
68	4- أبرز نماذج مواقع التواصل الاجتماعي.
69	5- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي.
70	6- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

71	7- الفيسبوك نموذجاً.
75	خلاصة .
الفصل السادس :إجراءات الدراسة الميدانية	
77	تمهيد.
77	1-إجراءات الدراسة الاستطلاعية .
90	2- اجراءات الدراسة الأساسية .
92	خلاصة .
الفصل السابع: عرض وتحليل النتائج	
94	- تمهيد
95	1- عرض النتائج وتحليلها
102	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
105	3-استنتاج عام
106	اقتراحات
108	خاتمة
110	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات	81
02	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس ضبط الذات	82
03	يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ لضبط الذات	83
04	مصفوفة ارتباطات عبارات محور المبادرة مع الدرجة الكلية للمحور الأول	83
05	مصفوفة ارتباطات عبارات محور المجهود مع الدرجة الكلية للمحور الثاني	84
06	مصفوفة ارتباطات عبارات محور المثابرة مع الدرجة الكلية للمحور الثالث	85
07	مصفوفة ارتباطات عبارات محور قدرة الفاعلية مع الدرجة الكلية للمحور الرابع	86
08	يوضح معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية المقياس.	87
09	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس ضبط الذات.	88
10	يوضح معامل ألفا كرو نباخ لمحاور المقياس والدرجة الكلية	89
11	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.	96
12	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.	97
13	يبين الارتباط بين المبادرة وضبط الذات.	98
14	يبين الارتباط بين المجهود وضبط الذات.	99
15	يبين الارتباط بين المثابرة وضبط الذات.	100
16	يبين الارتباط بين قدرة الفاعلية وضبط الذات.	100
17	يبين الارتباط بين الدرجة الكلية فاعلية الذات وضبط الذات.	101

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج كانفر لمراحل ضبط الذات	28
02	مبدأ الحتمية المتبادلة	35
03	مصادر فاعلية الذات لباندورا	37

مقدمة

مقدمة :

إن مرحلة المراهقة كغيرها من مراحل النمو ، تتميز بالتغير وعدم الاستقرار لوجود مجموعة من التطورات التي تحدث في الجوانب المختلفة للمراهق ، ومرور هذه الفترة دون مشاكل واضطرابات يستدعى الدعم المستمر والدائم سواء من قبل الأسرة ، أو المدرسة وتعتبر المدرسة كمرجع بالنسبة للمراهق المتمدرس حيث يكتسب من خلالها مجموعة القيم والأخلاق وأساليب التواصل ، وطرق التعامل ، وتتغير لدى المراهق مفاهيم عديدة ، وتكون هذه المرحلة حافلة بمجموعة من الصراعات منها الداخلية والخارجية ، هذه الأخيرة تشكل مجموعة المتاعب التي سيواجهها في بيئته الاجتماعية ، ومع تطور أحداث الحياة وتعدد صراعاته وتعددت وياتت التكنولوجيا جزءا من عالمه ،الذي قد يواجه فيه العديد من هذه الصراعات خاصة الفكرية ، فالتواصل أصبح ضمن الفيسبوك ، هذا الأخير صار شائع الاستخدام بين مختلف الفئات عامة والمراهق المتمدرس خاصة ، إن ما يسعى إليه المراهق هو تشكيل هوية تفرض وجودها في المجتمع ، فكل ما يمس بجانبه النفسي هو كفيلا أن يضع المراهق في حيز يقوده للاضطراب ، ولما كانت هذه الفترة من حياة الفرد حساسة جدا وحرجة ، جاءت دراستنا هذه سعيا منا للوصول بفهم أكثر لنفسيته وذاته، فالضبط يعني تنظيم السلوك بما يتفق ويتوافق مع معايير المجتمع وثقافته وخلال فترة المراهقة يسعى المراهق لتحقيق النجاح فهذا لا يتوقف على قدراته العقلية وفقط ، وإنما أيضا على خصائصه ودوافعه ، ومن بينها فاعلية الذات التي يطورها المراهق من خلال شعوره بالاستقلال .

ومن أجل بلوغ أهداف الدراسة تم اتباع خطة البحث التالية تحتوى على جانب نظري زائد

تطبيقي وقد اشتملت الدراسة على الفصول التالية :

الفصل الاول: يمثل الاطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق الى اشكالية الدراسة وتحديد فرضياتها وأهمية وأهداف البحث ، وتحديد المفاهيم الاجرائية وعرض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث .

الفصل الثاني: تناولنا فيه مفاهيم حول ضبط الذات والخصائص وأهم النظريات التي فسرتة.

الفصل الثالث: تناولنا فيه مفهوم فاعلية الذات وأهم المصادر والأنواع بالإضافة الي ابعاد فاعلية الذات وبعض النظريات التي فسرتة.

الفصل الرابع: تناولنا فيه المراهقة من حيث المفهوم والخصائص وأهم المقاربات النظرية التي قامت بتفسير هذه المرحلة.

الفصل الخامس: تناولنا فيه مواقع التواصل الاجتماعي من حيث المفهوم والأنواع كما تطرقنا في الأخير إلى سلبيات وإيجابيات هذه المواقع ، وتطرقنا فيه إلى الفيسبوك نموذجاً .

كما احتوى الجانب الميداني على فصلين هما :

الفصل السادس: احتوى هذا الفصل على اجراءات الدراسة الميدانية منها (اجراءات الدراسة الاستطلاعية واجراءات الدراسة الأساسية) .

الفصل السابع : خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل اليها علي ضوء الفرضيات واستنتاج عام وأهم الاقتراحات وخاتمة وقائمة المراجع ،الملاحق .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة .
- 3- أهمية الدراسة .
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- 6- الدراسات السابقة

1/ الإشكالية :

إن التطور الذي شهده العالم في الوقت الراهن لمختلف الميادين أبرزها التكنولوجي ، والذي أصبح مسيطرا على كافة المجالات فلاقى استخداما واسعا خاصة في مجال الاتصال بين الأفراد فيما بينهم وحتى بين الدول، حتى أصبح العالم كقرية صغيرة ، فتعددت مواقع التواصل الاجتماعي وتنوعت ومن أهمها: تويتر ، فيسبوك وهذا الأخير الذي انتشر استخدامه بين جميع الفئات، خاصة فئة المتدربين وتعدى ذلك إلى المراهق المتدرب الذي بات يستخدمه في عمليتي التعليم والتعلم ، بل تعدى حياته وكافة أوقاته حتى أصبح جزءا لا يتجزأ من حياته اليومية، وهذا لعدم قدرته على الضبط ؛ إذ أصبحت هذه المواقع من الحاجات الأولية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها؛ كاللباس والطعام وأمام هذه الأولويات يجد المراهق المتدرب نفسه أمام صراعات فكرية فرضتها عليه بيئته الخارجية وحب الاستطلاع وإتباع التطورات التكنولوجية الحديثة وحسب الزهراني(2013:4) فقد ظهرت في السنوات الأخيرة عدد من المواقع ؛ والتي تهدف إلى تبادل الأفكار والآراء بين أفراد المجتمع ، ومن أشهرها موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك ، وذلك راجع إلى عدد المستخدمين الذين يرتادونه يوميا ؛ حيث بلغ(132.1) مليون عام 2008، ويعد أيضا من أشهر المواقع من حيث تحميل الصور ، حيث يتم تحميل (14) مليون صورة يوميا ، وتشير دراسة العنبي 2011 بانتشار استخدام الفيسبوك بين الطلاب والطالبات بنسبة 77 % ، وأن أكثر من 94.5% منهم يمتلك صفحة خاصة مفعلة ، كما وجدت دراسة الحربي 2012 أن 59% من طالبات المرحلة الثانوية في الرياض من المشتركات في الفيسبوك .

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة بالغة الأهمية في حياة الفرد ؛ فهي محملة بمجموعة من التغيرات البيولوجية النمائية ، والتطورات النفسية والاجتماعية ، كما أن المراهق يجتاز في حياته مجموعة من الصراعات من الصعب عليه فهمها، وهذا راجع إلى طبيعة

خصوصية المرحلة ، فكيف لمراهق أغوته مجريات الحياة بما فيها من تطورات في وسائل التكنولوجيا الحديثة واتساع آفاقها وتعدد سلبياتها وإيجابياتها أن يقوم بعملية ضبط لذاته في ظل هذا التغير ، حيث يقول الخطيب (1995:262) تعتبر عملية ضبط الذات ركنا أساسيا من أركان الشخصية ، أي أن وظيفة هذه العملية هي السعي إلى تكامل الشخصية حتى يصبح الفرد متوافقا مع البيئة التي يتفاعل معها، إذ أن قدرة الفرد على التحكم في سلوكه يعد الحجر الأساس في عملية ضبط الذات.

فالمراهق في هذه المرحلة الحرجة يقع بين اختارين ؛ ما هو صائب وما هو خطأ فإذا كانت قدرة الفرد في التمييز بين إيجابيات وسلبيات هاته المواقع خاصة الفيس بوك الذي أصبح جزء لا يتجزأ من الهوية في الوقت الراهن ، نقول أن المراهق يمتلك فاعلية ذاتية نتيجة لتقديره الصحيح والصائب لقدراته ومعتقداته، أي أنه واع لما يمتلكه من قدرات ومهارات ذاتية صائبة ، إذ أن فاعلية الذات ليست فقط تقدير لقدرة فرد لكنها أيضا المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص مهاراته لإكمال مهمة ما بنجاح ؛ حيث تؤثر في إكمال العمل بنشاط ، وذكرت حدان (2015:20) في هذا الصدد أن باندورا يعتبر فاعلية الذات من المكونات الأساسية للنظرية المعرفية الاجتماعية ؛ حيث تعبر في هذه النظرية على سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد ، ويعتمد فيها على أحكام وتوقعات الفرد كي يتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة ، هذه العوامل في نظر باندورا تلعب دورا هاما في التكيف النفسي والإضطراب ونجاح أي علاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية والصحية ، حيث يرى باندورا أن الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يعتقدون أنهم قادرون على إحداث تغيير في البيئة .

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية سعيا للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك؟
- 2- ما مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك ؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك؟
- ويندرج ضمن هذا التساؤل الأخير التساؤلات الفرعية التالية :
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعد المبادرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المجهود وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك ؟
- 6- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك ؟
- 7- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك ؟

2/ فرضيات الدراسة :

- 1 - مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك منخفض.
- 2- مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك منخفض .
- 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك .

4- توجد علاقة ارتباطية بين بعد المبادرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

5- توجد علاقة ارتباطية بين المجهود وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

6- توجد علاقة ارتباطية بين المثابرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

7- توجد علاقة ارتباطية بين قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

3 / أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ومن نوع المشكلة التي تتقصى فيها من جهة أخرى وبالتالي تكمن أهمية الدراسة في:

- تناولها لمتغير ضبط الذات الذي لاقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين؛ لأنه يعتبر جزءا أساسيا في بناء وتكامل شخصية الفرد.

- بالإضافة إلى تناول موضوع فاعلية الذات الذي يعتبر مهم جدا لكونه يبني لنا صورة الفرد حول ذاته وما يعتقد من قدرات وإمكانات لديه .

- كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تهدف إلى استكمال الدراسات السابقة في مجتمعنا، ودراسة مرحلة حساسة جدا في حياة الفرد، حيث تتغير عدة مفاهيم للمراهق خصوصا إذا كان أمام مرحلة مصيرية هي البكالوريا ، فكل ما يتعلق بالذات من ضبط وفاعلية هو مهم بالنسبة له.

- إعداد فرد صالح في المجتمع راجع إلى الاهتمام بأهم مرحلة من مراحل الحياة وهي المراهقة.

- يمكن أن تسهم هذه الدراسة مع دراسات أخرى مشابهة في تطوير برامج ، أو تدريب المراهق على كيفية ضبط ذاته حول موقع الفيسبوك، والتعامل معه بفاعلية ، خاصة المراهق المقبل على خوض امتحان شهادة التعليم الثانوي.

4/ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي :

- 1- التعرف على مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم فيسبوك.
- 2- التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم فيسبوك.
- 3- الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى عينة المراهقين المستخدمين لفيسبوك .
- 4- الكشف عن العلاقة بين أبعاد فاعلية الذات (المبادرة ،المثابرة ،المجهود ،قدرة الفاعلية) وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم فيسبوك .

5/ المفاهيم الإجرائية للدراسة :

ضبط الذات : يعرف المحادين (2008:25) ضبط الذات اصطلاحاً على أنه العملية التي يمكن للفرد من خلالها توجيه سلوكه وإملاك الدافع الداخلي للتغيير، والذي يؤدي إلى نتائج إيجابية .

إجرائيا : هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال استجاباته على مقياس ضبط الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

فاعلية الذات : يعرف عباس (2013:150) فاعلية الذات اصطلاحاً بأنها عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة ، والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة .

إجرائيا : هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال استجاباته على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة .

المراهق المتمدرس : فحسب زيق (1986:15) كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راق بمعني تدرج نحو النضج ، ويقصد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفرد سواء كانت من الناحية البدنية ، أو العقلية ومن شأنها أن تنتقل المرء من فترة الطفولة إلى فترة الشباب .

إجرائيا : هو التلميذ الذي يزاول دراسته في المرحلة الثانوية في السنة الدراسية 2018/2017.

مواقع التواصل الاجتماعي: عرفها حجازي (2017:281) هي عبارة عن طرق جديدة للاتصال في بيئة رقمية عبر مجموعات ، تسمح للأفراد إمكانية الالتقاء والتجمع عبر الأنترنات ، وتبادل المنافع والمعلومات.

فيسبوك: عرفها عجب (2016:154) حسب قاموس أوكسفورد هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي ، أنشأ عام 2004، كان مقتصرًا في البداية على الطلاب ثم توسع إلى المزيد من المؤسسات الأكاديمية، وفي عام 2006 تم رفع جميع القيود عليه .

6/ الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة الجهود البشرية القديمة، والتي بحثت الموضوع الذي تم تناوله من قبل الطالبة الباحثة، وتتمثل الدراسات السابقة في موضوع بحثنا الحالي كالتالي:

6-1 الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير ضبط الذات .

دراسة الربيع(2014) وهدفت الدراسة إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين هما : مقياس الاتزان الانفعالي ، ومقياس ضبط الذات ، طبقت على عينة قوامها (749) ، طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى الطلبة .

كما قام بدر(2010) بدراسة هدفت إلى الكشف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بضبط الذات لدى طلبة كلية الآداب ، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياس ضبط الذات الذي تم استخدامه في دراستنا الحالية ، وتم تطبيقه على عينة قوامها (200) طالب وطالبة وتم اختيارهم عشوائيا ، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- طلبة كلية الآداب لديهم مستوى منخفض من ضبط الذات.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية ، وانخفاض ضبط الذات لدى الطلبة.

كما جاءت دراسة مفلوح (2008) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات المنخفض وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول ثانوي الأكاديمي والمهني في المدارس للمرحلة العمرية (15-18) ، حيث تكون مجتمع الدراسة من (1118) طالب وطالبة ، وطبق على العينة استبانة تم تطويرها بالاعتماد على مقياس البدينة والرشد والمهيزع ؛ الذي طوره عن مقياس GIEVER 1995 ، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ بين السلوك الطائش وبين ضبط الذات .

- عدم وجود فروق في مستوى ضبط الذات المنخفض تبعاً لمتغير الجنس.

6-2 الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الفاعلية الذاتية:

دراسة دودو (2017) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي ، في ضوء متغيرين هما التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق الشبه طبي في مستشفى الزهراوي بالمسيلة - ومحمد بوضياف بورقلة، واحتوى مجتمع الدراسة على (207) فرد من فريق الشبه الطبي ، وكانت أدوات الدراسة متمثلة في : مقياس الفاعلية الذاتية ، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة ، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفريق الشبه الطبي .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتفائلين من أفراد عينة الدراسة .

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات والتوافق النفسي لدى المتشائمين من أفراد عينة الدراسة .
- وقامت حدان (2015) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن (ألم الرأس ، ألم المفاصل ، ألم الظهر) لدى عينة من المرضى وغير المرضى في مدينة ورقلة ، تكونت عينة الدراسة من (284) فرد، وتم استخدام مقياسين هما: مقياس فاعلية الذات المدركة ، ومقياس الألم المزمن من إعداد الطالبة الباحثة ، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات المدركة بين المرضى وغير المرضى لدى أفراد عينة الدراسة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات المدركة بين المرضى وغير المرضى لدى أفراد عينة الدراسة .
- كما جاءت دراسة زواويد (2015) ، والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي بورقلة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة أخذت بطريقة عشوائية من مستوى السنة الثانية ثانوي، كما استخدمت أداتين لجمع البيانات هما مقياس الذكاء الوجداني ، ومقياس فاعلية الذات أعده محمود كاظم محمود، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :
- مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة كان متوسط .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل بعد من أبعاد الذكاء الوجداني وفاعلية الذات.
- ودراسة جولتان (2013) التي هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات ومستوى التوافق المهني ، وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية وهدفت أيضا إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية لمقاييس فاعلية

الذات والتوافق المهني وجودة الأداء ، وتكون مجتمع الدراسة من (45) معلمة كما استخدمت الباحثة ثلاث مقاييس ؛ فاعلية الذات ، التوافق المهني ، وجودة الأداء من إعدادها ، وكانت نتائج الدراسة كما يلي :

- مستوى فاعلية الذات يزيد عن 80 %.

كما جاءت دراسة أبو غالي (2012) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ، وتكون مجتمع الدراسة من (160) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى ، وتمثلت أداة الدراسة في مقياسين هما فاعلية الذات ، وضغوط الحياة من إعداد الباحثة ، وقد كانت نتائج الدراسة كالتالي :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات.

التعليق على الدراسات السابقة وتحديد الأهمية ومدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية:
من خلال ما ورد في الدراسات السابقة فهي تختلف فيما بينها في أدوات الدراسة والهدف والأهمية وحتى في العينة المستخدمة.

1/ أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من خلال ما قمنا باستعراضه في الدراسات السابقة، فإنه لا توجد أي دراسة مطابقة تماما للدراسة الحالية، ولكن توجد من تشابهت معها في العينة ومتغيرات الدراسة وأدوات القياس والمنهج المستخدم.

1-1 أوجه التشابه:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة كل من الربيع (2014) في التعرف على مستوى ضبط الذات ، وتشابهت مع دراسة دودو (2017) في معرفة مستوى فاعلية الذات ، وتشابهت مع دراسة مفلوح (2008) ودراسة زواريد في عينة البحث التي تمثلت في طلبة مرحلة الثانوية (المراهقين المتمدرسين)، وأيضا مع دراسة مفلوح (2008) ، ودراسة الربيع (2014) ، ودراسة محمد بدر (2010).

1-2 أوجه الاختلاف :

اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من الربيع (2014) ، ودراسة بدر (2010) ، ودراسة دودو (2017) ، ودراسة أبو غالي (2012)، حيث تمثلت عينة دراسة الربيع ودراسة محمد بدر في طلبة الجامعة ، أما دراسة أبو غالي فتمثلت عيبتها في الطالبات المتزوجات ، ودراسة دودو تمثلت العينة من فريق الشبه الطبي وعينة الدراسة الحالية تمثلت في المراهقين المتمدرسين ، واختلفت الدراسة الحالية مع متغيرات الدراسات السابقة ، حيث كانت متغيرات الدراسة الحالية متمثلة في ضبط الذات ، وأبعاد الفاعلية الذاتية ودراسة الربيع (2014) فتمثلت متغيراتها في المستوي الدراسي ، التخصص ، الجنس

كما اختلفت أيضا مع دراسة دودو (2017) ، حيث تمثلت متغيرات الدراسة في كل من التفاؤل والتشاؤم.

كما اختلفت أيضا مع دراسة حدان (2015) حيث تمثلت متغيراتها في كل من ؛ ألم الرأس، ألم الظهر، ألم المفاصل. واختلفت أيضا مع دراسة زواويد (2015) فتمثلت متغيراتها في أبعاد الذكاء الاجتماعي .

2/أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

تمثلت الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلي :

- تحديد أداة القياس المناسبة للبحث.

- ضبط متغيرات الدراسة
- اختيار منهج البحث
- صياغة فرضيات الدراسة
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية
- تزويدنا بالجانب النظري للدراسة ، وبعض المصادر والمراجع .

الفصل الثاني :

ضبط الذات

تمهيد .

- 1- نشأة مفهوم ضبط الذات .
- 2- مفهوم ضبط الذات .
- 3- النظريات المفسرة لضبط الذات
- 4- خصائص ضبط الذات.
- 5- مكونات ضبط الذات.
- 6- نموذج ضبط الذات.

خلاصة

تمهيد :

إن من بين وظائف ضبط الذات هو السعي وراء تكامل الشخصية واتساقها حتي يحقق الفرد التوافق مع البيئة ، وهناك عوامل كثيرة ومتشعبة تؤثر في عملية ضبط الذات، حيث يتأثر الفرد بالحاجات كالأمن ، الحب ، واحترام الذات ، وتحقيق الذات ويتأثر بالمعتقدات والقيم وخاصة في المراحل العمرية المبكرة ، وهذه الأخيرة عرضة للتغير وعليه يمكن تغيير ضبط الذات عند الفرد وخاصة في مراحل عمره الأولى ، ومن هنا نتطرق إلى مفهوم ضبط الذات والنظريات المفسرة له من خلال هذا الفصل .

1- نشأة مفهوم ضبط الذات :

يقول بهجت (2003:120) أن سكينر (SKINER) هو أول من استخدم مصطلح ضبط الذات في العصر الحديث، والفرد عند قيامه بضبط ذاته فانه يفهم ذاته بشكل أفضل، ويعتبر (MEICHENBAUN) هو أول من طور هذا الأسلوب حيث اعتبر التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية ، واستبداله إلى التحدث إلى الذات بطريقة إيجابية ، فقد أشارت الدراسات والبحوث العلمية إلى أنه يمكن تغيير السلوك عن طريق تغيير الحوار الداخلي وتقديم التعليمات الذاتية .

وأيضاً مكي (2016:2091) يقول أن باندورا وسع مفهوم الذات من خلال طرحه لمفهوم فعالية الذات ، والذي يشير إلى إدراك الفرد أو تقديره لقدراته على مواكبة مواقف معينة بشكل مرض ، إذ يرى أن أحكام فاعلية الذات لا تعني بما يتمتع به الشخص من مواهب ، بل ما بوسعه القيام به بفضل ما لديه من مواهب أو قدرات ، لذلك يرى باندورا أن فعالية الذات تعد من المتنبئات بجوانب سلوكية عدة منها ضبط الذات إذ يقول : مع وجود المهارات الملائمة والحوافز الكافية، تعد توقعات الفاعلية الذاتية عاملاً محدداً أساسياً لاختيار النشاطات ومدى الجهد الذي سي بذله الفرد والمدة التي سيستغرقها في بذل الجهد عند التعامل مع المواقف المتسمة بالشدة ، وهذا من المؤشرات الأساسية لضبط الذات حسب رأيه .

كما اعتقد ستورات (STURAT, 1972) أن الضبط الموقفي للسلوك يعد تنظيمًا أو ترتيبًا لمتغيرات بيئية بالطريقة التي يتغير فيها السلوك ، ويعد فعل التنظيم هذا بحد ذاته مظهرًا من مظاهر ضبط الذات وهذا يعني أن المنظور السلوكي يرى أن التغيرات الموقفية تعمل على تعديل السلوك إلا أن معالجة الشخص بنفسه لتلك المتغيرات هي التي تشير إلى مفهوم ضبط الذات فالشكل الرئيس في ضبط الذات كونه الشخص نفسه عاملاً في تغيير سلوكه.

2- مفهوم ضبط الذات :

ضبط الذات هو القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم والأخلاق والتوقعات الاجتماعية ، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل الربيع (2016: 1121).

ويعرف الضبط الذاتي (SELF CONTROL): على أنه أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيفه في المواقف المختلفة لمواجهة العديد من المشكلات مثل : الصراعات الاجتماعية ، الاندفاع ، الخوف ، ضعف الدافعية للعمل ، الغضب ، العدوان والضغط النفسي ... الخ عبد الستار (1994:50).

وحسب شوقي (2017:18) فقد تم تصور الضبط الذاتي من حيث المفهوم على أنه صراع بين الدوافع قصيرة المدى غير المرغوبة والنتائج طويلة المدى المرغوبة.

ضبط الذات هو العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه ، والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة ، وتعتبر قدرة الفرد على ضبط ذاته إحدى شروط الصحة النفسية، فالفرد السوي هو الذي باستطاعته التحكم في رغباته ويكون قادرا على إشباع وإرضاء حاجاته المحادين (2009:25).

ومن خلال هاته التعاريف نستخلص أن قدرة الفرد على ضبط ذاته مؤشر على وجود صحة نفسية ، وهذا يعني أن الفرد الذي يتوافق مع نفسه ومع بيئته لديه القدرة أكثر على الضبط.

وعرف بانادورا(1977) ضبط الذات على أنه عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية، باستخدام الأساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات .

وعرفه كلاينك (1978) ضبط الذات هو عملية مكافآت الذات من أجل زيادة أو تعزيز سلوك ما ، وعقاب الذات من أجل تقليل أو كف أنماط غير مرغوبة في السلوك.

افتخار (2014:3).

ومن خلال هاذان التعريفان نستطيع القول أن عملية ضبط الذات لها دخل كبير في تعديل سلوك الافراد.

كما عرفه دخل الله(1971:8) بأنه نشاط الذات باتجاه تجاوز الاضطراب، والتوازن هو غاية اتساق هذا النشاط .

ويعرف قطامي ضبط الذات بأنه العملية التي يقوم فيها المتعلم بالسيطرة والتحكم بما يقوم به من أداء وسلوك وقدرته على ممارسة هذا الأداء أو السلوك بنجاح وإتقان.

الفريجات (2014:12).

وعرفه دسوقي 1988 بأنه القيد الشعوري الذي يفرض على الدوافع والأهواء والميول والرغبات ...الخ ، ويفني قمع الغرائز والعواطف .

وعرفه شودا 1990 هو القدرة المعرفية لدى الأفراد في فرض الذات على تأخير الإشباع مكي (2016:2090).

ومن خلال هذا يعتبر ضبط الذات عملية مهمة في السيطرة على الغرائز وتوجيه السلوك إلى ما هو مقبول في البيئة .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن عملية ضبط الذات من الأساليب الإجرائية التي توفر الوقت والجهد على الفرد لأن الفرد نفسه هو المسؤول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه وتتحكم بها ، كما أن هذا الإجراء لا ينضوي على أحكام قيمة مثل: جيد أو غير جيد من قبل الآخرين ، وينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكياته الظاهرة كماش(2017:88).

3- النظريات المفسرة لضبط الذات :

تعددت النظريات المفسرة لضبط الذات حسب تعدد وجهات النظر ومن بين هذه النظريات ما يلي :

3-1 نظرية التحليل النفسي:

وهي النظرية التي تنسب إلى سيجموند فرويد S-FREUD والتي تؤكد على الصفة الديناميكية للسلوك وعلى الخبرات الأولى في حياة الطفل ، فاتجاه الفرد في ضوء هذه النظرية نحو موضوع أو شيء ماله صلة وثيقة بقدرة الأشياء على خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي بين الدوافع والقوانين الاجتماعية ، إذ يكون الاتجاه سلبيا عندما تعوق أو تمنع خفض التوتر ، ويكون ايجابيا نحو الأشياء التي تؤدي إلى خفض التوتر إذ بينت أن الطفل في المرحلة الشرجية يتعلم بؤادر عملية ضبط الذات من خلال التدريب على استعمال الحمام .

اعتقد فرويد في هذه النظرية أن نمو الشخصية بحاجة إلى الخبرات التدريبية التي تساعد على زيادة مساحة ضبط الذات لدى الفرد .

3-2 نظرية التعلم الاجتماعي:

وضع البرت باندورا نظريته على أساس التعلم بالاقتراء النموذجي (MODELING) ، أو القدوة وسماها التعلم بالمحاكاة (INITIATION) ، ويفترض أن جانباً كبيراً من التعلم يعتمد على ملاحظة الكائن لسلوك غيره من أفراد جنسه ويرى أصحاب هذه النظرية أن التعلم بالملاحظة هو المصدر الرئيسي للتعلم بالثقافة المعاصرة وغالباً ما يكون من الأفضل أن يتعلم الإنسان الاستجابات بالملاحظة بهدف تحقيق قدر من الأمن للمتعلّم

الستار (2014: 5).

ومن هنا نستطيع القول أن فرويد أشار في نظريته أن عملية ضبط الذات متعلمة، ومنذ المراحل العمرية الأولى للطفل إذ يرجعها إلى المرحلة الشرجية ، وهذا يدل على أن الفرد إذ لم يكتسب الضبط في هاته المراحل سيكون معرض لحدوث الاضطراب في المراحل العمرية اللاحقة .

أما نظرية باندورا فركزت على عملية التعلم عن طريق الملاحظة ، من أجل تحقيق سلوك أكثر ضبط ، لكن هنا أهمل جوانب متمثلة في طبيعة بيئة المتعلم وفي شخصية المتعلم في حد ذاته.

3-3 نظرية راتسلن :

استناداً إلى هذه النظرية فإنها ترى أن ضبط الذات سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل ، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل ، وهناك نوعان من ضبط الذات ، الأول يهدف إلى الحصول على مكافأة في المستقبل ، أما النوع الثاني فهو الذي يهدف إلى تحقيق شيء ما لإسعاد شخص آخر ، أو أشخاص آخرين .

ومن خلال هذا فإن راتشلن يرى أن عملية ضبط الذات تتدرج ضمن مكونين أحدهما من أجل تحقيق هدف داخلي ، والآخر يتمثل في تحقيق هدف خارجي يتعلق بمحيط الفرد ، وأن عملية ضبط الذات السليمة تعتبر كمعزز ايجابي للفرد.

3-4 نظرية لوج:

تشير هذه النظرية أن ضبط الذات هو الاختيار بين أحد البديلين ، البديل الأول يمكن إشباعه بشكل سريع ، والبديل الثاني يتم تأجيل إشباعه ، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل كما أن كلا البديلين بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه ، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما بهدف الحصول على شيء ما ، ولكنه في المقابل قد يخسر شيئاً آخر ومن الطرق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور وقت طويل ، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما أو تفكيره بأشياء ممتعة من خلال عملية التأجيل عطية(2014: 6) .

يعتبر لوج أن تحقق عملية ضبط الذات مرتبط بتحقق عدة بدائل ، وأن هذه العملية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاختيار المناسب للبديل.

3-5 نظرية هايدر :

يرى أن الناس يرجعون قدرتهم في التحكم بحياتهم وسلوكياتهم وفقاً لأسباب خارجية وداخلية عديدة ، فقد يرجع بعض الناس قدراتهم في التحكم بذاتهم وسيطرتهم على المهمات والواجبات التي يكلفون بها إلى الجهد والقدرة والمثابرة ، في حين يعزو البعض أسباب فشلهم ونجاحهم إلى الحظ والصدفة أو صعوبة التحكم بالمهمة ، ويطلق " هايدر " على أصحاب القدرة على ضبط الذات والتحكم بحياتهم بالأشخاص ذوي الضبط الداخلي، ومن خصائصهم إمكانية السيطرة على بيئتهم الخارجية ، وإرجاع سبب نجاحهم إلى الجهد والمثابرة والطاقة

التي يبذلونها في إنجاز المهمة ، في حين يطلق " هايدر " على الأشخاص الذين تنقصهم الكفاية في ضبط ذاتهم والسيطرة عليها بالأشخاص ذوي الضبط الخارجي ، ومن خصائصهم ضعف الإمكانية في التحكم بقدرات الذات وإرجاع سبب نجاحهم وفشلهم في المهام التي يقومون بها إلى متغيرات خارجية مثل: الحظ والصدفة وتحكم الآخرين وليس إلى قدراتهم ومهاراتهم بدر (2010: 12) .

قام هايدر بتقسيم الافراد إلى قسمين في عملية الضبط : الأفراد ذوي الضبط الداخلي وهم الافراد الذين لديهم القدرة على ضبط الذات والتحكم في حياتهم ولهم قدرة السيطرة على العوامل الخارجية للبيئة وهم أشخاص ناجحون ، أما الأفراد ذوي الضبط الخارجي هم أفراد تنقصهم الكفاية يرجعون أسباب فشلهم إلى عوامل خارجية ، ولكن لا يمكن فصل العوامل الداخلية عن العوامل الخارجية ، لأن كل العوامل متشابكة وتعتمد على بعضها في الوصول بالفرد إلى عملية الضبط .

4- خصائص استراتيجية ضبط الذات :

من خلال هذا الصدد حدد ابو هاشم (2007:28) عدة خصائص لاستراتيجيات ضبط الذات المتمثلة فيما يلي :

- يلعب فيها الفرد دورا فعالا في كل مرحلة من المراحل.
- ضبط الذات يتم اكتسابه عن طريق الخبرة .
- يعتبر قوة ذاتية تضاف إلى الشخصية.
- يتعلم الفرد من خلاله تقنيات تعزيز الذات الإيجابي مما يزيد من احتمال استخدام ضبط الذات في المستقبل .

5- مكونات ضبط الذات :

مما لا شك فيه أن لكل متغير مكونات تكون علاقة فيما بينها ، ومن بين عناصر مكونات عملية ضبط الذات كما حددها الفريجات (2014: 14) كما يلي :

5-1 الملاحظة الذاتية:

إن الفرد يقوم بالتعرف وملاحظة المؤثرات التي تؤثر على سلوكه ، ويحاول تسجيلها وتقييمها ، فالشخص المدخن الذي يريد التوقف عن التدخين يقوم بحصر عدد السجائر التي يدخنها يوميا لفترة محددة ، وكذلك الشخص الذي يريد تخفيف وزنه ، وكذلك التلميذ الذي لديه عادات دراسية سيئة يريد التخلص منها ، فمراقبة السلوك وتسجيله وتقييمه كل ذلك له دور كبير في توجيه الفرد إلى تغيير سلوكه وتعديله نحو الأفضل .

5-2 التخطيط البيئي:

ويشمل هذا المكون التحكم بالمؤثرات والنتائج التي تؤثر على السلوك ، فالفرد يقوم بضبط المثيرات التي تؤدي إلى الاستجابات المناسبة والمرغوبة لديه ، وكذلك ضبط النتائج التي تترتب على القيام بالسلوك الذي يريد القيام به ، بحيث يأتي بعد الاستجابات المرغوبة نتائج مرغوبة ، وبعد الاستجابات غير مرغوبة نتائج منفرة .

5-3 برمجة السلوك:

وهو التعديل والتغيير المنتظم للسلوك بدلا من التحكم بمثيرات ونتائج هذا السلوك ، فالفرد هو الذي يختار ويبرمج وينتقي السلوك الذي يريده ، ومن طرق برمجة السلوك وتنظيمه (العقد الذاتي) ؛ وهو عبارة عن إتفاق الفرد مع نفسه حول السلوك الذي يريد القيام به ، ومن الأفضل أن يكون العقد كتابيا ، أما الطريقة الثانية فهي عمل العقد باشتراك شخص آخر أو عدة اشخاص عند القيام بالسلوك .

6- نموذج ضبط الذات :

قام كل من (KANFER ET GOLDESTINE) عام 1984 بوضع نموذج في ضبط الذات اشتمل على المراحل الثلاثة التالية :

6-1 مرحلة المراقبة الذاتية:

تتمثل هذه المرحلة بانتباه الفرد الواعي والدقيق بشكل متعمد لسلوكياته ، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي أدت إلى هذا السلوك المراد تعديله وبهذا فإن هذه المرحلة تشمل وصفا دقيقا لسلوك الفرد .

6-2 مرحلة التقويم الذاتي:

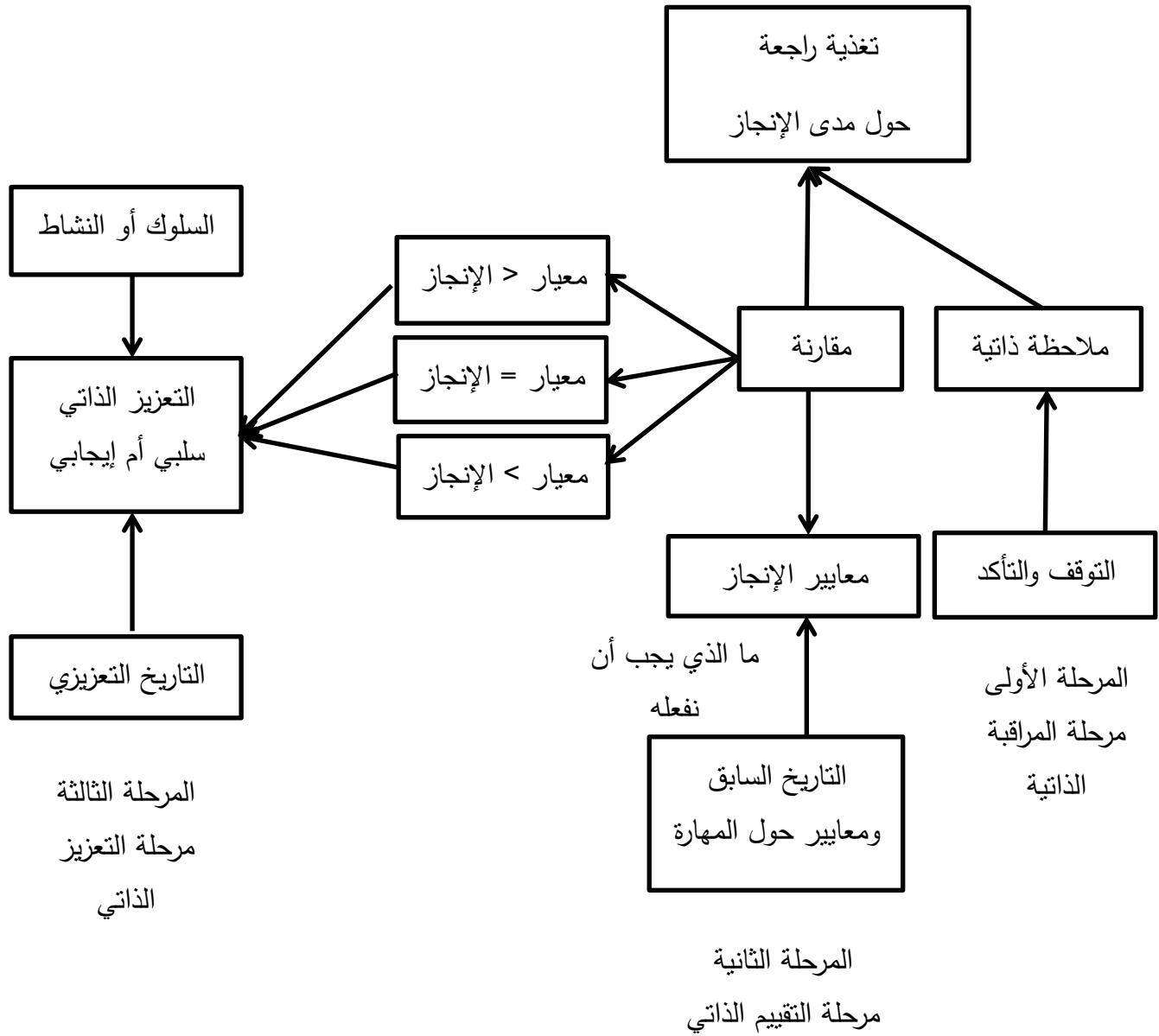
يقوم الفرد في هذه المرحلة بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقا للمعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة المراقبة الذاتية) . ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية راجعة حول سلوكه يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل.

6-3 مرحلة التعزيز الذاتي:

يقوم الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على المكاسب ، إذا حقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه ، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير، وتعد هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في عملية ضبط الذات لما تشتمل عليه من عمليات دفاعية.

حداد(2003: 120-121).

والشكل التالي يوضح مراحل عملية الضبط الذاتي وفقا لنموذج كانفر وقولدستاتن .



الشكل رقم (01) : نموذج كانفر لمراحل ضبط الذات أبو هاشم (2007 : 28)

خلاصة :

وفي الأخير ومن خلال عرضنا لهذا الفصل يمكن القول أن عملية ضبط الذات للفرد مرتبطة ارتباطا وثيقا بسمات شخصيته وطبيعة بيئته الاجتماعية ونمط تفكيره المعرفي، إذ أن الفرد القادر على القيام بالضبط هو فرد يتمتع بصحة نفسية جيدة .

الفصل الثالث:

فاعلية الذات

تمهيد

- 8- مفهوم فاعلية الذات
- 9- نظريات فاعلية الذات
- 10- مصادر فاعلية الذات
- 11- أنواع فاعلية الذات
- 12- خصائص فاعلية الذات
- 13- أبعاد فاعلية الذات
- 14- آثار فاعلية الذات

خلاصة

تمهيد :

تعتبر الفاعلية الذاتية من أهم المفاهيم التي فسرت من خلالها السلوكيات الإنسانية ، بحيث أنه كيف في المجال الطبي وعلم النفس كمنبئ لسلوك الصحة ، كما يشير هذا المصطلح حسب باندورا إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم الفاعلية الذاتية وأهم النظريات التي قامت بتفسيرها .

1/ مفهوم فاعلية الذات:

تعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة صالح (1993 : 8).

تعريف (1977Bandura) :

فاعلية الذات هي أحكام الفرد أو توقعاته عن آرائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض ، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الآراء، والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك باندورا (1977:191).

- تعريف شفار تسر: (1994. shwarzer)

هي عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية شفار تسر (1994 : 289-285).

1-تعريف مايور وآخرون:(1996)

هي قناعة الفرد بمدى وجود القدرة لديه على آراء سلوكيات معينة داود(2000 : 45).

- تعريف سعيد (2005 : 15) هي اعتقاد الفرد بخصوص قابليته على آراء سلوكيات معينة ، والتي تؤدي إلى نتائج متوقعة والنتيجة عن مبادرة الفرد ومثابرته والجهد الذي يبذله للوصول إلى تلك النتائج.

ويحدد مستوى الفاعلية الذاتية من خلال الفهم العقلي والتفاعلات البشرية التي تتركز

بصدق على المهارات الإيجابية ونقلها إلى بيئة العمل (bandura 1977:54)

وفاعلية الذات هي المفهوم الذي تتدمج كل تجارب الشخص وقدراته وأفكاره في طريق

واحد (2001:21) مرجع سابق .

والفاعلية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة فرد ، ولكنها أيضا المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمة بنجاح ، وتطور الفاعلية الذاتية نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة وسمات الشخصية والسلوك ، حيث تؤثر الفاعلية الذاتية في إكمال المهمة وإجراء العمل أو المشاركة بنشاط (pajare 1996:13) .

كما وجد (bandura 1977) أن تقديرات الفاعلية الذاتية تتضح من خلال أربعة أنواع من السلوك هي: الآراء، التصرف، الإثارة، إصرار الأفراد على اختيار الأوضاع لأنفسهم.

- يعرف Gorge فاعلية الذات « SELF-EFFICACY » بأنها مستوى الفرد العام في نظرته لقدراته الذاتية التي تؤثر على الدافعية والتعلم خاصة في مجالات التعليم والعمل (Gorge 2006:17)

كما تعرف فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد في قدرته على القيام بنجاح في أداء المهام الأكاديمية في الوقت المناسب رياض (2012 :7) .

تعريف سايرز وآخرون:

فاعلية الذات هي مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة (sayres 2:1987).
-تعريف كيرتش(1985:1193). فاعلية الذات هي ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز.

- تعريف vasil (1996:104). فاعلية الذات هي إدراك الفرد لقدراته على آراء سلوك ما بنجاح ، والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية .

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر فمنهم من فسر فاعلية الذات كونها معتقد الذي يتبناه الفرد اتجاه موقف معين ، ومنهم من قال أن فاعلية الذات تعد من أبعاد الشخصية ومنهم من يرى أنها اندفاع الفرد حول سلوك معين ، ومن خلال هذا فإنها تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة الفرد وطبيعة البيئة وطبيعة الموقف الذي يتفاعل معه.

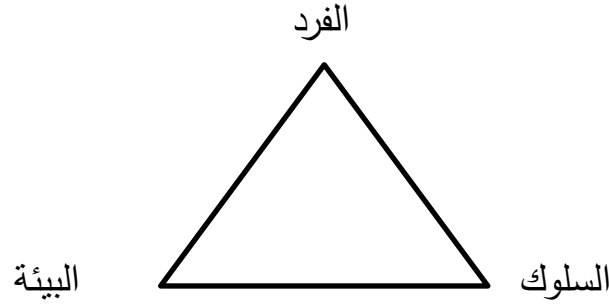
2/ نظريات فاعلية الذات

2-1- نظرية فاعلية الذات لباندورا: يشير باندورا إلى أن نظرية فاعلية الذات اشتقت

من النظرية المعرفية الاجتماعية حيث يؤكد فيها أن الأداء الإنساني يفسر من خلال التقاء كل من : السلوك ، العوامل المعرفية، الشخصية والبيئية.

ومن بين الافتراضات التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية ما يلي:

- للأفراد القدرة على عمل الرموز تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها.
- معظم أنواع السلوك ذات أهداف معينة وموجهة بالقدرة على التفكير المستقبلي كالنتوء وتتعتمد على عمل الرموز.
- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، القدرة على التحليل تقييم الأفكار، الخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم في كل من الأفكار والسلوك.
- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر في السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ، يقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكن بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
- يتعلم الأفراد عن طريق الملاحظة سلوك الآخرين هذا يقلل من التعلم عن طريق المحاولة والخطأ فيسمح بالاكساب السريع للمهارات المعقدة.
- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، انفعالية، بيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا ، انفعاليا ، سلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره لا يؤثر على البيئة بل على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية الجاسر (2007: 29-30).



الشكل رقم (02) : مبدأ الحتمية المتبادلة

- في هذا النموذج يتبين تأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية في المعرفة ، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد ، وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

2-2- نظرية شيل و مرفي shell et murphy : يشير باجارس إلى أن فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقته بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة ، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك وبيئت النظرية أن فاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية ، العقلية ، والاجتماعية والانفعالية.

2-3- نظرية شفارتسر (schwarzer) : ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية ، والقدرة على التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد أثناء التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس ، فهي ترتبط على المستوى المعرفي بالميولات التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، وبين "شفارتسر" أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه

سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل.

2-4 نظرية التوقع: وضع أسس النظرية "فكتور فروم" وتفترض أن الإنسان يستطيع

إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على السلوك وأنه يختار سلوك واحد بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته ويلعب عنصر التوقعات دورا مهما في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة.

كما وأن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر.

- توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.
 - توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.
 - توقع الفرد أن العائد يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له والعناصر السابقة الذكر (التوقع، الوسيلة، المنفعة) هي عملية تقدير شخصي للفرد.
- وترى النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي وبإمكانه البحث في ذاته عن العناصر الثلاثة السابقة وإعطائها تقديرات وقيم سهيل (2016: 30 - 31).

التعقيب على النظريات :

أشارت النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا إلى التركيز والاهتمام بالجانب العقلي للفرد ، وأن كل فرد يمتلك القدرة على التحليل والتخطيط قبل المباشرة في السلوك ، لديه فاعلية وأن الفرد قد يتعلم من المواقف البيئية عن طريق الملاحظة ولا تستدعي ذلك بالمحاولة عن طريق الصواب أو الخطأ ، من خلال هذا فإن النظرية ركزت على الجانب الداخلي للفرد أي قدراته المعرفية أكثر من الجانب الخارجي البيئي ، لكن ليس كل المواقف التي يتعرض لها الإنسان في حياته لديه صورة معرفية مسبقة عنها ، فقد يواجه الفرد صعوبات لا يستطيع التعامل معها لذلك لا يمكن إهمال التعلم عن طريق المحاولة ، فليست كل الأحداث متشابهة فقد يواجه الفرد أحداث جديدة في الحياة .

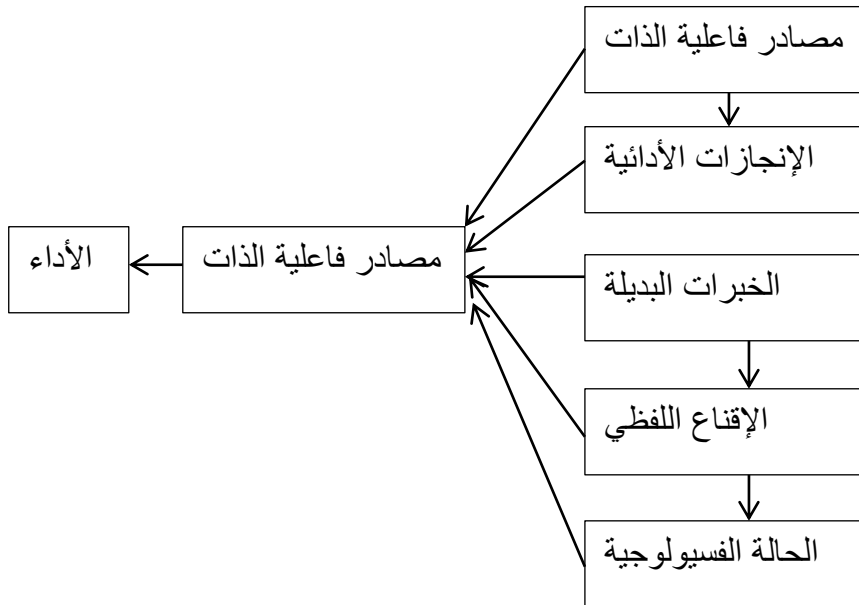
كما أشارت نظرية شيل وميرفي ، أن فاعلية الذات ليست آنية بل هي ناتجة عن تفاعل مستمر الذي ينشأ بين الفرد والسلوك ، والجانب المعرفي ، حيث ربطت فاعلية الذات بسمات الفرد الشخصية والعقلية والاجتماعية ، حيث حصرت النظرية فاعلية الأفراد الذاتية على سمات معينة لديهم ، لكن لا يمكن أن نقول أن الأفراد الذين لا يمتلكون سمات معينة ليست لديهم فاعلية ، فقد يمتلكونها لكن يفتقرون لهاته السمات .

نظرية شفارتسر اعتبرت فاعلية الذات ذات بعد ثابت من أبعاد الشخصية ، ولكن لا يمكن القول أنها ثابتة ولكن قد تختلف المواقف التي يتعرض لها الفرد في الحياة ، فهناك مواقف قد تكون فيها فاعلية الذات قوية وهناك من تجعلها ضعيفة .

أما نظرية التوقع ففسرت فاعلية الذات لأداء سلوك معين مرتبط بالتوقع ، الوسيلة، المنفعة ، قامت هذه النظرية بحصر فاعلية الذات في العناصر الثلاثة السابقة الذكر .

3/ مصادر فاعلية الذات:

اقترح باندورا أربعة مصادر لفاعلية الذات كما هو مبين في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) : مصادر فاعلية الذات لباندورا

1-الإنجازات الأدائية: يعد أكثر المصادر تأثيرا في الفرد ويعتمد على الخبرات الشخصية ، فالنجاح يرفع توقعات الفاعلية بينما الفشل المتكرر يخفضها وتأثير الاخفاق على الفاعلية

يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى كما يضيف باندورا أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ولهم مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم.

2-الخبرات البديلة: الخبرات البديلة تعني الخبرات الغير المباشرة التي يكتسبها الفرد من الآخرين، ويؤكد باندورا أن الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقييم الذاتي لفاعلية الذات وتم اكتسابها عن طريق النمذجة وملاحظة الآخرين.

بن معتوق (2007: 60-61).

3-الإقناع اللفظي: يرى باندورا أن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع به من قبل الفرد أو معلومات تأتي إلى الفرد لفظياً عن طريق الآخرين ، فيما قد يكسبه نوعاً من التقريب في الأداء والفعل ، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وإن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقدير الإحساس بفاعلية الذات ويمثل هذا المصدر أيضاً التشجيع والتدعيم الذي يلقاه الفرد من الآخرين ومن ذاته ، فحين يجد التشجيع والتدعيم من الوالدين والمعلمين فهذا يعد بمثابة التغذية الراجعة التي لها دور ايجابي في تنمية معتقدات فاعلية الذات.

4- الحالة النفسية والفيزيولوجية: يمثل هذا المصدر دور العاطفة أثناء تقييم الفرد حيث يكون ايجابي إذا كان في حالة مزاجية جيدة ، ويكون التقييم سلبي في الحالة المزاجية السيئة ، وهذا يعني أن الحالات الإنفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية في حين أن الحالة الإنفعالية السلبية تعمل على إضعافها المزروع (2007: 72).

4/ أنواع فاعلية الذات

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

4-1- الفاعلية القومية : إن الفاعلية القومية ترتبط بأحداث لا يستطيع الأفراد السيطرة عليها مثل : انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة كالأنترنت والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد عبد الحميد (1990: 477) .

4-2- الفاعلية الجماعية : هي عبارة عن مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب ، ومنها يشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال ، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج وأن جزء فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة.

مثال: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح أبو هاشم (1994: 45) .

4-3- فاعلية الذات العامة: وهي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي تقوم بها ، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

4-4- فاعلية الذات الخاصة: يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل : الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب -التعبيري).

4-5- فاعلية الذات الأكاديمية: تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي ، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي نيفين (2011: 64 - 65) .

5/ خصائص فاعلية الذات:

تعددت خصائص فاعلية الذات العامة حسب BOBKO (1994: 364) وفي هذا الصدد نذكر منها ما يلي:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته.
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيزيولوجية أم فعلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في الموقف.
- تتحرر فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول ،مدى مثابرة الفرد.
- هي ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

5-1- الخصائص العامة لذوي فاعلية الذات المرتفعة

5-1-1- الثقة بالنفس والقدرات: من أهم سمات الشخص الواثق من نفسه هو القدرة على تحديد أهدافه وقدرته على القيام بأصعب الأعمال بسهولة، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

5-1-2- المثابرة: تعيين المثابرة على إخراج طموحات الفرد من داخله إلى حيز الوجود، والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفقد همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

5-1-3- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين: الشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما يمتلك 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.

5-1-4- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية: الفرد الذي يقدر على حمل المسؤولية يكون مهيباً انفعاليا لتقبلها ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته ويقدم على التأثير في الآخرين ويتخذ قراراته بحكمة ويثق الآخرين فيه وفي قدرته على تحمل المسؤولية ويتصف بالواقعية ويتميز سلوكه بالالتزام الخلقى.

5-1-5- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية: وتعتبر من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة ، فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة ،مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال صديق (1986 : 21).

5-2- الخصائص العامة لذوي فاعلية الذات المنخفضة:

- الخجل من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات منخفضة.

- ينشغلون بنقائصهم ويهملون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا الإجهاد والاكتئاب باندورا (1997: 38).

6/ أبعاد فاعلية الذات:

حسب باندورا هناك 03 أبعاد لفاعلية الذات وتشمل:

6-1- قدرة الفاعلية magnitude : ويتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف ويتضح

بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب ويطلق عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة ويحدث هذا حين تتخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الطلاب عما هو مطلوب داخل الصف فيعجزون عن مواجهة التحدي.

6-2- العمومية Generality : وتعني قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف

المتشابهة ، أي إنتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

6-3- 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 فاعلية الذات، فمنهم من تكون فاعلية لديه مرتفعة فيثابر في مواجهة الآراء الضعيف في حين يعجز الآخر سعيد (2014: 48-49).

7/ آثار فاعلية الذات:

أشار باندورا أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية والدافعية والوجدانية وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لفاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة.

7-1 العملية المعرفية: وجد باندورا أن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر على أهداف الأفراد وتوقعاتهم ، كما أم معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ومن خلال اعتقاد الفرد مدى سيطرته على البيئة ، ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات الفاعلية في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم فالبعض يرى أن القدرة موروثه ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم (bandura: 123 1999) .

أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة ، هما درجة وقوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرة والمصادر وتعديل البيئة ، فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة في حين أن من يمتلكون اعتقاداً راسخاً في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم وإن كانت تحوي العديد من العوائق مستخدمين التفكير التحليلي.

يرى ما دوكس (maddux) أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على : الأهداف التي يضعها الأفراد ، الخطوط والاستراتيجيات ، التنبؤ بالسلوك المناسب ، القدرة على حل المشكلات حدان (2015 : 37-38).

7-2 العملية الدافعية: لقد أوضح باندورا وسيرفون أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية منها: نظرية الأهداف المدركة ، نظرية توقع النتائج ، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها ، ويذكر "باندورا و سيرفون" أن فاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهة تلك المشكلات ،

فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات. بندر (2008 : 35-36).

7-3- العملية الوجدانية: تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد كما يؤثر على مستوى الدافعية ، حيث أن الأفراد ذوي الأحاسيس المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة ، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة ، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما. (10-8: bandura).

7-4- عملية اختيار السلوك: ذكر باندورا بأن فاعلية الذات تؤثر على عملية انتقاء السلوك، وأن عملية اختيار الفرد للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره وأداء بصورة مناسبة ، كما بينت الدراسات أن الأفراد الذي لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية يسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم حيث يندبون بذل الجهد ، وعلى العكس فإن الإحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الإنجاز الشخصي بطريقة مختلفة، حيث أن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على أنها تحدي يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه ويتخلص من آثار الفشل ويعزز من جهده في مواجهة المعوقات نيفين (2011: 60).

خلاصة :

من خلال التطرق لهذا الفصل الذي تناولنا فيه ماهية الفاعلية الذاتية وخصائصها وأهم أبعادها والنظريات التي قامت بتفسيرها ، نستخلص إلى أن الفاعلية الذاتية هي سمة فردية تميز كل شخص عن الآخر تتعلق بعوامل عدة منها العوامل البيئية ، العوامل المعرفية ، والعوامل الشخصية .

الفصل الرابع:

مرحلة المراهقة

تمهيد

- 7- تعريف المراهقة
- 8- المقاربات النظرية المفسرة لمرحلة المراهقة
- 9- مراحل المراهقة
- 10- مظاهر النمو في مرحلة
- 11- حاجات المراهقين.
- 12- أشكال المراهقة

خلاصة

تمهيد:

يمر الفرد خلال حياته بمراحل نمو تتميز بتغيرات في مختلف الجوانب الجسمية والنفسية والانفعالية...الخ، والمراهقة هي مرحلة إن انتقال من الطفولة الى الرشد وفي هذا الفصل سنتناول مختلف التغيرات والخصائص ومتطلبات النمو والمشاكل التي تحدث في هذه المرحلة النمائية.

1- تعريف المراهقة :

عرفها الراشدي (8:2018) لغة بقوله ترجع لفظة المراهقة في اللغة العربية إلى الفعل راهق، والذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق ، أي قارب الاحتلام ، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد . أما اصطلاحا فهي الاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعرفها زهران (289:2018) بقوله المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ، فالمراهقة مرحلة تأتي بمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21 سنة).

ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم the teen years ويعرف المراهقون أحيانا باسم teen agers

واعتبر الميلادي (53:2006) المراهقة هي مرحلة عمرية ليست بالقصيرة ، وهي مرحلة نضج أو نمو في نواحي مختلفة بالنسبة للذكر والأنثى، فيحدث فيها نمو جسدي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة في كل من الذكر والأنثى لها فاعليتها في جسم . ويرى مقدم (59:2012) المراهقة بالمعنى السيكولوجي هي فترة حاسمة في حياة الفرد ، يترتب عليها ما سوف يكون هذا الأخير ، مستقبلا تبعا لتكوينه الجسدي و الوظيفي الذي لم

يعتد عليهم من قبل إلى التكيف مع هذه التغيرات ، وتكيف علاقاته مع الأقران والراشدين ضمن نسق اجتماعي.

بكار(2010:6) يقول إن المراهقة تعني المقاربة ، والمراهق هو الطفل الذي قارب البلوغ وعلماء النفس والتربية يقسمون مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل هي : مبكرة، متوسطة، متأخرة، والمراهقة المبكرة تبدأ في الخامسة عشر أو السادسة عشر، وتأتي مرحلة المراهقة المتأخرة وهذه تمتد إلى سن الحادية أو الثانية والعشرين وبعدها تكون مرحلة الشباب، وهذا يعني باختصار أن مراحل المراهقة تقابل مراحل الدراسة في المدارس المتوسطة والثانويات والجامعات.

من خلال التعاريف السابقة ، مرحلة المراهقة هي مرحلة عمرية انتقالية في حياة الفرد قد تتميز بمجموعة من التغيرات سواء كانت التغيرات على مستوى الفرد أو تغيرات على المستوى الخارجي (البيئة)، يقول **حمداوي (د.س:6)** تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة ، وبالتالي هي مرحلة الاهتمام بالذات والجسد على حد سواء ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم ،ومن ثم تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة هي بعدا بيولوجيا (البلوغ) ،وبعدا اجتماعيا (الشباب) ،وبعدا نفسيا (المراهقة) ، وتبدأ المراهقة بمظاهر البلوغ وبدايتها ليست دائما واضحة ونهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي .

و يقول **سمير(2005:50)** حسب "دورتي روجرز" هي فترة نمو جسدي ، وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها مرحلة تحولات نفسية عميقة .

- ويطلق **فرويد(1985:11)** على هذه المرحلة بالمرحلة التناسلية وتحدث عدة أمور تسبق الكثير من الشحنات النفسية الليبيدية ، وتنظيم بعض الشحنات النفسية في صورة أعماق تمهيدية أو مساعدة ، وتنشأ حالة النشوة التي تسبق اللذة لتطرد بعض النزاعات من منطقة النفس

وتعرف شاكر (2006:75) المراهقة بأنها كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescence) ، ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، والمراهقة هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (أي بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام، والمراهقة هي المرحلة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نموه البدني والعقلي.

ومن خلال ماسبق مرحلة المراهقة هي مجموعة من التغيرات التي تطرأ على جوانب عديدة في جسم المراهق .

2- المقاربات النظرية المفسرة للمراهقة:

تعددت وجهات النظر المفسرة لمرحلة المراهقة، وذلك حسب توجهات بيولوجية اجتماعية نفسية وفي ضوء هذه التوجهات نستعرض بشيء من التلخيص لأهم هذه المقاربات حسب ما حددها كل من ستانلي هول و ليفين، وحسب ماذكرها الكبسي (2002:178) فهي كما يلي .

2-1- النظرية البيولوجية:

يعد ستانلي هول منظم لدراسة سلوك الطفل والمراهق ، حيث أكد على أنه هناك فرق بين سلوك المراهق وسلوكه السابق في مرحلة الطفولة، وبين سلوكه وسلوكه اللاحق في مرحلة الرشد، كما اعتبر مرحلة المراهقة ميلاد جديد يحدث في حياة الإنسان، حيث تحصل خلالها الكثير من التغيرات السريعة نتيجة للنضج الذي يعود إلى جذره البيولوجي.

و من ملامح النظرية البيولوجية كالاتي:

- إن التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تتصف بالخطورة و السرعة والمفاجئة في مختلف جوانب الشخصية.

- التغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتألف من نضج بعض الروابط وظهورها بشكل فجائي.
- إن التغيرات تسبب للمراهق معاناة قوية و فعالة تتجلى في صورة القلق.
- إن هناك قوى فكرية جديدة تظهر عند المراهق بصورة كالخيال و الاستدلال.

2-2- النظرية الاجتماعية:

تؤكد هذه النظرية على أثر ودور العامل الاجتماعي والثقافي السائد في المجتمع بتطور شخصية المراهق ونموه، وهذه النظرية تعد جانبا من حركة فكرية واسعة ترى في عوامل البيئة على اختلاف طبيعتها من مادية و اجتماعية القوى التي تكيف الشخص و تطبعه بطابعها.

2-3- النظرية النفسية:

تعد دراسات **لفين** أفضل الدراسات العلمية التي تناولت مرحلة المراهقة وبالتأكيد على أن الشخص كائنا عضويا من ناحية و اجتماعية من ناحية أخرى.

لقد اشتق **لفين** عددا من البيانات التي تصف سلوك المراهق و هي كالتالي:

- انعدام التوازن في حياته.
- انتقال توجهاته من جماعة الطفولة إلى جماعة الراشدين دون أن يكون منتما إلى أي منها.
- ازدياد الثورات الانفعالية بسبب الصراعات في القيم و المواقف و المعتقدات .

ومن خلال ما سبق تكلمت النظرية البيولوجية على أهم التغيرات الفيزيولوجية والجسمية التي تحدث في جسم الإنسان والتي ينجر عنها تغير على مستوى الشخصية ، وظهور مشاعر مقلقة للمراهق نتيجة التغير المفاجئ ، أما النظرية الاجتماعية ركزت على الجانب

البيئي في تطور نمو شخصية المراهق كما ركزت على دور الأسرة والتنشئة الاجتماعية ، وكذلك النظرية النفسية يركز فيها **لفين** على أنها من التغيرات التي تحدث في نفسية المراهق في صفة عامة ، وسلوكه بصفة خاصة، كانهدام التوازن وحدث بعض الصراعات والانفعالات.

3- مراحل المراهقة

يقول **العراقي (دس:21)** أن معظم الناس يميل للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم ، وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل مضيئة هي : المراهقة المبكرة ، المراهقة الوسطى ، المراهقة المتأخرة تتمايز على صعيدي الجسد والروح، ومع متاعبها تنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل من النمو والاكتشاف سواء للأهل والأولاد مع الأخذ بعين الاعتبار بأن هذه الخطوط عامة فكل طفل ينمو وينضج بطريقة مختلفة جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

وحدد **زهران (2001:370-400)** تقسيماً لمراحل المراهقة كالتالي :

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة: وتقابل المرحلة الإعدادية وهي من سن (12-14 سنة)

في هذه المرحلة تبدأ المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية المميزة للمراهقة في الظهور ومن أبرز مظاهرها النمو الجنسي.

3-2- مرحلة المراهقة المتوسطة:

تقابل المرحلة الثانوية وهي من سن (15-17)، ومرحلة المراهقة الوسطى قلب مرحلة المراهقة حيث تتضح فيها كل المظاهر المميزة للمراهقة بصفة عامة.

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

- وتقابل التعليم العالي وهي من سن (18-21)، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة مرحلة الرشد وتحمل المسؤولية وهي مرحلة اتخاذ القرارات مثل اختيار الزوج والمهنة. وحسب مجدي (1996:156) فإن "كونديكا" قسمت المراهقة كما يلي:
- المراهقة المبكرة من (12-15) سنة.
 - المراهقة المتوسطة من (15-18) سنة .
 - المراهقة المتأخرة من (19-22) سنة.
 - أما "هيرلوك" فتحدد المراهقة كما يلي:
 - المراهقة المبكرة من (12-16) سنة.
 - المراهقة المتأخرة من (17-20) سنة.
 - ويحدد مجري أحمد مراحل المراهقة كما يلي:
 - مرحلة ما قبل المراهقة وتمتد من (10-12 سنة).
 - المراهقة المبكرة وتمتد من (13-16) سنة.
 - المراهقة المتأخرة وتمتد من (17-21) سنة).

4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

من مظاهر النمو في مرحلة المراهقة حسب الشيباني (2006:206) ما يلي:

4-1- النمو الانفعالي

تكثر انفعالات المراهق وتتنوع كما وتختلف الاستجابة للمثيرات عن المراحل السابقة ومظاهر النمو الانفعالي هي كالتالي:

- يتحول انفعال المراهق من موحّد إلى انفعال معقد ومركّب.
- انفعالاته في الطفولة تكون مادية محسوسة أما في مرحلة المراهقة فالانفعالات مادية معنوية.

- انفعالات الطفولة محدودة بينما في المراهقة كثيرة ومتشعبة وحادة.
- يبرز انفعال حب الذات كأهم انفعال لهدف المرحلة واعتناؤه بنفسه لجذب انتباه الآخرين.

ومن هنا نذكر بعض الصفات الانفعالية للمراهق منها

- شدة الحساسية فتتمثل في: سرعة التأثر، رقة المشاعر، ورهافة الحس.
- اليأس والقلق والكآبة يحدث هذا نتيجة تصادم الانفعالات وعدم استقرارها فيؤدي ذلك بالمراهق إلى الشعور بالإحباط والإخفاق.
- التمرد والعصيان: يعتقد المراهق أن الكبار يحاولون السيطرة عليه فيفسر مساعدتهم أو نصائحهم على أنها تسلط وإهانة.
- التصور: وذلك بالاندفاع المراهق وراء انفعالاته لجلب انتباه الآخرين.

4-2- النمو العقلي: حسب الشربيني (2016: 80-81) فإن النمو في هذا

الجانب يفسره كما يلي :

بأن الهرمون STH الذي يفرزه الفص الداخلي من الغدة النخامية يلعب دوراً خطيراً في الانسجام الذي يكون أثناء النمو بين مختلف أجزاء الجسم ، حيث يبدو الطفل في جميع أجزائه وملامحه صورة ونموذجاً للسن الذي هو فيه، فكما ينمو الطفل في جانبه الجسمي ينمو في جانبه العقلي، فيتعرف شيئاً فشيئاً على نفسه وعلى من حوله، وتساعد اللغة في ذلك مساعدة كبيرة، لأنه يستعملها في طرح الأسئلة الكثيرة، كما تبدأ ملكات العقل المختلفة كالذكاء ، والذاكرة والمخيلة في عملياتها كالتفكير والاستدلال والتذكر والتخيل وغيرها، والطفل ينمو جسمياً وعقلياً بطريقة تتناسب بدقة مع سنه، وكلما زادت خبرات الطفل وعلاقاته

الداخلية والخارجية كلما نما ذكاؤه وتدل دراسات كل من **ترونديك** و**لويس** ، على أن الميل تتأثر إلى حد كبير في تطورها بدرجة ذكاء الفرد فالأذكاء فيما بينهم يميلون إلى قصص الحيوانات من سن (9-12) سنة، بينما متوسطي الذكاء يميلون إلى نفس النوع من القصص في سن (12-14) سنة ، كما أن ميل الأذكاء تتميز بالتنوع والعمق، لذا فإن العقل في مرحلة المراهقة مكتمل نوعا ما بحيث يمكن أن يطور العمليات العقلية وذلك بتتميتها فيختلف المراهق عن الطفل ولا يصل إلى مرحلة النضج العقلي فهو في هذه المرحلة يبدأ بتطوير قدرته على التذكر والتعليل ، ويعيش حياته داخل علاقات أوسع من علاقاته في الطفولة .

4-3- النمو الجسمي: يقول زرماني (2012:60) إن أهم مظهر للنمو الفيزيولوجي في

هذه المرحلة هو البلوغ ، فإذا كان ظاهرة فهو أيضا في حد ذاته بداية مرحلة المراهقة، وحدث عند الفرد ، ويتمثل البلوغ عند الأنثى في حدوث أول طمث ، أما الذكر في أول قذف منوي، وهناك علامات أخرى مصاحبة كتغير الصوت أو الطفرة الجسمية...الخ، كما يرتبط نمو الطول في هذه الفترة بنمو العظام ومن المعروف أن الجنسين يتساويان طولا حتى سن الرابعة عشرة، وفي هذا السن تكون الأنثى أكثر طولا من الفتى، و يستمر إلى سن 18 عشر، أما النمو العظام عرضا فيسير حسب وظيفة كل من الجنسين في الحياة ،حيث يزداد نمو الحوض عند الفتاة تمهيدا لوظائف الحمل والولادة، بينما يزداد عرض المنكبين عند الفتى تمهيدا لتحمل الأعباء الجسمية.

أما السيد(200:1200-201) ففسر هذا الجانب بضمور الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة لنشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة، حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الجنسية، فتحد من نشاطه وتعوق عمله ، كما تتأثر الأجهزة الداخلية(الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية) بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة، وتبدو آثار نمو الجهاز الدموي في نمو القلب

والشرابين ، كما تنمو رغبة المراهق الملحة في الطعام، أما الجهاز العصبي فيختلف عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي، وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولايؤثر النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية ، ولعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في مظاهر نمو الذكاء.

4-4- النمو الاجتماعي:

يري محمود (1981: 67-68). بأن النمو في هذه المرحلة يأخذ شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، حيث نلاحظ أن الطفل كان مرتبطا بأمه فقط في السنوات الأولى ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل أفراد آخرين في الأسرة ، ثم الأقارب ثم الحيوانات ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة، ويبدأ المراهق بتكوين علاقات من نوع جديد بارتباطه بنوع من الجماعات أو المراهقون أقرانه رغبة في الاستقلال والشعور والابتعاد عن ارتباطه بالأسرة ، فيبدأ في تشكيل حياة خاصة به وأصدقاء خارج الأسوار يشاركونهم أسرارهم واهتماماتهم وتقوى رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير لأنه أصبح يرى نفسه ندا للكبار، وقد تأخذ نزعة المراهق هذه للاستقلال عن الكبار شكل التمرد والتهديد ، وقد تتطور وتأخذ شكل الهروب من المنزل أو ترك المدرسة، وأيضا من الخصائص الاجتماعية البارزة التي تميز المراهق هي تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة والمثل العليا ، فيتمثل بآرائه وقد يتم ذلك عن طريق التقمص فكثيرا ما نلاحظ المراهقين يتقمصون بشخصية أحد العظماء في طريقة التحدث أو طريقة المشي...الخ.

5- حاجات المراهقين:

يقول زهران (1995: 55). بأن كل فرد فينا بحاجة إلى حاجات مختلفة لضمان العيش والاستقرار والتوافق مع مواقف الحياة ،وتختلف حاجات المراهقين بالتغيرات التي تحدث في

هذه المرحلة فقد وضع الباحث أبراهام ماسلو "سنة 1955" ترتيباً لمختلف هذه الحاجات كما يلي:

5-1- الحاجة إلى المكانة:

وهي من أهم حاجات المراهقين بحيث يريد أن يكون شخصاً هاماً وتكون له مكانة في جماعته، وأن تعترف به كشخص ذي قيمة كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين لهذا ليس بالغريب إذا رأينا أن المراهقين يقلدون الراشدين في أعمالهم ، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه بالنسبة له أهم من مكانته عند أبويه ومعلميه ونجده يحرص على الحفاظ على هذه المكانة .

كما ذكرت فروجة (2001:63) حاجات أخرى تمثلت في ما يلي :

5-2- الحاجة إلى تحقيق الذات:

تسمى أيضاً بالحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية، وهي أقوى وأهم الحاجات وتتضمن الحاجة إلى القيمة الاجتماعية، والشعور بالعدالة، والحاجة إلى التقدير والمكانة والاستقلال والاعتماد على النفس، وهذه الحاجات أساسية تدفع المراهق دائماً إلى عضوية الجماعات لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية.

5-3- الحاجة إلى الحب والانتماء والتقبل الاجتماعي:

هي من أهم الحاجات فشعور المراهق بالتقبل من أهم عوامل نجاحه وعكس ذلك يعتبر من أسباب فشله، فالتقبل الاجتماعي يشعر المراهق بأنه مهم ومقبول ، ويؤدي به إلى الأمان النفسي، ويرجع الفشل الدراسي في أغلب الأحيان إلى عدم تمتع المراهق بالمحبة.

5-4- الحاجة إلى الاستقلال:

حسب عوض (1999:237) فإن الحاجة للاستقلال تظهر بوضوح عند المراهقين عندما يرفضون أن يسأل عنهم آبائهم في المدرسة، وإذا ما حضر هؤلاء الآباء إحدى الحفلات أثناء العام الدراسي، يرفض هؤلاء الأبناء ألا يظهر أمام زملائهم.

يقول العمرية (د.س:295) أن المراهق يحتاج في هذه المرحلة إلى الاستقلال العاطفي والمادي والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات، التي تتعلق به وذلك نتيجة لاتساع عالمه وخبراته وتجاربه وتعدد أصدقائه.

5-5- الحاجة إلى ضبط الذات:

حسب عاقل (1985:121) فإن النضج الجسمي والجنسي السريع لدى المراهق يسبب له الكثير من الاضطرابات في المعاملة وخاصة مع الجنس الآخر، وذلك بسبب قلة خبرته مما يدفعه إلى تصرفات غير مقبولة اجتماعيا ، وهذا ما يجعله يفقد القدرة على ضبط سلوكه ، وقد يميل إلى العزلة والانطواء ، ومن جهة أخرى يشعر المراهق بأنه أصبح ناضجا لذا ينبغي أن يسلك سلوك الكبار حتى يؤكد لنفسه وللآخرين مثل هذا الشعور، ويزيد من شعوره بالأمن ويقوي الضوابط والقيود السلوكية التي فرضها المجتمع .

6- أشكال المراهقة:

حسب معوض (1994:1438-1439) فإن للمراهقة أشكال عدة تتباين بتباين الثقافات، و تختلف باختلاف الظروف و العادات وهي كالتالي:

6-1- المراهقة المتوافقة:

من سماتها الهدوء، الاعتدال، والابتعاد عن العنف إضافة إلى التوافق داخل الأسرة والوالدين والمجتمع ومن سماتها أيضا الاستقرار ، والاشباع المتزن للطلبات والابتعاد عن الخيال وأحلام اليقظة.

و العوامل المؤثرة فيها هي:

- المعاملة الأسرية الجيدة.
- احترام رغبات المراهق.
- صفة التصرف في الأمور الخاصة.
- توفير عنصر الثقة و الصراحة بين الوالدين و المراهق.

6-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:

من سماتها سيطرة الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، التردد، الخجل، الشعور بالنقص و بما أنها تغلب عليها طابع الانطواء والعزلة فإن العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدا، سواء داخل الأسرة أو في المجتمع الدراسي مما ينجم عنه تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولة.

العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو داخل الأسرة و استخدام أسلوب التسلط و سيطرة الوالدين و حمايتهم من إنكارهم لشخصية المراهق.

- الفشل الدراسي و سوء الحالة الصحية.
- نقص اتساع الحاجة إلى التقدير والحرمان العاطفي، وكذا ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

6-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

من سماتها: التمرد، الثورة ضد المحيط الأسري و المدرسي، الانحرافات الجنسية، شعور المراهق بالظلم وقلة التقدير من الجميع و هذا ما يجعل المراهق يتوغل في أحلام اليقظة ليرى فيها عالم آخر كما يريد هو، وسلوكيات عدوانية.

العوامل المؤثرة فيها:

- التربية الضاغطة و المتسلطة.
- الصحبة السيئة.
- قلة الأصدقاء.
- نقص إشباع الحاجيات.

6-4- المراهقة المنحرفة:

يتسم فيها سلوكه بالانحلال الخلقي التام و سلوك مضاد للمجتمع و سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية.

العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بمشاكل و تجارب حياتية صعبة.
- الخبرات و الصدمات العاطفية العنيفة.
- القسوة المستتدة في المعاملة.
- التدليل المفرط.
- الصحبة المنحرفة.

خلاصة:

من خلال عرضنا لمحتويات هذا الفصل من مفهوم و مظاهر ومقاربات نظرية لتفسير مرحلة المراهقة نستنتج أن، هذه المرحلة حساسة جدا وانتقالية يمر بها كل فرد إذ تتميز بمجموعة من التغيرات النفسية والعقلية والجسمية والانفعالية...الخ، ، حيث تنطلق من البلوغ ويكون فيها الفرد استعداداته لدخول مرحلة جديدة وهي مرحلة الشباب .

الفصل الخامس: مواقع التواصل الاجتماعي

-الفيسبوك نموذجاً-

- تمهيد

- 1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.
- 2- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي.
- 3- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي.
- 4- أبرز نماذج مواقع التواصل الاجتماعي.
- 5- ايجابيات مواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.
- 7- الفيسبوك نموذجاً.

خلاصة .

تمهيد :

نتيجة التطور الهائل في العالم التكنولوجي وظهور مواقع التواصل المتنوعة، أصبح العالم كقرية صغيرة حيث ظهرت هذه المواقع مع الجيل الثاني أشهرها الفيسبوك (web2) تسمح هذه المواقع بالتواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي ، جمعهم وفقا لاهتماماتهم وميولاتهم، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم هذه المواقع وأهم سلبياتها وإيجاباتها وسنخص بالذكر الحديث عن الفيسبوك .

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

يعرف زاهر (2016:16) مواقع التواصل الاجتماعي، بأنها منظومة من الشبكات الإلكترونية، والتي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات.

ويعرفها عادل (2016:24) بأنها مجموعة من الشبكات الإلكترونية المترابطة، والتي تسمح للمستخدم بإنشاء حساب خاص به ، وربطه مع مستخدمين آخرين لديهم نفس الانشغالات من خلال نظام الكتروني اجتماعي ، وسميت اجتماعية لأنها جاءت من مفهوم بناء المجتمعات ، وتصنف ضمن مواقع الجيل الثاني للويب .

وأيضا يعرفها مروان (2017:5) بأنها عبارة عن مواقع تتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية ، وتكوين علاقات مع مستخدمين آخرين للمواقع نفسها، وتعد مواقع فيسبوك ، واتساب، ويوتيوب، أمثلة عنها.

وتشير فليح (2013:12) على أن مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن مواقع اجتماعية إلكترونية على الأنترنت ، تتيح لمستخدميها إنشاء مدونات إلكترونية ، وإجراء المحادثات، وإرسال الرسائل، كما تتيح مشاركة الصور ومقاطع الفيديو والملفات ، وتسهل للمستخدمين نشر الملفات والكتابة حول موضوعات محددة من الممكن أن تدخل ضمن دائرة اهتمام مشتركين آخرين، وتمكنهم من التعليق على تلك المواضيع وإبداء آرائهم حولها.

كما يشير أيضا أنها مجموعة من الشبكات العالمية، والمتصلة بملايين الأجهزة حول العالم لتشكل مجموعة من الشبكات الضخمة، والتي تنقل المعلومة الهائلة بسرعة فائقة بين دول العالم المختلفة، وتتضمن معلومات دائمة التطور.

ويقول شاكر (2015:11) بأن مواقع التواصل الاجتماعي هي عبارة عن خدمات قائمة على التواصل مع الأنترنت ، تتيح للأفراد بناء مواقعهم الشخصية في إطار نظام محدد، والقدرة على توضيح لائحة بالمستخدمين الآخرين والتي يتم من خلالها عملية التواصل معهم ، وتبادل المعلومات، والوصول إلى مستخدمين آخرين من خلال الشبكة نفسها.

و يضيف حسين (2015:7) مواقع التواصل الاجتماعي هو مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من التطبيقات القائمة على أساس الاتصال بالأنترنت ، والتي تسمح للمستخدمين بإنتاج وتبادل المعلومات والتفاعل والحوار ومن أمثلتها : الفيس بوك، تويتر، يوتيوب، والإنستغرام ... وغيرها.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن مواقع التواصل الاجتماعي هي عبارة عن شبكات صممت لأغراض عديدة ومتنوعة، أبرزها تبادل الآراء بين الأفراد والاهتمامات ومختلف المعلومات كما أنها توفر الجهد والوقت، وإمكانية التواصل السريع بين مختلف شرائح المجتمع.

2- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

قسم كاظم (2017:207) مواقع التواصل الاجتماعي تبعا إلى الهدف والخدمة المقدمة للأنواع التالية:

2-1 حسب الاستعمال والاهتمام: قسمت المواقع إلى ثلاثة أنواع:

- مواقع شخصية: هي مواقع يستعملها مجموعة أشخاص وأفراد محددين تمكنهم من التعارف وإنشاء صداقات فيما بينهم:
- مواقع ثقافية: تختص بفن معين، وتجمع المهتمين بموضوع أو علم معين.
- مواقع مهنية: تهتم وتجمع أصحاب المهن المتشابهة لخلق بيئة تعليمية وتدريبية فاعلة.

2-2- حسب الخدمة وطريقة التواصل: وفيها ثلاثة أنواع وهي:

- مواقع تتيح التواصل الاجتماعي.
- مواقع تتيح التواصل الصوتي.
- مواقع تتيح التواصل المرئي.

2-3- حسب طبيعة المواقع الاجتماعية:

وتقسم إلى أنواع منها :

1- المدونات: صفحات ويب على الأنترنت تكتب عليها مدخلات مؤرخة ومرتبطة ترتيباً زمنياً تصاعدياً، تستخدم لنشر وتلقي الأخبار والتفاعل معها سواء كانت أخبار شخصية أو عامة.

2- الويكيبيديا: موقع النص الحر المتعدد اللغات يضم مشاريع بأكثر من (280) لغة، لإعداد موسوعات حرة ودقيقة ومتكاملة ومتنوعة، يستطيع الجميع المساهمة في تحريرها.

وهناك تقسيم آخر يقسم المواقع الاجتماعية إلى قسمين هما:

- **مواقع داخلية خاصة:** تتكون من مجموعة من الأفراد تمثل مجتمع مغلق، ويمثل الأفراد داخل شركة أو تجمع ما أو داخل مؤسسة تعليمية أو منظمة ويتحكم في دعوة هؤلاء الأشخاص فقط وليس غيرهم من الناس للدخول للموقع والمشاركة في أنشطة كتبادل آراء وحضور اجتماعات ومناقشات... الخ.

- **مواقع خارجية عامة:** وهي مواقع متاحة لجميع مستخدمي الأنترنت بل صمت خصيصاً لجذب المستعملين للشبكة ، ويسمح لمستعمليها بالمشاركة في أنشطة بمجرد التسجيل في الموقع مثل: شبكة Facebook .

3- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

ذكر علوان (2016:1002) مميزات لمواقع التواصل الاجتماعي وهي كالتالي :

- سرعة وفورية الحصول على المعلومة من مصادرها الحية، هذه الميزة والتي تخطت بها الأنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ما يطلق عليه في منظور الإعلام مصطلح حراس البوابة (Gate keeper) والتي زادت من مصداقية الخبر ، أو التغطية الخبرية، أو الصورة الثابتة، أو الصورة العلمية المنشورة على هذا الموقع، والتي غالبا ماتكون مكتوبة، أو منقولة من قبل شخوص الحدث ، وهذا ما يمنحها مصداقية عالية ولهذه المصداقية تأثير كبير في تشكيل قناعة الجمهور، ومن هنا يأتي التأثير الكبير المتوقع لمواقع التواصل الاجتماعي .
- مصدر مهم للمعلومات، بحيث أن انتشار مواقع التواصل الاجتماعي من حيث الاستخدام جعلها مصدرا لمعلومات الجمهور الشباب منهم بشكل خاص لأنهم الفئة الأكثر تأثرا والأسرع استجابة للأحداث.
- وسيلة بسيطة ومجانية للنشر والدعاية والترويج للمشروعات والعملات المختلفة.
- تعبر عن صوت الشباب العادي بصراحة شديدة ، ويمكن عن طريقها استنباط نبض فئة الشباب الذي يتعامل مع شبكة الأنترنت.
- تجسد حرية الرأي العام والتعبير بشكل يجعل الكلمات أقرب للجمهور، والأخبار أو الأفكار التي تنتشر أدق وأصدق في أحيان كثيرة من الوكالات الإخبارية والصحف أو المجالات.
- تبدو كإعلام بديل عن طريق السبق في تقديم بعض المعلومات ، والتي قد لا يقدمها الاعلام الرسمي.

4- أبرز نماذج مواقع التواصل الاجتماعي:

حسب عبدالحكيم (2015: 9-10-11) فإن من أبرز نماذج مواقع التواصل الاجتماعي ما يلي:

4-1- فيسبوك Facebook: وهو موقع ويب للتواصل الاجتماعي ، ويمكن الدخول إليه مجانا وتديره شركة فيسبوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها.

وهو موقع يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين، فيمكنهم من تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليقات ،كل هذا يتم في عالم افتراضي يقطع حاجز الزمان والمكان ، ويعد هذا الموقع من أشهر المواقع على الشبكة العالمية إذ أصبح اليوم موقع افتراضي للعديد من الأشخاص .

4-2- تويتر Twitter:

هو موقع شبكات اجتماعيه، يقوم بتقديم خدمة تدوين مصغر، والتي تسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات عن حالتهم بحد أقصى وهو 140 حرف للرسالة الواحدة ، أو عن طريق إرسال رسالة نصية صغيرة sms ، أو برامج محادثة فورية أو تطبيقات وتحديثات ، كما تظهر تسلسل التحديثات في صفحة المستخدم.

من فوائد التويتر ما يلي :

- أنه وسيلة لتعرف أنت وأصدقائك ما يفعله الجميع وفي كل الأوقات.
- طريقة سريعة لمتابعة الأخبار العامة.

ومن عيوبه أنه لا يتوفر على دردشة مباشرة، ولا يوجد منه نسخة بالعربي.

4-3- يوتيوب Youtube : وهو الموقع الذي استطاع لفترة زمنية قصيرة الحصول على مكانة مرموقة ضمن مواقع التواصل الاجتماعي ، ويحتوي على مقاطع فيديو متنوعة من قوقل يسمح بإمكانية التحميل منه.

4-4- الأنستغرام Instagram: وهو موقع إجتماعي مثل الفيس بوك وتويتر ، ولكنه مختص بالصور فقط لا غيرها يمكنك الإعجاب لأحدى الصور أو كتابة تعليق عليها ، كما يمكنك أيضا من تتبع الأشخاص ورؤية آخر صورهم ، يسمح هذا الموقع بالتسجيل من خلال أجهزة الجوال فقط ولا يمكن التسجيل عن طريق الكمبيوتر أو اللابتوب وتكون الأجهزة محدودة وهي الآيفون ، الأيباد، وأجهزة الأندرويد ، الامسونج وكلكسي والنوت.

5- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

لا يمكن الإنكار أن لمواقع التواصل الاجتماعي جوانب ايجابية حددها النجار(2009: 37) كما يلي:

- الاستفادة منها من خلال التقارب والتواصل والاطلاع على ثقافات الغير وتجاربهم
- نشر ثقافة الأمم.
- ابراز تاريخ الدول .
- تنزيل تطبيقات مثل: الموسوعات والوسائل المساعدة في الدراسة.
- استخدامها في عملية التعلم الجماعي.
- الدخول على بيئة التعلم الافتراضي.
- المشاركة في الاختبارات التي تعقد عبر الأنترنت.
- المشاركة في التصويت من خلال رسائل sms.

وذكر أيضا عبد الغفار(2015:79) إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي :

- تساهم في مساعدة الأشخاص الذي يعانون من الوحدة والاكتئاب.
- تعزيز الثقة بالنفس وتدعم الأشخاص الذين يعانون من نقص الثقة.
- تساعد على انشاء علاقات وصدقات بين الناس الذين لهم هوايات متقاربة.
- تشكيل منتديات تتوفر على نشاطات مهمة ومفيدة.
- تشكيل شبكات نسائية إلكترونية، والتي غالبا ما تناقش هموم الأمومة والطفولة وشؤون المرأة...الخ.
- تشكيل منتديات رياضية تعمل على تنمية طاقات الشباب وتسخيرها في رياضات متعددة.
- تزيد من الثقافات الرياضية المتعددة .
- تقرب المسافات بين الشعوب.
- المساهمة في انشاء علاقات حقيقية بين الأفراد.

6- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

مواقع التواصل الاجتماعي كما لها من ايجابيات فقد تواجهها العديد من السلبيات والتي عددها شاعر (2015:59) ومن بينها ما يلي:

- التهديد باستخدام الفيروسات وسرقة الحسابات وتدمير أجهزة الحواسيب والهواتف الذكية.
- النصب والاحتيال بسرقة البيانات الخاصة والشخصية.
- هدر الوقت من خلال استخدام الألعاب والدرشة الغير المجدية مما يسبب الإدمان لساعات طويلة.
- تشجيع استغلال الأطفال والمراهقين وارتكابهم لجرائم من خلال استخدام المواقع الاجتماعية لبعض الحسابات غير المرغوب بها.

- التأثير على سلوكيات الأطفال والمراهقين ، وذلك من خلال عرض فيديوهات أو صور غير أخلاقية مما تعرض مشاهديها إلى انحراف سلوكي غير قويم من جراء المشاهدات المستمرة.
- التأثير على صحة الفرد العامة من خلال قضاء أوقات طويلة على أجهزة الحاسوب.
- استخدام هذه المواقع بكثرة له محاذير من النقاط الجسم للإشعاعات.
- تزييف بعض ما يطرح من معلومات وأفكار خاطئة ، قد تؤدي إلى مسارات غير مرغوبة في الحياة الاجتماعية.
- فقدان الاهتمام بجوانب أخرى مثل المناقشات وجه لوجه، وتفضيلها عبر هذه المواقع.
- طرح أفكار هدامة وآراء ذات صبغة طائفية.

7- الفيسبوك نموذجا :

حسب ربيع (2015:33) تقول سالي دينيان في مجلة النجاح عام 2011 ، إذا كان الفيس بوك عبارة عن دولة ، فسيكون أكبر ثالث دولة في العالم بعد الصين والهند مباشرة ، ففي غضون ثماني سنوات فقط حقق الفيسبوك ربحا قدره مليون دولار .

7-1 نشأة وتطور الفيس بوك :

يقول إبراهيم (2017:74) أن هذا الموقع قام بتأسيسه مارك زاكربيرج عام 2004 وهو أحد طلبة هارفارد ، وأصبح فيما بعد أصغر ملياردار في العالم أسسه بغرض التواصل بين الطلبة في الجامعة ، ومن ثم انتشر استخدامه بين طلبة الجامعات الأخرى في أمريكا وبريطانيا وكندا ، ويتطور الموقع وخصائصه من كونه موقع لإبراز الذات والصور الشخصية إلى موقع متخصص بالتواصل ترعاه شركة فيسبوك ، والتي أصبحت تقدر بالمليارات عام 2007، نتيجة اشتراك 21 مليون مشترك في هذا الموقع ، لتتحدي أي موقع للتواصل الاجتماعي ويصبح الأول على صعيد العالم ، وبلغ عددهم حسب إحصائيات

2011 إلى 800 مشترك ، فقد تحول الموقع من مجرد مكان لعرض الصورة الشخصية الى منبر لعرض الأفكار وتكوين تجمعات سياسية إلكترونية ، فأصبح الفيسبوك موقع تواصل متعدد الأغراض .

2-7 أهم مميزات الفيسبوك : ذكر المنصور(2012:76) أهم ما يميز صفحة الفيسبوك وهي كالتالي :

- **الملف الشخصي (PROFIL)** فعندما تشترك بالموقع عليك أن تنشئ ملفا شخصيا يحتوي على معلوماتك الشخصية ، وصورك ، و أمور مفصلة لك ، وكلها معلومات مفيدة من أجل التواصل مع الآخرين ، وكذلك يوفر معلومات للشركات التي تريد أن تعلن لك سلعا من منتوجاتك بالتحديد.

- **إضافة صديق (ADD FRIEND)** وبها يستطيع المستخدم إضافة أي صديق أن يبحث عن أي فرد موجود علي شبكة الفيسبوك بواسطة بريد إلكتروني .

- **إنشاء مجموعة (GROUPS)** تستطيع من خلال خاصية إنشاء مجموعة إلكترونية علي الانترنت أن تنشئ مجتمعا إلكترونيا يجتمع حول قضية معينة ، سياسية كانت أم اجتماعية

- **لوحة الحائط (WALL)** هي مساحة بصفحة الملف الشخصي لأي مستخدم يتيح للأصدقاء إرسال أي رسالة .

- **النكزة (POKES)** وهي عبارة عن إشعار يتيح للمستخدمين إرسال نكزة افتراضية لإثارة انتباه بعضهم إلي بعض .

الحالة (STATUS) تتيح للمستخدمين إمكانية إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي .

7-3 استخدامات الفيسبوك :

تعددت استخدامات موقع التواصل فيسبوك وفي هذا الصدد يعددها ريان (د.س:18) كالتالي:

- يساعد على التواصل من خلال قضاء الوقت مع الآخرين
- يساعد على اكتشاف الأشخاص والأفكار والمواهب والقدرات الشخصية.
- سرعة تبادل المعلومات والأخبار.
- يسمح باستخدام التطبيقات والإستقصاءات والمشاركة مع الآخرين .
- يمكن استخدامه في المراسلة كبديل للبريد الإلكتروني .
- الحصول على تغذية راجعة وآراء الناس في الخدمات أو المنتجات أو الأفكار المعروضة
- الحصول على الحافز الاجتماعي وتشجيع الآخرين.

7-3 المراهق والفيسبوك :

يقول إسماعيل (2017:196) في ظل اجتياح ثورة الفيسبوك وغيرها من شبكات التواصل الاجتماعي ، يميل الفرد في هذه المرحلة إلى الاستقلال برأيه ، فنتيجة لنضجه العقلي و الجسمي يشعر المراهق بأنه وصل إلى مرحلة يستطيع أن يتخذ فيها قراراته بنفسه ، فيصبح أقل اعتمادا على آراء الكبار حوله وخاضع لرأي الجماعة في اللباس والحديث والأفكار ، وتساهم الصداقة الافتراضية من خلال شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة في نمو الإحساس بالهوية أو الكينونة خاصة الصداقات ذات العلاقات الغير مباشرة ، وعندما

يصل هذا المراهق إلى إحساسه بالهوية بمستوى معين من القوة والتماسك فإنه يشعر بنوع من الدفء والألفة مع هؤلاء الأصدقاء وتساعد هذه الألفة على تكوين هوية منفصلة عن الأسرة.

كما تتحدث نيفين (2015:212) وتقول أن شهرت محطات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك أغرت عددا كبيرا من المراهقين لبناء ملفاتهم الاجتماعية الخاصة بهم على الشبكة واتخاذها طريقة للتفاعل مع نظرائهم ومنذ إطلاق الموقع عام 2004 جذب أكثر من مئة مليون مستخدم أغلبهم من المراهقين ، الذين عملوا على ابتكار ملفات خاصة بهم بإبداع ومثل أي شكل مجاني ومفتوح من صور التواصل ، فإن هناك بعض الأنشطة غير الملائمة عبر المواقع لكن أغلبية المراهقين يستعملون هذه المواقع للتعبير عن الذات ، وإذا كان غالبية الأفراد يستعملون ملفات شخصية للتعبير الاجتماعي ، فلماذا لا نطلب من المعلمين إحضار هذه الملفات إلى الصف ، وأن يمنحوا الطلاب السلطة لاستعمال الملفات الالكترونية وذلك من أجل دمج المهارات والقدرات المعرفية والفنية.

خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل ، فإن لمواقع التواصل الاجتماعي غزو كبير على حياتنا في كافة المجالات ، ولهذه المواقع إيجابيات كما لها سلبيات يجب على الفرد توخي الحيلة والحذر ليكون إستخدامه لهذه المواقع ايجابي أكثر مما هو سلبي ، خاصة إذا كان المستخدم مراقب لا يحسن الاستعمال.

الفصل السادس :

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية .

4- إجراءات الدراسة الأساسية .

خلاصة .

تمهيد :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية تمهيدا لأي بحث ميداني فهي تساعد الباحث على تطبيق أدوات بحثه كما يهدف الجانب التطبيقي إلى ترجمة ما هو موجود في الجانب النظري لبيانات إحصائية أخذت من مجتمع الظاهرة المدروسة ، ويتم تحليلها وتفسيرها بما يتماشى والمعطيات النظرية وتم التطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية وإجراءات الدراسة الأساسية.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

هي مرحلة مهمة في البحث العلمي وذلك بارتباطها بالميدان، فمن خلالها تتحقق جملة من الأهداف تسهل طريقنا في الدراسة الأساسية ومعرفة العوائق والتفاصيل قبل البدء فيها.

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى جملة من الأهداف من بينها ما يلي :

- التعرف على الظروف التي سيجري فيها البحث
- معرفة الصعوبات التي تواجهنا أثناء التطبيق
- دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
- تحديد كيفية اختيار عينة الدراسة.

2-1 منهج الدراسة الاستطلاعية :

بما أن نمط الدراسة وصفية ارتباطية استطلاعية تهدف إلى استطلاع واكتشاف مستوى ضبط الذات وعلاقته بالفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل

الاجتماعي فيسبوك نموذجاً ، ومن أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة للدراسة فقد تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لأنه المناسب لهذه الدراسة .

1-3 أدوات الدراسة الاستطلاعية :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية قمنا بتطبيق مقياسين

- مقياس ضبط الذات .
- مقياس الفاعلية الذاتية .

الأداة رقم (01) : مقياس ضبط الذات للباحث طارق محمد بدر مكون من (22) فقرة وقد قام الباحث باستخراج شروط الصدق والثبات للأداة وتم تصحيح فقرات المقياس وفق سلم متدرج خماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) أعطيت الأوزان التالية (5، 4، 3 ، 2 ، 1) للعبارة الموجبة والعكس للعبارة السالبة ... ملحق 01

الأداة رقم (02) : مقياس الفاعلية الذاتية من إعداد الباحثة ولاء سهيل يوسف مكون من (36) فقرة موزعة على أربعة أبعاد كالتالي :

أبعاد مقياس فاعلية الذات	عدد البنود	أرقام البنود
العد الأول (المبادرة)	9	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9
البعد الثاني (المجهود)	8	10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17
البعد الثالث (المثابرة)	10	18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27
البعد الرابع (قدرة الفاعلية)	9	28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36

وتم تصحيح فقرات المقياس وفق سلم متدرج خماسي - دائماً ، غالباً ، أحياناً ، قليلاً ، نادراً (وأعطيت الأوزان التالية (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للعبارة الموجبة والعكس في العبارات السالبة ... ملحق 02

1-4 وصف مجال وعينة الدراسة :

1-4-1 مجال الدراسة :

المجال البشري: التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في الثانية والثالثة ثانوي.

المجال المكاني : ثانوية زابي صالح بالخبانة ولاية المسيلة .

المجال الزمني: امتدت الدراسة في شهر فيفري من السنة الدراسية 2017/2018.

1-4-2 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الذي قدر بـ 180 تلميذا وتلميذة يزاولون دراستهم في مختلف الشعب العلمية والأدبية (تقني رياضي ،علوم تجريبية ،تسيير واقتصاد ،آداب وفلسفة) .

1-5 كيفية تطبيق الدراسة واختبار الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) :

1-5-1 طريقة جمع البيانات:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث قمت بذلك في مكان العمل ، وطبقت مقياس ضبط الذات والفاعلية الذاتية على تلاميذ الثانوية في ظروف طبيعية وعادية ، وتم تعريف التلاميذ بموضوع البحث والهدف منه وكيفية الإجابة على عبارات الأداة.

1-5-2 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس (الصدق والثبات).

الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات:

بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من طرف أفراد العينة، تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات، وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس.

-حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس: كما هو

مبين في الجدول التالي:

80

مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000	
حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30	
معامل الارتباط	*,*,695	ع22	معامل الارتباط	*,*,775	ع15	معامل الارتباط	*,*,770	ع7
مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000	
حجم العينة	*,*,799		حجم العينة	30		حجم العينة	30	
, الارتباط دال عند 0.05 *,* الارتباط دال عند 0.01						معامل الارتباط	*,*,809	ع8
						مستوى الدلالة	0,000	
						حجم العينة	30	

الجدول رقم (01): مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (01) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات (ضبط الذات) والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,84) و (0,47)، ما عدا العبارة رقم (17) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) حيث تراوحت على التوالي (0,43). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس ضبط الذات.

-المقارنة الطرفية:

قمنا أولاً بترتيب استجابات المبحوثين تصاعدياً ثم قمنا بأخذ (27%) من الاستجابات العليا ومقارنتها بـ (27%) من الدرجات الدنيا أي 8 أفراد في العليا و 8 أفراد في الدنيا وتحصلنا على النتائج التالية:

الطرفين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	اختبار التجانس	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	الفرق في المتوسط
العليا	8	100,6250	4,56501	1,61397	F= 8.84 Sig=0.010 دال	7,751	14	,000	43,25
الدنيا	8	57,3750	15,10854	5,34167					
////////////////									
الحكم									
دال									

الجدول رقم (02): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس ضبط الذات

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا البالغة (100,62) وهو متوسط أكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا البالغ (57.37)، ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل ومن خلال قيمة (T) البالغة (7.75) عند درجة الحرية (14) وبدلالة (0.001) وهي أصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة إحصائية، أي أن الأداة تتميز بصدق تمييزي عالٍ.

2-الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة

الموضحة في الجدول التالي:

ألفا كرونباخ	عدد العبارات
0,761	22

الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ لضبط الذات

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ككل بلغ (0,76) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات:

1-الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس بطريقتين:

1-الطريقة الأولى: طريقة حساب اتساق العبارات مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

أولاً: المحور الأول: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية للمحور الأول:

الجدول رقم (04) مصفوفة ارتباطات عبارات محور المبادرة مع الدرجة الكلية للمحور الأول					
الدرجة الكلية للمحور			الدرجة الكلية للمحور		
ع 1	معامل الارتباط	,623**	ع 6	معامل الارتباط	,606**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 2	معامل الارتباط	,668**	ع 7	معامل الارتباط	,534**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,002
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 3	معامل الارتباط	,428*	ع 8	معامل الارتباط	,579**
	مستوى الدلالة	,018		مستوى الدلالة	,001
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 4	معامل الارتباط	,607**	ع 9	معامل الارتباط	,651**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 5	معامل الارتباط	,780**	*الارتباط دال عند (0.05) **الارتباط دال عند (0.01)		
	مستوى الدلالة	,000			
	حجم العينة	30			

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (04) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات

المحور الأول (المبادرة) والدرجة الكلية للمحور الأول جاءت دالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,78) و(0,53)، ما عدا العبارة رقم (3) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) حيث بلغ معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للمحور (0,42). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور كمؤشر لصدق التكوين في قياس المبادرة.

ثانيا: المحور الثاني: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية للمحور الثاني:

الجدول رقم (05) مصفوفة ارتباطات عبارات محور المجهود مع الدرجة الكلية للمحور الثاني					
الدرجة الكلية للمحور		الدرجة الكلية للمحور			
ع 10	معامل الارتباط	,759**	ع 14	معامل الارتباط	,752**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 11	معامل الارتباط	,457*	ع 15	معامل الارتباط	,439*
	مستوى الدلالة	,011		مستوى الدلالة	,015
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 12	معامل الارتباط	,578**	ع 16	معامل الارتباط	,593**
	مستوى الدلالة	,001		مستوى الدلالة	,001
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 13	معامل الارتباط	,586**	ع 17	معامل الارتباط	,481**
	مستوى الدلالة	,001		مستوى الدلالة	,007
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
*الارتباط دال عند (0.05)					
**الارتباط دال عند (0.01)					

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (05) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات المحور الثاني (المجهود) والدرجة الكلية للمحور الثاني جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,75) و(0,48)، ما عدا العبارتين رقم (15/11) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) حيث بلغت قيمتهما على التوالي

(0.45 / 0.43). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور كمؤشر لصدق التكوين في قياس المجهود.

ثالثاً: المحور الثالث: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية للمحور الثالث:

الجدول رقم (06) مصفوفة ارتباطات عبارات محور المثابرة مع الدرجة الكلية للمحور الثالث					
الدرجة الكلية للمحور		الدرجة الكلية للمحور			
ع 18	معامل الارتباط	ع 23	*,735	معامل الارتباط	
	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
	حجم العينة		30	حجم العينة	
ع 19	معامل الارتباط	ع 24	*,748	معامل الارتباط	
	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
	حجم العينة		30	حجم العينة	
ع 20	معامل الارتباط	ع 25	*,633	معامل الارتباط	
	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
	حجم العينة		30	حجم العينة	
ع 21	معامل الارتباط	ع 26	*,707	معامل الارتباط	
	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
	حجم العينة		30	حجم العينة	
ع 22	معامل الارتباط	ع 27	*,770	معامل الارتباط	
	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
	حجم العينة		30	حجم العينة	
*الارتباط دال عند (0.05)					
**الارتباط دال عند (0.01)					

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (06) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لفقرات المحور الثالث (المثابرة) والدرجة الكلية للمحور الثالث جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,77) و (0,62). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور كمؤشر لصدق التكوين في قياس المثابرة

رابعاً: المحور الرابع: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المحور الرابع مع الدرجة الكلية للمحور الرابع:

الجدول رقم (07) مصفوفة ارتباطات عبارات محور قدرة الفاعلية مع الدرجة الكلية للمحور الرابع					
الدرجة الكلية للمحور			الدرجة الكلية للمحور		
ع 28	معامل الارتباط	,422*	ع 33	معامل الارتباط	,866**
	مستوى الدلالة	,020		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 29	معامل الارتباط	,785**	ع 34	معامل الارتباط	,857**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 30	معامل الارتباط	,824**	ع 35	معامل الارتباط	,857**
	مستوى الدلالة	,000		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 31	معامل الارتباط	,545**	ع 36	معامل الارتباط	,923**
	مستوى الدلالة	,002		مستوى الدلالة	,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30
ع 32	معامل الارتباط	,398*	*الارتباط دال عند (0.05) **الارتباط دال عند (0.01)		
	مستوى الدلالة	,029			
	حجم العينة	30			

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (07) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات المحور الرابع (قدرة الفاعلية) والدرجة الكلية للمحور الرابع جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,92) و (0,54)، ما عدا العبارتين رقم (32/28) كانتا دالتين عند مستوى الدلالة (0,05) حيث بلغت قيمتيهما على التوالي (0,39 / 0,42). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور كمؤشر لصدق التكوين في قياس قدرة الفاعلية

الطريقة الثانية: حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (08) يوضح معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ابعاد المقياس
دال احصائيا عند 0,01	,000	,757**	المبادرة
دال احصائيا عند 0,01	,000	,679**	المجهود
دال احصائيا عند 0,01	,000	,819**	المثابرة
دال احصائيا عند 0,01	,000	,809**	قدرة الفاعلية

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (08) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لمحاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها على التوالي (0,75) و (0,67)، (0,81) و (0,80)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس فاعلية الذات.

-المقارنة الطرفية:

قمنا أولا بترتيب استجابات المبحوثين تصاعديا ثم قمنا بأخذ (27%) من الاستجابات العليا ومقارنتها بـ (27%) من الدرجات الدنيا أي 8 أفراد في العليا 8 افراد في الدنيا وتحصلنا على النتائج التالية:

الطرفين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	الفرق في المتوسط	اختبار التجانس	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	القرار
1	العل يا	8	40,8750	3,60307	1,27388	F= 0.045 Sig=0.83 غير دال	6,364	14	,000	دال
	الدن يا	8	28,2500	4,30116	1,52069					
2	العل يا	8	36,1250	1,88509	,66648	F= 1.43 Sig=0.25 غير دال	6,174	14	,000	دال
	الدن يا	8	25,1250	4,67325	1,65224					
3	العل يا	8	46,2500	2,49285	,88135	F= 5.64 Sig=0.032 دال	8,428	9,24	,000	دال
	الدن يا	8	26,5000	6,14120	2,17124					
4	العل يا	8	42,8750	1,24642	,44068	F= 51.87 Sig=0.00 دال	6,576	7,56	,000	دال
	الدن يا	8	28,1250	6,22065	2,19933					
١	العل يا	8	159,8750	10,60239	3,74851	F= 0.53 Sig=0.47 غير دال	4,886	14	,000	دال
	الدن يا	8	118,5000	21,47424	7,59229					
//////////										
الحكم										
دال										

الجدول رقم (09): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس ضبط الذات.

من خلال الجدول اعلاه رقم (09) ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات المجموعة الدنيا في جميع محاور مقياس ضبط الذات حيث جاء متوسط درجات المجموعة العليا على التوالي (40,87 / 36,12 / 46,25 / 42,87) وهو اكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا في جميع محاور المقياس حيث بلغ على التوالي (28.25/25,12/ 26,50 / 28,12)، ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل

ومن خلال قيمة (T) البالغة في كل محور على التوالي (6,364 / 6,174 / 8,428 / 6,576) عند درجات الحرية (9,24/14/14) وبدلالة (0.01) وهي اصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة احصائية، اي ان الاداة تتميز بصدق تمييز عالٍ في جميع الأبعاد.

ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات المجموعة الدنيا في المقياس ككل حيث جاء متوسط درجات المجموعة العليا أكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا حيث بلغ في المجموعة العليا (159,8750) أما في المجموعة الدنيا فبلغ (118,5000) ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل ومن خلال قيمة (T) البالغة في المقياس ككل (4,886) عند درجة حرية (14) وبدلالة (0.01) وهي أصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة احصائية، اي ان الاداة تتميز بصدق تمييز عالٍ.

-الثبات:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة:

1-معامل ألفا كرو نباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرو نباخ لمحاور المقياس والدرجة الكلية

المحاور والدرجة الكلية للاستبيان	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المبادرة	,748	09
المجهود	,735	08
المثابرة	,767	10
قدرة الفاعلية	,775	9
الاستبيان (ضبط الذات) ككل	,802	4 محاور

يتضح من الجدول السابق رقم (10) أن قيمة معامل ألفا كرو نباخ لاستبيان ضبط الذات جاء مرتفع حيث بلغ معامل ألفا كرو نباخ (0.80) أما بالنسبة لمحاور الاستبيان فقد بلغ

معل الفا كرو نباخ على التوالي (0,74 / 0,73 / 0,76 / 0,77) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

1-2 متغيرات الدراسة : تمثلت متغيرات الدراسة في كل من متغير ضبط الذات ومتغير فاعلية الذات.

2-2 منهج الدراسة الأساسية :

من خلال دراستنا الحالية والتي تناولت مستوى ضبط الذات وعلاقته بالفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك ، بحيث أن الدراسة استلزمت وصف البيانات المحصل عليها والكشف عن العلاقة التي تربط متغير ضبط الذات بفاعلية الذات ، ومن هنا فإن المنهج المعتمد عليه هو المنهج الوصفي الارتباطي .

والمنهج الوصفي هو المنهج الذي يقوم بوصف الظاهرة التي يريد دراستها ، وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها ، ويعتمد علي دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً بوحوش (2009:138).

2-3 عينة البحث الميداني:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وصل إلى (120) تلميذا وتلميذة حيث قدرت النسبة ب (66.66 %) من المجتمع الإجمالي الذي قدر ب (180) تلميذا وتلميذة ، حيث تم التطبيق على 109 تلميذ فقط وذلك لاستبعاد الاستبيانات الناقصة .

2-4 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات :

قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتمثلت الأساليب المستخدمة في ما يلي:

- 1-النسب المئوية
- 2-ألفا كرو نباخ (t. test)
- 3-المتوسط الحسابي.
- 4-الانحراف المعياري
- 5-معامل ارتباط بيرسون (r).

خلاصة :

وفي الأخير تم تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك من خلال تحديد مجالات الدراسة ،المكاني والزمني والبشري، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي بما يتضمنه من وصف ومدى ارتباط متغيرات المشكلة المدروسة ، ولقد تم الاستعانة بأدوات القياس التي وزعناها على المراهقين من أجل جمع البيانات والمعطيات اللازمة .

ومن هنا نحاول في الفصل السابع عرض نتائج الدراسة ومحاولة تفسيرها بناء على الدراسات السابقة مع إبراز أهمية الدراسة الحالية من ذلك.

الفصل السابع:

عرض وتحليل النتائج

- تمهيد

1- عرض النتائج وتحليلها

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

3- استنتاج عام

تمهيد :

تم التعرف في الفصل السابق على إجراءات الدراسة الميدانية وأدواتها ، والأساليب الإحصائية اللازمة لكن نتائجها تبقى صماء ، إذا لم نعطي لها تحليلاً وتفسيراً ، من أجل الفهم والتنبؤ ، وذلك بتنظيم النتائج في جداول ومع تحليل النتائج وفق فرضيات الدراسة ، وتدعيمها بالدراسات السابقة ومن خلال هذا الفصل ، سيتم عرضها ومناقشتها .

1 - عرض النتائج وتحليلها:

- قبل عرض نتائج الدراسة وتحليلها نذكر بفرضيات الدراسة والتي جاءت كما يلي:
- مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك منخفض.
 - مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك منخفض.
 - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك .
 - توجد علاقة ارتباطية بين بعد المبادرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.
 - توجد علاقة ارتباطية بين بعد المجهود وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.
 - توجد علاقة ارتباطية بين بعد المثابرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.
 - توجد علاقة ارتباطية بين بعد قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

أولاً: الإجابة على التساؤل الفرعي الأول:

والذي نص على: ما مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي-الفيسبوك-؟ ولإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة مع المتوسط النظري لمقياس ضبط الذات كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (11) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T.test)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
ضبط الذات	73,2936	17.72	66	7,00917	7,263	0.01,	107	دال عند 0,01

لأجل الإجابة على التساؤل جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس ضبط الذات على العينة المؤلفة من (109) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في ضبط الذات بلغ (73.29) درجة وبانحراف معياري قدره (17,72) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (66) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (7.009) درجة، و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (7,263) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

هذا يعني أن مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك متوسط.

ثانياً: الإجابة على التساؤل الفرعي الثاني:

والذي نص على: ما مستوى فعالية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة مع المتوسط النظري لمقياس فعالية الذات كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (12) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T.test)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
فعالية الذات	135,46	17,72	108	27,46	16,182	,000	107	دال عند 0,01

لأجل الإجابة على التساؤل جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس فعالية الذات على العينة المؤلفة من (109) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في فعالية الذات بلغ (135.46) درجة وبانحراف معياري قدره (17,72) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (108) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (27,46) درجة، و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (16,18) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

هذا يعني أن مستوى فعالية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك متوسط.

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فعالية الذات وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس
مستخدم موقع الفيسبوك

وتندرج تحتها الفرضيات الجزئية التالية:

1-1 تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين
المبادرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك.

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين المبادرة وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة تم
استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (13) يبين الارتباط بين المبادرة وضبط الذات.

ضبط الذات				المتغيرات
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون r	حجم العينة	المبادرة
دال	0,01	0,363**	109	

**دال عند مستوى الدلالة 0,01. * دال عند مستوى الدلالة 0,05 .

يتبين من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت
(0,36) هي قيمة ضعيفة وموجبة إذ علاقة طردية أي كلما ارتفعت درجة المبادرة لدى أفراد
عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى ضبط الذات لديهم، كما أن الارتباط دال عند مستوى
الدلالة ($\alpha=0.01$)، وعليه يمكن القول إنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعني وجود
علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المبادرة وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة ونسبة
التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%. وهذا يعني تحقق
الفرضية الجزئية الأولى.

1-2- تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين
المجهود وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية فعالية الذات وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (14) يبين الارتباط بين المجهود وضبط الذات.

ضبط الذات				المتغيرات
المجهود	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون r	مستوى الدلالة	القرار
	109	0,241*	0,012	دال عند 0,05

*دال عند مستوى الدلالة 0,01. * دال عند مستوى الدلالة 0,05.

يتبين من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,24) هي قيمة ضعيفة وموجبة وهذا يعني أن العلاقة طردية أي كلما ارتفعت درجة المجهود لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى ضبط الذات لديهم، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وعليه يمكن القول أنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعني وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المجهود وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%. وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

1-3- تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المثابرة وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع الفيسبوك

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين المثابرة وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (15) يبين الارتباط بين المثابرة وضبط الذات.

ضبط الذات				المتغيرات
المثابرة	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون r	مستوى الدلالة	القرار

دال عند 0,01	0,00	0,331**	109	
-----------------	------	---------	-----	--

**دال عند مستوى الدلالة 0,01. * دال عند مستوى الدلالة 0,05 .

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,331) هي قيمة ضعيفة وموجبة وهذا يعني أن العلاقة طردية أي كلما ارتفعت درجة المثابرة لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى ضبط الذات لديهم، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وعليه يمكن القول إنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعني وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المثابرة وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

4-1-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي-الفيسبوك-
وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (16) يبين الارتباط بين قدرة الفاعلية وضبط الذات.

المتغيرات	ضبط الذات			
قدرة الفاعلية	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون r	مستوى الدلالة	القرار
	109	,261**	0,006	دال عند 0.01

**دال عند مستوى الدلالة 0,01. * دال عند مستوى الدلالة 0,05 .

يتبين من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,261) هي قيمة ضعيفة وموجبة وهذا يعني أن العلاقة طردية أي كلما ارتفعت درجة قدرة الفاعلية لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفعت معه مستوى ضبط الذات لديهم، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وعليه يمكن القول أنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعني وجود علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قدرة الفاعلية وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الرابعة

الفرضية العامة:

-تنص الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فعالية الذات وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي-الفيسبوك- وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لفعالية الذات وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (17) يبين الارتباط بين الدرجة الكلية لفعالية الذات وضبط الذات.

الدرجة الكلية لفعالية الذات.				المتغيرات
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون r	حجم العينة	الدرجة الكلية لضبط الذات
دال عند 0,01	0,00	0,406**	109	

**دال عند مستوى الدلالة 0,01. * دال عند مستوى الدلالة 0,05 .

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,40) هي قيمة ضعيفة وموجبة أي أن العلاقة طردية أي كلما ارتفعت درجة فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى ضبط الذات، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وعليه يمكن القول إنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعني وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وهذا يعني تحقق الفرضية العامة.

2/مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد عرض نتائج الدراسة الميدانية باستخدام أساليب إحصائية تم مناقشة الفرضيات كما يلي:

2- 1 / مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

للتحقق من صحة الفرضية الأولى والتي تنص على أن مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي - الفيسبوك - منخفض، تم استخدام (t test)

لعينة واحدة ، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول أن مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس متوسط ، حيث قدرت قيمته ب (73.29) درجة ، مقارنة بالمتوسط النظري (66) درجة ، ولعل هذا راجع الي عوامل متعددة منها الداخلية والتي قد تتمثل في الصراعات النفسية ، والكبت الشعوري وأخري خارجية من بينها طبيعة المنطقة ، وأن فترة المراهقة من أكثر فترات العمر حرجا ، فهي مرحلة تتسم بالقلق والصراع والتمرد ، وعادة ما توصف بعدم الاستقرار الجسمي والنفسي والعقلي، وحسب معالي (79:2015) فإن نتائج الدراسات والبحوث التي تناولت هذه المرحلة تشير أنها فترة حرجة جدا لكثرة ما فيها من اضطرابات وصراعات ، حيث تبدأ فيها مشكلة البحث عن الذات والتي قد تعكس عدم قدرة المراهق على التعامل أو ضبط ذاته فالنمو الجسمي يسبق بكثير النمو العقلي ، والوجداني ، و تعارضت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة بدر (2010) والتي تنص على أن طلبة كلية الآداب لديهم مستوى منخفض من ضبط الذات ، وتشابهت مع دراسة الربيع (2014) والتي توصلت إلى أن مستوى ضبط الذات لدى الطلبة متوسط.

2- 2 / مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

للتحقق من صحة الفرضية الثانية والتي تنص على أن مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك - منخفض .تم استخدام اختبار (t test) لعينة واحدة وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول أن مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي متوسط ، حيث قدرت قيمته ب (135.46) مقارنة بالمتوسط النظري (108)، وقد يكون هذا مرتبط بعوامل أسرية تتمثل في نقص المتابعة الوالدية ونقص التشجيع ، ونقص الاهتمام بالقدرات ، وربما يرجع أيضا حسب البدي (6:2008) بأن المراهق خلال مرحلة الثانوية ، يواجه العديد من المشكلات التي تعوق توافقه النفسي والاجتماعي ، وتسبب له اضطرابات ، ويساعد المناخ الأسري غير سوي على زيادة الاضطراب ، مما يؤثر بدوره على عدم قدرة الأفراد على احتفاظهم بفاعلية

ذات مناسبة ، تؤهلهم لمواجهة هذه المرحلة بما فيها من تغيرات جسمية ، فيزيولوجية ، نفسية ، اجتماعية واضحة تجعل من المراهق راشدا وعضوا في مجتمع الراشدين

وفي دراسة أبو عليان (2011:2335) يقول أن فاعلية الذات سواء كانت ايجابية أو سلبية ، تتطور خلال مرحلة الطفولة والمراهقة حيث يقوم الوالدين ، بتزويد أبناءهم بالمعرفة حول أنفسهم وقدراتهم والعالم من حولهم ، فإذا ما قام الأهل بتوفير الفرص الداعمة لمعتقدات الفاعلية الإيجابية ؛ كالدعم العائلي ، وخبرات النجاح في التغلب على الظروف الصعبة فإن ذلك يوفر الأساس للتكيف الناجح والإدراك الايجابي للذات ، الذي يعكس الحس بالكفاية الشخصية ، لذلك تتأثر الفاعلية الذاتية بالأساليب الوالدية وأحداث الحياة المؤثرة ، فترتفع كلما ارتفع مستوى الفعالية الوالدية ، ويضيف بعض الباحثين أن فاعلية الذات تميز المراهقين الذين لهم القدرة على التعافي من الضغوط والمؤثرات من غيرهم ممن يتأثرون بالتوتر لأن لديهم إحساس قوي بالقيمة الذاتية وتقدير الذات، والتي تعارضت مع دراسة جولتان (2013) والتي تقر بأن فاعلية الذات مرتفعة لدى المعلمات ، وتشابهت دراستنا الحالية مع دراسة زواويد (2015) التي تقول بأن فاعلية الذات متوسط لدى المراهقين .

2-3/ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة والفرضيات الجزئية والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ضبط الذات والفاعلية الذاتية ،وبين ضبط الذات وأبعاد فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك - تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ، حيث بلغت قيمته بين ضبط الذات والمبادرة ب (0.36) ،وبين ضبط الذات والمجهود ب(0.24) ،وبين ضبط الذات والمثابرة ب (0.33) ، وبين ضبط الذات وقدرة الفاعلية (0.26) ، وفي الفرضية العامة قدر معامل الارتباط ب (0.40). مكي (2016:2011) وربما يرجع ذلك إلى ما جاء به باندورا في نظريته

المعرفية الاجتماعية ، حيث قال بأن فاعلية الذات تعد من المتنبئات بجوانب سلوكية عدة منها ، ضبط الذات إذ يقول مع وجود المهارات الملائمة والحوافز الكافية ، تعد توقعات الفعالية الذاتية عاملاً أساسياً في اختيار النشاطات ، ومدى الجهد الذي سيبذله الفرد ، والمدة التي سيستغرقها في بذل الجهد عند التعامل مع المواقف المتسمة بالشدة ، وهذا من المؤشرات الأساسية لضبط الذات حسب رأيه، وهنا يؤكد مدى ارتباط كل من ضبط الذات والفاعلية الذاتية ، وأن لهما علاقة فيما بينهما، حيث أن كل منهما يؤثر في الآخر ولهذا نستطيع القول أن ضبط الذات له علاقة أيضاً بأبعاد فاعلية الذات (المثابرة ، المبادرة ، المجهود ، قدرة الفاعلية مكي (2016:2011).

استنتاج عام:

من خلال ما تم عرضه من مناقشة للفرضيات على ضوء الدراسات السابقة ، و التي تم تحليلها من خلال أساليب إحصائية ، والتعليق على نتائجها ، فتكمن أهمية هذا الفصل كونه يقوم بتزويد الجانب النظري بالجانب الكمي الذي يقبل التفسير والمناقشة من خلال إحصائيات ودراسات ملموسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

مستوى ضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -
فيسبوك - متوسط.

مستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -
فيسبوك - متوسط.

توجد علاقة ارتباطية بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع
التواصل الاجتماعي -فيسبوك - .وأنه توجد أيضا علاقة ارتباطية بين أبعاد فاعلية الذات
وضبط الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم موقع فيسبوك.

خاتمة

خاتمة :

من خلال ما تم طرحه في خضم موضوع الدراسة والذي تناول مستوى ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-، ومن خلال الجانب النظري الذي تناول كل من متغير ضبط الذات وفاعلية الذات ، فالحديث عن الذات أمر يتميز بتعدد وتشابك جملة من المتغيرات ، فمن خلال عملية الضبط يقوم الفرد بالسيطرة على سلوكياته وانفعالاته وعواطفه... الخ ، ويسعى إلى تنظيمها بما يتماشى مع بيئته الخارجية ، كما أن فاعلية الذات هي قدرة الفرد على الإنجاز وذلك بتداخل جملة من العناصر منها : التنشئة الاجتماعية ، العادات والقيم... الخ ومن خلال التساؤلات التي تم طرحها توصلنا إلى الفرضيات التالية:

مستوى كل من ضبط الذات وفاعلية الذات منخفض ، وهذا قمنا بدراسة ميدانية وكانت نتائج الدراسة كما يلي : أن مستوى ضبط الذات متوسط لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك- وكذا مستوى فاعلية الذات أيضا متوسط ، وقد تحققت الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين ضبط الذات وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس ، وكذا تحقق الفرضيات الجزئية التي تؤكد ارتباط أبعاد فاعلية الذات وضبط الذات ، وفي ضوء هذا يمكن طرح جملة من التساؤلات يمكن أن تكون طرحا لدراسات لاحقة :

ماهي العوامل التي تؤدي لضبط ذات مرتفع لدى المراهق في ظل تطور التكنولوجي وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي.

ماهي العوامل التي تؤدي لفاعلية ذات مرتفعة لدى المراهق في ظل التطور التكنولوجي وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي .

الاقتراحات :

بناء على نتائج الدراسة الحالية، فانه يمكننا طرح عدة اقتراحات من بينها ما يلي:

- 1- محاولة بناء برامج خاصة لتطوير فاعلية الذات للمراهقين المتمدرسين خاصة المقبلين على الامتحانات الرسمية .
- 2- محاولة بناء برامج خاصة للتدريب على ضبط الذات للمراهقين المتمدرسين في مؤسساتهم التعليمية.
- 3- الاهتمام بهذه المرحلة وذلك من خلال إقامة برامج توعوية داخل المؤسسة ،يكون فحواها حول مخاطر الاستخدام الخاطئ لمواقع التواصل بصفة عامة ، والفيسبوك بصفة خاصة .
- 4- توظيف برامج تدريبية على فاعلية الذات للمراهق المتمدرس.
- 5- الاهتمام الأكثر بهذه الفئة العمرية الحرجة من جهة ، والشديدة الحساسية من جهة أخرى .
- 6- توعية المراهق حول سلبيات وإيجابيات هذه المواقع في ظل التطور التكنولوجي الذي مازال يسعى الى توسيع شبكة الاتصال من خلال خلق فضاءات أخرى لمختلف المواقع .
- 7- محاولة القيام بدراسات أخرى حول الموضوع ، وحول مراحل عمرية مختلفة .



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع

قائمة الكتب العربية والدوريات والرسائل العلمية:

1. ابراهيم وحيد محمود (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها ، الاسكندرية ، القاهرة : دار المعارف.
2. احمد كاظم خنتوش (2017). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في قطاع التعليم الجامعي ، كلية الطب البيطري ،مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية ،العدد4،المجلد7،
3. اسعد عبد الله ابو هاشم (2007).فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الاحداث في دار الملاحظة الاجتماعية ،رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
4. ايوب دخل الله (1971). التعلم ونظرياته ، بيروت، لبنان:دار الكتب العلمية .
5. ابراهيم معالي (2015).فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض الغزلة لدي الطلبة المراهقين ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،العدد1،مجلد42.
6. بدر ابراهيم الشيباني(2000).سيكولوجية النمو ،ط1 ، الكويت : دار الوراقين للنشر والتوزيع.
7. بندر بن محمد الزبادي (2010).اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية ، جامعة الاردن .
8. برد بن يحيى الراشدي (2018).دار الاسرة للإعلام ودار عالم الثقافة للنشر .
9. بكار عبد الكريم (2010). المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه، ط1، القاهرة، مصر: دار السلام للطباعة والنشر.

10. بلحاج فروجة (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في الثانوية ،بومرداس، الجزائر.
11. جابر عبد الحميد (1990). نظريات الشخصية لبناء ديناميات النمو ،القاهرة :دار النهضة العربية
12. الجاسر (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وادراك القبول والرفض الوالدي لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القري ،رسالة ماجستير.
13. جميل حمداوي ،المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها ، المغرب.
14. جهان عادل حاجحة (2016). مواقع التواصل الاجتماعي ايجابيات/سلبيات.
15. حامد عبد السلام زهران (1986). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، جامعة عين شمس ، القاهرة : دار المعارف.
16. حسين طه المحادين (2009). تعديل السلوك نظريا وارشاديا ،
17. حسين عابد الفريجات (2014). اثر برنامج تدريبي للتعلم المنظم ذاتيا على الضبط المعرفي الذاتي لدى الطلبة ،جامعة عمان ،الإمارات، مجلة الدراسات العربية ،العدد 45،جزء 4
18. حسين ناصر حسين (2015). ثقة الشباب الجامعي في المضامين الاعلامية المنشورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي ،مجلة الجامعة العراقية ، العدد38.
19. حمدي نسيمه داود (2000). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتناب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية ،دراسات في العلوم التربوية ،المجلد 07.

20. خليل ميخائيل معوض (1994). سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة ،مصر: دار الفكر العربي.
21. رغد عبد الكريم، احمد النجار(2009).مهارات التعلم ، أدوات التكنولوجيا العصرية :المنهل للنشر .
22. زرماني وداد(2012). اثر خبرات الاساءة الوالدية في مرحلة الطفولة على ظهور الضغط النفسي في مرحلة المراهقة ،رسالة ماجستير ، جامعة سطيف.
23. سعيد اسوا (2005).اثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية ،رسالة ماجستير،كلية التربية ،جامعة المستنصرية .
24. السيد محمد ابو هاشم (1994).اثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات ،رسالة ماجستير ،جامعة الزقازيق.
25. صالح عواطف حسين (1993).الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدي الشباب الجامعي ،مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة.
26. صلاح الدين العمرية (د.س).علم النفس النمو ،ط1: دار غريب للطباعة.
27. عائشة بنت سعيد بن سالم البادي(2009).بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان ،رسالة ماجستير ،جامعة نزوي ،عمان .
28. عباس محمود عوض (1999).علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ،دار المعرفة الجامعية .
29. عبد الستار ابراهيم (1994). استراتيجيات ضبط الذات ، ط2 ،القاهرة ، مصر
30. عبد الستار شاکر سلمان (2015).استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتشارك المعلومات في التعليم ،مجلة المنصور ،العدد23.

31. عبد الله عامر (2007). الفيسبوك وعالم التكنولوجيا ، جامعة عمان ،مجلة العلوم التكنولوجية ، العدد14.
32. عبد المنعم عبد القادر الميلادي (2006). سيكولوجية المراهقة ، الاسكندرية ،مصر: مؤسسة الشباب الجامعي .
33. -عفاف شكري حداد ،بهجت ابو سليمان (2003).فاعلية برنامج ارشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ،مجلة علوم التربة ،العدد الثالث،
34. علي موفق خليج(2013).اتجاهات ممارسي العلاقات العامة نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ،دراسة ميدانية لموظفي اقسام الاعلام والعلاقات العامة في الجامعات.
35. علي حجازي إبراهيم (2017).التكامل بين الإعلام التقليدي والجديد،ط1،د.بلد: دار المعتز للنشر والتوزيع.
36. عمر محمد احمد الزغلول(د.س). الغزو الفكري :دار الكتاب الثقافي .
37. عمار بوحوش ،محمود الذنبيات (2009).مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث ،ط5،بن عكنون ،الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
38. فاخر عاقل (1985).علم النفس التربوي ،بيروت ،لبنان: دار العلم.
39. فاطمة العراقي (د.س).المراهقة مشكلات وحلول
40. فؤاد السيد (2001).الاسس النفسية للنمو ،عين شمس ، الاسكندرية: دار الفكر العربي.
41. فؤاد بن معتوق عبد الله النفعي (2008).المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية ،رسالة ماجستير ،جامعة ام القري :السعودية.

42. فيصل خليل الربيع (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى الطلبة ، جامعة اليرموك ،دراسات العلوم التربوية ،العدد 3، المجلد43.
43. فيصل محمد عبد الغفار (2015).شبكات التواصل الاجتماعي ط1:الجنادرية للنشر والتوزيع .
44. الكبسي (2002).التوجيه التربوي بين النظرية والتطبيق ، بغداد.
45. لطيف غازي مكي (2016).ضبط الذات وعلاقته بعض المتغيرات ،رسالة ماجستير ،القاهرة ،مصر.
46. محمد حسين علوان ،حافظ ياسر البطران (2016).دور مواقع التواصل الاجتماعي في تفعيل المشاركة في الانتخابات البرلمانية العراقية ،مجلة كلية التربية الاساسية ،العدد 94، المجلد22.
47. محمد مروان (2017).امثلة عن مواقع التواصل الاجتماعي ، المغرب
48. مركز المحتسب للاستشارات (2010).دور مواقع التواصل الاجتماعي ط1:دار المحتسب للنشر والتوزيع.
49. مروة شاكر الشرييني(2006) ،المراهقة وأسباب الانحراف :دار الكتاب الحديث.
50. مريم مفلح(2010).العلاقة بين مستوى ضبط الذات المنخفض والسلوك الطائش لدى طلبة المدارس ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية ،العدد2،المجلد8.
51. مقدم خديجة (2012). مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين،رسالة دكتوراه، جامعة وهران .
52. مهند محمد عبد الستار (2014).بناء مقياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ،كلية التربية الاساسية: القاهرة.

53. نيفين عبد الرحمان المصري (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الاكاديمي لدى عينة من الطلبة ،رسالة ماجستير، جامعة الازهر بغزة: فلسطين.
54. نسرین عجب (2016). الثورة الافتراضية ،القاهرة ،مصر
55. هناء عبد الحكيم (2015). شبكات التواصل الاجتماعي علي الانترنت واثرها في العملية التعليمية في الجامعات العراقية ،قسم المعلومات والمكتسبات ،المجلة العراقية لتكنولوجيا المعلومات ،العدد الاول ،المجلد 7.
56. هبة ربيع (2015). أحدث وسائل الإعلام الجديدة ،ط1، القاهرة ،مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
57. ولاء سهيل يوسف (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية ،رسالة ماجستير ،دمشق: سوريا.
58. وليد شوقي سحلول (2017). مرجع في التنظيم الذاتي ،السعودية : دار جامعة الملك سعود للنشر.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

1. Bandura (1977). **self-efficacy: toward unifying theory of behavioral change** psychological review.
2. Kirsch(1985). **response expectancy** determinant of experience and behaiever journal of American psychologist
3. Shnk (1991). **selfe efficacy and academic motivation educational psychologist.**
4. Shwuzer(1994). **optimistic kompeten zervvarting zurerfassung einer personellen bewaething** resource diagnostic helt2.
5. Vasil (1996). **Social process skills andc caveer achievement among male ande femal academic** journal of higher education.

الملاحق

الملحق رقم 01 : مقياس فاعلية الذات

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات أرجو منك الإجابة عنها جميعا بدقة من خلال وضعك علامة (X) تحت البديل المناسب من البدائل التالية : (دائما / غالبا / أحيانا / نادرا / أبدا)

علما أن جميع المعلومات ستستخدم لغرض علمي فقط .

شكرا لتعاونكم

البيانات العامة للتلميذ :

1- الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

2- التخصص :

- ☐ - أدب وفلسفة
- ☐ - علوم تجريبية
- ☐ - تقني رياضي
- ☐ - تسيير واقتصاد

الملاحق

بنود مقياس فاعلية الذات :

الرقم	بنود المقياس	خيارات الإجابة			
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أواجه الصعاب في حياتي				
02	أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال				
03	قدرتي كبيرة في التعامل مع المشكلات التي تعرض لها في حياتي				
04	أمتلك أفكارا كبيرة ومثمرة لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها .				
05	أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي .				
06	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه .				
07	أضع خطط مناسبة لتحقيق أهدافي .				
08	أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة .				
09	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد.				
10	يستهيبي حلقات البحث الصعبة والجانب العملي التي تتطلب جهدا ووقتا ، وأكون سعيدا عند تنفيذها .				
11	عندما أحدد الأهداف المهمة لنفسي ، أجد سهولة في تحقيقها .				
12	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتني ؛ للوصول للهدف .				
13	ينبغي أن يعود الإنسان لممارسة عمل فشل فيه سابقا .				
14	يسهل علي تحقيق أهدافي وطموحاتي .				
15	أستطيع التعامل مع معظم المشكلات الدراسية التي أتعرض لها في المدرسة .				
16	أحرص على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال .				
17	أثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء تطلب مني .				
18	أثق بقدرتي في مساعدة الآخرين حينما تواجههم مشكلة .				
19	أضع لنفسي أهدافا بعيدة وأسعى إلى تحقيقها .				
20	إذا لم أنجح عند محاولة تعلم شيء جديد سريعا ما أعيد المحاولة .				
21	أسعى إلى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.				
22	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها .				
23	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة أستمر بالمحاولة حتى أنجح فيه .				
24	أثق بقدرتي على التخطيط الجيد .				
25	أحل المشكلات في أسلوب منظم .				
26	أستطيع التمييز بين ما أستطيع وما لا أستطيع إنجازه.				

الملاحق

27	أكون سعيدا بالمثابرة والكفاح في المواقف الصعبة .				
28	ثقتي في قدرتي تجعلني أتحمل الكثير من المسؤوليات.				
29	أتعامل مع المشكلات الطارئة بشكل جيد .				
30	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها .				
31	أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال.				
32	اعتمد على قدرتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب.				
33	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني .				
34	أستطيع إكمال المهمة بدقة مهما كانت معقدة .				
35	عندي كثير من الطموحات أسعى إلى إنجازها .				
36	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم .				

الملاحق

الملحق رقم 02 : مقياس ضبط الذات

الرقم	بنود المقياس	خيارات الإجابة				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أغضب بشدة عندما أتضايق من أحد زملائي .					
02	أجد نفسي ضعيفا أمام شراء الأشياء التي أحبها..					
03	لا أصغي إلى الآراء المخالفة لي .					
04	أجد صعوبة في السيطرة على المثيرات التي تشتت انتباهي أثناء الدرس .					
05	أضحك عندما يخطأ الأستاذ في الدرس .					
06	في المواقف الحرجة اتخذ قرارات متسرعة .					
07	أجازف بأشياء القيمة والتمينة من أجل رغباتي الشخصية .					
08	للقدر نصيب كبير في فشلي ونجاحي .					
09	أميل إلى الإفصاح عن رغباتي إلى الآخرين .					
10	لا أشعر بالحرج عندما اجتاز أستاذي ماشيا .					
11	أتكلم بحدة عندما أناقش أحد أساتذتي حول علامة الامتحان .					
12	انجرف وراء مشاعري ورغباتي من دون تخطيط .					
13	أفكر في اللحظة الحالية أكثر من التخطيط للمستقبل.					
14	أجد صعوبة في التحكم في مجريات حياتي.					
15	أفضل مصلحة الآخرين على مصلحتي.					
16	أقدم أكثر من حل لمشكلتي .					
17	لا أتردد في الاعتذار عندما أكون على خطأ.					
18	أتمعن في كلامي قبل أن أقوله.					
19	أخطط لأعمالي قبل المباشرة بها.					
20	أتعلم من تجارب الآخرين.					
21	أنظم إجاباتي ذهنيا قبل الإجابة عليها في الامتحانات .					
22	لا أتردد في إصلاح أخطائي.					

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ