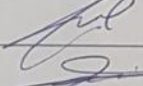
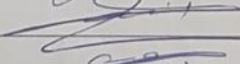
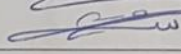


نوقشت رسالة الماجستير للطالبة رغد فاروق بوظو

بـعـنـوان:

**الامتنان وعلاقته بفاعلية الذات لدى المراهقين في ثانويات
محافظة دمشق**

وأجيزت يوم الأحد الواقع في 2019/6/30 من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية
أسمائهم:

الاسـم	الصفـة	التوقيـع
أ.د. أحمد الزعبي	عضواً مشرفاً	
د. صباح السقا	عضواً	
د. سهاد بدره	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير في
الصحة النفسية - قسم الإرشاد النفسي.



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات لدى المراهقين في ثانويات محافظة دمشق

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية

إعداد

الطالبة رغد فاروق بوظو

إشراف

الدكتور أحمد محمد الزعبي

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

1439 - 1440هـ

2018 - 2019 م

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

﴿نَرْفَعُ حَاجَّاتٍ مِنْ نَشَاءٍ وَفَوْقَ كُلِّ ذَايِ
عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾

(سُورَةُ يُوسُفَ: الْآيَةُ 76)

شكر وامتنان

أولاً أحمد الله رب العالمين حمد الشاكرين أن وفقني وسدد خطاي ومن عليّ بإتمام

هذه الرسالة بعد الجهد والعمل

ثم أتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور أحمد الزعبي المحترم الذي

شرفني بقبوله الإشراف على رسالتي، ومنحني من علمه وخبرته ما أغنى هذا البحث

وأخرجه إلى النور في صورته النهائية، ولتشجيعه ومؤازرته ودعمه خلال فترة إعداد هذه الرسالة، فله

مني كل التقدير والاحترام

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة الحكم الموقرة المثلة بالدكتورة صباح السقا والدكتورة سهاد

بدره لتكرمهما بقبول عضوية لجنة الحكم وتحملهما عبء قراءة الرسالة وتقييمها وإبداء الملاحظات التي تغني

البحث وتحجّده

وأشكر كذلك الأساتذة الكرام محكمي أداة البحث في كلية التربية

كما أحب أن أتقدم بالشكر والامتنان للدكتورة الفاضلة عزيزة رحمة لما قدمته لي من مشورة

في العمل الإحصائي فلم تبخل بوقتها وعلمها للإجابة عن أسئلتي

وفي الختام لن يفوتني أن أشكر كل من قدّم لي المساعدة وأخص بالذكر العزيزة الدكتورة

ربي سلطان لدعمها المستمر ونصائحها السديدة وتعاونها الكبير بوجهها المشرق وابتسامتها اللطيفة،

لكِ مني كل المحبة والاحترام

الإهداء

إلى صاحب أطيب قلب و أروع ابتسامة..
إلى صاحب الهامة المرفوعة والجبين العالي..
إلى سندي -بعد الله- ومصدر فخري و اعتزازي..
نجاحاتك ألهمتني كيف يكون ارتقاء المعالي..
فمنك تعلّمتُ الثبات والإصرار و الطموح، و بالمصاعب لا أبالي..
إلى من سقانا عزاً وكرماً و ثقةً و قوةً و أماناً و احتواءً..
فشربنا حتى ارتويننا..
لولاك ما كنّا و لا صرنا .. و لا الدنيا غدت جنّة
إلى من أفخر دائماً أن أقول: (أنا ابنة هذا الرجل الرائع)
إلى أعظم رجل رآته عيني

إليك أبي الغالي

إلى نبع العطاء المتدفق بلا نهاية..
إلى الحب الذي يغمر روحي منذ البداية..
إلى من ربّت وتعبت وسهرت وبذلت وضحت وصبرت دونما شكاية..
إلى من علمتني منذ صغري كيف أنهض بسرعة إذا وقعت..
إلى من تؤويني إلى حضنها الدافئ كلما تعبت..
إلى من أستمد منها طاقتي و عزيمتي..
لولاك ما كنّا و لا صرنا .. و لا الدنيا غدت جنّة
إلى القمر الذي ينير دربي و حياتي..
إلى الياسمين الذي يعطر أنفاسي..
إلى ملهمتي و حبيبتي

إليك أُمي الغالية

إلى ثمرة فؤادي.. و قطعةٍ مني..
إلى من عشقه قلبي قبل أن تراه عيني..
إلى برعمي الصغير الذي أسقيه ماء رحي وأرقب تفتحته بكل لهفة يوماً بعد يوم..
إلى حلمي الجميل الذي أنتظر بزوغ فجره بكل الشوق..
جعلك الله منارةً و علماً و نفعاً للإنسانية جمعاء..
جعلك الله من عباده الذين اصطفى..
إليك ابني الحبيب عبد الرحمن

إلى من تشعر بي قبل أن أنطق..
إلى من بقربها ضحكتي تشرق..
إلى من تفرح لفرحي و تتألم لألمي..
إلى من قاسمتني أيام طفولتي وما أحلاها من أيام..
إلى من بُعدُها غصّة في قلبي على الدوام..
إلى من أولادها فرحةً لفؤادي و بهجةً لحياتي..
إليك أختي الحبيبة ريم
إليك أختي الحبيبة رشا

إلى أخواتٍ لي لم تلدهنّ أمّي..
إلى صديقات العمر..
و رفيقات الدرب..
أشكر المولى على نعمة وجودكنّ في حياتي..
إليكنّ صديقاتي الرائعات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
ب	شكر وامتنان
ج	الإهداء
هـ	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ط	فهرس الرسوم والأشكال البيانية
ي	فهرس الملاحق
1	الفصل الأول: التعريف بالبحث
2	مقدمة.
3	مشكلة البحث ومسوغاته
4	أهمية البحث.
5	أهداف البحث.
5	أسئلة البحث.
5	فرضيات البحث.
6	حدود البحث.
7	مصطلحات وتعريفاته الإجرائية.
8	الفصل الثاني: الإطار النظري
9	أولاً: الامتنان.
9	تطور علم النفس الإيجابي.
11	تاريخ الامتنان.
11	مفهوم الامتنان.
18	تطور الامتنان في مرحلتي الطفولة والمراهقة.
21	معوقات الامتنان.
23	فوائد الامتنان.
34	ثانياً: فاعلية الذات.

34	مفهوم فاعلية الذات.
35	أبعاد فاعلية الذات.
37	مصادر فاعلية الذات.
40	آثار فاعلية الذات.
43	نمو معتقدات فاعلية الذات خلال مرحلة المراهقة.
45	ثالثاً: الامتنان وعلاقته بفاعلية الذات.
48	الفصل الثالث: دراسات سابقة
49	أولاً: دراسات عربية.
52	ثانياً: دراسات أجنبية.
54	ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة.
56	الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته
57	منهج البحث.
57	مجتمع البحث.
59	عينة البحث.
63	أدوات البحث.
74	المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.
75	الفصل الخامس: نتائج البحث وتفسيرها.
76	أولاً: نتائج أسئلة البحث وتفسيرها.
76	- السؤال الأول.
78	- السؤال الثاني.
81	ثانياً: نتائج فرضيات البحث وتفسيرها.
81	- الفرضية الأولى وتفسيرها.
82	- الفرضية الثانية وتفسيرها.
83	- الفرضية الثالثة وتفسيرها.
84	- الفرضية الرابعة وتفسيرها.
85	- الفرضية الخامسة وتفسيرها.
86	- الفرضية السادسة وتفسيرها.

87	- الفرضية السابعة وتفسيرها.
88	- الفرضية الثامنة وتفسيرها.
90	- الفرضية التاسعة وتفسيرها.
91	- الفرضية العاشرة وتفسيرها.
92	- الفرضية الحادية عشرة وتفسيرها.
94	أبرز ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة.
94	ثالثاً: مقترحات البحث.
96	ملخص البحث باللغة العربية.
100	مراجع البحث.
110	الملاحق.
119	ملخص البحث باللغة الإنكليزية.

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	توزع أفراد المجتمع الأصلي وفقاً لمتغير الجنس.	58
2	عدد مدارس التعليم الثانوي العام الرسمي في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019).	58
3	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس.	60
4	توزع أفراد العينة وفقاً للمستوى التعليمي للأبوين.	61
5	توزع أفراد العينة وفقاً للوضع العائلي.	62
6	بنود مقياس الامتنان التي تمت إعادة صياغتها.	65
7	معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الامتنان مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية.	66
8	معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع درجة البعد الذي ينتمي إليه.	67

67	معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية.	9
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الامتحان.	10
70	توزع البنود الإيجابية والسلبية على أبعاد مقياس فاعلية الذات.	11
71	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.	12
71	معاملات ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل.	13
72	معاملات ارتباط الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس.	14
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس فاعلية الذات.	15
77	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمستوى الامتحان.	16
79	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمستوى فاعلية الذات.	17
81	نتائج حساب العلاقة الارتباطية بين الامتحان وفاعلية الذات.	18
82	نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تبعاً لمتغير الجنس.	19
83	نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.	20
84	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتحان تبعاً للمستوى التعليمي للأب.	21
85	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتحان تبعاً للمستوى التعليمي للأم.	22
86	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للمستوى التعليمي للأب.	23

24	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للمستوى التعليمي للأم.	87
25	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتحان تبعاً للوضع الأسري.	89
26	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للوضع الأسري.	90
27	نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين درجات مرتفعي الامتحان ومنخفضي الامتحان على مقياس فاعلية الذات.	91
28	معاملات الارتباط والتحديد والأخطاء المعيارية ونتائج تحليل تباين الانحدار الخطي.	92
29	معاملات تحليل الانحدار الخطي للامتحان وفاعلية الذات وفق طريقة الانحدار (Enter)	93

فهرس الرسوم والأشكال البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
1	توزع أفراد المجتمع الأصلي تبعاً لمتغير الجنس.	58
2	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس.	60
3	توزع أفراد العينة وفقاً للمستوى التعليمي للأبوين.	61
4	توزع أفراد العينة وفقاً للوضع الأسري.	62
5	مستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث.	78
6	مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.	80

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
111	أسماء المدارس الثانوية التي تم سحب العينة منها.	1
112	أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان (صدق الترجمة)	2
112	أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان باللغة العربية (صدق المحكمين)	3
113	استمارة البيانات العامة.	4
114	مقياس الامتحان.	5
116	مقياس فاعلية الذات.	6
118	الموافقة الصادرة عن مديرية تربية دمشق لتطبيق أدوات البحث	7

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مقدمة.

مشكلة البحث ومسوغاته.

أهمية البحث.

أهداف البحث.

أسئلة البحث.

فرضيات البحث.

حدود البحث.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية.

مقدمة:

ركز علماء النفس لسنوات طويلة على الاضطرابات النفسية والانفعالات السلبية للشخصية، فكانت هي الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم بالمقارنة مع المشاعر الإيجابية للشخصية. الى أن ظهرت حركة علم النفس الإيجابي على يد "مارتن سيليجمان Martin Seligman" عام 1998 أثناء فترة توليه منصب رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، فلم يعد علم النفس بعد تلك الحركة ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في التغلب عليها بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً منجزاً فاعلاً في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات. لذلك فإن علم النفس الإيجابي بات يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات.

وفي الحقيقة فإن تطوير الشخصية هو في صميم علم النفس الإيجابي، وقد حدد "بيترسون Peterson" و "سيليجمان Seligman" أربعاً وعشرين سمةً شخصيةً كان قد تم اعتبارها على أنها نقاط قوة عبر التاريخ في عدد من الثقافات (Wood,2008,5). إحدى هذه القوى والفضائل كانت الامتنان، وقد لقي الامتنان اهتماماً متزايداً في الأوساط العلمية وكذلك الأوساط الثقافية العامة، فالامتنان هو مفهوم عريق في الفكر الديني والفلسفة الأخلاقية، أما أكاديمياً فلم يبدأ العلماء والباحثون بدراسته إلا مؤخراً حيث وُصف الامتنان بأنه اتجاه أو عاطفة أو فضيلة أو سمة شخصية أو حتى استجابة تكيفية.

لقد تم إجراء العديد من الدراسات لمعرفة تأثير الامتنان في حياة الناس حيث أظهرت تلك الدراسات بأن الامتنان قد قاد إلى مستويات أقل من الاكتئاب والضغط، ومستويات أعلى من الدعم الاجتماعي المُدرَك، كما أظهر الأشخاص الممتنون أنهم يستخدمون استراتيجيات تكيف أفضل كطلب المساعدة من الآخرين، والتكيف مع المشكلة بدلاً من تجنبها. كما عرض "وود Wood" في نتائج دراسته إلى أنه ضمن عينة مجتمعية كبيرة أظهر الأشخاص الممتنون نوعية نوم أفضل ويُعزى ذلك إلى أن الأشخاص الممتنين يفكرون بشكل أكثر إيجابية وأقل سلبية مباشرة قبل النوم (المُدرَكَات السابقة للنوم).

يتضح مما سبق أثر الامتنان على نواحٍ متعددة من حياة الإنسان، وبالتالي من الممكن أن يمتد ذلك الأثر إلى توقعات الفرد عن أدائه للسلوك وكمية الجهد المبذولة لمواجهة الصعاب التي يتعرض لها ومقدار إنجازه، وهو ما يسمى بفاعلية الذات، وهي ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، والجهد الذي سي بذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديده للصعاب ومقاومته للفشل. ويعتبر "باندورا" أن إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر على

أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية يضعون خططاً ناجحة، بينما الأشخاص الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر. ولا يخفى أهمية ذلك المفهوم وضرورة دراسة السبب الذي يحفز الإنسان لبذل الجهود في سبيل تحقيق الإنجازات، لأننا إذا وقفنا على السبب أمكننا تطويره لتحقيق المزيد، وأمكننا كذلك تجاوز المعوقات التي تمنع التقدم.

1- مشكلة البحث ومسوغاته:

تعدُّ مرحلة المراقبة من المراحل المهمة في حياة الإنسان إذ يعتقد علماء النفس بأن الصحة النفسية للإنسان تتوقف على اجتياز هذه المرحلة بأمان واطمئنان نظراً لما تشهده من تغيرات عميقة الأثر. وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في الإرشاد النفسي وجود إحساس منخفض بالفاعلية لدى المراهقين وانخفاض في مستوى تقويمهم لقدراتهم وشعورهم بالعجز الذي يعزونه لعدم توفر ما يحتاجونه من أجل تحقيق طموحاتهم في ظل المشاكل والأزمات التي تعصف بمجتمعنا في الوقت الحالي، كما يُلاحظ لدى المراهقين ضالة القدرة على الانتباه للأحداث الإيجابية التي تمر في حياتهم، والتركيز المبالغ فيه على كل ما هو سلبي. وبغية التأكد من إحساسها بالمشكلة أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة مؤلفة من (50) طالباً وطالبة من الصف الثالث الثانوي العام في دمشق، أسفرت عن وجود مستويات متوسطة إلى منخفضة من كل من الامتتان وفاعلية الذات لدى أفراد العينة. مما أثار في ذهنها التفكير في إمكانية شحن الطاقات واستثارة الإمكانات وتحفيز الفاعلية لدى هؤلاء المراهقين دون انتظار الجديد وإنما اعتماداً على المتوفر والموجود، ولكن بتفعله عن طريق الانتباه إليه والتركيز عليه واستشعار الوفرة في حياتهم وتقديرها والسرور بها وهو ما يعرف بالامتتان.

فإذا ثبت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وإذا ثبتت إمكانية التنبؤ بمستوى فاعلية الذات من خلال مستوى الامتتان، يمكن حينئذٍ تصميم برامج إرشادية لزيادة الامتتان من أجل رفع مستوى فاعلية الذات.

كما أن اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدبيات النفسية والأبحاث والدراسات وُلد لديها المزيد من الرغبة لدراسة الامتتان، فقد أصبح الآن علماً (Science of Gratitude) وهو مجال حديث نسبياً ضمن ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وبات ينال قدراً كبيراً من الاهتمام حيث بدأ علماء النفس بدراسته وبيان أثره الإيجابي الملموس على حياة الإنسان وصحته، فالتفكير في الامتتان يرتبط بزيادة مستويات السعادة والطاقة الجسدية والتفائل والتعاطف. وقد قام عالم النفس الأمريكي البروفسور "روبرت إيمونز Robert Emmons" رئيس تحرير مجلة (علم النفس الإيجابي) بإصدار كتابه الشهير والذي جاء بعنوان: (علم نفس الامتتان

(Psychology of Gratitude) بالمشاركة مع "مايكل ماكولوغ Michael McCullough" توصلوا فيه من خلال مجموعة من الدراسات والتجارب إلى أن مجموعات الأفراد الذين حافظوا على ممارسات الامتنان بشكل منتظم، كانت لديهم نتائج أفضل بكثير على مقاييس السعادة النفسية وكانوا أكثر تفاؤلاً تجاه حياتهم، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية، كما كانوا أكثر استعداداً لتحقيق أهداف شخصية مهمة في حياتهم سواء أكاديمية أو صحية أو تتعلق بالعلاقات بين الأشخاص (Emmons & McCullough, 2004).

كما أظهرت دراسة أجريت عام 2003 من قبل "واتكينز وآخرون Watkins et al." وجود علاقة إيجابية بين الامتنان وبين كل من الرفاه الشخصي والعواطف الإيجابية والسعادة، بينما أظهرت وجود علاقة سلبية بين الامتنان وبين كل من الاكتئاب والعواطف السلبية والعنصرية والعدوانية والرجسية (Watkins et al., 2003, 440). في حين لم يتم العثور على أي دراسة تتناول علاقة الامتنان بفاعلية الذات لدى المراهقين سواء على المستوى المحلي أو الأجنبي.

جميع المسوغات السابقة دعت الباحثة للقيام بهذه الدراسة لمعرفة حقيقة العلاقة بين الامتنان وفاعلية الذات لدى المراهقين، وتحدد الباحثة مشكلة بحثها بالسؤال التالي:
ما العلاقة بين الامتنان وفاعلية الذات لدى المراهقين؟

2- أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

1-2 جدة البحث وأصالته، حيث يُعدّ البحث الأول من نوعه في سوريا الذي يتناول مفهوم الامتنان فضلاً عن علاقته بفاعلية الذات، كما يُعدّ من البحوث النادرة على مستوى الوطن العربي التي تناولت مفهوم الامتنان (وذلك في حدود علم الباحثة)، وكذلك فقد تناولت الأبحاث العالمية مفهوم الامتنان على نطاق واسع لكن معظم الدراسات ركزت على الراشدين بينما القليل منها تناول الامتنان لدى المراهقين (Hasemeyer, 2013, 6) مما يعطي لهذا البحث أهمية إضافية.

2-2 توفير إطار نظري باللغة العربية في موضوع الامتنان من الممكن أن يردف المكتبة العربية من خلال قيام الباحثة بالترجمة من الأدبيات الأجنبية، حيث أنها لم تعثر على أي مادة أكاديمية عربية في هذا المجال.

2-3 من الممكن أن يساعد هذا البحث الأخصائيين النفسيين على تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتحان لدى فئة المراهقين، وقد يتعدى ذلك إلى تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتحان لدى الفئات الأخرى من أطفال وراشدين ومسنين، لما له من آثار مهمة على العديد من مناحي الحياة.

2-4 من الممكن أن تسهم النتائج التي يتوصل إليها هذا البحث في تصميم برامج إرشادية تساعد في رفع فاعلية الذات لدى المراهقين بالاعتماد على رفع مستوى الامتحان.

3- أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 3-1 استكشاف مستويات كل من الامتحان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.
- 3-2 استكشاف طبيعة العلاقة بين الامتحان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.
- 3-3 استكشاف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي للأبوين، الوضع الأسري).
- 3-4 استكشاف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي للأبوين، الوضع الأسري).
- 3-5 الكشف عن الفروق بين مرتفعي الامتحان ومنخفضي الامتحان في متوسط درجات فاعلية الذات.
- 3-6 الكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات من خلال الامتحان.

4- أسئلة البحث:

- 4-1 ما مستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث؟
- 4-2 ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث؟

5- فرضيات البحث:

- 5-1 لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات عند مستوى الدلالة (0.01).
- 5-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

3-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

4-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتتان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

5-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتتان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.

6-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

7-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.

8-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتتان تعزى لمتغير الوضع الأسري.

9-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الوضع الأسري.

10-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الامتتان ومتوسطات درجات منخفضي الامتتان في فاعلية الذات.

11-5 لا يمكن التنبؤ بمستوى فاعلية الذات من خلال الامتتان لدى أفراد عينة البحث.

6- حدود البحث:

تم إنجاز هذا البحث ضمن حدود تتمثل بما يلي:

1-6 الحدود البشرية: تتمثل بالمجتمع الأصلي للبحث الذي تكون من طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي ضمن الثانويات الرسمية العامة في محافظة دمشق، والبالغ عددهم حسب إحصائيات مديرية

التربية في محافظة دمشق (20747) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية العامة الرسمية ضمن محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019).

6-2 الحدود المكانية: تتمثل بالمدارس الثانوية الرسمية العامة التي تم فيها تطبيق الأدوات ضمن محافظة دمشق والبالغ عددها (13) مدرسة.

6-3 الحدود الزمانية: تتمثل بالفصل الأول من العام الدراسي (2018-2019)، وقد تم تطبيق الأدوات ضمن الفترة الواقعة ما بين 2018/11/15 ولغاية 2018/11/29.

6-4 الحدود الموضوعية: وتتمثل بمتغيري البحث الرئيسيين: الامتحان وفاعلية الذات، بالإضافة إلى المتغيرات الديمغرافية التالية: الجنس (ذكور، إناث)، المستوى التعليمي للأب (ابتدائي أو إعدادي، ثانوي، جامعي فما فوق)، المستوى التعليمي للأم (ابتدائي أو إعدادي، ثانوي، جامعي فما فوق)، الوضع الأسري (الأبوان يعيشان معاً، الأبوان مطلقان، الأب متوفى، الأم متوفاة).

7- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

7-1 الامتحان Gratitude:

- عرّف "بيترسون Peterson" و "سليغمان Seligman" الامتحان بأنه: "إحساس بالعرفان والبهجة جرّاء تلقي هبة، سواء كانت تلك الهبة عبارة عن نفع ملموس من جهة معينة أو لحظة سعادة هادئة مسالمة يثيرها الجمال الطبيعي" (Peterson & Seligman, 2004, 554).
- وتعرّف الباحثة الامتحان إجرائياً بأنه الدرجة التي حصل عليها الفرد على مقياس الامتحان المستخدم في البحث.

7-2 فاعلية الذات Self-efficacy:

- عرّف "باندورا Bandura" فاعلية الذات على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبّر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها". (Bandura, 1977, 192).
- وتعرّف الباحثة فاعلية الذات إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الفرد على مقياس فاعلية الذات المستخدم في البحث.

الفصل الثالث

الإطار النظري

أولاً: الامتحان

ثانياً: فاعلية الذات

ثالثاً: الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات

أولاً: الامتنان Gratitude

تمهيد:

إن البحث في "الامتنان" هو بحث متشعب وعريق، فالجذور التاريخية لهذا المفهوم قديمة جداً قَدَّمَ الإنسان نفسه عبر إرثه الحضاري الضخم، أما أكاديمياً فإن البحث فيه وبتفصيلاته وارتباطاته هو أمر حديث نسبياً لدى الباحثين وعلماء النفس الغربيين، بينما لم تعثر الباحثة على منظرين لهذا المفهوم في الأدبيات العربية. سيتم في هذا القسم استعراض بدايات نشأة الاهتمام به أكاديمياً وذلك من خلال الحديث عن تطور علم النفس الإيجابي الذي برز "الامتنان" كأحد مصطلحاته وكواحد من فضائل الشخصية التي يركز عليها هذا العلم، ثم سيتم تقديم لمحة تاريخية عن "الامتنان"، وبعد ذلك سيُبسّط الحديث عن مفهوم الامتنان بتشعباته العديدة وبتعريفاته المتنوعة سواء الواسعة منها والضيقة بغرض تكوين رؤية شمولية عن آراء العلماء والمدارس الفكرية التي نظّرت لهذا المفهوم وإلقاء الضوء على أبرز ما جاء في الأدبيات المختلفة، ومن ثمّ سيتم تناول تطور الامتنان خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وبعدها ستتطرق الباحثة لمعوقات الامتنان وفوائده النفسية والجسدية والاجتماعية مدعّمة بالعديد من الدراسات.

1- تطور علم النفس الإيجابي:

تطورت حركة علم النفس الإيجابي في أواخر التسعينات عندما أصبح "مارتن سيليجمان Martin Seligman" رئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية في عام 1998 وقد بدأ عمله بإثارة مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى إحياء التركيز على مجموعة كاملة من الوظائف البشرية والقدرة على الازدهار والتي كانت موجودة في مجال علم النفس قبل الحرب العالمية الثانية، حيث كان لعلم النفس وقتها ثلاثة أهداف رئيسية: التخفيف من الأمراض، تحديد نقاط القوة في الشخصية وتعزيزها، ومساعدة الناس على التمتع بحياة أفضل. وقد أكد "سيليجمان" أن التركيز على تحديد نقاط القوة وتعزيزها انخفض بعد الحرب العالمية الثانية وأصبح التخفيف من الأمراض هو محور اهتمام الممارسين والباحثين في علم النفس السريري. حدث هذا التحول في عام 1946 بعد تأسيس جمعية المحاربين القدامى حين بدأ الأطباء بتقديم العلاج لقدامى المحاربين ما بعد الحرب (Wood & Tarrier, 2010, 822)، كما أكد

كل من "Keyes" و"لوبيز Lopez" أن علم النفس السريري بات يركز بشكل تقليدي على مسببات الاضطرابات النفسية ووسائل علاجها ولكن بالمقابل كان هناك نقص في التركيز على عوامل الحماية التي تساهم في المرونة والرفاهية الذاتية مثل (القوى الإيجابية للشخصية). يسعى علم النفس الإيجابي لدراسة مختلف النشاطات البشرية ليس من خلال فحص العوامل التي تساهم في علم الأمراض وحسب، بل والتركيز كذلك على العوامل التي تساهم في (المواجهة التكيفية) والقدرة على الازدهار رغم طبيعة التحيز السلبي للدماغ. و يُشار لعلم النفس الإيجابي بأنه "السعي العلمي للأداء البشري الأمثل" (Lopez et. al., 2006, 210) إذ أنه يتضمن دراسة علمية للعوامل التي تسهم في قدرة الأفراد والمؤسسات والمجموعات على النماء والازدهار في الفئات الثلاث التالية: أ- التجربة الذاتية الإيجابية. ب- القوى الإيجابية للشخصية. ج- المؤسسات الإيجابية. وقد ركزت معظم البحوث النفسية الإيجابية على العلاقة بين قوى الشخصية والرفاهية بشكل عام، فضلاً عن أهمية تطوير وتعزيز قوى الشخصية المميزة للفرد.

وإدراكاً لأهمية (قوى الشخصية) وتأثيرها على الأداء الأمثل، قام "بيترسون Peterson" و"سيليجمان Seligman" بإنشاء:

(قائمة نقاط القوة من القيم المفعلة (The values in action (VIA) inventory of strengths) بناءً على دراسة عابرة للثقافات، حيث يتكون هذا البيان من (24) نقطة قوة موزعة على (6) فئات هي: الحكمة Wisdom، الشجاعة Courage، الإنسانية Humanity، العدالة Justice، الاعتدال Temperance والسمو Transcendence. وفي عام 2004، ألف "بيترسون" و"سيليجمان" دليلاً بعنوان "قوى الشخصية وفضائلها: كُتِبَ وتصنيف"، من أجل تصنيف نقاط قوة الشخصية المكونة من (24) نقطة بطريقة مرادفة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية-الطبعة الرابعة (DSM IV-TR).

ويهدف البحث الحالي إلى دراسة مصطلح يندرج تحت الفضيلة الثانية من نقاط قوة الشخصية، وهو مصطلح (الامتتان). حيث يصنف "بيترسون" و"سيليجمان" الامتتان كقوة شخصية تندرج تحت فضيلة سمو، لأنها تسهم في قدرة الفرد على فهم المغزى من تجاربه.

وفقاً لدليل "بيترسون" و"سليغمان" عام 2004، يتم تعريف الامتتان على أنه "إحساس بالعرفان والبهجة جراء تلقي هبة أو منحة، سواء كانت عبارة عن نفع ملموس من جهة معينة أو لحظة سعادة هادئة مسالمة يثيرها الجمال الطبيعي" (Peterson & Seligman, 2004, 554)

2- تاريخ الامتتان:

اشتق مصطلح الامتتان من كلمة "غراتيا" Gratia اللاتينية والتي تعني النعمة أو الفضل أو الاعتراف بالجميل، وعُرفَ في النصوص الدينية القديمة باعتباره خاصية إنسانية مرغوبة لديها القدرة على جعل الحياة أفضل للفرد وللآخرين (Emmons & Shelton, 2002, 460). كما قال "جورج سيميل George Simmel" بأن الامتتان هو الذاكرة الأخلاقية للجنس البشري (Emmons & McCulloough, 2004, 265). وقد ناقش "إيمونز Emmons" في الفصل الأول من كتابه (علم نفس الامتتان) تاريخ هذه الكلمة وانتشارها كمفهوم حظي بمكانة مركزية في الديانات والثقافات الرئيسية في العالم عبر التاريخ؛ حيث شكلت أهمية الامتتان محوراً جوهرياً في الأديان بما فيها اليهودية والمسيحية والإسلام، والتي تركز تعاليمها على التعبير عن الامتتان تجاه الله.

ومن وجهة نظر علمانية، تم التأكيد على أهمية الامتتان من قبل الفلاسفة في وقت مبكر كما فعل "شيشرون Cicero" (106-43 قبل الميلاد) حين قال: (الامتتان ليس فقط أعظم الفضائل، بل الامتتان هو أبو الفضائل كلها) (McCullough et al, 2001, 249)، وكما كتب "آدم سميث Adam Smith" المشهور بأطروحته الاقتصادية (ثروة الأمم) باستفاضة عن الامتتان، وكان سميث مؤمناً بأن الامتتان أمر أساسي في المجتمع إذ يحفز على تبادل المساعدة عندما لا يوجد أي حافز قانوني أو اقتصادي آخر يشجع على سداد بدل المساعدة.

وعلى الرغم من التركيز التقليدي على الامتتان في الأطروحات الفلسفية والأهمية المستمرة للامتتان في حياة الناس اليومية، فإنه قد تم إهمال دراسته من قبل علم النفس (Wood, 2008, 2).

3- مفهوم الامتتان:

إن البحث في بنية الامتتان يمثل جانباً ناشئاً في مجال علم النفس الإيجابي، فعلى الرغم من طبيعته الثابتة، كان هناك تعارض في الاتفاق على تعريف موحد للامتتان. لذلك، فإن الأدبيات حافلة بمجموعة

متنوعة من الآراء القائمة على الأدلة بشأن هذه المسألة. وقد لاحظ "ايمونز Emmons" و "ماكولوغ McCullough" أن الامتتان قد تمت صياغته كمفهوم على أنه: (عاطفة أو موقف أو فضيلة أخلاقية أو عادة أو سمة شخصية أو استجابة تكيفية)، حيث يصنف هذا الإطار الامتتان كمفهوم أو فكرة بدلاً من تصنيفه كمصطلح يمكن تعريفه بسهولة (Williams,2012,60). كما تم تقسيم الامتتان إلى مفاهيم ضيقة وأخرى واسعة (على سبيل المثال: الامتتان المُثار بمنفعة محددة في مقابل الامتتان المعمم).

سيتم في هذا القسم استعراض تلك المفاهيم من أجل التوصل الى رؤية شمولية لمفهوم الامتتان وسينتهي بالتعريف الذي سيتم استخدامه في هذا البحث.

1-3 التعريفات الواسعة للامتتان:

تشير التعريفات الواسعة للامتتان إلى نزعة عامة لدى الفرد في الاستجابة بامتتان في معظم الظروف. ويصفه بعض العلماء على أنه سمة استعدادية، ولكنهم يعترفون أيضاً بأسسه المعرفية. حيث يعرفون هذا البناء كاختيار عقلاني للتركيز على نِعم الحياة بدلاً من التركيز على عيوبها (Hoy,2011,22) وتستخدم في هذا السياق تسميات متداخلة تشمل سمة الامتتان (الميل للامتتان)، الامتتان كاتجاه، الامتتان المعمم.

1-1-3 سمة الامتتان (Gratitude as a trait):

يعرّف كتيب أكسفورد لعلم النفس الإيجابي سمة الامتتان على أنها: (ميل المرء للامتتان) (Watkins et al.,2009,439) وبشكل أكثر تحديداً يعبر "بيترسون" و "سيلغمان" عن سمة الامتتان بأنها: (الشعور الدائم بالعرفان الذي يكون مصوناً خلال المواقف وعبر الزمن) (Peterson & Seligman,2004,555) ويعرفها آخرون على أنها: (توجه حياتي نحو ملاحظة وتقدير الإيجابية في العالم) (Van Dusen,2014,18)، وتتكون سمة الامتتان من أربع جوانب رئيسية:

أ- شدة الامتتان (Gratitude intensity): وتشير إلى نزوع الفرد صاحب سمة الامتتان لممارسة الامتتان (كنتيجة لحدث إيجابي) بدرجة قوية أكثر عند مقارنته بفرد آخر ليس لديه ميل قوي للامتتان.

ب- تكرار الامتتان (Gratitude frequency): ويشير إلى نزوع الفرد صاحب سمة الامتتان لاختبار الامتتان (كاستجابة حتى للمعروف الصغير) على أساس أكثر انتظاماً من الشخص الذي لا يملك الميل القوي للامتتان. كما وصفه "ماكولوغ وآخرون" (2002) على أنه الطريقة السهلة البسيطة التي يتم بها تحفيز الامتتان.

ج- مدى الامتتان (Gratitude span): ويشير إلى كمية النعم (بما في ذلك الأشخاص والأحداث وغيرها من الظروف) التي يشعر لأجلها الفرد بالامتتان خلال فترة زمنية معينة.

د- كثافة الامتتان (Gratitude density): وتشير إلى عدد الأفراد الذين يشعر الشخص بالامتتان تجاههم جراء حدث إيجابي معين أو نتيجة رغبتهم بمنفعته (Peterson & Seligman, 2004, 558). ووفق منظور مختلف يرى "واتكينز Watkins" وآخرون أن سمة الامتتان تتكون من ثلاث جوانب هي:

أ- الإحساس بالوفرة (Sense of abundance): وهو ما يمثل شعوراً بأن الفرد لم يكن محروماً في الحياة.

ب- التقدير البسيط (Simple appreciation): والذي يشير إلى تقدير المتع البسيطة اليومية في الحياة مثل الطبيعة وغروب الشمس في مقابل المتع الفاخرة مثل قضاء العطلات الترفيهية.

ج- التقدير الاجتماعي (Social appreciation): والذي يشير إلى تقدير مساهمات الآخرين في تحقيق رفاهية الفرد (Watkins et al., 2003, 432) (Van Dusen, 2014, 19).

وقد أوضح "روبرتس Roberts" (2004) أن الأفراد الذين لديهم ميل للامتتان هم أكثر احتمالية لأن يستجيبوا للمنافع المدركة بشعور الامتتان بدلاً من الاستجابة لتلك المنافع بالمشاعر السلبية مثل الاستياء أو الخزي، وكذلك فإن من يتمتعون بسمة الامتتان سيكونون أكثر استجابةً بمشاعر الامتتان تجاه مجموعة واسعة من الأفعال الخيرة، وأكثر قدرةً على ملاحظة الخير الصادر من الآخرين. (Zarrabi, 2015, 30)

2-1-3 الامتتان كاتجاه (Gratitude as an attitude):

يعرّف "ايمونز" الامتتان كاتجاه على أنه موقف مختار تجاه الحياة مفادُه: (سأكون ممتناً في كل الظروف)، يميز "ايمونز" بين الامتتان كعاطفة تحدث بشكل طبيعي كنتيجة للأحداث والمنافع وبين (كون الشخص ممتناً) وهو الموقف الذي يتبناه المرء تجاه الحياة، ويدعم "ايمونز" هذه النقطة بالقول: (إن موقف الامتتان تجاه الحياة يمنح المرء حصانة نسبية تجاه المِحَن والمِنَح على حد سواء) (Emmons,2007,180-181).

3-1-3 الامتتان المعمم (Generalized gratitude):

يشير الامتتان المعمم إلى نزوع المرء إلى تقدير الآخرين أو الأحداث أو الأشياء التي يعتبرها الناس ذات قيمة ومعنى بغض النظر عن المنافع المُدركة، إذ يعبر "أدler" و "فاغلي Fagley" عن هذا التقدير بأنه: (الاعتراف بقيمة ومعنى أمر ما (حدث، شخص، تصرف، كائن) والشعور بارتباط عاطفي إيجابي تجاهه) (Adler and Fagley,2005,81). إن أحد المكونات المهمة للامتتان المعمم هو الامتتان الكوني أو ما وراء الأشخاص transpersonal والذي يعرف بأنه: (الاعتراف بالجميل لله، لقوة عليا، أو للكون). عادةً ما ينتج الامتتان الكوني أو ما وراء الأشخاص عن تجارب الذروة التي يمكن أن تشمل الطبيعة أو الروحانية، وغالباً ما تكون مصحوبة بإحساس من اللطف غير المستحق (أي شعور الفرد بأنه لم يقدم مسبقاً ما يستحق حصوله على هذا العطاء من اللطف). (Peterson & Seligman,2004,555).

2-3 التعريفات الضيقة للامتتان:

تشير التعريفات الضيقة للامتتان على أنه حالة وجدانية Affective state (أي عاطفة ومزاج)، حيث يعبر "وود وآخرون" عن حالة الامتتان بأنها عبارة عن عاطفة تحدث عقب تلقي الفرد لمساعدة تحفّز لديه مقابلتها بالمثل (Wood et al.,2008,281)، وغالباً ما يُشار إلى تلك العاطفة في الأدبيات كحالة تنشأ مؤقتاً عندما يقرّ الفرد بأنه قد حصل على منفعة ويدرك أن مصدراً خارجياً هو المسؤول عن تقديم هذه المنفعة أو الهدية (Watkins et al.,2009,437) ويُطلق على هذا الفهم للامتتان كعاطفة اسم الامتتان الشخصي أو الامتتان المحفّز بالمنفعة. وتوضح "كروكسفورد Croxford" أن العواطف تمثل ردود فعل لا إرادية على الأحداث البيئية تتحسر في غضون دقائق إلى ساعات، ويتم

اختبار عاطفة الامتنان عندما يتم تلقي مساعدة ويتم إدراكها على أنها قيّمة، ومقدمة بشكل مقصود، ومقدمة بدرجة معينة من التكلفة والتضحية من قبل المُحسِّن. أما الأُمزجة فتعتبر أكثر استقراراً من العواطف وعادةً ما تدوم من ساعات لأيام ولذلك يكون لها تأثير دائم على الأفكار والسلوك أكثر من تأثير العواطف، ويُقال إن المزاج الممتنّ يخلق عمليات إيجابية مستمرة، مثل القدرة على ملاحظة وإدراك التأثيرات البناءة خلال أوقات المَحَن (Croxford,2011,17). أخيراً، تم تحديد الامتنان على أنه عاطفة أخلاقية إيجابية وتعاطفية تخدم الوظائف الاجتماعية الإيجابية (أو الداعمة للمجتمع) Prosocial functions، وقد تم تحديدها كعنصر هام من عناصر التكيف (Zarrabi,2015,32)

3-3 الامتنان بوصفه عادة (Gratitude as a habit)

يشير "ايمونز" إلى أنه على الرغم من أن الأفراد قد لا يتمتعون بالميل للامتنان بشكل طبيعي، فإن الامتنان يمكن اكتسابه كعادة من خلال الممارسة المستمرة. في السنوات الأخيرة، كانت هناك العديد من تمارين الامتنان مثل "احصِ نعمك Count your blessings" و "زيارة الامتنان The gratitude visit" التي هدفت إلى زيادة ميل المرء لممارسة الامتنان، وقد تم اختبارها مع عينات عيادية وغير عيادية. وقد افترض "واتكينز وزملاؤه" أن الممارسة المستمرة للامتنان من المرجح أن تسهم في الزيادات طويلة المدى في السعادة (Watkins et al.,2009,443) وتماشياً مع هذه الفرضية، أظهرت الأبحاث الآثار الإيجابية لغرس الامتنان باستمرار (Zarrabi,2015,31)

4-3 الامتنان بوصفه فضيلة وعاطفة أخلاقية (Gratitude as a moral emotion and virtue)

تركز نظريات أخرى على الامتنان باعتباره عاطفة أخلاقية أو فضيلة. وقد تم تعريف الامتنان على أنه فضيلة تخدم أغراضاً أخلاقية دنيوية مثل التشجيع على سلوك المعاملة بالمثل كتقديم الهدايا، وبنفس الوقت تم تعريفه على أنه فضيلة "أخروية" تؤكد على أهمية تقديم الشكر لله بشكل عام على كل شيء، وأيضاً على منافع محددة تم تلقيها منه، وفيما يلي عرض أكثر تفصيلاً:

1-4-3 الامتنان كفضيلة دنيوية (Gratitude as a secular virtue)

يعرّف "مكولوغ" وزملاؤه الامتنان على أنه عاطفة أخلاقية تتألف من 3 عناصر أساسية:

- الامتنان كمقياس أخلاقي. A moral barometer

- دافع أخلاقي. A moral motive

- داعم (معزز) أخلاقي. A moral reinforcer

أولاً: لقد تم تعريف الامتتان كمقياس أخلاقي على أنه ملاحظة التغيير الذي يحدث عندما يتم تلقي المنافع وبشعور الامتتان الذي يتم اختباره حينها.

يؤيد "مكولوغ" وزملاؤه هذه النظرية من خلال شرحهم للامتتان كمقياس أخلاقي، إذ يعتمد على المدخلات الاجتماعية المعرفية، ومن المرجح أن يشعر الناس بالامتتان عندما:

_ يتلقون فائدة قيمة للغاية.

_ يتم بذل جهد وتكلفة كبيرين لصالحهم.

_ عندما يكون الجهد المبذول لصالحهم قد تم بقصد وليس صدفة.

_ عندما يكون الجهد المبذول لصالحهم مجانياً (أي لا يتوقف على وجود علاقة محددة الأدوار بين المُحسن والمستفيد) (McCullough et. al.,2001,252)

وبهذه الطريقة، يعمل الامتتان بمثابة مقياس أخلاقي لأن مدى تلبية بعض أو كل هذه العوامل الأربعة يساهم في المدخلات الاجتماعية المعرفية التي يتلقاها الشخص وفي احتمالية أن يعترف الشخص بهذا التغيير وأن يشعر بالامتتان كنتيجة لذلك.

ثانياً، يمكن أن يكون الامتتان بمثابة دافع (محفز) أخلاقي لأنه يشجع الأفراد على الرد على فعل اللطف بالمثل، أي بلطف أيضاً. على سبيل المثال، إذا تم إعطاء شخص هدية من شخص آخر، فقد يشعر بدافع لأن يقابل هذا العمل اللطيف بالمثل أي بتقديم هدية أو بعض المزايا الأخرى.

وبالمثل، فقد صاغ "سميث Smith" (1976) الامتتان كعاطفة أساسية لخدمة المهام الاجتماعية الإيجابية، مدعياً أن "المشاعر التي تدفعنا مباشرة وفورياً إلى تقديم الجزاء، هي مشاعر الامتتان".

كما أكد سميث أن "من المرجح أن يشعر المستفيدون بالامتتان ويعبروا عنه تجاه المحسنين الذين: (أ) ينوون تقديم النفع لهم، (ب) ينجحون في إفادتهم، و (ج) قادرون على التعاطف مع مشاعر الامتتان الصادرة عن المستفيد"

ثالثاً ، يشير الامتتان باعتباره داعماً (معززاً) أخلاقياً إلى الاحتمال المتزايد بأن يستجيب المُحسن بلطف بناء على رد الفعل الممتن من قبل المستفيد ، هكذا يعمل بمثابة داعم (معزز). على سبيل المثال: إذا كان متلقي المنافع يعبر عن الامتتان، فإن سلوك المُحسن يتم تعزيزه، وتزيد احتمالية تقديمه للمنافع مرة أخرى. (McCullough et. al.,2001,253) (Froh et. al.,2011,312).

3-4-2 الامتتان كفضيلة دينية (Gratitude as a non-secular virtue):

يُعتبر الامتتان تاريخياً مظهراً من مظاهر الروحانية في الممارسات الدينية، حيث أدركت العديد من الأديان بما في ذلك الإسلام والمسيحية واليهودية والبوذية والهندوسية، بأن التعبير عن الامتتان واختباره بشكل شخصي له فوائد عديدة على المستوى الفردي والمستوى المجتمعي. كما تم اعتباره فضيلة في جميع النصوص والتعاليم الدينية، التي تؤكد أنه بغض النظر عن الظروف، فإنه من المفترض أن يحافظ الأفراد على الوعي بالمنافع التي يتلقونها من الله وأن يقدموا الشكر لله على هذه العطاءات. وتؤكد الأعراف الدينية على أن الامتتان هو السمة المميزة للنضوج الروحي وتحث على غرسه ضمن التربية الروحية. وقد توصلت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى أعلى من (الميل للامتتان) يحققون درجات أعلى في مقاييس التدين والروحانية من أولئك الذين لديهم مستوى أدنى من الامتتان. يدعم "ايمونز" هذا الاستنتاج من خلال بحثه الذي يظهر بأن الأفراد الذين يفيدون بأنهم متدينون أو روحانيون لديهم احتمال متزايد بأن يختبروا الامتتان أكثر من أولئك الذين يفيدون بأنهم ليسوا متدينين أو روحانيين. (Emmons,2007,93).

3-5 الامتتان بوصفه استجابة تكيفية (Gratitude as a coping response):

وفقاً لـ "لازروس Lazarus" و "فولكمان Folkman" فإن التكيف يتكون من (جهود معرفية وسلوكية لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي يسببها حدث ضاغط). أثبتت الأبحاث أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تسهم في القدرة على التكيف مع حدث ضاغط ما، وقد كان الامتتان على وجه الخصوص هو واحد من المشاعر الإيجابية التي تم اعتبارها عنصراً هاماً من عناصر التكيف، ووفقاً لنظرية التوسعة والبناء (broaden-and-build theory)، فإنه عندما يختبر الأفراد عاطفة الامتتان، يصبحون مدركين للطيف الممنوح لهم من الآخرين، مما يحفزهم على التفكير والتصرف بطرق تساعد على تقوية مواردهم النفسية. يمكن لهذا الوعي أن يشكل اعتقاداً مفاده أنه من الممكن الاعتماد على

الآخرين للحصول على الدعم، والذي قد يكون عاملاً مساهماً في البحث عن الدعم الاجتماعي كوسيلة للتأقلم مع المحن. كما أيدَ "إيمونز Emmons" و "شيلتون Shelton" هذه النقطة بأن الامتحان قد يكون أحد الوسائل التي تتحول بواسطتها المآسي إلى فرص للنمو، وذلك عندما نمتنّ ليس للظروف السيئة، بل للمهارات التي ستأتى من التعامل مع هذه الظروف (Watkins et al,2009,467). أثبتت الأبحاث أن العلاقة بين الامتحان والتكيف تتوافق مع هذا المفهوم، فعلى سبيل المثال اختبر "وود Wood" و "جوزيف Joseph" و "لينلي Linley" العلاقة بين الامتحان والتكيف مع 236 طالباً في المرحلة الجامعية من عينتين مختلفتين. تكونت العينة الأولى من 149 مشارك (115 أنثى، 33 ذكر، مشارك واحد لم يبلغ عن النوع) تراوحت أعمارهم بين 18 و22. وتكونت العينة الثانية من 87 شخصاً (75 أنثى و12 ذكور) تراوحت أعمارهم بين 18 و30 سنة. تم إعطاء المشاركين في العينة الأولى مقاييس تقييم سمة الامتحان ومهارات التكيف والرضا عن الحياة ومستوى التوتر. وتم إعطاء المشاركين في العينة الثانية مقاييس لتقييم سمة الامتحان، ومهارات التكيف، وأعراض الاكتئاب، والسعادة. أشارت النتائج إلى أن سمة الامتحان كانت مرتبطة بإيجابية باستراتيجيات التكيف مثل السعي للدعم الاجتماعي واستخدام التفسيرات الإيجابية (Zarrabi,2015,39-40).

وفي ختام هذا الاستعراض المفصل لمفهوم الامتحان بدا واضحاً عراقة هذا المفهوم وتوغله عبر الثقافات والتراث الإنساني مما يدل على عمق ارتباطه بالنفس البشرية منذ الأزل. ولأغراض هذه الدراسة سيتم اعتماد التعريف الذي ورد في دليل "بيترسون" و"سليغمان" عام 2004، حول قوى الشخصية وفضائلها وهو: (الامتحان عبارة عن إحساس بالعرفان والبهجة جراء تلقي هبة أو منحة، سواء كانت عبارة عن نفع ملموس من جهة معينة أو لحظة سعادة هادئة مسالمة يثيرها الجمال الطبيعي" (Peterson & Seligman,2004,554).

4- تطور الامتحان في مرحلتى الطفولة والمراهقة:

تحت هذا العنوان يتبادر للأذهان السؤال عن اللحظة التي يشعر فيها الإنسان بالامتحان لأول مرة ضمن سياق تطور الحياة، وفقاً لـ "بولبي Bowlby" يبدو المرشح الواضح هو تجربة التعلق الأولى أي رابط الحب الذي ينمو بين الوليد وبين مقدم الرعاية، حيث أن المحك الأساسي للتعلق الآمن للرضيع الذي يبلغ سنة من العمر هو السرور بلم شمله مع مقدم الرعاية بعد فراق قصير حيث يُظهر الوليد

الفرح والحماسة عندما تعود أمه إلى الغرفة بعد مغادرتها لثلاث أو ست دقائق. فالأم تستطيع بسهولة أن تهدئ قلق الانفصال لدى وليدها وأن تمنحه قاعدة آمنة يستطيع الطفل أن يكتشف العالم من خلالها. بالمقابل فإن الرضع ذوي التعلق غير الآمن، يظهرون نوعاً من عدم الامتتان، إذ يتفادون الأم أو يقاومون تقربها منهم عندما تعود من بقائها الوجيز بعيداً.

* وقد كتب "إيريكسون Erickson" عن رابط التعلق يقول إن تطور الثقة الأساسية في العام الأول من عمر الرضيع يترك إرثاً نفسياً من الأمل يدوم مدى الحياة. إن الخبرات المبكرة للامتتان نحو العناية المحبة التي يقدمها مقدم الرعاية قد تمهد الطريق لتوقعات مبشرة بالخير في المستقبل، تعزز في اللاوعي نظرة شاملة تنسم بالأمل والثقة.

* يُظهر الأطفال في عامهم الثاني إشارات واضحة من الإحساس بالذات (بالأنا) على أنها كيان منفصل عن الآخرين حيث يبدوون بامتلاك خبراتهم الخاصة بهم ويبدوون بإدراك ما يفكرون به وما يشعرون به وما يفعلونه على أنه خاص بهم (ينتمي إليهم). مما يمهد الطريق لما يسميه "دينيت Denet" (الموقف المرتبط بالنية the intentional stance) ضمن الخبرة الإنسانية.

يبدو أن أحد متطلبات التجربة الكاملة لشعور الامتتان هو فهم النفس، وبالتالي فهم الآخرين على أنهم أشخاص ذوو نوايا، حيث أن الامتتان يفترض فهماً أساسياً بأن الأشخاص يقصدون القيام بأمر محددة طوال الوقت، ومن شأن هذه الأمور أن تجعل المرء يشعر حيالها بالامتتان.

* خلال العامين الثالث والرابع يستمر الأطفال بتطوير إحساسهم بأنفسهم وبالآخرين على أنهم أشخاص ذوو نوايا حيث يفهمون سلوكياتهم الخاصة وسلوكيات الآخرين على أنها نتائج للنوايا البشرية ويعلمون ضمناً أن الناس يفعلون الأشياء لأنهم يريدون ذلك ولديهم الرغبة بفعلها.

بعد ذلك بقليل يضيف الأطفال (سيكولوجية اعتقاد) إلى نظريتهم عن الدماغ، بمعنى أنهم يعرفون الآن أن الناس لا يتصرفون فقط وفقاً لما يريدون وإنما يتصرفون أيضاً استجابةً لمعتقداتهم الخاصة.

من هنا فإن الخبرة الكاملة للامتتان كعاطفة اجتماعية معقدة تتطلب (نظرية ذاتية عن الدماغ internalized theory of mind) وهو أمر لا نراه قبل سن الرابعة.

يستطيع الأطفال أن يشعروا بالامتنان ويعبروا عنه تجاه الآخرين، فقط عندما يفهمون أن الآخرين (مثلهم) كائنات هادفة (قصدية) يتصرفون بدافع رغبتهم وما يؤمنون به.

وفي الحقيقة فإنه يستحيل وجود الامتنان في عالم عشوائي خالٍ من الدوافع، فمثلاً "اسحق نيوتن" لم يشكر التفاحة لسقوطها على رأسه (على الرغم من أنها حرصت بصيرته لفهم الجاذبية) لأن التفاحة لم تكن تنوي فعل ذلك، فالتفاحة ليس لديها نية ولا رغبة ولا اعتقاد. قد يكون "نيوتن" شكر الله على حسن حظه، لكنه في هذه الحالة سيكون قد عزا القصد إلى الله. إن التجربة الشعورية للامتنان تتطلب موارد معرفية تترافق مع النظرية الذاتية للدماغ لأننا نستطيع أن نمثّل فقط لسلوك مقصود (واعٍ) من جانب الآخرين.

يمتثل الناس أيضاً لنوايا الآخرين الطيبة، حتى ولو لم تترجم تلك النوايا إلى سلوك واضح. فنقول غالباً: (إن الفكرة هي التي تصنع الفرق) بمعنى أننا نمثّل لنوايا الشخص حتى ولو لم تتحقق سلوكياً بالشكل الأمثل.

* تفيد الأبحاث السيكلوجية بأن فهم الأطفال للامتنان وتعبيرهم عنه يتبع نسقاً تطورياً صاعداً خلال الطفولة المتوسطة. فعلى سبيل المثال وجد "جليسون Gleason" أن قلة من الأطفال (حوالي 21%) ممن هم أصغر من 6 سنوات عبّروا عن شكرهم للكبار الذين أعطوهم حلوى، بينما معظم الأطفال (أكثر من 80%) ممن يبلغون العاشرة من العمر عبّروا عن امتنانهم في الموقف ذاته.

* يشجع الآباء والمعلمون وغيرهم من العاملين في الحقل الاجتماعي أطفال المدرسة الابتدائية على التعبير العلني المنتظم عن الامتنان وخاصةً كاستجابة للمساعدة المقدمة من الكبار.

* لدى الانتقال من الطفولة إلى المراهقة فإن الميل للشعور بالامتنان والتعبير عنه من الممكن أن ينمو ويتطور في انسجام وتناغم مع العديد من العوامل الشخصية.

إن المنطق السليم والخبرة الشخصية يشيران إلى أن نوعية حياة العائلة والعلاقات مع الأقارب وتأثيرات الرفاق والإعلام والمدارس و دور العبادة والمستوى الإجمالي للأخلاق التي يتصف بها المحيط الاجتماعي للطفل، كل ذلك يلعب دوراً في تنمية الامتنان.

إلى جانب السمات الموروثة للطبع فإن تلك العوامل البيئية قد تساعد في تحديد الفروق الفردية في مدى شعور اليافعين بالامتنان على نحو مميز في حياتهم اليومية وكذلك في مدى تصرفهم بطرق تنم عن الامتنان. إن فهم الذات المتنامي لدى اليافعين قد يتضمن كذلك مفهوم الامتنان، ففي حين تستطيع طفلة بعمر السابعة أن تشكر معلمتها لأنها علمتها كيف تكتب اسمها، فإن فتاة السابعة عشرة يمكن أن تشعر بالامتنان لمعلمة ترشدها كيف تعيش حياة كريمة.

تفيد نظريات فهم الذات بأن الأفراد إذ ينتقلون من الطفولة المتأخرة إلى المراهقة، فإنهم يرون أنفسهم والآخرين بطرق تتزايد تعقيداً واختلافاً.

في مرحلة المراهقة تفيد تلك النظريات بأن الأفراد يصبحون قادرين على فهم وتقييم حياتهم وحياة الآخرين من حيث السمات الشخصية والتاريخ النمائي للفرد وتوضعهم الديناميكي ضمن أنظمة اجتماعية معقدة ومتغيرة باستمرار. وبناء على ذلك يمكننا أن نتصور أنه بالنسبة لبعض الأشخاص في مرحلة المراهقة وما بعدها قد يذهب هدف الامتنان إلى ما هو أبعد من الشكر تجاه الأشخاص ليتضمن أهدافاً للامتنان أكثر شمولاً وتجريداً، حيث قد يشعر الناس بالامتنان تجاه مجموعات أو منظمات أو أنظمة أو حتى مُثل غُليا، ويعتبر اتساع نطاق الامتنان فيما يتعلق بالنضج النمائي مجالاً واعداً للأبحاث المستقبلية (Emmons & McCullough, 2004, 87-90).

5- معوقات الامتنان (Barriers to Gratitude):

يؤكد "إيمونز" على أهمية إدراك العوائق التي تحول دون الشعور بالامتنان أثناء المجهود الذي يبذله أحدنا لغرس هذا الشعور. يستعرض هذا القسم عوائق الامتنان التالية: الانحياز للتفكير السلبي، وعدم القدرة على الاعتراف بالاعتمادية، وأسلوب تقديم الهدايا غير الملائم، وأسلوب التفكير المقارن مع الغير، وتصورات الضحية، وشؤون الحياة، والجحود، والنرجسية.

5-1 الانحياز للتفكير السلبي (Negativity bias):

يؤكد "إيمونز" أنه إذا لم نتدخل بشكلٍ واعي، فسوف نكون رهائن لدماغ يحوي نظام معالجة معلومات يبدو عازماً على تعظيم محنتنا العاطفية وتقليل تجاربنا الإيجابية إلى حدودها الدنيا (Emmons, 2007, 128)، وبالتالي فإنه بدون ممارسة ونية محددين، قد يجد الناس أنه من السهل

عليهم الانشغال بالمشيريات السلبية أو إدراك الأحداث من خلال منظور سلبي، والذي من شأنه أن يجعل ممارسة الامتحان أكثر صعوبة.

2-5 عدم القدرة على الاعتراف بالاعتمادية (The inability to acknowledge dependency):

إن نتائج الامتحان المستخلصة من الوعي والمعرفة تقيد بأن العديد من الأشياء في الحياة ما كان لها أن تكون ممكنة لولا مساعدة الآخرين. ولكي يشعر المرء بالامتحان، يحتاج إلى الوعي بأن الإنجازات الإيجابية تحدث نتيجة لمساعدة الآخرين وليس فقط كنتيجة لتصرفات الفرد نفسه. إن إدراك هذه الاعتمادية المتبادلة يؤدي إلى تقبل الاعتماد على الغير وهو يساهم في القدرة على الشعور بالامتحان.

3-5 تقديم الهدايا غير الملائم (Inappropriate gift giving):

يشير "ايمونز" إلى أن بعض الهدايا تُمنح كشكل من أشكال السيطرة أو للحصول على مصلحة، مما قد يعوق تجربة الامتحان. ويؤكد "ايمونز" أن "الهدية التي لا تتناسب نهائياً مع ما هو ملائم للعلاقة بين المانح والمستقبل ستؤدي إلى الاستياء أو الشعور بالذنب أو الغضب أو الشعور بالالتزام أو حتى الإذلال" (Emmons,2007,135).

4-5 التفكير المقارن مع الغير (Comparison thinking):

يوضح "ايمونز" أن هناك عائقاً مهماً يعترض الامتحان وهو المقارنة الاجتماعية. في تجربة أجراها "ايمونز" وزملاؤه، تم إنشاء حالة مقارنة تم فيها توجيه المشاركين يومياً لتسجيل 5 أشياء يملكها الآخرون لكنهم لا يملكونها ويتمنون لو أنهم كانوا يملكونها، أشارت النتائج إلى أن المشاركين في هذه المجموعة أبدوا مستوى أقل بكثير من الامتحان والبهجة من المشاركين في المجموعات الأخرى. يوصي "ايمونز" بأنه نظراً لأن المقارنة الاجتماعية هي نزعة طبيعية، فمن المهم أن نكون مدركين لها وأن نبذل جهداً لتحبيدها من أجل غرس الامتحان.

5-5 تصورات الضحية (Perceptions of victimhood):

يعتقد "ايمونز" بوجود عائق كبير أمام الامتحان هو (تصور الضحية) لأنه عندما تكون هوية المرء مشبعة بمفهوم الضحية، فإن القدرة على الامتحان تنقلص (Emmons,2007,137). عندما يميل

المرء إلى إلقاء اللوم على المصادر الخارجية، فإن إدراك المنافع يكون مستبعداً والامتنان يصبح معطلاً.

5-6 مشاغل الحياة (The business of life):

تتطلب ممارسة التفكير في الامتنان وقتاً وجهداً مركّزين. وبما أن الحياة اليومية أصبحت محمومة ومنهكة ومشتتة على نحو متزايد، فإن الامتنان يمكن أن يتعرض للإقصاء. وبذلك بات من السهل لمن يصارع الحياة اليومية أن يتعامل مع الأشخاص المهمّين أو المواقف التي عادة ما تثير الامتنان، على أنها أمر مسلّم به فلا يقدّرها ولا يمتنّ لأجلها.

5-7 الجحود (Ingratitude):

يحدث الجحود عندما يجد المرء عيباً في المنفعة، ويسيء فهم الدوافع وراء تقديم المُحسن لهذا النفع، ويتجاوب بشكل سلبي بدلاً من التجاوب الإيجابي مع المنافع التي تلقاها. يتجاوز الجحود حدود غياب الاستجابة بامتنان بل قد يسهّل التجاوب باستحضار نوايا مؤذية تجاه المُحسن.

5-8 النرجسية (Narcissism):

أجرى "ايمونز" دراسة وجدت أن الأشخاص الموصوفين بأنهم نرجسيون يميلون إلى ذكر عدد أقل من النعم اليومية من أولئك الذين لا يصنفون على أنهم نرجسيون. ويُنظر إلى الخصائص النرجسية مثل عدم التعاطف والتركيز الشديد على الذات على أنها عقبات في طريق الامتنان لأنها تجعل من الصعب على الفرد تجربة هذه المشاعر. يصف "ايمونز" أن الثقة المفرطة في النفس هي السبب الرئيسي للجحود. يبدو أن الشخص الجحود يتميز بشخصية تُظهر ميولاً نرجسية، تتصف بالشعور بأهمية مفرطة للذات، والغرور، والتكبر، والحاجة الجامحة لنيل الإعجاب والقبول (Emmons, 2007, 148-149).

6- فوائد الامتنان:

لقد تم ربط الامتنان بالصحة والرفاهية العامة بسبب طبيعته الإيجابية، وقد وجد بعض العلماء أن الامتنان يزيد من الانفعال الإيجابي للأفراد مما يجعل إيقاع القلب سلساً ومتجانساً وهذا يتفق مع النتائج التي تشير إلى أن الامتنان قد يتنبأ بمعدل عمر أكبر (Peta et al., 2015, 32).

لقد أثبتت الأبحاث أن الامتحان لا يمكن أن يؤدي إلى فوائد نفسية فحسب، بل إلى فوائد جسدية واجتماعية أيضاً، يستعرض هذا القسم كلاً من هذه الفوائد:

1-6 الفوائد النفسية:

يبدأ هذا القسم الفرعي بالحديث عن الفوائد النفسية للامتحان بما في ذلك زيادة في الرفاهية (الذاتية والنفسية على حد سواء) وزيادة القدرة على التعامل مع الأحداث الصعبة أو الصادمة أي التكيف، وبعد ذلك سيتم استعراض آثار الامتحان على المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية:

1-1-6 الرفاهية Well-being:

الرفاه هو مفهوم واسع صنفه العديد من الباحثين على أنه إما ذاتي (شخصي) Subjective أو نفسي Psychological ومع ذلك، وعلى غرار الامتحان، واجه الباحثون صعوبة في قياس هذه الجوانب من الرفاهية، حيث يوجد قدر كبير من التداخل بين هاتين الفئتين. وقد أظهرت الأبحاث أن نوعي الرفاه الذاتي والنفسي مرتبطان مع بعضها البعض. عادة ما يشار إلى الرفاهية الذاتية، كما حددها "دينر Diener" وزملاؤه على أنها "فئة واسعة من الظواهر التي تشمل الاستجابات العاطفية للناس، والرضا عن مجال العمل، والأحكام العالمية عن الرضا عن الحياة" (Diener, 1999, 277) وبعبارة أخرى، فإن الرفاهية الذاتية، باعتبارها بنية متعددة الأبعاد، تشير إلى تواتر المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة بشكل عام.

بينما تشير الرفاهية النفسية إلى "قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، ووجود هدف في الحياة، والتمكن من البيئة، والاستقلالية". يستعرض هذا القسم العلاقة بين الامتحان والرفاه الشخصي (أو الذاتي) ثم العلاقة بين الامتحان والرفاه النفسي.

أ- العلاقة بين الامتحان والرفاه الذاتي:

أظهرت الأبحاث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الامتحان والرفاهية الذاتية، ففي دراسة أجراها كل من "مكولوغ" و"إيمونز" و"تسانغ Tsang" (2002)، تم جمع 1,228 مشاركاً (ممن تراوحت أعمارهم بين 18-75 سنة، 80% من النساء) لإكمال استبيانات بخصوص مستوى امتنانهم، ورضاهم عن الحياة عموماً، والذي هو عنصر هام من عناصر الرفاهية الذاتية، وقد تم استخدام استبيان الامتحان

ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين تعكس درجاتهم مستوى أعلى من سمة الامتتان لديهم أيضاً مستويات أعلى من المشاعر الإيجابية والرفاهية الذاتية (Zarrabi,2015,44)

ب- العلاقة بين الامتتان والرفاه النفسي:

تشكل الدراسات التي أظهرت العلاقة الهامة بين الرفاهية النفسية والامتتان مجالاً متسعاً من الأبحاث. في إحدى هذه الدراسات، سعى "وود" وزملاؤه (2009) لاختبار العلاقة بين الامتتان والرفاه النفسي فيما يخص نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. تكونت عينة الدراسة من 201 طالب وطالبة (128 أنثى و 73 ذكر) تتراوح أعمارهم بين 18 و 26 سنة. تم توجيه المشاركين لملء استبيانات تقييم الامتتان، والرفاه النفسي وجوانب السمات الخمسة الكبرى للشخصية مثل الانبساطية، المقبولية، العصابية، الانفتاح على الخبرة وبقطة الضمير. وأظهرت النتائج أن الامتتان كان مرتبطاً بالمكونات التالية للرفاهية النفسية: السيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، وجود هدف في الحياة، وقبول الذات. وقد تم برهنة هذه الارتباطات خارج نطاق تأثيرات العوامل الخمسة، وقدمت النتائج الدعم للنظرية القائلة بأن الامتتان قد يكون عنصراً رئيسياً للرفاه النفسي (Wood et. al.,2009,443).

6-1-2 التكيف Coping :

وجدت العديد من الدراسات أدلة واعدة تشير إلى أن الامتتان قوة يمكن أن تساعد الناجين من الصدمات في التعامل مع تجاربهم، يدعم "ايمونز" هذه النقطة بتوضيح أن التوجه نحو الامتتان يسمح للشخص بتحويل المأساة إلى فرصة للنمو (Emmons,2007,164) ويتعلق أحد مجالات التركيز بدور الامتتان في التكيف الاستباقي Proactive coping وهو عبارة عن إجراء وقائي في مقابل التكيف التفاعلي reactive coping الذي يركز على التعامل مع حدث وقع بالفعل. ويعرف التكيف الاستباقي بأنه "أفكار وسلوكيات تهدف إلى بناء الموارد العامة لتسهيل تحقيق الأهداف المستقبلية ولتحقيق النمو الشخصي"

اختبر "فيرنون Vernon" وآخرون العلاقة بين التكيف الاستباقي والامتتان والعواطف الإيجابية والاضطرابات ما بعد الصدمة بين 182 من الجامعيين اللواتي لديهن تاريخ من الصدمات، وأشارت

النتائج إلى أن أسلوب التكيف الاستباقي وامتنان ما بعد الصدمة كانا مرتبطين بشكل سلبي مع درجة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Vernon & Steiner, 2009, 117).

كما أظهرت الأبحاث باستمرار كيف أن الامتنان يعزز الموارد الاجتماعية كعنصر من عناصر التكيف، حيث يناقش كل من "آلغو Algeo" و "هايدت Haidt" و "غابل Gable" بأن العلاقات التي تراعي احتياجات الفرد الخاصة يمكن أن تكون بمثابة مورد لمساعدة الناس على التكيف خلال الأوقات العصيبة، ومساعدتهم على الازدهار خلال الأوقات الأفضل. علاوة على ذلك، قدم "آلغو" تصوراً للامتنان على أنه "عاطفة تخدم الوظيفة الاجتماعية لتعزيز هذه العلاقات" (Algeo et al., 2008, 429). وبالمثل، تستند نظرية توسيع وبناء العواطف الإيجابية إلى فرضية مفادها أن المشاعر الإيجابية تعزز مخزون الأفراد من الأفكار والسلوكيات individuals' thought-action repertoires وتضع حجر الأساس لتطوير الموارد الشخصية. ووفقاً لنظرية التوسعة والبناء، عندما يشعر الفرد بالامتنان، فإنه يعترف بلطف الآخرين، مما يعزز ذخيره من الأفكار والأعمال، ويحفز الأفراد على التصرف بأساليب تساعد في تقوية مواردهم النفسية. ويمكن لهذا الاعتراف بدعم الآخرين ولطفهم أن يسهم في الاعتقاد بأنه يمكن الاعتماد على الآخرين للحصول على الدعم، الأمر الذي يمكن أن يعزز استخدام الدعم الاجتماعي كوسيلة للتكيف خلال الأوقات العصيبة.

وبناء على ذلك، أظهرت الأبحاث أن الامتنان هو أحد المشاعر الإيجابية المرتبطة باستراتيجيات المواجهة التكيفية مثل زيادة الدعم الاجتماعي واستخدام إعادة التفسير الإيجابي.

3-1-6 الامتنان وعلاقته بكل من الأمل والتفاؤل وتقدير الذات:

في عينتين منفصلتين من المراهقين، قام "بونو Bono" وزملاؤه (2012) باختبار العلاقة بين الامتنان والأمل. وقد تنبأ الامتنان بشكل دال بالأمل والإحساس بالمعنى بعد أربع سنوات من جمع البيانات الأولية من طلاب المدارس الثانوية. بالإضافة إلى ذلك، كان امتنان الطلاب وأملهم مرتبطاً بامتنان آبائهم وأمالهم. وفي أوساط الطلاب الأصغر سناً (الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 11 سنة)، كانت مستويات الامتنان التي أعربت عنها الأمهات والآباء مرتبطة بمستويات الأمل التي أعربت عنها أطفالهم. علاوة على ذلك، لاحظ "فروه Froh" وزملاؤه (2009) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والتفاؤل في دراستهم لطلاب المدارس المتوسطة الأمريكية (الذين تتراوح أعمارهم بين 11

و13 سنة)، بينما لاحظ "لي Li" وزملاؤه (2012) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الامتحان وتقدير الذات لدى طلاب المدارس المتوسطة الصينية (Reckart,2017,16).

4-1-6 الامتحان وعلاقته بالمشاعر السلبية وعلم النفس المرضي:

لقد درست العديد من الأبحاث الآثار النفسية للامتحان على المشاعر السلبية وعلى تطور الاضطرابات النفسية، و وفقاً لـ "ماكولوغ" وزملائه، فإن الامتحان يجعل الأفراد يختبرون مستويات منخفضة من المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب والحسد. (McCullough et al.,2002,114)

لاختبار هذه النظرية، قام باحثون آخرون بفحص العلاقة بين المشاعر السلبية والامتحان. على سبيل المثال، أجرت "واتكنز Watkins" وزملاؤها (2008) دراسة على 128 طالباً في المرحلة الجامعية، تم تكليفهم عشوائياً لكتابة واحدة من ثلاث حالات كتابة: الكتابة عن موضوع محايد أو الكتابة عن حدث سلبي أو الكتابة عن النتائج الإيجابية المدركة لحدث هم ممتنون لحدوثه.

لاحقاً تم توجيه تعليمات للمشاركين في المجموعتين الأخيرتين بالتفكير في ذكرى لم تُعالج بعد وتسببت بإثارة الحزن أو الخسارة أو الرفض أو الغضب أو القلق أو الإحباط. أشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين كانوا جزءاً من مجموعة الامتحان أظهروا مستوى أقل من المشاعر غير السارة فيما يتعلق بالذاكرة مقارنة مع أولئك المشاركين في مجموعتي الكتابة عن موضوع محايد أو حدث سلبي.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت أبحاث علم النفس الإيجابي كيف يمكن أن تكون نقاط القوة في الشخصية مثل الامتحان والأمل والروحانية بمثابة عوامل وقائية ضد المشاعر السلبية والأمراض النفسية. وقد ظهر مثال على كيفية عمل الامتحان كعامل وقائي مضاد للأمراض النفسية في دراسة أجريت على 2616 من التوائم الذكور والإناث، حيث ارتبط مقياس من 78 بنداً لتقييم أبعاد مختلفة للتدين (بما في ذلك العناصر التي تركز على الامتحان) بانخفاض خطر الإصابة باضطرابات داخلية وخارجية.

وبشكل أكثر تحديداً، فقد أظهرت الأبحاث أيضاً أنه كلما ارتفع مستوى امتحان الفرد، انخفض مستوى تعرضه لخطر الإصابة بالاضطرابات المرتبطة بالاكتئاب والقلق والرهابات وتعاطي المواد. (Zarrabi,2015,48-49)

أثبتت الأبحاث أنه بالإضافة إلى الفوائد النفسية، فإن الامتتان يمكن أن يسهم في تقديم فوائد جسدية مثل تعزيز وظائف القلب والأوعية الدموية وجهاز المناعة، وزيادة تواتر ممارسة التمارين، وانخفاض الألم والمرض الجسدي. فقد بحثت إحدى الدراسات في كيفية ارتباط الامتتان بصحة القلب، حيث قام "شيبون Shipon" (2007) بدراسة 82 من ذوي الدخل المنخفض (62 امرأة و 20 رجلاً)، أعمارهم من 26 إلى 84 سنة ممن كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم. تم توزيع المشاركين عشوائياً إلى واحدة من مجموعتين:

(أ) حالة الامتتان أو (ب) الحالة الضابطة. في حالة الامتتان، تم توجيه 41 مشاركاً لتسجيل 5 نعم مرة واحدة يومياً لمدة 10 أسابيع وتم إعطاء العلاج كالمعتاد لارتفاع ضغط الدم. كما تم إعطاء المشاركين في مجموعة المقارنة العلاج المعتاد لارتفاع ضغط الدم. أشارت النتائج إلى أن المشاركين في حالة الامتتان قد شهدوا انخفاضاً هاماً في ضغط الدم بالمقارنة مع المشاركين في المجموعة الضابطة (Zarrabi,2015,54)

بعد ذلك، أظهرت الأبحاث التأثير المحتمل للامتتان على أعراض الألم. على سبيل المثال، قام "كارسون Carson" وزملاؤه (2005) بفحص فعالية (تأمل المحبة واللفظ) على آلام أسفل الظهر على 43 من مرضى ألم أسفل الظهر المزمن الذين تتراوح أعمارهم بين 26 و 80، 61% من المشاركين كانوا من الإناث. تم توزيع المشاركين عشوائياً إما لمجموعة علاج (تأمل المحبة واللفظ) أو لمجموعة العلاج المعتاد. تم توجيه المشاركين في مجموعة التأمل لممارسة (تأمل المحبة واللفظ) على مدى فترة 90 دقيقة مرة واحدة في الأسبوع، لمدة شهرين. خلال هذا التمرين، طُلب من المشاركين التركيز على المشاعر الإيجابية تجاه فرد يهتمون به ثم العمل تدريجياً على تطبيق هذه المشاعر تجاه أنفسهم وعلى الآخرين المهمين في حياتهم. في هذه الدراسة، كانت العواطف الإيجابية موجهة أيضاً نحو شخص محايد، ونحو شخص سبق له أن أضر بالفرد، وفي النهاية نحو جميع الكائنات الحية. كان المكون الإضافي لهذا التمرين عبارة عن "تمرين مسح للجسم". وأوعز هذا التمرين المشاركين لقبول أجسادهم وأن يشعروا بالامتتان على ما سمحت لهم أجسامهم بتحقيقه حتى الآن في الحياة. أظهرت النتائج أن المرضى في مجموعة التأمل قد خضعوا لانخفاض كبير في الألم والضيق النفسي مقارنة

مع أولئك في مجموعة العلاج المعتاد، والتي لم تُظهر أي تغييرات. أخيراً، بما أن تأمل المحبة واللطف يركز على المشاعر الإيجابية المختلفة (بما في ذلك الامتنان)، فيجب إجراء المزيد من الأبحاث حول الدور المحدد للامتنان في هذا التداخل وتأثيره على الألم الجسدي وكذلك الضيق النفسي (Carson et al.,2005,289)

ومن ناحية أخرى أكثر تخصصاً أورد "ايمونز" و "ماكولوغ" في كتابهما (سيكولوجية الامتنان) فصلاً بعنوان: (القلب الممتنّ The grateful heart) تم فيه تناول مشاعر الامتنان والتقدير والآثار الفيزيولوجية الناتجة عنهما وارتباطها بالقلب فيزيولوجياً ونفسياً، حيث استخدم مصطلح "التماسك الفيزيولوجي Physiological Coherence" للإشارة إلى التناغم والتزامن بين نمط نظم القلب والتنفس وإيقاعات ضغط الدم وزيادة قدرة الجهاز القلبي الوعائي على التكيف مع متطلبات الدورة الدموية؛ وزيادة التزامن الزمني للخلايا في جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الطاقة على مستوى النظام وزيادة وفورات الطاقة الاستقلابية، كما يرتبط التماسك الفيزيولوجي بزيادة التزامن بين نبضات القلب وإيقاع ألفا في تخطيط كهربية الدماغ EEG. الأمر الذي يفسر الارتباط بين تلك المشاعر الإيجابية وبين تحسّن الصحة (Emmons & McCullough,2004,238-239).

وبناءً على العديد من البحوث والدراسات قام "دوك تشيلدري Doc Childre" بتطوير مجموعة من التقنيات العملية التي تركز على العواطف الإيجابية المعتمدة على القلب لتسهيل التنظيم الذاتي للانفعالات وأطلق عليها ما يسمى بنظام "رياضيات القلب Heart Math". حيث أنه في إحدى الدراسات أدت ممارسة تقنية Heart Lock-In لمدة 15 دقيقة مع التركيز على التقدير إلى زيادة فورية وكبيرة في مستويات مستضدات الغلوبولين المناعي المفرزة، وهي فئة الأجسام المضادة الموجودة في إفرازات الغشاء المخاطي، والتي تعمل بمثابة الخط الأول للدفاع عن الجسم في وجه مسببات الأمراض. وقد وثقت أبحاث أخرى تغييرات مهمة وملائمة في التوازن الهرموني مترافقة مع الممارسة المنتظمة لتقنيتي: (Heart Lock-In) و (Cut-Thru) وهي تقنية إعادة الهيكلة العاطفية؛ خلال فترة قدرها 30 يوماً (Emmons & McCullough,2004,246-247).

3-6 الفوائد الاجتماعية:

أثبتت الأبحاث أن الامتتان يلعب دوراً هاماً في تنمية الروابط الاجتماعية وتقوية الموارد الاجتماعية من خلال حث الأفراد على تبادل المنافع التي يتلقونها. حيث يميل الأشخاص الذين يشعرون بالامتتان بشكل منتظم إلى الشعور بالحب والرعاية من الآخرين مما يساهم في بناء الصداقات والأواصر الاجتماعية التي من الممكن أن تصبح هي موضع الدعم الاجتماعي الذي سيأتي لاحقاً. وتشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الممتنين يفكرون على نحو مبدع وخلق في مجموعة واسعة من الأعمال الاجتماعية الإيجابية التي تعزز رفاه الأشخاص الآخرين، بما فيهم المحسن الأصلي ولكن ليس له حصراً، لذا يبدو أن الامتتان يوسع أنماط التفكير لدى الناس نظراً لأنهم يفكرون بشكل خلاق في مجموعة واسعة من الأعمال التي قد تفيد الآخرين، وهذا ما تحدثت عنه "باربارا فريدريكسون Barbara Fredrickson" في النظرية التي صاغتها بعنوان: "نظرية توسيع وبناء المشاعر الإيجابية The Broaden-and-Build theory of positive emotions". بالإضافة إلى ذلك فالامتتان يبني أيضاً الموارد الاجتماعية للمجتمعات المحلية فقد قال "سميث Smith" أن الامتتان يساعد على الحفاظ على مجتمع قائم على النوايا الحسنة، كما أشار "سيميل Simmel" إلى أنه عندما يشعر الأفراد بالامتتان لأشخاص لا يعرفونهم على الصعيد الشخصي (مثل العلماء والأدباء والشعراء) لأنهم أنجزوا شيئاً مفيداً لهم ولغيرهم، فإن امتنانهم يعمل على ربط أفراد المجتمع (Emmons & McCullough, 2004, 150-151).

يستعرض هذا القسم بعض الدراسات التي تبين كيف يعزز الامتتان الموارد الاجتماعية من خلال تشجيع سلوك المعاملة بالمثل وتقوية الروابط الاجتماعية.

1-3-6 سلوك المعاملة بالمثل Reciprocity behavior:

لقد أظهرت دراستان أن الامتتان يشجع سلوك المعاملة بالمثل. أولاً، قام كل من "بارتليت Bartlett" و"ديستينو DeSteno" بفحص تأثير تداخل الامتتان على السلوك الاجتماعي الإيجابي للمعاملة بالمثل. تكونت عينة الدراسة من 105 طالباً جامعياً (70 طالبة و35 طالب، لم يتم تحديد العرق) تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تتضمن ثلاث حالات شعورية: (أ) الامتتان، (ب) التسلية، (ج) محايد. اعتقد جميع المشاركين أنهم جزء من فريق مع فرد وحيد آخر (حليف). تم إخبار المشاركين

أن الدراسة تدرس حل المشكلات بطريقة فردية مقابل حلها بطريقة جماعية، وأنجزوا المهام المصممة لاختبار التآزر الحركي البصري. ضمن مجموعة الامتحان، وبعد أن يتم المشارك مهمته، فجأة تصبح الشاشة فارغة. ثم يتم إبلاغ المشارك أنه في حاجة لبدء المهمة بأكملها من جديد. عند هذه النقطة، يختار الحليف (الذي انتهت مهمته وباستطاعته المغادرة) البقاء ومساعدة المشارك على حل المشكلة عن طريق توصيل الكمبيوتر. وأبلغ المشارك بأن المشكلة قد تم حلها، وأنه لا يحتاج إلى إعادة المهمة. بعد كل مهمة، يُطلب من المشاركين في جميع المجموعات إكمال استبيان يقيم الحالة العاطفية الحالية والمشاعر تجاه الشريك. عند هذه النقطة، يسأل الحليف المشارك إذا كان مستعداً لملء استبيان حول حل المشكلات والذي يستغرق نصف ساعة على الأقل. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين كانوا في حالة الامتحان كانوا أكثر احتمالاً للشعور بالامتحان تجاه الحليف وبذل الوقت لملء الاستبيان عند مقارنة المشاركين في المجموعات الأخرى. وعلى الرغم من أن هذه النتائج توفر الدعم للنظرية القائلة بأن الامتحان يشجع السلوك التبادلي، فمن الممكن أيضاً أن يكون الشعور بالمدونية Indebtedness هو الدافع وراء سلوك المساعدة بدلاً من عاطفة الامتحان. لذلك، سيكون من المهم في الدراسات المستقبلية التمييز بين مشاعر المدونية والامتحان (Bartlett & DeSteno, 2006, 319)

وثانياً، درست "تسانغ Tsang" كيف يشجع الامتحان سلوك المعاملة بالمثل مع عينة من 40 طالبة في المرحلة الجامعية اختصاص علم نفس (لم يتم تحديد العرق). تم إخبار المشاركين بأن مشارك آخر سيعمل مع كل منهم لإكمال 4 أجزاء من مهمة توزيع الموارد. لم يسمح للمشاركين بالتفاعل مع بعضهم البعض إلا من خلال الكتابة خلال مهام معينة. بالإضافة إلى ذلك، كان الانطباع المسيطر على المشاركين هو أن 10 دولارات سوف يتم تقسيمها بين كل ثنائي في كل جزء. في بعض الأجزاء، سيطلب من المشارك تقسيم المال؛ في قطاعات أخرى تم توزيع الموارد بالمصادفة.

في الجولة الأولى، تم منح جميع المشاركين 3 دولارات وتم إخبارهم بأن المشارك الآخر قد تم تزويده بمبلغ 7 دولارات. بعد ذلك، تم توزيع المشاركين عشوائياً إلى واحدة من مجموعتين: مجموعة المعروف (أو الفضل) ومجموعة المصادفة. تم إبلاغ أولئك الذين في مجموعة المعروف خلال الجولة الثانية أن المشارك الآخر قد اختار أن يمنح المشارك 9 دولارات، ويحتفظ بـ 1 دولار لنفسه. أما في مجموعة

المصادفة فقد تم إبلاغ المشاركين بأنهم حصلوا على 9 دولارات عن طريق المصادفة وأن المشترك الآخر تلقى 1 دولار. خلال الجولة الثالثة، تم منح المشاركين من كلا الحالتين خيار توزيع 10 دولار. بعد اتخاذ القرار، قام المشاركون بملء استبيان بخصوص الأسباب التي دفعت بهم لاتخاذ هذا القرار بالذات مثل التعبير عن التقدير أو الحصول على المال.

أظهرت النتائج أن الأفراد في مجموعة المعروف قد عرفوا المزيد من الامتتان بالمقارنة مع المشاركين في مجموعة المصادفة. وأفاد المشاركون في مجموعة المعروف بأن الامتتان دفعهم إلى تقديم المنافع عن طريق تخصيص المزيد من المال لشريكهم مقارنة مع المشاركين الذين حصلوا على موارد إضافية عن طريق المصادفة. ومع ذلك، وعلى غرار الدراسة السابقة، فإن أحد أوجه القصور في هذه الدراسة هو أنه لم يفرق بين الامتتان والدوافع المحتملة الأخرى لسلوك المعاملة بالمثل، مثل المديونية ومعايير المعاملة بالمثل (Tsang, 2006, 138).

6-3-2 الروابط الاجتماعية Social bonds:

أظهرت الأبحاث أنه بالإضافة إلى تشجيع المعاملة بالمثل، فإن الامتتان يخدم أيضًا تعزيز الروابط الاجتماعية. واحدة من الدراسات التي تدعم هذه النظرية أجريت من قبل (Emmons & McCullough, 2003, 377) والتي تُظهر تأثير الامتتان على العلاقات بين الأشخاص، حيث تم توزيع طلاب المرحلة الجامعية (125 طالبة و 41 طالباً) إلى واحدة من ثلاث مجموعات: أ- مجموعة الامتتان. ب- مجموعة المتاعب. ج- مجموعة المقارنة الاجتماعية التنازلية، وقد طُلب منهم يومياً أن يسجلوا ما إذا كانوا قد ساعدوا شخصاً آخر في مشكلة أو عرضوا دعماً عاطفياً لشخص آخر. أشارت النتائج إلى أن المشاركين في مجموعة الامتتان كانت لديهم احتمالية أعلى لتقديم الدعم العاطفي للآخرين عند مقارنتهم بأولئك المشاركين في مجموعتي المتاعب أو المقارنات الاجتماعية. كما كان لدى المشاركين في مجموعة الامتتان احتمالية أكبر لمساعدة شخص آخر يعاني من مشكلة عند مقارنته بأولئك المشاركين في مجموعة المتاعب. من المهم ملاحظة أن الدعم العاطفي المقدم للآخرين في هذه الدراسة لم يتم تقديمه على سبيل التبادل مع مصدر مباشر سبق وأن قدم منفعة للفرد، بل كطريقة لمساعدة الآخرين، والتي وجد أنها مرتبطة مع تمرين الامتتان.

ختاماً تقدم عدة دراسات دليلاً على أن الامتتان يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي ويعزز الروابط الاجتماعية، بالإضافة إلى مساعدة الأفراد على تطوير الموارد الشخصية للاستفادة منها في أوقات الشدة. غير أنه ينبغي التنبيه إلى إمكانية وجود دوافع أخرى محتملة لسلوك المعاملة بالمثل إلى جانب الامتتان (على سبيل المثال، المديونية؛ معيار المعاملة بالمثل)، وأغلبية الدراسات التي تمت مناقشتها لم تفرق بين الامتتان وهذه الدوافع المحتملة الأخرى. لذلك، سيكون من المهم في الدراسات المستقبلية دراسة المديونية بالإضافة إلى الدوافع المحتملة الأخرى لسلوك المعاملة بالمثل وعلاقتها بالامتتان.

ثانياً: فاعلية الذات -Self-Efficacy

تمهيد:

ظهر مفهوم فاعلية الذات على يد "ألبرت باندورا Albert Bandura" عام 1977 عندما نشر مقالة بعنوان: (فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك)، وطوره عام 1986، حيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية. سيتم في هذا القسم استعراض مفهوم فاعلية الذات من خلال التعاريف المتنوعة التي أوردها العلماء، كما سيتم البحث في أبعاد فاعلية الذات ومصادرها الأربعة الأساسية التي تساهم في نموها، وبعد ذلك سنتناول الباحثة آثار الفاعلية على العملية المعرفية والعملية الدافعية والعملية الوجدانية وعملية اختيار السلوك، وسيُختم هذا القسم بالحديث عن نمو معتقدات الفاعلية خلال مرحلة المراهقة.

1- مفهوم فاعلية الذات:

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح فاعلية الذات تبعاً لاختلاف الرؤى لدى المنظرين لهذا المفهوم، حيث يرى سيرفون وبيك (Cervon-Peake) على سبيل المثال أن: "معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية لديهم، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في القيام بأعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، فكلما زادت ثقة الفرد في فاعلية ذاته كلما زادت مجهوداته وازداد إصراره على تخطي العقبات وذلك على عكس الفرد الذي يتمتع بفاعلية ذاتية منخفضة" (Cervon-Peake, 1986, 493).

كما يرى "باندورا" أن فاعلية الذات المدركة تشير إلى معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم وتنفيذ مسارات السلوك اللازمة لإدارة المواقف المستقبلية، ويضيف بأن معتقدات الفاعلية تؤثر في الطريقة التي يفكر بها الناس وكيف يحفزون أنفسهم، وكيف يشعرون ويتصرفون في المواقف المختلفة. (Bandura, 1995, 2).

وينظر "العدل" إلى فاعلية الذات على أنها: " ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتقاول" (العدل، 2001، 131).

وختاماً يرى "ميرفي Murphy" أن فاعلية الذات هي: "ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع بيئته، واستخدامه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الأداء" (المصري، 2011، 46)

*يتبين مما سبق تنوع السياقات التي تم النظر من خلالها إلى فاعلية الذات، إلا أنها في مجموعها تشترك في كون هذا المفهوم يشير إلى معتقدات الفرد عن قدراته، تلك المعتقدات المستمدة من صورته عن ذاته والتي تساعده على الإقدام بشجاعة وثبات وتقاول على التحديات والمهمات غير الاعتيادية المتصفة بالغموض والصعوبة، كما يتضمن مفهوم الفاعلية أيضاً القدرة على المثابرة والمرونة والصمود في مواجهة المصاعب للوصول إلى الأهداف المرجوة.

ولأغراض هذه الدراسة تتبنى الباحثة تعريف "باندورا" الذي يقدم فاعلية الذات على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها". (Bandura, 1977, 192).

2- أبعاد فاعلية الذات:

يحدد "باندورا" ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد وهي:

1-2 مستوى وقدر فاعلية الذات Magnitude:

وتعني مدى قوة الاعتقاد بالقدرة على حل المشكلات المختلفة في صعوبتها، وتتدرج معتقدات فاعلية الذات بين الأفراد: من الاعتقاد بالقدرة على حل المشكلات مهما بلغت درجة صعوبتها، إلى الاعتقاد بعدم القدرة على حل أي مشكلة، مروراً بالاعتقاد بحل المشكلات السهلة فقط. (الحربي، 2006، 14)

ويرى "الزيات" أن قدر الفاعلية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة، مدى تحمل الإجهاد، مستوى الدقة، الإنتاجية، مدى تحمل التهديدات أو الضغوط، الضبط الذاتي المطلوب. ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدرًا من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً. (الزيات، 2001، 509)

2-2 العمومية Generality:

ويقصد بها مدى شيوع الفاعلية وانتشارها عبر المواقف والمشكلات المتباينة، أي يمكن لتوقعات الفاعلية أن تكون خاصة أو يمكن تعميمها على مجموعة كاملة من المواقف أو مقتصرة على موقف محدد بعينه. (الحربي، 2006، 14)

ويرى "باندورا" أن العمومية هي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف الشبيهة بالمواقف التي يتعرضون لها (Bandura, 1986, 53) كما يبين "باندورا" في هذا الصدد أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف تبعاً لاختلاف عدد من الأبعاد أهمها: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر عن الإمكانات أو القدرات، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك (Bandura, 1997, 43).

3-2 القوة أو الشدة Strength:

يقصد بها بقاء معتقدات الفاعلية عند مستوياتها في الظروف المختلفة والمتناقضة، فالتوقعات القوية لفاعلية الذات تظل أكثر قدرة على المقاومة على الرغم من وجود مجموعة من الخبرات المتناقضة، في حين أن التوقعات الضعيفة يمكن أن تنطفئ بسهولة عند مرور الفرد بأي إحباط أو فشل. (رضوان، 1997، 8)، ويشير هذا البعد أيضاً إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة، ويتدرج بُعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جداً إلى ضعيف جداً (الزيات، 2001، 510) ويؤكد "باندورا" أنه كلما كان الإحساس بفاعلية الذات أقوى كلما ازدادت القدرة على الصبر والمثابرة وبالتالي ازداد احتمال النجاح في أداء المهمة التي تم اختيارها. (Bandura, 1997, 43)

* **يتضح مما سبق** أن معتقدات الإنسان عن فاعلية الذات لديه تؤثر على أدائه، فحين يعتقد الفرد أنه قادر على حل المشكلات البسيطة فقط وعاجز عن حل ما سواها فسوف يضعف أدؤه، وحين يعتقد أنه قادر على أداء مهام معينة فقط دون غيرها سيضعف أدؤه، وحين تنخفض توقعاته عن فاعليته الذاتية فقد ينعدم أدؤه ويصيبه الإحباط لدى مروره بخبرات الفشل.

3- مصادر فاعلية الذات:

أشارت "فاجان Fagan" و "فلاتنيس Flatness" إلى أن فاعلية الذات تنمو وتتطور من خلال أربع مصادر أساسية هي: الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي و ردود الأفعال الفيزيولوجية (Fagan and Flatness,2016,78)

3-1 الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment:

وترجع الى النجاحات الماضية التي تخلق التوقعات، حيث يعتبر ما يحققه أداء الشخص من إنجازات من أكثر المصادر تأثيراً في فاعلية الذات ويقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد، ويذكر "باندورا" في أن هذا المصدر له تأثير خاص، لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الفرد، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفعالية ، بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، وبعد أن يتم تحقيق فاعلية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادةً ما يتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية، ويمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيفاً لانعدام الفاعلية الذاتية (مصبح،2011،41).

وفي هذا الصدد يشير (جابر،2008،420) الى ما يلي:

- أ- إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.
- ب- إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيراً على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.
- ج- إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض فاعلية الذات وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.

2-3 الخبرات البديلة (التلقائية) Vicarious experience:

من وجه نظر "باندورا" تمثل الخبرة التلقائية المكتسبة من خلال النماذج وعملية نمذجة سلوكهم المصدر الثاني لتكوين وتنمية معتقدات الفاعلية، حيث تؤدي ملاحظة الآخرين المشابهين ينجحون من خلال المثابرة والجهد المستمر الى اعتقاد الأفراد الذين يلاحظون هذه النماذج بأن لديهم القدرة للقيام بنفس الأنشطة المشابهة لتحقيق النجاح ، وفي المقابل فإن ملاحظة ومشاهدة النماذج وهم يفشلون بالرغم من بذل الجهد يؤدي الى إضعاف معتقدات الفاعلية لدى من يلاحظونهم ويعتقدون أنهم يشبهونهم ، وتعتمد فاعلية هذا المصدر على إدراك الفرد للتشابه مع النموذج ، بمعنى أن هناك علاقة طردية ، فكلما كان الاعتقاد بالتشابه كبيراً ، كان اقتناع الفرد بنجاحه أو فشله مقارنة بالنموذج كبيراً، وبالمقابل فكلما كان الاعتقاد بأن هناك اختلافاً كبيراً جداً فإن معتقدات الفاعلية الذاتية لا تتأثر بالتالي بدرجة كبيرة بسلوك النموذج وما يترتب عليه من نتائج (Bandura,1994,3).

3-3 الإقناع الاجتماعي Social Persuasion:

يمثل الإقناع الاجتماعي من وجهة نظر "باندورا" المصدر الثالث لمعتقدات فاعلية الذات، ويتمثل في إقناع الأفراد بأنهم يملكون من القدرات ما يؤهلهم للنجاح، حيث يزيد ذلك من احتمال بذلهم جهداً أكبر لتحقيق الإنجاز مقارنة بما لو أنهم كانوا يحملون شكوكاً ذاتية في قدراتهم أو أنهم أهملوا، أو لو تم التركيز على نقاط الضعف الشخصي عند ظهور المشكلات. إن التشجيع الإقناعي للأفراد بمعتقدات فاعلية الذات لديهم يقودهم إلى المحاولة الشديدة بدرجة كافية لتحقيق النجاح، وهو ما يزيد بدوره من قوة معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية، إلا أن "باندورا" يرى أن من الصعب الاعتماد على هذا الأسلوب منفرداً، إذ لابد أن يرتبط بالإنجاز، فمن الصعب إقناع الآخرين بفاعليتهم في ظل الإنجاز المتدني. إلا أن أهمية هذا الأسلوب يمكن أن تلاحظ من التأثير السلبي لإقناع الأفراد بأنهم لا يملكون القدرة، فمثل هؤلاء يميلون إلى تلافي الانخراط في الأنشطة التي تتطلب التحدي. وبتقليل النشاط والأهداف إلى أهداف سهلة، والاستسلام والتوقف عن النشاط بسهولة (Bandura,1994,3). و يُعدُّ الإقناع اللفظي من مصادر تعديل فاعلية الذات، ويتحقق ذلك إذا كان الشخص مصدر الإقناع صادقاً و موثقاً به، وكذلك إذا كانت مهمة موضوع الإقناع ضمن إمكانات الشخص وقدراته

(الكليبية، 2012، 38). فلا يوجد إقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم شخص على فاعليته وقدرته على القيام بعمل يستحيل أدائه في ظل مقتضيات الموقف الفعلي (جابر، 2008، 422).

3-4 الحالة النفسية والفيزيولوجية Psychological And Physiological State:

تمثل الحالة النفسية والفيزيولوجية المصدر الأخير للحكم على فاعلية الذات، وتشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ بالاعتبار صعوبة المهمة والمجهود الذي يحتاجه الفرد والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (حسن، 2005، 44).

ويشير "باندورا" إلى أثر الحالة البدنية والوجدانية للأفراد على معتقداتهم بالفاعلية، حيث يعتمدون جزئياً على حالاتهم البدنية والانفعالية في تقييمهم لقدراتهم أو إمكاناتهم، هم يفسرون شعورهم بالتوتر والإجهاد في الأنشطة التي تتطلب القوة والتحمل كعلامات لضعف معتقدات الأفراد في فاعليتهم.

كما تلعب الحالة المزاجية دورها في فاعلية الذات ، فالحالة المزاجية الجيدة تحسن معتقدات الفاعلية ، في حين تضعفها الحالة المزاجية السيئة ، وبالتالي فإن شدة ردود الأفعال البدنية والانفعالية ليست العامل المهم، ولكن المهم هو كيفية إدراك وتفسير الأفراد لها ، فالأفراد الذين يتمتعون بمعتقدات فاعلية عالية يميلون إلى تفسير إثارتهن الانفعالية كعامل مقوي للأداء ، في حين أن أولئك الذين يقعون ضحايا للشك الذاتي يميلون إلى اعتبار إثارتهن كعامل ضعف ، فالمؤثرات الفيزيولوجية للفاعلية تلعب دوراً مؤثراً في الأداء الصحي والرياضي وغيرها من الأنشطة الجسمانية (Bandura, 1994, 3).

من جهة أخرى يؤدي القلق والخوف والانفعال الشديد إلى خفض أداء الشخص وبالتالي تكون توقعاته عن فاعليته الذاتية منخفضة، في حين تؤدي الاستثارة الانفعالية المنخفضة إلى السماح بأن يكون أداء الشخص أكثر دقة وإتقاناً وبالتالي تكون توقعاته عن فاعليته الذاتية مرتفعة (الكليبية، 2012، 38).

***بعد الاستعراض التفصيلي للمصادر الأربعة التي تساهم في تكوين فاعلية الذات لدى الفرد وتطويرها** يمكن الإشارة إجمالاً لأهمية النجاحات السابقة في حياة الفرد بالإضافة إلى الأثر الهام للبيئة من حوله، فعندما يكون مُحاطاً بأناس ناجحين منجزين فإن عدوى النجاح والإنجاز لا بد أن تطاله، وكذلك لا ننسى أهمية الدعم الإيجابي من خلال العبارات التشجيعية المُحفزة الصادرة من الأشخاص الموثوقين و ذوو القيمة في حياة الفرد على أن تكون هذه العبارات حقيقية وتُحاكي واقع الفرد وحياته لا أن تكون مجرد مديح أجوف وكلمات رنانة مُستهلكة، وختاماً لا يمكن إغفال أثر الصحة الجسدية والنفسية والحالة

المزاجية العامة إضافةً إلى البنية المعرفية للفرد التي يحلل ويفسر من خلالها ما يعتريه من أحوال سواء بالسلب أو الإيجاب. وإن ما تحاول الباحثة استكشافه من خلال هذه الدراسة هو الأثر الذي يمكن أن يُحدثه الامتتان على فاعلية الذات ومدى ارتباط هذين المتغيرين لدى عينة البحث، وذلك بما يشتمل عليه الامتتان من القدرة على التركيز على الوفرة الموجودة في حياة الفرد وتقديرها و السرور بها، الأمر الذي من شأنه رفع الحالة المزاجية فتزداد المناعة وتحسن بالتالي الصحة الجسدية مما ينعكس بالإيجاب على فاعلية الذات، وقد أثبتت العديد من الأبحاث التي أجريت حول العالم تأثير الامتتان على ماسبق، كما ورد في دراسة "لووين Lowen" التي أشار فيها إلى دور الامتتان في تخفيض الضغوط مما يزيد بدوره من الصحة الجسدية والسلوكيات الصحية ويرفع الطاقة والحيوية بالإضافة إلى أثره الإيجابي على النوم (Lowen,2017,6)

4- آثار فاعلية الذات:

أشار "باندورا" إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جلياً من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والدافعية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك، وفيما يلي عرض لآثار فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

1-4 العملية المعرفية Cognitive Process:

وجد "باندورا" أن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً متنوعة، فمعظم مسارات الفعل يتم تنظيمها ابتداءً في التفكير، حيث أن وضع الهدف الشخصي يتأثر بالتقييم الذاتي للقدرة، فكلما كانت فاعلية الذات المدركة أقوى كلما ارتفع سقف التحديات التي يضعها الناس لأنفسهم وكلما كان التزامهم بها أثبت وأرسخ. إن اعتقادات الناس حول فاعليتهم الذاتية تشكل نماذج السيناريوهات التوقعية التي ينشئونها ويكررونها، فأولئك الذين يتمتعون بحس عالٍ من الفاعلية الذاتية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزود الأداء بالتوجيه والدعم الإيجابي في حين أن أولئك الذين تساورهم الشكوك في فاعليتهم الذاتية يتصورون سيناريوهات الفشل ويسهبون في التفكير بالأشياء العديدة التي سيطالها الإخفاق (Bandura,1994,4).

ويضيف "باندورا" أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة حيث يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى القدرة

على أنها موروثية، وبالتالي فلا مجال للارتقاء بالقدرات الذاتية، ولذلك فإن الأداء الفاشل يحمل تهديداً لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم.. وفي هذا السياق وجد "بيري Burry" أنه كلما ازداد اعتقاد كبار السن بقدرات ذاكرتهم كلما دفعهم ذلك إلى تكريس المزيد من الوقت للمعالجة المعرفية لمهام الذاكرة (Bandura,1993,121).

ويتابع "باندورا" الحديث عن أثر معتقدات الفاعلية الذاتية على العملية المعرفية وهو ما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة والاستخدام الإبداعي للقدرات 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، حتى وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق، ويضعون لأنفسهم أهدافاً مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي.

2-4 العملية الدافعية Motivational Process:

لقد أوضح "باندورا" و "سيرفون Cervone " أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، فالأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مرتفعي الفاعلية يتصرفون ويفكرون ويشعرون بطريقة مختلفة عن منخفضي الفاعلية (Scott,1996,199) وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي:

4-2-1 نظرية العزو السببي: تقوم على مبدأ أن الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مرتفعي الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى عدم كفاية الجهد، بينما يعزو الأفراد منخفضو الفاعلية سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو يؤثر على كل من الدافعية والأداء و ردود الأفعال الوجدانية عن طريق الاعتقاد في فاعلية الذات.

4-2-2 نظرية الأهداف المدركة: تشير إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، وتتأثر الدوافع القائمة على الأهداف بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن الأداء، فاعلية الذات المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقدم الشخصي، ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول

في مواجهتها وحلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهداً كبيراً عند مواجهة التحديات.

4-2-3 نظرية توقع النتائج: تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكاً محدداً سوف يعطي نتائج معينة بخصائص معينة، وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص يتصرفون حسب معتقداتهم حول ما يمكنهم فعله، لذلك فإن تأثير الدافع على توقعات النتائج يُدار أو يُضبط جزئياً بالمعتقدات الذاتية للفرد عن كفايته، فهناك الكثير من الخيارات الجذابة التي لا يُقدم الأفراد عليها لاعتقادهم بأنهم لا يملكون القدرة للقيام بها (Bandura, 1993, 128-130).

4-3 العملية الوجدانية Affective Process:

إن اعتقادات الفاعلية الذاتية تؤثر في الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو إنجاز المهام، حيث إن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم، وبالتالي يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهمة. كما أن الأفراد منخفضي الكفاية أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة وإحساسهم المنخفض بكفايتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك الفاعلية الذاتية المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك في موقف ما (Bandura, 1995, 8-10).

4-4 عملية اختيار السلوك Selection Process:

يشير "باندورا" إلى أن فاعلية الذات تساهم في تشكيل حياة الأفراد من خلال تأثيرها على الأنشطة التي يختارونها، حيث أن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره، ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقات بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي: الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديداً شخصياً لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعاً عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوو

الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، كما أنهم يرفعون و يعززون من جهودهم في مواجهة المصاعب، بالإضافة الى أنهم يتخلصون سريعاً من آثار الفشل (Bandura,1994,7).

إضافة إلى العمليات الأربعة السابقة فقد أشارت دراسة "هاتامي Hatami" وآخرون إلى أثر فاعلية الذات على الصحة حيث ترافق انخفاضها مع مدى واسع من المشاكل الغذائية، تعاطي المخدرات، القلق، الخوف، الكآبة. كما أشار "هايداري Heydari" إلى وجود ارتباط إيجابي قوي بين فاعلية الذات والسيطرة على الربو حيث أن الشدة المدركة كانت هي العامل المنبئ بالسيطرة على الربو. وكذلك فإن لفاعلية الذات علاقة مباشرة مع مهارات حل المشكلات وتقدير الذات والصحة النفسية وأيضاً في تخفيض كل من القلق الاجتماعي والسلوكيات العدوانية (Hatami et al.,2016,91).

5- نمو فاعلية الذات خلال مرحلة المراهقة:

يؤكد "باندورا" أن كل مرحلة من مراحل النمو تؤدي إلى تحديات جديدة تتطلب فاعلية التكيف Coping Efficacy، و لدى اقتراب المراهقين من مطالب الرشد فإنه يفترض فيهم تعلم الإحساس بالمسؤولية حيال أنفسهم في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب القدرة على القيام بالكثير من المهام والمهارات، والقدرة على مواجهة متطلبات مجتمع الراشدين. في هذه المرحلة يتعلم المراهق كيف يتعامل مع تغيرات البلوغ، وتصبح العلاقات العاطفية أكثر أهمية، كما يصبح الخيار المهني غاية في الأهمية، وهذه مجرد أمثلة من المجالات التي يجب أن تنمى فيها مهارات جديدة ومعتقدات ذاتية بالفاعلية حيالها. وتشير "مونتغومري Montgomery" الى أن فاعلية الذات تؤثر في النشاطات التي يختار المراهقون الاستفادة منها، وكمية الإصرار التي يرغبون في بذلها، هذه القرارات تؤثر بشكل كبير على تقدمهم الأكاديمي وكذلك على تفاعلهم الاجتماعي (Montgomery,2013,31). ومع نمو الاستقلالية خلال المراهقة فإن ممارسة بعض السلوكيات التجريبية الخطرة لا تمثل السلوك الوحيد الاستثنائي، إن المراهقين يوسعون ويقوون إحساسهم بالفاعلية من خلال تعلم كيفية التعامل مع الأوضاع الصعبة المحتملة في مجالات لم يخبروها، إضافة إلى الأحداث الحياتية المريحة. إن الانعزال والابتعاد عن المواقف الإشكالية في الحياة تجعل الإنسان غير مستعد للتكيف مع الصعوبات المحتملة. ويتوقف تخلي المراهق عن ممارسة الأنشطة الخطرة المليئة بالمغامرة أو الإصرار عليها والتمسك بها على عدد من العوامل التي

تلعب دوراً في ذلك، ومنها القدرات الشخصية، ومعتقدات الفاعلية لضبط الإدارة الذاتية والخبرات السابقة ذات التأثير الشديد. ومع كل هذه التوقعات فإن البيئات الفقيرة المضطربة تمثل واقعاً حقيقياً لا يتوفر فيه إلا مصادر قليلة ودعم اجتماعي محدد لتحقيق إنجازات ذات قيمة اجتماعية وثقافية، إلا أنها تقدم بدلاً عن ذلك نماذجاً معززة للعدوان. إن مثل هذه البيئات تحدد بشكل سيء معتقدات القدرة على التكيف من خلال تبني المراهقين لأساليب أكثر عدوانية وأقل اجتماعية للتكيف، ومن جهة أخرى اعتبر "باندورا" المراهقة مرحلة ضغوط وعواطف، في الوقت الذي لا تخلو أي مرحلة من وجود مشكلات، ولكن كثيراً من المراهقين على العكس من هذه المقولة يتعاملون مع النقلات المهمة لهذه المرحلة بنجاح، إلا أن الذين يدخلونها بمعتقدات فاعلية ضعيفة ينقلون عجزهم وضغوطهم إلى متطلبات البيئة الجديدة. إن الانتقال من متطلبات الطفولة إلى الرشد تعتمد على قوة المعتقدات بالفاعلية الشخصية التي بنيت وطُوِّرت من خلال الخبرات السابقة (Bandura,1994,12).

ثالثاً: الامتنان وعلاقته بفاعلية الذات

يمكن تفسير العلاقة الإيجابية بين الامتنان وفاعلية الذات من خلال نظرية التعلم الاجتماعي لـ "باندورا"، فالضغوط والتعب والقلق والاكتئاب وردود الأفعال الجسدية والانفعالية المدركة جميعها تلعب دوراً في كيف يحدد المرء قدرته. وحتى المزاج المؤقت لدى الناس يؤثر في مستويات النجاح.

عندما يكون لدى الأفراد مخاوف أو أفكار سلبية حول قدراتهم الخاصة فإن مستويات الفاعلية قد تتحدر. وبالمثل فإن تعزيز فاعلية الذات شعورياً وجسدياً من الممكن أن يتم عن طريق العمل على التقليل من الضغوطات والمشاعر السلبية.

لقد وُجد أن الامتنان يتصدى للانفعالات السلبية والاكتئاب والقلق، وبالتالي فهو يرفع الحالة الفيزيولوجية والشعورية. وبما أن الامتنان هو حالة شعورية وبالتالي فإن بإمكانه نظرياً التأثير على فاعلية الذات من المنحى النفسي والشعوري. حيث تفعل المشاعر الإيجابية أفكاراً حول إنجازات من الماضي، بينما تفعل المشاعر السلبية ذكريات عن مواقف الفشل، وبالتالي فإن مشاعر المرء قد تنتج له آثاراً سلبية أو إيجابية (Rey,2009,82-83).

لقد طغت المادية على المجتمعات الحديثة، وفقد الإنسان شعوره بالامتنان والتقدير شيئاً فشيئاً، حتى أصبحت فكرة أن نكون راضين بما لدينا وما نحن عليه تشعرنا بالغرابة، فكل ما حولنا يخبرنا أن علينا أن لا نرضى وألا نمتن أبداً، مما أدى إلى تضائل هذه الفضيلة حتى بتنا نركّز على ما نفتقر إليه أو ما يمتلكه غيرنا لا على ما نمتلكه نحن، وأصبحت المقارنة الاجتماعية السلبية بين الأفراد هي المعيار الذي يحكم العلاقات والروابط الاجتماعية، ما يؤدي إلى تأكلها وتشويه جوهرها. وهذا كله يزيد عوامل القلق والإحباط والكآبة ويخفض الحالة المزاجية وكذلك يؤدي إلى تراجع الحالة الفيزيولوجية مما يؤثر سلباً على فاعلية الذات.

بينما يعمل الامتنان على تنمية الموارد النفسية، مما يمكّن الأفراد الذين يمتلكون هذه السمة من التعامل بشكل أكثر فاعلية مع قلقهم اليومي وإظهار مرونة متزايدة في مواجهته ومواجهة الإجهاد الناجم عن الصدمات النفسية التي قد يمرّون بها، فضلاً عن أنه قد يوفر حمايةً ضد الاضطرابات النفسية.

قام "وود وآخرون" بدراسة حول أساليب التكيف والمواجهة لدى الناس، ودعمت تلك الدراسة فكرة أن الامتتان كغيره من المشاعر الإيجابية "يوسع ويبنى"، إذ وجدت الدراسة ارتباطات إيجابية بين سمة الامتتان وعدد من الاستراتيجيات الإيجابية للتكيف والمواجهة مثل: البحث عن الدعم، وإعادة تفسير المواقف بنظرة إيجابية، والانخراط في حل المشكلات. بينما وجدت ارتباطات سلبية بين الامتتان والاستراتيجيات السلبية للتكيف والمواجهة مثل الإدمان والإنكار ولوم الذات (Wood et al., 2007, 255).

كما أوضحت الأبحاث أن المشاعر الإيجابية تتضارب مع المشاعر السلبية خلال التجربة اللحظية، وبالتالي فإن بإمكان المشاعر الإيجابية أن تقلل الانتباه الذي يوليه المرء للمعطيات السلبية (Garland et al., 2010, 505)، وأظهرت دراسات عديدة أن الامتتان يرتبط سلباً بأعراض الاكتئاب، وقد عزت التحليلات هذه العلاقة إلى حقيقة أنه عندما يمارس الناس الامتتان فإنهم يعيدون صياغة الخبرات السلبية ضمن إطار إيجابي مشرق ويختبرون المزيد من المشاعر الإيجابية (Lambert et al., 2012, 94).

ويسهم كل ما سبق في تدعيم العلاقة بين الامتتان وفاعلية الذات.

ومن جهة أخرى أشار "الزيات" إلى أن تقدير الذات لدى الفرد يعني أنه يمتلك قدراً من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً (الزيات، 2001، 509)، ومن المعروف أن التعبير عن الامتتان بشكل يومي يساهم في رفع تقدير الذات وتعزيز الحالة المزاجية بعدة طرق منها:

- المساعدة في تقدير التجارب الإيجابية في حياة المرء وبالتالي تحسين الشعور بالاستحقاق والجدارة.
- توفير وسيلة فعالة لمواجهة الضغوط والصدمات.
- تشجيع الميل نحو تحسين السلوك الأخلاقي.
- المساعدة في بناء وتقوية الروابط الاجتماعية.
- مساعدة الفرد على تقدير النعم وعدم الاستخفاف بها وعدم اعتبار الحصول عليها أمراً مفروغاً منه.
- عيش اللحظة وعدم الإسهاب في التفكير بتجارب الماضي السلبية.

- تقليص مشاعر الجشع والغضب والمرارة والتحسر.

مما يدعم أهمية العلاقة بين الامتنان وفاعلية الذات.

وأخيراً ووفق منظور اجتماعي فإنه عندما يعبر المستفيدون عن امتنانهم لمن يقدمون لهم المساعدة فإن ذلك قد يعزز شعور المساعدين بالقيمة الاجتماعية وبالتالي يزداد مستوى فاعلية الذات لديهم مما سيحفزهم للانخراط أكثر في السلوك الاجتماعي (Grant & Gino,2010,946)

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث في جانب من جوانبه، وقد تم تقسيم الدراسات إلى محورين، المحور الأول يتناول الدراسات العربية لكلا المتغيرين، والمحور الثاني يتناول الدراسات الأجنبية لكلا المتغيرين أيضاً، حيث عُرضت هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم في التسلسل التاريخي، يليها تعقيب الباحثة على تلك الدراسات.

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة روببي و برو (2016) الجزائر:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وزيادة فاعلية الذات لدى تلاميذ الثالث الثانوي. وقد تكونت العينة من 205 تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. أما أدوات الدراسة فقد كانت عبارة عن استبيان الخدمات الإرشادية ومقياس فعالية الذات لـ (Ralf Schwartzer). أسفرت نتائج الدراسة عن مستوى متوسط من فعالية الذات لدى أفراد العينة، ووجود انخفاض في مستوى الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لتلاميذ الثالث الثانوي، وأن هذه الخدمات ليس لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بزيادة فعالية الذات لدى تلاميذ الثالث الثانوي.

2- دراسة ابليش (2016) مصر:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مدى الإسهام النسبي لكل من الصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام، فضلاً عن بحث اختلاف هذه المتغيرات باختلاف المتغيرات الديمغرافية (النوع - نوع اليتيم)، وتعرف الفروق بين المراهقين الأيتام والعاديين في مقياس الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (130) من المراهقين الأيتام و(120) من المراهقين العاديين تراوحت أعمارهم بين (16-18) سنة. وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي، مقياس الامتنان، مقياس الرضا عن الحياة (كلها من إعداد الباحثة)، مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد محمد رزق البحيري، 2002). وتوصلت نتائج الدراسة إلى إسهام كل من الصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة، كما أسفرت عن وجود فروق

دالة إحصائياً في الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة وفقاً للنوع لصالح الذكور، وفروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة وفقاً لنوع اليتيم تجاه أيتام الأم، وتوصلت الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأيتام والعاديين في الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة.

3- دراسة نصر (2014) سوريا:

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التحصيل الدراسي وكل من الدافعية الداخلية والكفاءة الذاتية (أي فاعلية الذات) لدى عينة من طلبة الثالث الثانوي في المدارس الرسمية في مدينة دمشق، إضافةً إلى الكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي، وكذلك التعرف إلى إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي استناداً إلى الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية. تكونت عينة الدراسة من 527 طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية لـ باندورا (Bandura, 2006) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس الدافعية الداخلية لـ ليبير (Lepper et al., 2005) ترجمة وإعداد الباحثة. أسفرت الدراسة عن وجود فروق على مقياسي الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية لصالح الإناث ولصالح طلبة الفرع العلمي.

4- دراسة عصام الدين (2013) مصر:

هدفت هذه الدراسة النمائية التعرف إلى العلاقة بين أبعاد نوعية الحياة وكل من الشعور بالامتنان والسعادة والتسامح. وكذلك التعرف إلى الفروق بين الفئات العمرية المختلفة في المتغيرات السابقة وعلاقتها بنوعية الحياة. ودراسة الفروق الفردية بين الجنسين في متغيرات الدراسة. تكونت العينة من 500 فرد من المراهقين و الراشدين و المسنين، وقد استخدمت الباحثة: مقياسي الامتنان والتسامح (من إعداد الباحثة)، مقياس نوعية الحياة (عبد الخالق، 2008)، مقياس أكسفورد للسعادة (ترجمة نشوى كرم عمار، 2010). وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية ودالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة في متغير الامتنان (لصالح الإناث).

5- دراسة عدرة (2013) سوريا:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وفاعلية الذات لدى طلبة المركز الوطني للمتميزين في مدينة حمص، والكشف عن الفروق لدى المتميزين في الذكاء الاجتماعي والفروق

لديهم في الفاعلية الذاتية تبعاً لمتغيرات (الجنس، مكان الإقامة، الترتيب الصفّي، المستوى التعليمي للوالدين). تكونت عينة الدراسة من (195) طالباً وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الاجتماعي لأحمد الغول ومقياس فاعلية الذات للدكتور سامر رضوان. أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات الجنس والترتيب الصفّي ومكان الإقامة والمستوى التعليمي للأب، في حين توجد فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم لصالح الدرجة التعليمية الأعلى (إجازة جامعية وما فوق).

6- دراسة اليوسف (2013) السعودية:

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالسعودية في ضوء عدد من المتغيرات هي: الجنس والمستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. وقد تكونت عينة الدراسة من (290) طالباً وطالبة. استخدم فيها مقياس المهارات الاجتماعية لريجو (Rejeo, 1986) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة للعدل (2001). أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

7- دراسة أبو عليان (2011) الأردن:

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الفاعلية الذاتية المدركة لأبناء المطلقين من المراهقين. وقد بلغ حجم العينة 233 طالباً وطالبة من أبناء المطلقين ممن تراوحت أعمارهم ما بين (12 - 18) عاماً، منهم 142 إناث والباقي ذكور، يقابلهم عينة ممتثلة من أبناء الأسر غير المطلقة ممن تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ذات المدارس. كما تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من إعداد الباحثة. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الفاعلية الذاتية الكلية بين المجموعتين، ماعدا في بعد الإصرار والمثابرة، والبعد المعرفي وبعد الثقة بالذات ولصالح أبناء الأسر غير المطلقة، كما أشارت إلى فروقات جوهرية في البعد الانفعالي لصالح أبناء المطلقين.

8- دراسة النفيعي (2009) السعودية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة جدة، وقد تكونت هذه العينة من 200 طالباً من طلاب المرحلة الثانوية (متفوقين - عاديين) في محافظة جدة. واستخدم الباحث مقياس المهارات

الاجتماعية من إعداد السمدوني، ومقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (2001). توصلت الدراسة إلى وجود فروق في فاعلية الذات لدى الطلاب ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية لسكن الطالب وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يعيشون مع والديهم.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1-دراسة ريكارت (Reckart,2017) ساوث كارولينا، الولايات المتحدة الأمريكية:

هدفت هذه الدراسة الاستكشافية الى معالجة الفجوة في الأدبيات والدراسات السابقة والمتعلقة بفهم أصول الفروق الفردية في الامتحان بين المراهقين باكتشاف العوامل المحتملة التي تسبق وتمهد لسمة الامتحان لديهم، وبالتالي فهذه الدراسة تختبر العلاقة بين سمة الامتحان وعدد من الشروط المسبقة المحتملة: - ماهي العلاقة بين الامتحان والمتغيرات الديموغرافية الأساسية (الجنس، الصف الدراسي، العرق، الحالة الاجتماعية و الاقتصادية) ؟

- في حال ضبط المتغيرات الديموغرافية الأساسية، ماهي العلاقة بين الامتحان وكل من الانبساطية والعصبية والدعم الاجتماعي (من الأهل والأقران والمعلمين) وأحداث الحياة الضاغطة؟

اشتملت العينة على 1506 طالباً وطالبة ممن تراوحت أعمارهم بين 10 - 16 عاماً تم اختيارهم من ضمن أربع مدارس متوسطة في الجنوب الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، وكانوا ينتمون إلى أعراق مختلفة فكان منهم: أمريكيون من أصل افريقي، قوقازيون، أمريكيون من أصل آسيوي، وأمريكيون من جزر المحيط الهادي وغيرهم. وقد استخدمت الأدوات التالية: قائمة الشطب الوصفية للامتحان (GQ-) (GAC;MucCullough et al.,2002)، استبيان الامتحان ذو العبارات الستة (6;MucCullough et al.,2002)، اختبار الامتحان، الاستياء، التقدير (الصورة المختصرة)

(GRAT-short; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts,2013)

أظهرت الدراسة أن المتغيرات الديموغرافية الأساسية مرتبطة بشكل كبير بالفروق الفردية للامتحان في مرحلة المراهقة؛ حيث كان مستوى الامتحان مرتفعاً لدى الإناث مقارنة بالذكور، إضافة إلى وجود ارتباط عكسي دال احصائياً لكنه بسيط بين الامتحان وتكرار أحداث الحياة الضاغطة الحادة في مرحلة المراهقة.

2- دراسة رياز أحمد و ياسين (Riaz Ahmad and Yasien, 2014) الباكستان:

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية المدركة والاكنتاب لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من 216 طالباً وطالبة ممن تراوحت أعمارهم بين 16 - 19 عاماً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من معاهد تعليمية مختلفة في كراتشي عاصمة الباكستان. وقد استخدم الباحثان مقياس فاعلية الذات الاجتماعية المدركة (PSSE) من إعداد (Smith & Betz, 2000) ومقياس الاكنتاب من إعداد (Siddiqui-Shah). أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال احصائياً بين فاعلية الذات الاجتماعية المدركة وبين الاكنتاب لدى المراهقين، مع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كلا المتغيرين.

3- دراسة كروكسفورد (Croxford, 2011) جنوب افريقيا:

هدفت الدراسة الى: 1- تحديد نسبة انتشار الامتتان بين المراهقين. 2- تحديد ومقارنة نسبة انتشار الامتتان بين المراهقين من الجنسين. 3- تحديد ومقارنة نسبة انتشار الامتتان بين المراهقين الذين ينتمون لمجموعات عرقية مختلفة. 4- تعرّف العلاقة بين الامتتان والرفاه الذاتي بين المراهقين. 5- الكشف فيما إذا كانت العلاقة بين الامتتان والرفاه الذاتي تختلف حسب متغير الجنس بين المراهقين. 6- الكشف فيما إذا كانت العلاقة بين الامتتان والرفاه الذاتي تختلف حسب متغير المجموعات السكانية المختلفة بين المراهقين. كانت العينة مقصودة تتألف من 812 مراهق ومراهقة من ثلاثة مدارس ضمن مدينة Gauteng في جنوب افريقيا، تتراوح أعمارهم بين 14 - 18 سنة، من طلبة الصف العاشر والحادي عشر، ما بين ذكور وإناث وينتمون الى مجموعات سكانية مختلفة (سود، بيض، ملونين، هنود). واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: قائمة الشطب الوصفية للامتتان (MucCullough et al., 2002)، استبيان الامتتان ذو العبارات الستة (MucCullough et al., 2002)، مقياس الرضا عن الحياة (Diener et al., 1985)، مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للتلاميذ (Huebner, 1994). أما أهم النتائج فكانت: 1- وجود مستويات عالية للامتتان كحالة وكسمة لدى المراهقات الإناث مقارنةً بالمراهقين الذكور. 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الامتتان كحالة لدى المجموعات العرقية المختلفة باستثناء الفروق التي وجدت بين الهنود والبيض لصالح الهنود. 3- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامتتان والرفاه الذاتي لدى المراهقين، مع عدم وجود فروق مرتبطة بالجنس او المجموعات السكانية المختلفة.

4- دراسة ري (Rey,2009) الولايات المتحدة الأمريكية:

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الامتتان، الرفاه الذاتي، فاعلية الذات العامة والأكاديمية وضبط معتقدات التعلم، بالإضافة إلى توسيع البحث حول المتغيرات التي تساهم في النجاح الأكاديمي لطلاب الجامعة. تكونت العينة من (206) من طلبة السنة الرابعة في الجامعة، وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان الامتتان (GQ-6)، مقياس الرضا عن الحياة، استبيان الاستراتيجيات المحفزة للتعليم (MSLQ)، مقياس فاعلية الذات المدركة العامة (GPSS)، ونماذج التعلم التكيفي (PAL). وقد أظهرت النتائج ما يلي: وجود علاقة ارتباطية قوية بين جميع المتغيرات، حيث ارتبط الامتتان ارتباطاً دالاً بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية والرفاه الذاتي وضبط معتقدات التعلم. كما ارتبط الرفاه الذاتي ارتباطاً دالاً بكل من فاعلية الذات الأكاديمية والعامة وضبط معتقدات التعلم والامتتان. كما أظهرت نتائج الانحدار الخطي المتعدد أن الامتتان قد تتبأ بـ 7.9% من التغير في فاعلية الذات الأكاديمية و بـ 6.3% من التغير في فاعلية الذات العامة. بينما تتبأ الرفاه الذاتي بـ 16.3% من التغير في فاعلية الذات العامة و بـ 4.9% من التغير في فاعلية الذات الأكاديمية. كما أشارت هذه الدراسة الاستكشافية إلى أن الامتتان والرفاه الذاتي قد ارتبطا إيجابياً بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية وضبط معتقدات التعلم.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة (العربية والأجنبية) التي تيسر للباحثة الاطلاع عليها، والتي تناولت الامتتان وفاعلية الذات كلاً على حدة (عدا دراسة "Rey التي تناولت المتغيرين معاً")، تبين وجود تنوع في أهميتها وأهدافها ومنهجيتها وأدواتها وأساليبها الإحصائية ونتائجها، وقد تم تحديد أهم أوجه الاتفاق بينها وبين الدراسة الحالية، وكذلك ما تميزت به الدراسة الحالية عن غيرها، ثم تم تحديد ما استفادت منه الباحثة من الدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- العينة المدروسة: حيث تناولت جميعها فئة المراهقين، عدا دراسة (Rey,2009) التي تناولت طلبة الجامعة.

- اتفقت مع بعض الدراسات من حيث اختبار الفروق بين الذكور والإناث، مثل دراسة (ابليش،2016) و(نصر،2014) و(عصام الدين،2013) و(عدره،2013) و(اليوسف،2013) و(Reckart,2017) و(Riaz Ahmad and Yasien,2014) و(Croxford,2011).
- كما اتفقت مع بعض الدراسات من حيث دراسة متغير الوضع الأسري، إذ تشابهت مع دراسة (ابليش،2016) من حيث تناول متغير وفاة أحد الوالدين (اليتم)، ومع دراسة (أبو عليان،2011) في اختبار متغير طلاق الأبوين وأثره على فاعلية الذات لدى المراهقين، ومع دراسة (النفيعي،2009) في اختبار الفروق بين من يعيشون مع الوالدين معاً وبين من يعيشون مع أحدهما، وكذلك مع دراسة (Reckart,2017) التي اختبرت أحداث الحياة الضاغطة في مرحلة المراهقة حيث أن حالات الطلاق ووفاة الوالدين التي تناولتها الدراسة الحالية تعتبر من أحداث الحياة الضاغطة.
- واتفقت مع دراسة (عدره،2013) في اختبار الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأبوين.
- بينما تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث اختبارها للعلاقة بين الامتتان وفاعلية الذات لدى المراهقين، وكذلك من حيث تناولها للامتتان تبعاً للمستوى التعليمي لكلا الوالدين وتبعاً للوضع الأسري وتأثير الطلاق ووفاة أحد الوالدين أو كليهما.
- وعليه يمكن القول إن الدراسات السابقة كان لها دور مهم في تعزيز الدراسة الحالية وإنضاج مساراتها رغم وجود بعض الاختلافات في الأهداف أو الأدوات أو الأساليب. وقد تم الاستفادة من المنهجية العلمية التي استخدمتها الدراسات السابقة في صوغ مشكلة البحث ومعالجة النتائج، وأيضاً تم الاستفادة منها في تفسير نتائج البحث الحالي. كما أن تنوع الدراسات السابقة وتناولها لجوانب مختلفة قد أكسب الباحثة سعة في الاطلاع فيما يتعلق بالامتتان من جهة وفيما يتعلق بفاعلية الذات من جهة أخرى.

الفصل الرابع

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث.

مجتمع البحث.

عينة البحث.

أدوات البحث:

- مقياس الامتتان.

- مقياس فاعلية الذات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.

تمهيد:

يتم في هذا الفصل تناول كل من المنهج الذي اتُبع في البحث، المجتمع الأصلي وعينة البحث، وكذلك يتم عرض الأدوات المستخدمة ومدى صدقها وثباتها، بالإضافة إلى الإجراءات المتبعة للدراسة الاستطلاعية ونتائجها، وحدود البحث، والقوانين الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

1- منهج البحث:

يسعى البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين الامتتان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من خلال المقاييس المعتمدة، و وصف طبيعة توزيع المتغيرين المذكورين بالإضافة إلى وصف طبيعة العلاقة بينهما وتفسيرها و التعرف على إمكانية التنبؤ بالنتائج في المستقبل، مما جعل الباحثة تعتمد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيقدم لنا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (زايد، 2007، 69). كما أن البحث الوصفي يستكشف (يتعرف ظاهرة ما أو يتوصل إلى استبصارات جديدة)، أو يصف (يذكر نسبة الحدوث أو التوزيع أو الخصائص لمجموعة ما أو لموقف ما)، أو يفسر ويتنبأ (يدرس العلاقات بين المتغيرات). وتجمع المعلومات في البحث الوصفي باستخدام الاستبيانات أو المقابلات أو الاختبارات (الخطيب، 2006، 52).

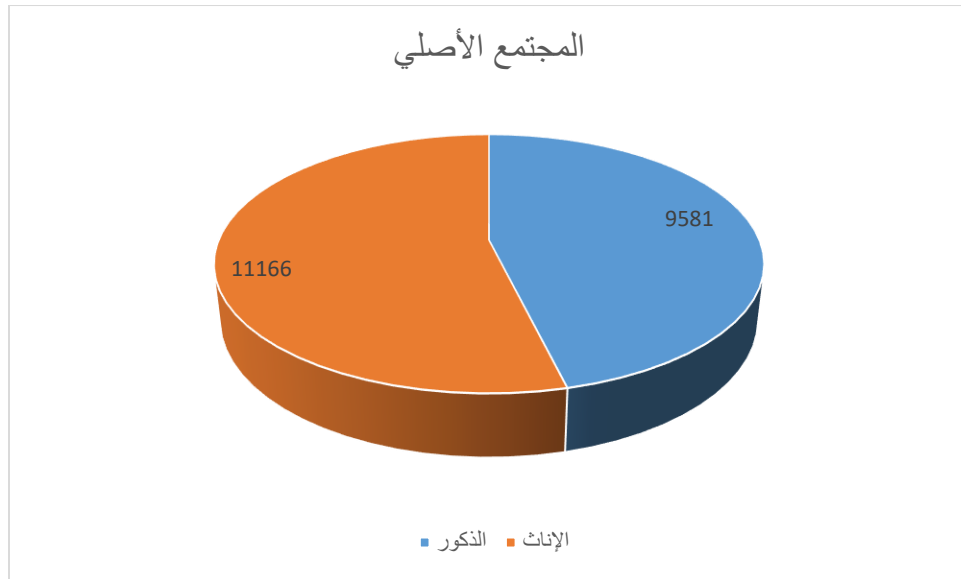
2- مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي الرسمي العام والبالغ عددهم حسب إحصائيات مديرية التربية في محافظة دمشق (20747) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية العامة الرسمية في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019). والجدول التالي يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي وفقاً لمتغير الجنس:

الجدول رقم (1)

توزيع أفراد المجتمع الأصلي وفقاً لمتغير الجنس

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	9581	11166	20747



الشكل رقم (1): توزيع أفراد المجتمع الأصلي تبعاً لمتغير الجنس

وقد بلغ عدد المدارس الثانوية العامة الرسمية في مدينة دمشق (75) مدرسة، حسب إحصائيات مديرية التربية في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019) موزعة على النحو التالي:

الجدول رقم (2)

عدد مدارس التعليم الثانوي العام الرسمي في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019)

المدارس	الذكور	الإناث	المختلطة	المجموع
العدد	27	39	9	75

3- عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي تم اختيار عينة البحث عن طريق السحب بالطريقة العشوائية الطبقية، فالعينة العشوائية هي عينة مستقلة تسحب من فئة مناسبة أو متوفرة فالفئة المختارة ليست أفضل الفئات بل أكثرها توفراً ويكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع الأصلي فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة (حمصي، 2003، 119)، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (1037) طالباً وطالبة من طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي في المدارس الثانوية الرسمية في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019)، وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

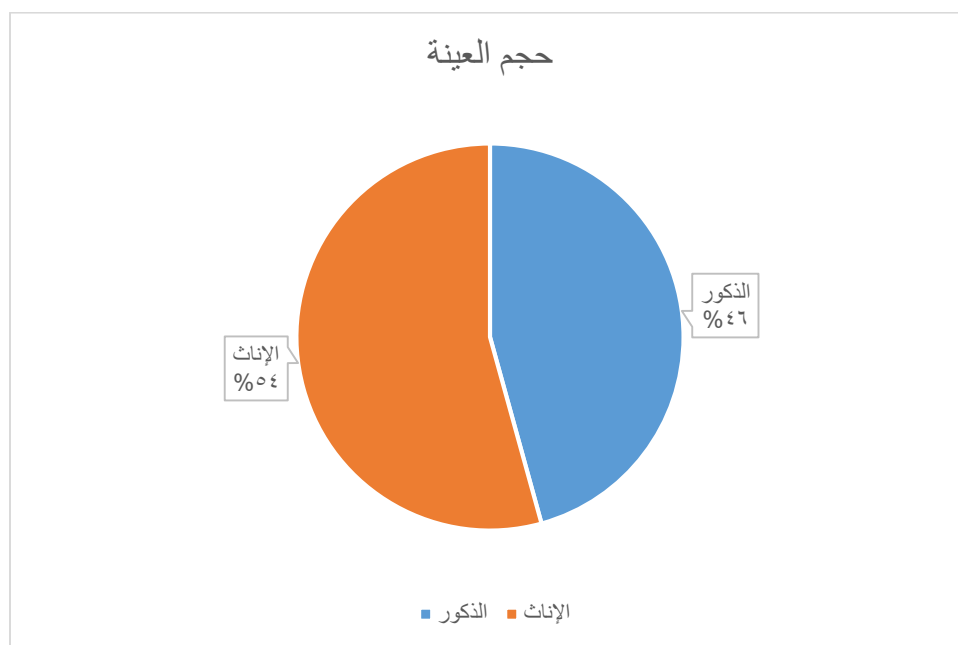
- تم تحديد المجتمع الأصلي للبحث وهم طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي في المدارس الثانوية العامة الرسمية، وحُدِّد العدد عن طريق مديرية الإحصاء والتخطيط التابعة لوزارة التربية، وقد بلغ (20747) طالباً وطالبة.
- تم تحديد المناطق الإدارية التعليمية في محافظة دمشق وعدد المدارس التابعة لكل منطقة. وقد بلغ عدد المناطق الإدارية التعليمية (15) منطقة إدارية، وبلغ عدد المدارس الثانوية العامة التابعة لها بالإجمال (75) مدرسة ثانوية. استثنت الباحثة ثلاث مناطق خارجة عن الخدمة بسبب الأوضاع الأمنية حيث تم نقل مدارسها إلى مناطق أخرى وهي (جوبر-القدم-القابون) وبذلك تحددت المناطق الإدارية التي سحبت منها العينة بـ (12) منطقة إدارية تعليمية.
- تم تقسيم مدينة دمشق إلى خمس مناطق جغرافية، حيث تم رسم خطين متقاطعين ودائرة في المنتصف على الخريطة المدرسية المأخوذة من مديرية التخطيط التابعة لمديرية تربية محافظة دمشق، وبذلك تكون المدينة قد قسمت إلى خمس مناطق: (منطقة شمالية، منطقة شرقية، منطقة جنوبية، منطقة غربية، منطقة وسطى).
- تم سحب عدد من المدارس الثانوية بطريقة عشوائية، حيث تمت كتابة أسماء المدارس في كل منطقة على حدة على ورقة منفصلة، وتم سحب عينة المدارس بشكل يغطي جميع المناطق الجغرافية في محافظة دمشق، وبحيث يراعي تواجد الذكور والإناث من كل منطقة، على أن يكون عدد الطلبة المسحوبين من كل منطقة جغرافية متقارباً، واضطرت الباحثة للسحب من أكثر من مدرسة في المنطقتين الوسطى والجنوبية نظراً لعدم كفاية العدد المأخوذ من مدرسة واحدة، والملحق رقم (1) يوضح أسماء المدارس الثانوية التي تم سحب العينة منها.

- تم تحديد نسبة عينة البحث بـ (5%) من المجتمع الأصلي بناءً على ما ذكره "عودة وملكاوي" (1992) من أن "أقل عدد لأفراد العينة في الدراسات الوصفية يساوي (5%) من أفراد مجتمع يبلغ عشرات الآلاف" (ملحم، 2007، 274) وبالتالي بلغ عدد أفراد عينة البحث (1037) طالباً وطالبة. والجدول التالي يوضح توزيع عدد أفراد العينة وفق متغير الجنس.

الجدول رقم (3)

توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	474	45.7%
إناث	563	54.3%
المجموع	1037	100%



الشكل رقم (2): توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

- وبعد التطبيق اضطرت الباحثة لاستبعاد 9 استبيانات لوجود أخطاء ضمن الإجابات وبالتالي أصبح حجم العينة الذي تمت عليه المعالجات الإحصائية: (1028) طالباً وطالبة.

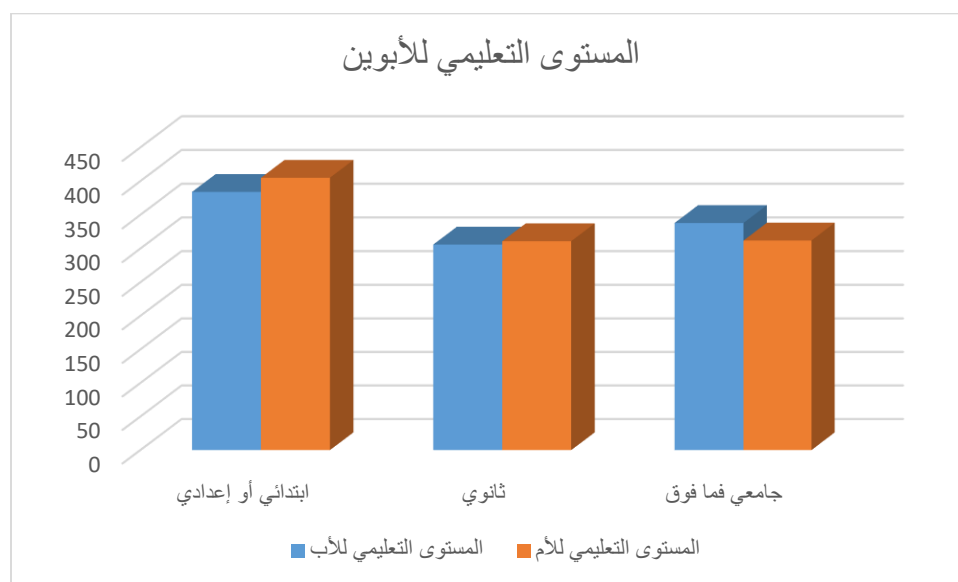
وصف العينة:

- تم تقسيم العينة من حيث المستوى التعليمي للأبوين إلى ثلاث شرائح وهي: (ابتدائي أو إعدادي - ثانوي - جامعي فما فوق). وقد توزع أفراد العينة وفقاً لذلك كما يلي:

الجدول رقم (4)

توزع أفراد العينة وفقاً للمستوى التعليمي للأبوين

المستوى التعليمي للأب	ابتدائي أو إعدادي	ثانوي	جامعي فما فوق
المستوى التعليمي للأب	384	306	338
المستوى التعليمي للأم	405	311	312
العدد الكلي	789	617	650



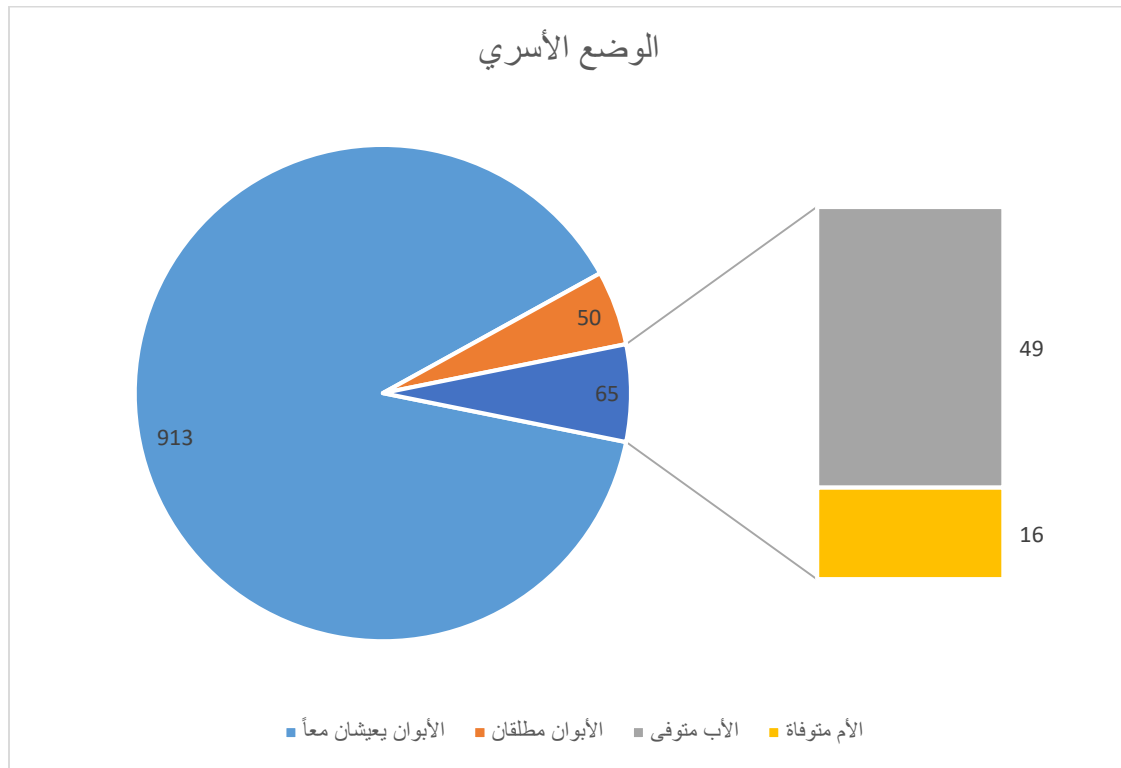
الشكل رقم (3): توزع أفراد العينة وفقاً للمستوى التعليمي للأبوين.

- كما تم تقسيم العينة من حيث الوضع الأسري إلى أربع شرائح: (الأبوان يعيشان معاً - الأبوان مطلقان - الأب متوفى - الأم متوفاة). وقد توزع أفراد العينة وفقاً لذلك كما يلي:

الجدول رقم (5)

توزع أفراد العينة وفقاً للوضع الأسري

الأبوان يعيشان معاً	الأبوان مطلقان	الأب متوفى	الأم متوفاة	المجموع
913	50	49	16	1028



الشكل رقم (4): توزع أفراد العينة وفقاً للوضع الأسري.

4- أدوات البحث:

تم في هذا البحث استخدام الأدوات التالية:

4-1 مقياس الامتتان:

4-1-1 وصف المقياس:

تم في هذا البحث الاعتماد على مقياس (Thomas&Watkins,2003) GRAT-S المعتمد في العديد من الدراسات الأجنبية، وهو مقياس تقرير ذاتي من إعداد "واتكينز Watkins" و "توماس Thomas" ويتألف من 16 بنداً، منها 5 بنود تحتوي على عبارات سلبية (9- 10- 11- 13- 16)، وتتم الإجابة عليه باختيار بديل من خمسة بدائل حسب درجات مقياس ليكرت الخماسي ويتم تصحيح البنود الإيجابية كما يلي: ينطبق تماماً=5 ، ينطبق=4، متوسط=3، لاينطبق=2، لاينطبق أبداً=1. أما البنود السلبية فيتم تصحيحها بالطريقة المعاكسة.

يشتمل المقياس على الأبعاد الثلاث التالية:

1- الإحساس بالوفرة: وهو ما يمثل شعوراً بأن الفرد لم يكن محروماً في الحياة. وتمثله العبارات: (7- 9-10-11-13-16).

2- تقدير الأشياء البسيطة: والذي يشير إلى تقدير المتع البسيطة اليومية في الحياة مثل الطبيعة وغروب الشمس في مقابل المتع الفاخرة مثل قضاء العطلات الترفيهية. وتمثله العبارات: (1-2-4- 5-12-14).

3- التقدير الاجتماعي: والذي يشير إلى تقدير مساهمات الآخرين في تحقيق رفاهية الفرد. وتمثله العبارات: (3-6-8-15).

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ككل بين (16) وهي أدنى درجة و(80) وهي أعلى درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الامتتان بينما تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الامتتان لدى أفراد عينة البحث.

4-1-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الامتحان بالنسخة الأجنبية:

قام "واتكينز" وزملاؤه بتطبيق المقياس على عينة مكونة من 237 من طلبة الجامعة وقد أظهر المقياس اتساقاً داخلياً وثباتاً مرتفعاً حيث بلغ معامل (ألفا كرونباخ): (0.92) وكذلك فقد تمتع المقياس بالصدق العاملي.

كما تم اختبار الصدق المحكي عن طريق حساب معامل الارتباط بين هذا المقياس ومقياس الامتحان ذو العوامل الستة لـ "ماكولوغ وآخرون" (GQ-6 (McCullough, Emmons and Tsang, 2002) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.82 (Blume, 2014, 55). مما يدل على الجودة العالية للخصائص السيكومترية للمقياس.

4-1-3 إعداد المقياس بصورته العربية:

4-1-3-1 صدق المقياس:

أ- صدق الترجمة وصدق المحكمين:

قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتم عرضه على محكمين تربويين مختصين باللغة الإنكليزية للتأكد من صدق الترجمة، وهما من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق الملحق رقم (2). وبالفعل فقد تمت المصادقة على صحة الترجمة مع بعض التعديلات الطفيفة، وقد روعي في صياغة البنود السهولة والوضوح وبساطة الأسلوب والابتعاد عن الترجمة الحرفية مع الاحتفاظ بالمعنى العام للفكرة.

وبعد ذلك تم عرضه على مجموعة أخرى من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، الملحق رقم (3). وذلك بغرض إبداء الرأي حول مدى ملاءمة البنود وصياغتها باللغة العربية وصلاحياتها للبيئة السورية، وقد استفادت الباحثة من آراء المحكمين وملاحظاتهم وقامت بتعديل بعض البنود كما يلي:

الجدول رقم (6)

بنود مقياس الامتتان التي تمت إعادة صياغتها

رقم البند	قبل التعديل	بعد التعديل
1	أعتقد أنه من المهم أن أتوقف في أحيان كثيرة لأحصي ما لديّ من النّعم.	من المهم أن أتوقف في أوقات كثيرة لأعدّد ما لديّ من النّعم.
6	لم أكن لأستطيع الوصول لما أنا عليه اليوم دون مساعدة العديد من الناس.	ما أنا عليه اليوم هو بفضل مساعدة العديد من الناس.
8	على الرغم من أهمية الشعور بالسعادة حول إنجازاتك، فإنني أعتقد أنه من الهام أيضاً أن تتذكر كيف ساهم بها الآخرون.	على الرغم من سعادتي بإنجازاتي، لكن من المهم أن أتذكر كيف ساهم بها الآخرون.
10	يبدو أنه لن يكون هناك أبداً ما يكفي من الفرص، ولا يبدو أبداً أنني سأحصل على نصيبي.	يبدو أن الفرص قليلة في الحياة ويبدو أنني لن أحصل على نصيبي منها.
14	أعتقد أنه من المهم أن تقتطع بعض الوقت من مشاغلك الكثيرة لتسترخي وتستمتع بجمال الطبيعة.	من المهم أن أمنح نفسي بعض الوقت بعيداً عن المشاغل للاسترخاء والاستمتاع بجمال الطبيعة.
15	على الرغم من أنني أدير حياتي فعلياً، لكنني لا أستطيع إلا أن أفكر بكل أولئك الذين قدموا لي الدعم والمساعدة على طول الطريق.	على الرغم من نجاحي في إدارة حياتي إلا أنني لا أنسى من قدّم لي الدعم والمساعدة خلال مسيرتي في هذه الحياة.

وبنتيجة ما سبق أصبح المقياس جاهزاً بصياغته الجديدة، فقامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد من خصائصه السيكمترية ضمن البيئة السورية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (60) من طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي العام (من خارج عينة البحث الأساسية)، وقد اشتملت العينة على (30) طالبة من ثانوية عبد الرحمن الشهبندر للإناث، و(30) طالباً من ثانوية جودة الهاشمي للذكور.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال ما يلي:

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الامتحان مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية

أبعاد المقياس	الإحساس بالوفرة	تقدير الأشياء البسيطة	التقدير الاجتماعي	الدرجة الكلية	القرار
الإحساس بالوفرة	1	0.319*	0.324*	0.802**	دال
تقدير الأشياء البسيطة	0.319*	1	0.402*	0.636**	دال
التقدير الاجتماعي	0.324*	0.402*	1	0.666**	دال
الدرجة الكلية	0.802**	0.636**	0.666**	1	دال

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن هذه الأبعاد مترابطة فيما بينها ومترابطة مع الدرجة الكلية، وهذا يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع درجة البعد الذي ينتمي إليه وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون، كما في الجدولين التاليين:

الجدول رقم (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع درجة البعد الذي ينتمي إليه

الإحساس بالوفرة			تقدير الأشياء البسيطة			التقدير الاجتماعي		
رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار
7	0.656**	دال	1	0.471**	دال	3	0.527**	دال
9	0.690**	دال	2	0.581**	دال	6	0.654**	دال
10	0.797**	دال	4	0.687**	دال	8	0.769**	دال
11	0.618**	دال	5	0.497**	دال	15	0.789**	دال
13	0.813**	دال	12	0.522**	دال			
16	0.692**	دال	14	0.676**	دال			

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

الجدول رقم (9)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية

رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار
1	0.308*	دال	9	0.502**	دال
2	0.337**	دال	10	0.460**	دال
3	0.502**	دال	11	0.296**	دال
4	0.498**	دال	12	0.337**	دال
5	0.337**	دال	13	0.337**	دال

دال	0.498**	14	دال	0.402**	6
دال	0.498**	15	دال	0.498**	7
دال	0.460**	16	دال	0.337**	8

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين البنود وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن هذه البنود مترابطة مع الدرجة الكلية، مما يؤكد تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ج- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تم حساب الصدق التمييزي من خلال مقارنة درجات المجموعة العليا (25%) مع درجات المجموعة الدنيا (25%) للمفحوصين وذلك بعد ترتيب الدرجات تصاعدياً فكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات المجموعتين العليا

والدنيا على مقياس الامتحان

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
الدنيا	47.8667	5.12510	12.291	0.000
العليا	65.4000	2.06328		

يتبين من خلال الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

4-1-3-2 ثبات المقياس:

أ- معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (0.81) وهي قيمة جيدة لمعامل الثبات وذات دلالة إحصائية.

ب- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياس للتأكد من الاتساق الداخلي وذلك بتجزئة المقياس إلى قسمين (البنود الفردية والبنود الزوجية) ثم حساب معامل الارتباط بين قسمي المقياس مع تصحيح معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون، وكانت قيمته (0.78) وهي قيمة جيدة ذات دلالة إحصائية.

وتدل المواصفات السيكومترية السابقة من صدق وثبات على صلاحية المقياس وإمكانية الوثوق به في الدراسة الحالية.

4-2 مقياس فاعلية الذات:

4-2-1 وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس فاعلية الذات الذي أعدته (أحمد، 2018)، ويتألف المقياس من (25) بنداً موزعة على الأبعاد التالية:

أ- توقع الأداء: هو توقعات الفرد حول قدرته على إنجاز ما هو بصدد إنجازه، والتي تمكنه من إجراء تنبؤات حول مخرجات ذلك الأداء سواء كانت إيجابية أو سلبية.

ب- التخطيط للأداء: التعامل مع المهمة والتخطيط لها بإعطائها الوقت والجهد الكافي، ومواجهة المعوقات التي تعترضها.

ج- المثابرة: هي الصبر على متابعة المهمة بحيوية رغم الصعوبات والفشل لإنجازها والوصول إلى الهدف.

وفيما يلي توزع البنود الإيجابية والسلبية على أبعاد المقياس:

الجدول رقم (11)

توزع البنود الإيجابية والسلبية على أبعاد مقياس فاعلية الذات

الأبعاد	البنود الإيجابية	البنود السلبية
توقع الأداء	25-4-1	22-19-16-13-10-7
التخطيط للأداء	23-14-11-8-5-2	20-17
المثابرة	21-18-9-6	24-15-12-3

وتتم الإجابة عليه باختيار بديل من خمسة بدائل حسب درجات مقياس ليكرت الخماسي ويتم تصحيح البنود الإيجابية كما يلي: ينطبق تماماً=5 ، ينطبق=4 ، متوسط=3 ، لاينطبق=2 ، لاينطبق أبداً=1. أما البنود السلبية فيتم تصحيحها بالطريقة المعاكسة.

4-2-2 الخصائص السيكمترية لمقياس فاعلية الذات:

4-2-2-1 صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: قامت الباحثة (أحمد، 2018) بعرض بنود المقياس على عدد من السادة أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية جامعة دمشق، وذلك للتأكد من أن بنود المقياس صادقة من الناحية اللغوية والبنائية وتقيس ما وضعت لقياسه، وتم بعدها التعديل وفقاً لآراء المحكمين.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، وارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، وذلك بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من 120 طالباً وطالبة لهم نفس خصائص عينة الدراسة والتطبيق، كما في الجداول التالية:

1- ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه:

الجدول رقم (12)

معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار
1	0.313**	دال	10	0.489**	دال	19	0.289**	دال
2	0.326**	دال	11	0.517**	دال	20	0.405**	دال
3	0.336**	دال	12	0.625**	دال	21	0.365**	دال
4	0.569**	دال	13	0.601**	دال	22	0.218**	دال
5	0.452**	دال	14	0.582**	دال	23	0.417**	دال
6	0.370**	دال	15	0.479**	دال	24	0.245**	دال
7	0.411**	دال	16	0.559**	دال	25	0.250**	دال
8	0.441**	دال	17	0.462**	دال			
9	0.480**	دال	18	0.483**	دال			

* الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01) ** الارتباط دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن جميع بنود المقياس لها ارتباطات دالة إحصائية مع الدرجة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01).

2- ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ككل:

الجدول رقم (13)

معاملات ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل

رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار	رقم البند	معامل الارتباط	القرار
1	0.362**	دال	10	0.481**	دال	19	0.284**	دال
2	0.284**	دال	11	0.519**	دال	20	0.180*	دال
3	0.362**	دال	12	0.528**	دال	21	0.227*	دال
4	0.448**	دال	13	0.533**	دال	22	0.289*	دال

5	0.527**	دال	14	0.447**	دال	23	0.188*	دال
6	0.252**	دال	15	0.433**	دال	24	0.562**	دال
7	0.338**	دال	16	0.485**	دال	25	0.418**	دال
8	0.500**	دال	17	0.284**	دال			
9	0.520**	دال	18	0.464**	دال			

*دال عند مستوى دلالة (0.05) ** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن جميع بنود المقياس لها ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس ككل عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05).

3- ارتباط الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس ككل:

الجدول رقم (14)

معاملات ارتباط الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
توقع الأداء	0.865**
التخطيط للأداء	0.833**
المثابرة	0.868**

يتبين من الجدول السابق أن جميع بنود المقياس لها ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01).

ج- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تم حساب الصدق التمييزي من خلال مقارنة درجات المجموعة العليا (25%) مع درجات المجموعة الدنيا (25%) للمفحوصين وذلك بعد ترتيب الدرجات تصاعدياً فكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس فاعلية الذات

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
الدنيا	59.0667	11.13532	8.679	.000
العليا	80.8667	8.08034		

يتبين من خلال الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

4-2-2-2 ثبات المقياس:

قامت الباحثة (أحمد، 2018) بحساب الثبات بعدة طرق وهي:

أ- الثبات بالإعادة:

حيث طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من 120 طالباً وطالبة من خارج عينة بحثها الأساسية، ثم أعادت تطبيقه بعد 15 يوماً، وقامت بحساب الثبات بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة في التطبيقين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.885) مما يدل على ثبات نتائج المقياس في التطبيقين واستقرارها.

ب- معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (0.708) وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات وذات دلالة إحصائية.

ج- التجزئة النصفية:

وذلك بتقسيم البنود إلى بنود زوجية وأخرى فردية ثم حساب معامل الارتباط بين قسمي المقياس مع تصحيح معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون، وكانت قيمته (0.816) وهي قيمة مرتفعة ذات دلالة إحصائية.

وجميع النتائج السابقة تؤكد الخصائص السيكومترية المرتفعة لمقياس فاعلية الذات مما يجعله صالحاً للتطبيق في هذه الدراسة.

5- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20) على الحاسوب، وتم استخدام المعالجات الآتية:

- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ولقياس الارتباط بين المتغيرين.
- معادلة سبيرمان - براون للتحقق من الثبات بالتجزئة النصفية.
- معامل ألفا كرونباخ للتحقق من الثبات.
- اختبار (ت) ستودينت للتحقق من الصدق التمييزي، ولل فروق بين المتوسطات في الفرضيات.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات في الفرضيات.
- اختبار ليفين Levene لفحص تجانس التباين.
- تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمتغير التابع من خلال المتغير المستقل.

الفصل الخامس

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

- السؤال الأول.
- السؤال الثاني.

ثانياً: نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

- الفرضية الأولى.
- الفرضية الثانية.
- الفرضية الثالثة.
- الفرضية الرابعة.
- الفرضية الخامسة.
- الفرضية السادسة.
- الفرضية السابعة.
- الفرضية الثامنة.
- الفرضية التاسعة.
- الفرضية العاشرة.
- الفرضية الحادية عشرة.

ثالثاً: مقترحات البحث.

تمهيد:

بعد عرض الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق، يتناول الفصل الحالي عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال إجابات المفحوصين على أسئلة الدراسة، ثم اختبار فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، كما يناقش هذا الفصل الفرضيات في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وثقافة الباحثة، إضافةً إلى تقديم بعض المقترحات التي انبثقت عن النتائج الحالية والتي يمكن أن تكون مفيدة للأبحاث المستقبلية.

أولاً: عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

السؤال الأول: ما مستوى الامتتان لدى أفراد عينة البحث؟

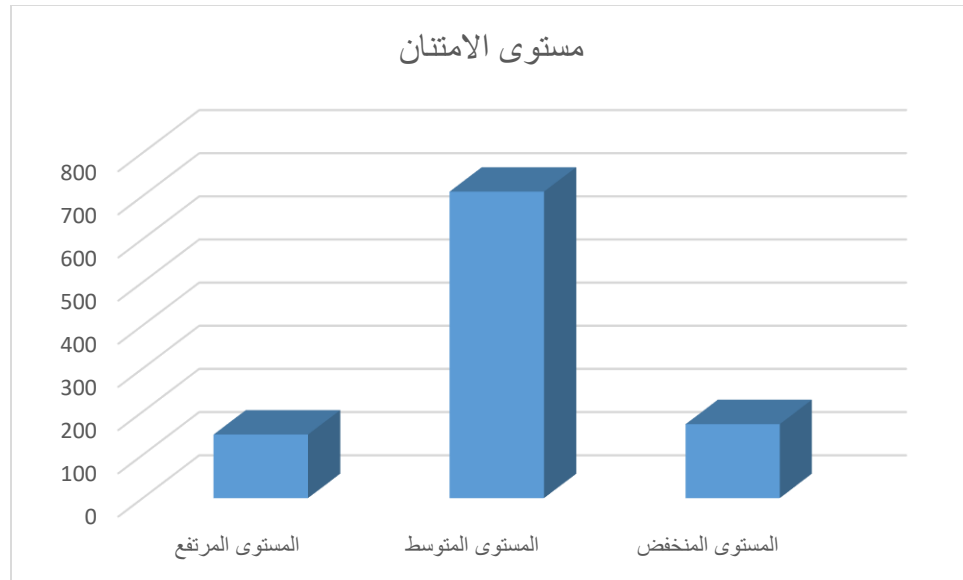
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتوسط درجات مقياس الامتتان، وتم تقسيم المستويات وفقاً للمنحنى الاعتدالي ($m \pm 1\sigma$)، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (16)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث

مقياس الامتحان		
1028		عدد أفراد العينة
57.35		المتوسط الحسابي
7.30		الانحراف المعياري
147	العدد	المستوى المرتفع
64.65 – أعلى	الدرجة	
14.3%	النسبة المئوية	
710	العدد	المستوى المتوسط
64.65 – 50.05	الدرجة	
69.07%	النسبة المئوية	
171	العدد	المستوى المنخفض
50.05 – أدنى	الدرجة	
16.63%	النسبة المئوية	

يتضح من خلال استعراض الجدول السابق أنه عند تصنيف مستويات الامتحان، تبين أن النسبة العظمى من أفراد العينة (69.07%) تقع ضمن المستوى المتوسط في الامتحان، بينما (14.3%) يقعون ضمن المستوى المرتفع، و (16.63%) ضمن المستوى المنخفض. وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (5): مستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Croxford,2011) والتي أشارت إلى مستويات عالية من الامتحان لدى المراهقات الإناث. يُعبّر المستوى المتوسط عن وجود مفهوم الامتحان بقدر لا بأس به لدى أفراد العينة ويُفسر بوجود آداب عامة يُربى عليها الأبناء في مجتمعنا تحض على شكر الله تعالى على نعمه وتقدير عطاءات الآخرين، إلا أنه يبقى دون المستوى المأمول نظراً لعدم شيوع ثقافة الامتحان في مجتمعنا بالقدر الكافي في مقابل شيوع سلوكيات الشكوى والتذمر بشكل أوسع والتركيز المبالغ فيه على السلبيات، إذ إن الامتحان يحتاج إلى ممارسة محددة ونية واضحة وبدون ذلك فسوف يجد الناس أنه من السهل عليهم الانشغال بالمشيريات السلبية أو إدراك الأحداث من خلال منظور سلبي وهو ما يُعتبر أحد معيقات الامتحان ويُسمى بـ (الانحياز السلبي للدماغ) مما يجعل ممارسة الامتحان أكثر صعوبة. إضافةً إلى بروز المقارنات الاجتماعية في هذه المرحلة العمرية وهي كذلك من معيقات الامتحان وفقاً لـ "إيمونز" (Emmons,2007,137).

السؤال الثاني: ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث؟

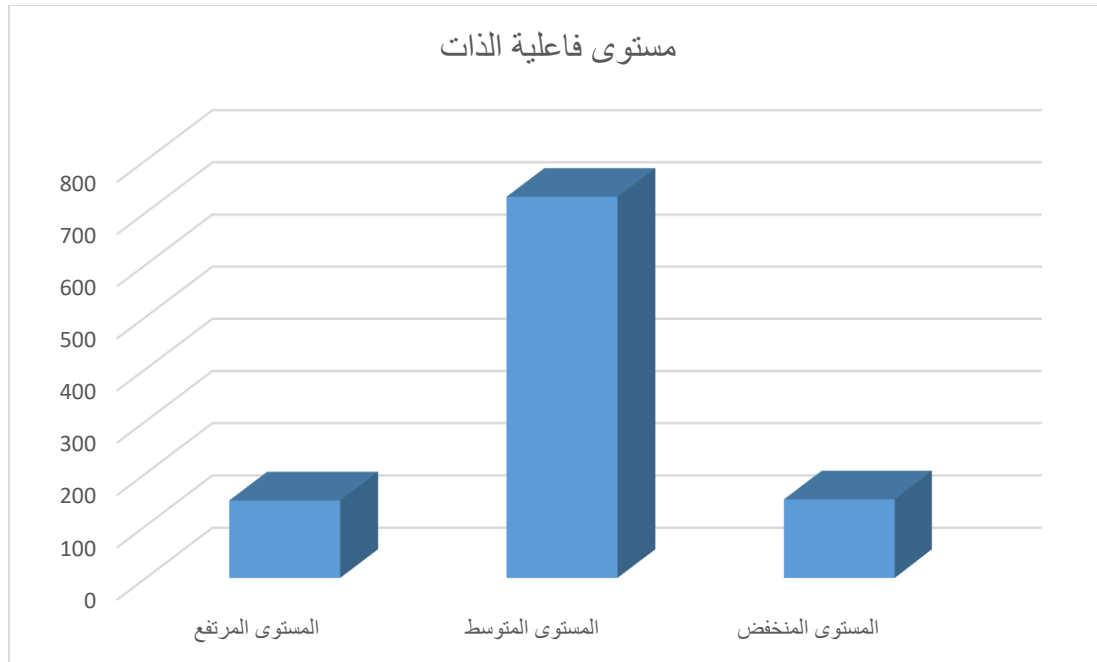
للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتوسط درجات مقياس فاعلية الذات، وتم تقسيم المستويات وفقاً للمنحنى الاعتدالي ($M \pm 1\sigma$)، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (17)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث

مقياس فاعلية الذات		
1028		عدد أفراد العينة
88.39		المتوسط الحسابي
11.76		الانحراف المعياري
148	العدد	المستوى المرتفع
100.15 – أعلى	الدرجة	
14.4%	النسبة المئوية	
730	العدد	المستوى المتوسط
100.15 – 76.63	الدرجة	
71%	النسبة المئوية	
150	العدد	المستوى المنخفض
76.63 – أدنى	الدرجة	
14.6%	النسبة المئوية	

يتضح من خلال استعراض الجدول السابق أنه عند تصنيف مستويات فاعلية الذات، تبين أن النسبة العظمى من أفراد العينة (71%) تقع ضمن المستوى المتوسط في فاعلية الذات، بينما (14.4%) يقعون ضمن المستوى المرتفع، و (14.6%) ضمن المستوى المنخفض. وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (6): مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (روبيبي و برو، 2016). لقد اهتم "باندورا" في نظريته الاجتماعية المعرفية بالتفاعل بين العوامل الداخلية والخارجية، ففي منظوره أن العوامل الشخصية ومنها الإدراك والمتغيرات البيولوجية وغيرها من الأحداث الداخلية بالإضافة إلى البيئة الخارجية لها مؤثرات تبادلية على بعضها فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر وهو ما يعرف بالتحتمية المتبادلة. حيث تؤثر فاعلية الذات على أنواع السلوك كافة سواء أكان أكاديمياً أو اجتماعياً أو إبداعياً (أرنوط، 2017، 26). ويشير "باندورا" إلى أنه كلما زاد اعتقاد الفرد بامتلاكه إمكانيات وطرق سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة علمية كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناة إلى سلوك فاعل (Bandura, 1986, 356) ومنه تعزو الباحثة المستوى المتوسط للفاعلية لدى الطلاب إلى وجود قدر معقول من الفاعلية الذاتية يدل على محاولاتهم وبذلهم الجهود للمضي قُدماً، إلا أن معتقداتهم حول فاعليتهم يعترضها بعض الشكوك لديهم بمدى قدرتهم على مواجهة ما قد يعترضهم من مشكلات وتحديات، واعتقادهم أن التحديات التي تواجههم قد تكون أكبر من قدرتهم على مواجهتها، ففي ظل الظروف والضغوط التي تعرضت لها البلاد والتي ألقت بظلالها الثقيلة على العديد من مناحي الحياة بما في ذلك حركة النزوح وما ترتب عليها من تبعات سواء في البيئة المنزلية أو المدرسية، كل ذلك ساهم في تراكم الإحباطات وتراجع مستوى الطموحات.

ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتنان ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (18)

نتائج حساب العلاقة الارتباطية بين الامتنان وفاعلية الذات

فاعلية الذات	الامتنان	
0.404**	معامل ارتباط بيرسون	
.000	مستوى الدلالة (اتجاهين)	
1028	العينة	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين درجات الامتنان وفاعلية الذات بلغت (0.404**) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان وفاعلية الذات، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان وفاعلية الذات لدى هذه العينة من المراهقين في مدينة دمشق. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Rey, 2009) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة حيث أشارت "ري Rey" إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بسمات عالية من الامتنان من المرجح أن يكون لديهم معتقدات مرتفعة عن جدارتهم وكفاءتهم ليكونوا ناجحين في مجالات الحياة العامة. ويمكن تفسير العلاقة الإيجابية بين الامتنان وفاعلية الذات العامة من خلال نظرية التعلم الاجتماعي لـ "باندورا" الذي شرح مفصلاً كيف أن الضغوط والتعب والقلق والاكتئاب والارتكاسات الجسدية والانفعالية المدركة جميعها تلعب دوراً في كيفية تحديد المرء لفاعليته، فعندما يكون لدى الأفراد مخاوف أو أفكار سلبية حول قدراتهم الخاصة فإن مستويات الفاعلية قد تتحدر، وقد وُجد من خلال الأبحاث

أن الامتحان يتصدى للانفعالات السلبية والاكتئاب والقلق، وبالتالي فهو يرفع الحالة الفيزيولوجية والشعورية لدى الفرد مما يساهم في رفع معتقداته حول فاعليته الذاتية (Rey,2009,82-83)

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

من أجل التحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) ستودينت لحساب دلالة الفروق على مقياس الامتحان تبعاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (19)

نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	القرار
الامتحان	ذكور	465	55.61	7.299	7.120	0.000	دال
	إناث	563	58.79	6.980			

يتضح من الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتحان لصالح الإناث، حيث كانت قيمة (ت) = 7.120 بقيمة احتمالية = 0.000 وبالتالي نرفض فرضية العدم ونقبل الفرضية البديلة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عصام الدين، 2013) ودراسة (Reckart,2017) ودراسة (Croxford,2011)، بينما تختلف مع دراسة (ابليش، 2016) التي أظهرت وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور. وتعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الأنثى وحرصها على أدوارها الاجتماعية الأمر الذي يدفعها إلى التعبير عن امتنانها وتقديرها للآخرين، حيث تميل للتعبير عن درجة أكبر من العواطف مقارنة مع الذكور، ولذلك يرى "تيمرز Timmers" و "فيشر Fischer" أن الأنثى هي الأكثر قدرة على التعبير عن الامتحان (Timmers & Fischer,1998). وتقيد نتائج الدراسات إلى أن الإناث تميلن إلى تسجيل مستويات أعلى من سمة الامتحان، وإلى اختبار الامتحان بشكل أكثر تكراراً وإلى كونهن أكثر اطمئناناً في التعبير عنه، ويشير "كاشدان Kashdan" وآخرون إلى أن الفروق بين

الجنسين في معدل انتشار الامتنان تنشأ من الطريقة التي يقيم بها الذكور والإناث الأحداث المحفزة للامتنان، إذ تولي الإناث أهمية أكبر للعلاقات بين الأشخاص وللاهتمامات الاجتماعية أكثر مما يفعله الذكور. لذا قد تقيم الإناث التصرفات الخيرة الواردة من مصادر خارجية بطريقة أكثر إيجابية مما يفعله الذكور، وبالتالي يختبرن قدراً أكبر من الامتنان. ومن ناحية أخرى يقدر الذكور عادةً القوة والسلطة، لذا قد ينظرون إلى المساعدة المتلقاة من الآخرين وكأنها تهديد لقدرتهم على تحقيق الإنجازات بشكل مستقل، وبالتالي يقيمون الحدث بشكل أقل إيجابية من الإناث ونتيجة لذلك يختبرون قدراً أقل من الامتنان، وتزداد الفروقات بين الجنسين وضوحاً كلما اتجهنا نحو مرحلة الرشد (Kashdan et. Al.,2009,693).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

من أجل التحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) ستودينت لحساب دلالة الفروق على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (20)

نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	القرار
فاعلية الذات	ذكور	465	87.74	12.267	1.603	0.109	غير دال
	إناث	563	88.92	11.336			

يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة (ت) = 1.603 بقيمة احتمالية = 0.109 وبالتالي نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عدره، 2013)، ودراسة (Riaz Ahmad & Yasien, 2014)، بينما تختلف مع نتائج دراسة (نصر، 2014) والتي أشارت إلى وجود فروق على مقياس فاعلية الذات لصالح الإناث. كما تختلف مع دراسة (اليوسف، 2013) والتي أظهرت وجود

فروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور. يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما جاء في الدراسات والأبحاث النظرية المختلفة ذات الصلة بمفهوم الفاعلية حيث أنها تناولت الحديث عن الفاعلية دون التمييز بين الذكور والإناث فالفرد بغض النظر عن جنسه تتكون لديه توقعات عن أدائه للسلوك في المواقف التي تعترضه وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة لإنجاز السلوك وتحقيقه. ويمر الطلاب والطالبات بالظروف التعليمية نفسها ويدرسون نفس المناهج، فضلاً عن تشابه أساليب التربية والتنشئة الأسرية في عصرنا الحالي والتي تعد بدورها مسؤولة عن هذا التشابه في فاعلية الذات بين الذكور والإناث ضمن المجتمع الواحد أو الثقافة الواحدة بسبب تشابه المنظومة القيمية، وبالتالي فهم يملكون معتقدات متشابهة عن فاعلية الذات لديهم.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتنان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (21)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتنان تبعاً للمستوى التعليمي للأب

المستوى التعليمي للأب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
ابتدائي أو إعدادي	384	57.13	6.960	0.312	0.732	غير دال
ثانوي	306	57.42	7.254			
جامعي فما فوق	338	57.55	7.711			

يُلاحظ في الجدول السابق تقارب كبير بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتنان لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب، حيث كانت قيمة (ف) =

0.312 بقيمة احتمالية = 0.732 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الامتحان لدى أفراد هذه العينة لم يرتبط بالمستوى التعليمي للأب حيث أن الامتحان هو حالة شعورية تتعلق بمستوى الوعي لدى الأفراد وليس بمستواهم التعليمي، فقد يعيش بعض الآباء من ذوي التعليم المنخفض حالة من الامتحان وتقدير النعم لا يعيشها أصحاب المستوى التعليمي المرتفع، ويتمكن بالتالي أبنائهم من نمذجة سلوكياتهم وكلماتهم الممتنة، والعكس صحيح أيضاً. ولم توجد في حدود علم الباحثة أي دراسة تدعم هذه النتيجة أو تختلف معها.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (22)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتحان تبعاً للمستوى التعليمي للأب

المستوى التعليمي للأب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
ابتدائي أو إعدادي	405	57.32	7.223	0.066	0.936	غير دال
ثانوي	311	57.48	7.313			
جامعي فما فوق	312	57.27	7.396			

يلاحظ في الجدول السابق تقارب كبير بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتحان لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب، حيث كانت قيمة (ف) = 0.066 بقيمة احتمالية = 0.936 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الامتحان لدى أفراد هذه العينة لم يرتبط بالمستوى التعليمي للأُم (كما في الفرضية السابقة) حيث أن الامتحان هو حالة شعورية تتعلق بمستوى الوعي لدى الأفراد وليس بمستواهم التعليمي، فقد تعيش بعض الأمهات من ذوات التعليم المنخفض حالة من الامتحان وتقدير النعم لا تعيشها ذوات المستوى التعليمي المرتفع ويتمكن أبنائهن من نمذجة سلوكياتهن وكلماتهن الممتنة، والعكس صحيح أيضاً. ولم توجد في حدود علم الباحثة أي دراسة تدعم هذه النتيجة أو تختلف معها.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (23)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للمستوى التعليمي للأب

المستوى التعليمي للأب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
ابتدائي أو إعدادي	384	87.94	11.982	1.524	0.218	غير دال
ثانوي	306	87.94	11.746			
جامعي فما فوق	338	89.30	11.543			

يُلاحظ في الجدول السابق تقارب بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب، حيث كانت قيمة (ف) = 1.524 بقيمة احتمالية = 0.218 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة

(عده، 2013). ويمكن تفسير ذلك بأن فاعلية الذات غير مرتبطة بالمستوى التعليمي للآباء فقد نجد أحياناً بعضهم ممن لم يحظوا بحظ وافر من التعليم ويشغلون في المهن الحرفية أو التجارية قد نجدهم يتمتعون بقدر مرتفع من الفاعلية الذاتية فنراهم يبذلون جهداً كبيراً في أعمالهم ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافاً ويلتزمون بها ويثابرون على إنجاز مهامهم، إضافةً إلى تمتعهم بالمرونة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، ولديهم ثقة كامنة في قدراتهم مما يجعلهم قدوة لأبنائهم ونموذجاً يُحتذى كما عبّر "باندورا" عن ذلك حينما أشار إلى أن الخبرة التلقائية المكتسبة من خلال النماذج وعملية نمذجة سلوكهم تؤدي إلى تنمية معتقدات الفاعلية (Bandura, 1994, 3)، وبالمقابل قد نجد بعض الآباء من ذوي المستوى التعليمي المرتفع يعانون من انخفاض فاعليتهم الذاتية فنراهم غير قادرين على الصمود في وجه الصعوبات، ويصعب عليهم النهوض من النكبات، يتوقعون الفشل ويعتريهم القلق والاكتئاب مما يترك أثره على أبنائهم في الغالب.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (24)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للمستوى التعليمي للأم

المستوى التعليمي للأم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
ابتدائي أو إعدادي	384	87.94	11.982	1.524	0.218	غير دال
ثانوي	306	87.94	11.746			
جامعي فما فوق	338	89.30	11.543			

يُلاحظ في الجدول السابق تقارب بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم، حيث كانت قيمة (ف) =

1.524 بقيمة احتمالية = 0.218 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة. تختلف هذه النتيجة مع دراسة (عده، 2013) التي أظهرت وجود فروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم لصالح الدرجة التعليمية الأعلى (إجازة جامعية فما فوق)

ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالي بأن المستوى التعليمي للأم قد لا يكون هو العامل الحاسم في فاعلية الذات لدى الأبناء، فبعض الأمهات من ذوات المستويات التعليمية المنخفضة اللواتي لم تساعدن الظروف على إكمال تعليمهن لسبب من الأسباب، لديهن مهارات تربوية بالفطرة ويتمتعن بقدر من النضوج ومستوى من الوعي يجعلهن قادرات على بث الثقة في نفوس أبنائهن ودفعهن إلى الجدية والمثابرة وتحدي الصعاب، وكم سمعنا بأمهات لم يحظين بقدر عالٍ من التعليم أخرجن للمجتمع أبناء من حملة الشهادات العليا والاختصاصات الدقيقة ويتمتعون بشخصيات فاعلة ومنجزة بفضل ما كانت تمارسه الأم من دعم وتشجيع وإقناع، فكثيراً ما يتذكر الفرد كلمات قيلت له في طفولته وكان لها الأثر العميق في إحساسه بالثقة خلال مسيرة حياته (الحربي، 2006، 19). وفي مقابل ذلك قد نجد بعضاً من الأمهات من ذوات المستوى التعليمي المرتفع قد فشلن في بناء شخصيات واثقة لدى أبنائهن بسبب ضعف مهاراتهم التربوية وقلة صبرهن وضيق وقتهن وخصوصاً في حال عملهن خارج المنزل مما يجعلهن يمارسن مع الأبناء سلوكيات هدامة كالتوبيخ المستمر لهم ونعتهم بالصفات السلبية إلى غير ذلك مما ينشئ طفلاً تتشكل لديه القناعة الراسخة بأنه سيء وفاشل ولا يقوى على مواجهة مصاعب الحياة.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتنان تعزى لمتغير الوضع الأسري.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير الوضع الأسري عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (25)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في الامتحان تبعاً للوضع الأسري

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الوضع الأسري
غير دال	0.130	1.889	7.291	57.52	913	الأبوان يعيشان معاً
			9.169	55.18	50	الأبوان مطلقان
			5.142	56.82	49	الأب متوفى
			5.830	56.13	16	الأم متوفاة

يلاحظ في الجدول السابق تقارب بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتحان لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير الوضع الأسري، حيث كانت قيمة (ف) = 1.889 بقيمة احتمالية = 0.130 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (ابليش، 2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأيتام والعاديين في مستوى الامتحان، بينما تختلف مع دراسة (Reckart, 2017) والتي أشارت إلى وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً لكنه بسيط بين الامتحان وأحداث الحياة الضاغطة الحادة في مرحلة المراهقة، وكما هو معروف فإن طلاق الوالدين أو وفاة أحدهما يعتبر من أحداث الحياة الضاغطة الحادة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بعدم تأثر الامتحان لدى الأبناء بمتغير الوضع الأسري لدى أفراد عينة البحث والذي قد يُعزى إلى كون الامتحان مفهوماً يمكن له أن يكون مستقلاً عن الظروف والضغوط فكما عبر عنه "بيترسون" و "سيليجمان" أنه الشعور الدائم بالعرفان الذي يكون مصوناً خلال المواقف وعبر الزمن (Peterson & Seligman, 2004, 555)، وكذلك فقد عرفه "ايمونز" كاتجاه على أنه موقف مختار تجاه الحياة مفاده: (سأكون ممتناً في كل الظروف)، ويشير "ايمونز" كذلك إلى إن موقف الامتحان تجاه الحياة يمنح المرء حصانة نسبية تجاه المحن والمنح على حد سواء (Emmons, 2007, 180).

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الوضع الأسري.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق تبعاً لمتغير الوضع الأسري عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (26)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات تبعاً للوضع الأسري

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الوضع الأسري
غير دال	0.640	0.563	11.778	88.43	913	الأبوان يعيشان معاً
			12.610	87.66	50	الأبوان مطلقان
			10.593	89.45	49	الأب متوفى
			12.836	85.31	16	الأم متوفاة

يلاحظ في الجدول السابق تقارب بقيم المتوسطات ويتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير الوضع الأسري، حيث كانت قيمة (ف) = 0.563 بقيمة احتمالية = 0.640 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. إذاً نقبل فرضية العدم ونرفض الفرضية البديلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو عليان، 2011) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق جوهرية في مستوى فاعلية الذات بين أبناء المطلقين والعاديين. بينما تختلف مع دراسة (النفيعي، 2009) التي أظهرت فروق في فاعلية الذات ترجع لمتغير الوضع الأسري وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يعيشون مع الوالدين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الأبناء في مجتمعنا لا يتأثر كثيراً بالوضع الأسري للأبوين من طلاق أو وفاة كما يحصل في المجتمعات الغربية حيث يحافظ الأبناء لدينا على دفة العلاقة مع الوالدين وتقبلهم ومستوى القرب في العلاقة معهم في حالة الطلاق، كما يحصل الأبناء على الدعم والمساندة من أعضاء العائلة الممتدة سواء في حالة طلاق أبويهم أو وفاتهم، وخاصة

الأجداد الذين لا يتوانون عن تقديم المساعدة للأبناء في ظل تقاليد اجتماعية تدعو إلى المحبة والعطاء والتماسك العائلي، فيشعر المراهق بالثقة بأن هناك مصادر عائلية لمساعدته في التغلب على الظروف الضاغطة ، وما قد ينتج عن ذلك من دعم لمستوى الفاعلية الذاتية لديه.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الامتحان ومتوسطات درجات منخفضي الامتحان في فاعلية الذات.

من أجل اختبار هذه الفرضية تم ترتيب درجات أفراد العينة على مقياس الامتحان ترتيباً تصاعدياً وتمت مقارنة مقابلاتها من درجات فاعلية الذات لأفراد العينة الواقعيين ضمن الربع الأول في درجات الامتحان مع درجات فاعلية الذات لأفراد العينة الواقعيين ضمن الربع الرابع في درجات الامتحان، فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (27)

نتائج اختبار (ت) ستودينت لدلالة الفروق بين درجات مرتفعي الامتحان ومنخفضي الامتحان على مقياس فاعلية الذات

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	القرار
فاعلية الذات	منخفضي الامتحان	255	82.90	12.224	11.167	0.000	دال
	مرتفعي الامتحان	255	94.01	10.139			

يتضح من الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي الامتحان ومرتفعي الامتحان على مقياس فاعلية الذات وهو لصالح مرتفعي الامتحان الذين حصلوا على مستوى أعلى من فاعلية الذات، حيث كانت قيمة (ت) = 11.167 بقيمة احتمالية = 0.000 وبالتالي نرفض فرضية العدم ونقبل الفرضية البديلة. وهو تحديداً ما أشارت إليه (Rey,2009,82) خلال مناقشتها لنتائج دراستها عندما

أظهرت أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الامتحان كان لديهم فاعلية ذاتية أعلى مقارنةً بأولئك ذوي المستويات المنخفضة من الامتحان. مما يؤكد أهمية الامتحان في رفع فاعلية الذات، حيث أن الامتحان بما يشتمل عليه من القدرة على التركيز على الوفرة الموجودة في حياة الفرد وتقديرها والسرور بها من شأنه أن يرفع الحالة المزاجية لديه، ومن المعروف أن الحالة المزاجية الجيدة تحسّن معتقدات الفاعلية في حين تضعفها الحالة المزاجية السيئة (Bandura,1994,3).

الفرضية الحادية عشرة: لا يمكن التنبؤ بمستوى فاعلية الذات من خلال الامتحان لدى أفراد عينة البحث؟

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام نموذج الانحدار الخطي وفق طريقة الانحدار (Enter Regression) وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (28)

معاملات الارتباط والتحديد والأخطاء المعيارية ونتائج تحليل تباين الانحدار الخطي

معامل الارتباط		معامل التحديد R^2	الخطأ المعياري للتقدير	تحليل التباين	
R				قيمة (F)	مستوى الدلالة
0.404		0.163	10.776	200.222	.000

يوضح الجدول السابق أن معامل الارتباط كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على أن الامتحان يرتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بفاعلية الذات. ويتضح من الجدول أن الامتحان يفسر 16% من تباين فاعلية الذات، بينما تعود لأسباب أخرى.

أما نتائج معاملات الانحدار فيوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (29)

معاملات تحليل الانحدار الخطي للامتحان وفاعلية الذات وفق طريقة الانحدار (Enter)

مستوى الدلالة Sig	قيمة (ت) t	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		
		Beta	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	
.000	19.136	.404	50.988	2.664	قيمة الثابت constant
.000	14.150		.652	.046	الامتحان (ميل الانحدار)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وقد بلغت قيمة بيتا المعيارية (0.404) وهي نفسها قيمة معامل الارتباط، كما بلغ ثابت الانحدار (50.988) وهو يعبر عن قيمة فاعلية الذات عندما يكون الامتحان معدوماً، بينما بلغ ميل الانحدار للامتحان (0.652) مما يعني أن درجة الامتحان تسهم في تبين متغير فاعلية الذات، وبالتالي يمكن التنبؤ بفاعلية الذات من خلال الامتحان وفق معادلة الانحدار الآتية:

$$\text{فاعلية الذات} = 50.988 + (0.652 \times \text{الامتحان})$$

وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الامتحان درجة معيارية واحدة فسوف تزداد فاعلية الذات بدرجة قدرها (0.652).

ويتضح لنا مما سبق أهمية الامتحان في التنبؤ بفاعلية الذات، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذهبت إليه دراسة (Rey, 2009) ويمكن تفسير ذلك بأن الامتحان هو حالة شعورية وبالتالي فإن بإمكانه التأثير على فاعلية الذات من خلال المنحى النفسي والشعوري حيث تقف المشاعر الإيجابية أفكاراً حول إنجازات من الماضي، بينما تقف المشاعر السلبية ذكريات عن مواقف الفشل التي حدثت في الماضي، وبالتالي فإن مشاعر المرء قد تنتج له آثاراً سلبية أو إيجابية (Bandura, 1995)، كما أشار "باندورا" إلى أن الحالة المزاجية تلعب دورها في فاعلية الذات، فالحالة المزاجية الجيدة تحسن معتقدات الفاعلية، في حين تضعفها الحالة المزاجية السيئة (Bandura, 1994, 3).

أبرز ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة :

- دراسته لمتغير إيجابي وقائي حديث نسبياً وهو الامتحان الذي يُعتبر من مصادر القوة في الشخصية، ولم ينل الاهتمام الذي يستحقه في الدراسات العربية تشخيصاً وتنميةً.
- تضمنه لمادة نظرية أكاديمية رصينة حول مفهوم الامتحان باللغة العربية.
- دراسته للامتحان تبعاً للمستوى التعليمي للأبوين.
- اختباره للعلاقة بين الامتحان وفاعلية الذات لدى المراهقين تحديداً.
- اختباره لقدرة الامتحان على التنبؤ بفاعلية الذات لدى المراهقين.

ثالثاً: مقترحات البحث:

في ضوء ما تقدم يمكن اقتراح ما يلي:

- تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتحان لدى المراهقين.
- تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتحان لدى الأطفال والراشدين لما له من آثار هامة على العديد من مناحي الحياة.
- إجراء دراسة حول الامتحان وعلاقته بالوالدية الإيجابية.
- إقامة ورشات تدريبية للآباء والأمهات لمساعدتهم في كيفية غرس الامتحان لدى أطفالهم.
- دراسة أثر الامتحان على العلاقة الزوجية.
- إجراء مزيد من البحوث حول الامتحان وعلاقته بسمات الشخصية وتحديد السمات الأكثر ارتباطاً به.

ملخص البحث
باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

الامتتان وعلاقته بفاعلية الذات لدى المراهقين في ثانويات محافظة دمشق

يعدّ "الامتتان Gratitude" أحد نقاط قوة الشخصية الأربعة والعشرين التي تم اعتمادها في دليل "بيترسون Peterson" و "سيليجمان Seligman" المعنون بـ (قوى الشخصية وفوائدها: كتيب وتصنيف) والذي يندرج ضمن مباحث علم النفس الإيجابي، وقد اكتسب الامتتان أهمية كبيرة لما له من آثار ذات قيمة على نواحٍ متعددة في حياة الإنسان، ومن بينها فاعلية الذات التي تشير إلى تقييم الفرد لقدراته والجهد الذي سي بذله، ومدى مثابرته ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة ومقاومته للفشل.

• **وتحدد مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما العلاقة بين الامتتان وفاعلية الذات لدى المراهقين؟**

• **أما أهمية البحث فتبرز من خلال النقاط التالية:**

1- جدة البحث وأصالته، حيث يُعدّ البحث الأول من نوعه في سوريا الذي يتناول مفهوم الامتتان فضلاً عن علاقته بفاعلية الذات، كما يُعدّ من البحوث النادرة على مستوى الوطن العربي التي تناولت مفهوم الامتتان (وذلك في حدود علم الباحثة).

2- توفير إطار نظري باللغة العربية في موضوع الامتتان من الممكن أن يردف المكتبة العربية من خلال قيام الباحثة بالترجمة من الأدبيات الأجنبية، حيث أنها لم تعثر على أي مادة أكاديمية عربية في هذا المجال.

3- من الممكن أن يساعد هذا البحث الأخصائيين النفسيين على تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتتان لدى فئة المراهقين، وقد يتعدى ذلك إلى تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الامتتان لدى الفئات الأخرى من أطفال وراشدين ومسنين، لما له من آثار مهمة على العديد من مناحي الحياة.

4- من الممكن أن تسهم النتائج التي يتوصل إليها هذا البحث في تصميم برامج إرشادية تساعد في رفع فاعلية الذات لدى المراهقين بالاعتماد على رفع مستوى الامتتان.

• **ويسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:**

1- استكشاف مستويات كل من الامتتان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.

2- استكشاف طبيعة العلاقة بين الامتتان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.

- 3- استكشاف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي للأبوين، الوضع الأسري).
- 4- استكشاف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي للأبوين، الوضع الأسري).
- 5- الكشف عن الفروق بين مرتفعي الامتحان ومنخفضي الامتحان في متوسط درجات فاعلية الذات.
- 6- الكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات من خلال الامتحان.

• مجتمع البحث:

تكوّن المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي الرسمي العام والبالغ عددهم حسب إحصائيات مديرية التربية في محافظة دمشق (20747) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية العامة الرسمية في محافظة دمشق للعام الدراسي (2018-2019).

- أما عينة البحث فقد بلغ عدد أفرادها (1037) طالباً وطالبة بواقع (474) ذكور، و(563) إناث، وقد سحبت بالطريقة العشوائية الطبقية.

• أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى الامتحان لدى أفراد عينة البحث؟
- 2- ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث؟

• فرضيات البحث:

- 1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث في الامتحان ودرجاتهم في فاعلية الذات.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير الجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.
- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.
- 8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الامتحان تعزى لمتغير الوضع الأسري.
- 9- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى لمتغير الوضع الأسري.
- 10- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الامتحان ومتوسطات درجات منخفضي الامتحان في فاعلية الذات.
- 11- لا يمكن التنبؤ بمستوى فاعلية الذات من خلال الامتحان لدى أفراد عينة البحث.

• ومن أجل تحقيق أهداف البحث والإجابة عن أسئلته وتحقيق فرضياته اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً.

• كما تم استخدام الأدوات التالية:

- 1- مقياس الامتحان GRAT-S من إعداد (Thomas & Watkins, 2003)، وترجمة الباحثة.
- 2- مقياس فاعلية الذات من إعداد (أحمد، 2018).

• نتائج البحث:

- وجود مستوى متوسط لكل من الامتحان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتحان وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الامتحان لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الامتحان تُعزى لمتغيرات (المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، الوضع الأسري).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس فاعلية الذات تُعزى لمتغيرات (المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، الوضع الأسري).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الامتحان ومتوسطات درجات منخفضي الامتحان في فاعلية الذات.
- يمكن التنبؤ بفاعلية الذات من خلال الامتحان.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية.
ثانياً: المراجع الأجنبية.

أولاً: المراجع العربية:

- ابليش، حواء إبراهيم أحمد (2016): الإسهام النسبي للصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر.
- أبو عليان، جنان فخري (2011): مستوى الفاعلية الذاتية المدركة لدى المراهقين من أبناء المطلقين في الأردن، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2، ص 2333.
- أحمد، خيرية محمد (2018): الذكاء الأخلاقي وعلاقته بفاعلية الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (2017): فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (50)، جامعة عين شمس، مصر.
- جابر، عبد الحميد جابر (2008): نظريات الشخصية (البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم)، ط1، الرياض: دار الزهراء.
- الحربي، حنان بنت حمادي سليم اللهبي (2006): معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية و اتجاه الضبط وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم (2005): مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- حمصي، أنطوان (2003): أصول البحث في علم النفس، منشورات جامعة دمشق، دمشق.
- الخطيب، جمال (2006): إعداد الرسالة الجامعية وكتابتها، ط1، عمان: دار الفكر.
- رضوان، سامر جميل (1997): توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس"، مجلة شؤون اجتماعية، السنة 14، العدد 55: 25-51.

- روببي، حبيبة و برو، محمد (2016): الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي والمهني وعلاقتها بزيادة فعالية الذات لدى تلاميذ الثالث الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد(3)، العدد (1)، الصفحات 137-169، الجزائر.
- زايد، فهد خليل (2007): أساسيات منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الأولى، عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- الزيات، فتحي مصطفى (2001): البنية العاملة للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي، مدخل ونماذج ونظريات، الجزء الثاني، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- عدرة، علياء أنيس (2013): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المركز الوطني للمتميزين في مدينة حمص، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- العدل، عادل (2001): تحليل المسار للعلاقات بين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الأول (العدد 25).
- عصام الدين، رشا (2013): نوعية الحياة وعلاقتها بكل من: الامتتان، السعادة، التسامح. "دراسة نمائية"، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة طنطا، مصر.
- الكليبية، منى (2012): فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى نزيلات السجن المركزي بسمائل، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، عُمان.
- مصبح، مصطفى عطية ابراهيم (2011): القدرة على اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- المصري، نيفين عبد الرحمن (2010): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي، جامعة الأزهر، غزة.
- ملحم، سامي (2007): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان: دار المسيرة.
- نصر، ألفت أجود (2014): الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

- النفعي، فؤاد بن معتوق (2009): المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- اليوسف، رامي محمود (2013): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، ص ص 327-365.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Algoe, S. B., Haidt, J. B., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*, Englewood Cliffs, Prentice Hall. NewYork.
- Bandura,A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey. Prentice Hall, Inc. Englewood cliffs.
- Bandura, A. (1993). *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*. Educational psychologist, 28(2).
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press, 1998).

- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*, Cambridge University Press, UK.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*, W.H. Freeman and Company, NewYork, USA.
- Bartlett, M. Y., & Desteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4).
- Blume, Jenna (2014). An attitude of gratitude: How a grateful disposition impacts relapse during recovery from drug and alcohol addiction, *unpublished doctoral dissertation*, the Chicago school of professional psychology. USA.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-Kindness meditation for chronic low back pain, *Journal of Holistic Nursing*, 23(3), 287-304.
- Cevrone,D – Peake,P.(1986): Anchoring, efficacy and action– the influence of judgmental heuristics on self-efficacy judgment and behavior, *Journal of personality and social psychology*, (3). 50–64. 492-501.
- Croxford, Sarah-Anne (2011): Gratitude and subjective well-being in a group of adolescents, *Master thesis*, University of Johannesburg. South Africa.
- Diener,E., Suh,E. M., Lucas,R. E., & Smith,H. L. (1999): *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin, 125(2).

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), ***Handbook of positive psychology***, NewYork, NY: Oxford.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. ***Journal of personality and social psychology***, 84(2).
- Emmons, Robert & McCullough, Michael (2004): ***The psychology of gratitude***, Oxford university press, NewYork.
- Emmons, R. A. (2007). ***Thanks! How practicing gratitude can make you happier***. NewYork, NY: Houghton Mifflin.
- Fagan, Melissa & Flatness, Heather (2016): "A Literature Review of Self-Esteem and Physical Self-Efficacy with Female Adolescents." ***Imperial Journal of Interdisciplinary Research***, vol. 2, no. 12.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. ***Journal of School Psychology***, 46, 213-233.
- Froh, J.; Fan, J.; Emmons, R. A.; Bono, G.; Huebner, E. S.; Watkins, P. (2011). ***Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents***, Psychological Assessment, 23(2), 311-324.
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L.(2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the

- broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7).
- Grant A. M. & Gino F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6).
 - Hasemeyer, Michelle Denise (2013). *The relationship between gratitude and psychological, social and academic functioning in adolescence*, University of South Florida, USA.
 - Hatami, F., Ghahremani, L., Kaveh, M. H., & Keshavarzi, S. (2016). The effect of self-awareness training and painting on self-efficacy of adolescents. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 4(2), 89–96.
 - Hoy, Brenna D. (2011). *Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope*. University of south Florida, USA.
 - Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. *Journal of personality*, (77), 691–730.
 - Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T.F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion*, 26(4).
 - Lopez, S. J. et. al. (2006). Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning, *The counseling psychologist*, 34(2).

- Lowen, Jacob (2017): The relationship between gratitude and health behaviors, ***Doctoral dissertation***, Department of clinical psychology, George Fox University, Oregon, USA.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R.A., & Larson, D.B (2001): ***Is gratitude a moral affect?*** Psychological Bulletin, 127(2).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.A. (2002): The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. ***Journal of personality and social psychology***, 82(1).
- Montgomery, Veronica D (2013): ***In their own voices: The influence of grade retention on the self-efficacy and aspirations of adolescents***, George Mason University, Fairfax, VA.
- Peta B.S., Jamaica I., Hannah C., Mahima K. (2015). ***Can health status and self-esteem predict gratitude in adult females?***, Current research in psychology, 6(2).
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004): ***Character strengths and virtues: A handbook and classification***. New York, NY: Oxford.
- Reckart, Hannah (2017): ***Antecedents of adolescents' gratitude: Personality, social support, and stressful life events***, University of South Carolina. USA.
- Rey, Dustine (2009). The relationship of gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students, ***Doctoral dissertation***, University of Southern California, USA.

- Riaz Ahmad Z.; Yasien S. & Ahmad R. (2014). Relationship between perceived social self-efficacy and depression in adolescents, *Iranian journal of Psychiatry and behavioral sciences*, 8(3), 65–74.
- Scott, J. E. (1996). *Self-Efficacy: A Key to Literacy Learning*. Reading Horizons, 36(3), 195–213.
- Timmers, M., Fischer, A. H., Manstead, A.S.R (1998). *Gender differences in motives for regulating emotions personality and social psychology bulletin*, (24), 974–985.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1).
- Van Dusen, John P. (2014). Relationships amongst gratitude, well-being and depression, *Master thesis at the university of Toledo, USA*.
- Vernon. L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(1), 117–127.
- Wai Ng, E. C., & Chan, C. C. (2015). The Gratitude of Underprivileged Young People in Hong Kong: The Potential Role of Religious Mentors. *Journal of Psychology and Theology*, 43(2), 140–147.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 31(5), 431–452.
- Watkins, P.C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009): Furthering the science of gratitude. In S.Lopez, & C. Snyder (Eds.), *Oxford*

handbook of positive psychology (437–445). NewYork, NY: Oxford University.

- Williams, Michael A.(2012): Exploring the relationship between gratitude and family satisfaction among college students, ***Doctoral dissertation in Ohio university***, USA.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linely, P.A. (2007): Coping style as a psychological resource of grateful people, ***Journal of social and clinical Psychology***, 26(9).
- Wood,Alexander Mathew(2008): Individual differences in gratitude and their relationship with well-being.***A doctoral dissertation at the university of Warwick***, USA.
- Wood,Alex ; Maltby,John; Stewart, Neil; Linley,P.Alex; Joseph,Stephen (2008): A social–cognitive model of trait and state levels of gratitude, ***The American Psychological Association***.
<https://www.scribd.com/document/48737125/state-and-trait-gratitude>
- Wood,A.M., Joseph,S., & Maltby,J. (2009): Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. ***Personality and Individual Differences***, 46.
- Wood,A.M., & Tarrier,N.(2010).Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. ***Clinical psychology review***, 30(7).
- Zarrabi, Roxana (2015). Qualitative analysis of expressions of gratitude in clients who have experienced trauma. ***Doctoral dissertation*** at Pepperdine university, USA.

الملاحق

- 1- أسماء المدارس الثانوية التي تم سحب العينة منها.
- 2- أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان (صدق الترجمة).
- 3- أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان باللغة العربية (صدق المحكمين).
- 4- استمارة البيانات العامة.
- 5- مقياس الامتحان.
- 6- مقياس فاعلية الذات.
- 7- الموافقة الصادرة عن مديرية تربية دمشق لتطبيق أدوات البحث

الملحق رقم (1)

أسماء المدارس الثانوية التي تم سحب العينة منها

أسماء المدارس		المناطق الجغرافية
إناث	ذكور	
زكي الأرسوزي	عبد الرؤوف سعيد	المنطقة الشرقية
عبد الجليل النحاس	يعقوب الكندي	المنطقة الشمالية
أحمد إسكندر أحمد	بسام بكورة	المنطقة الغربية
زين العابدين التونسي	عبد الرحمن الكواكبي	المنطقة الجنوبية
محمود حماد	محمد بدر الدين عابدين	
عادلة بيهم الجزائري	سامي الدروبي	المنطقة الوسطى
	الأخوة المستولى عليها	

الملحق رقم (2)

أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان (صدق الترجمة)

الاختصاص	الاسم
الأستاذ في قسم المناهج وطرق التدريس	أ.د. علي سعود الحسن
المدرسة في قسم المناهج وطرق التدريس	د. سيناء الخطيب

الملحق رقم (3)

أسماء السادة محكمي مقياس الامتحان باللغة العربية (صدق المحكمين)

الاختصاص	الاسم
الأستاذ المساعد في قسم الإرشاد النفسي	د. ضحى عبود
المدرسة في قسم القياس والتقويم	د. رنا قوشحة
المدرسة في قسم الإرشاد النفسي	د. ربي سلطان
المدرسة في قسم القياس والتقويم	د. نوال المطلق
المدرسة في قسم القياس والتقويم	د. قمر الأبرش
المدرس في قسم القياس والتقويم	د. وليم عباس

الملحق رقم (4)

استمارة البيانات العامة

عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

فيما يلي مجموعة من البيانات العامة، يُرجى منك وضع إشارة (✓) أمام الخيار الذي ينطبق عليك، ويعبّر عن حالتك، ويليه مجموعة عبارات لاستبيان، أرجو منك وضع إشارة (✓) عند الإجابة التي تنطبق عليك فعلياً وتعبّر تماماً عن رأيك، فليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. من فضلك لا تترك أي عبارة بدون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم فالاستبيان مُعدّ لأغراض البحث العلمي فقط. شكراً لتعاونك.

النوع الاجتماعي	ذكر:
	أنثى:

المستوى التعليمي للأب	ابتدائي أو إعدادي	ثانوي	جامعي فما فوق
المستوى التعليمي للأم			

الوضع الأسري للأبوين	يعيشان معاً	مطلقان	وفاة
			الأب
			الأم

الملحق رقم (5)

مقياس الامتحان

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق أبداً
1	من المهم أن أتوقف في أوقات كثيرة لأعدد ما لديّ من النّعم.					
2	من المهم الاستمتاع بالأشياء البسيطة في الحياة.					
3	أقدّر كثيراً الأشياء التي فعلها الآخرون من أجلي في الحياة.					
4	كثيراً ما يبهرنني جمال الطبيعة.					
5	من المهم أن يقدر الإنسان قيمة كل يوم يكون فيه على قيد الحياة.					
6	ما أنا عليه اليوم هو بفضل مساعدة العديد من الناس.					
7	كانت الحياة ولا تزال جيدة معي.					
8	على الرغم من سعادتي بإنجازاتي، لكن من المهم أن أتذكر كيف ساهم بها الآخرون.					
9	أعتقد أنني لم أحصل على جميع الأشياء الجيدة التي أستحقها في الحياة.					
10	يبدو أن الفرص قليلة في الحياة ويبدو أنني لن أحصل على نصيبي منها.					
11	أشعر وكأن العالم مدينٌ لي بشيء ما، بسبب ما عانيتُه في حياتي.					
12	أستمتع كل خريف بمراقبة تغيّر ألوان أوراق الأشجار.					
13	حدث لي في حياتي من الأشياء السيئة أكثر مما أستحق.					

					14	من المهم أن أَمُنح نفسي بعض الوقت بعيداً عن المشاغل للاسترخاء والاستمتاع بجمال الطبيعة.
					15	على الرغم من نجاحي في إدارة حياتي إلا أُنني لا أنسى من قَدّم لي الدعم والمساعدة خلال مسيرتي في هذه الحياة.
					16	يبدو أنني لن أحصل على المزايا التي يحصل عليها الآخرون، لسبب أجهله.

الملحق رقم (6)

مقياس فاعلية الذات

الرقم	ينطبق تماماً	ينطبق	متوسط	لا ينطبق	لا ينطبق أبداً
1					عندما أتسلم مهمة أنجزها في الوقت المحدد.
2					أبذل قصارى جهدي لبلوغ هدفي.
3					يصعب عليّ متابعة المهمة التي أقوم بها.
4					في بداية كل عمل أتوقع أن الموقف ميسرة لإنجاح ما هو مطلوب مني.
5					أعمل بحيوية أثناء أداء المهمة.
6					رغم تعرضي للفشل إلا أنني أتابع المهمة.
7					أتوقع الفشل في أداء المهام التي سأقوم بها.
8					أعطي المهمة الموكلة إليّ الوقت الكافي لإنجازها كما يجب.
9					أعيد تنفيذ العمل أكثر من مرة لأنجزه بشكله الأفضل.
10					أنسحب عادةً من المهام الموكلة إليّ قبل إتمامها.
11					أخطط جيداً للمهمة التي عليّ القيام بها.
12					أشعر بالملل عند القيام بمهمة ما.
13					قد تخرج الأمور عن سيطرتي في المهام التي سأقوم بها.
14					أجد عدة حلول لأي مشكلة تواجهني.

					15	تراودني أفكار حول التخلي عن المهام التي أقوم بها.
					16	يصعب عليّ التأقلم مع ما يُطلب مني أدائه.
					17	أغضب عندما أفشل في تنفيذ إحدى خطوات المهمة.
					18	أسعى جاهداً لحل مشكلة ما تواجهني.
					19	أخشى تشوّش أفكاري أثناء تأدية بعض الأعمال.
					20	ينتابني القلق أثناء تنفيذ المهمة.
					21	أمتلك الإرادة القوية لمواجهة المفاجآت مهما كان نوعها.
					22	أتجنب الإقدام على تعلّم الأشياء الصعبة بالنسبة إليّ.
					23	أدقق بكل خطوة أقوم بها لإنجاز المهمة.
					24	أفقد العزيمة عند أداء أعمال صعبة.
					25	أثق بقدراتي على إنجاز المهمة بالشكل المطلوب.

الملحق رقم (7)

الموافقة الصادرة عن مديرية تربية دمشق لتطبيق أدوات البحث

الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية التربية
الرقم :
تاريخ: ٢٠١٨ / /

إلى مديرية التربية في محافظة دمشق

تحية طيبة وبعد:

يرجى التفضل بتسهيل مهمة السيدة " رغد فاروق بوظو " طالبة ماجستير بكلية التربية في جامعة دمشق لدى مؤسستكم من أجل تطبيق بحث بعنوان " (الامتنان وعلاقته وفاعلية الذات لدى المراهقين في ثانويات محافظة دمشق) " المتعلقة بموضوع دراسته و ذلك بناء على طلب الأستاذ المشرف

شاكرين تعاونكم

دمشق في / / ١٤٤٠ هـ و / / ٢٠١٨ م

الأستاذ المشرف
د . احمد الزعبي

عميد كلية التربية
د . أمل الأحمد

مديرية التربية في محافظة دمشق

الرقم : ٩٨٦٢٢
٧

إلى إدارة مدارس التعليم الثانوي

نثبت أعلاه كتاب كلية التربية بجامعة دمشق رقم / بلا / ص تاريخ / / ٢٠١٨ م.

يطلب إليكم تسهيل مهمة السيدة " رغد فاروق بوظو " لتطبيق البحث المذكور أعلاه .

للاطلاع و التقيد بمضمونه

دمشق في / / ١٤٤٠ هـ و / / ٢٠١٨ م

مدير التربية
محمد طارديني

مديرية التربية في محافظة دمشق
شعبة الرقابة
صورة طبق الأصل
أ. ط. ص. ح. د.

صورة إلى:

- مكتب السيد المدير
- معاون مدير التعليم الثانوي
- دائرة التعليم الثانوي
- إدارة مدارس التعليم الثانوي
- صاحب العلاقة



ملخص البحث

باللغة الإنكليزية

Summery Of The Research

Gratitude And Its Relationship With Self-efficacy Among Adolescents In Damascus Public Secondary Schools

Gratitude is one of the 24 character strengths in (Peterson & Seligman)'s manual titled: (Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification) within the framework of Positive Psychology. Gratitude has gained great importance because of its valuable effects on many aspects of human life, including **self-efficacy** that refers to the individual's assessment of his abilities and effort, his perseverance and flexibility in dealing with difficult situations and his resistance to failure.

- **The problem of research** is determined by the following question:
What is the relationship between gratitude and self-efficacy among adolescents?
- **The importance of research** is highlighted through the following points:

1- It is the first research in Syria that studies (Gratitude) as well as its relationship to self-efficacy. It is also one of the rare researches that studied the concept of (Gratitude) in the Arab world (within the limits of the researcher's knowledge).

2- Providing the Arabic library with a theoretical material about gratitude by translating from the English literature, as the researcher didn't find any Arab academic literature related to Gratitude.

3- It can help psychologists to design counseling programs to raise the level of gratitude among adolescents, and even among other groups of children, adults and the elderly, as long as its important implications for many aspects of life.

4- The results of this research can lead to design counseling programs that help to raise self-efficacy in adolescents by increasing gratitude.

- **Research objectives:**

1- To explore the levels of both gratitude and self-efficacy for the research sample members.

2- To explore the relationship between gratitude and self-efficacy among the members of the research sample

2- To explore the differences between the average scores of the sample members on the measure of gratitude according to the variables (gender, parents' level of education, family status).

3- To explore the differences between the average scores of the sample members on the measure of self-efficacy according to the variables (gender, parents' level of education, family status).

4- To explore the predictability of self-efficacy through gratitude.

5- To detect the differences in self-efficacy between the averages of the high degrees and low degrees of gratitude.

- **Research community:**

The original research community consisted of all students in the second and third public secondary schools according to the statistics of the Directorate of Education in Damascus Governorate for the academic year 2018-2019, and they were (20747) students.

- **The sample of the research** reached (1037) students, consisting of (474) males and (563) females, and was withdrawn by simple random way.

- **Research questions:**

1- What is the level of gratitude for the members of research sample?

2- What is the level of self-efficacy for the members of research sample?

- **Research Hypotheses:**

1- There is a statistically significant relationship between students' averages on the gratitude scale and their averages on the self-efficacy scale.

2- There are statistically significant differences between the students' averages on the scale of gratitude due to gender.

3- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of self-efficacy due to gender.

4- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of gratitude due to father's educational level.

5- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of gratitude due to mother's educational level.

6- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of self-efficacy due to father's educational level.

7- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of self-efficacy due to mother's educational level.

8- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of gratitude due to family status.

9- There are no statistically significant differences between the students' averages on the scale of self-efficacy due to family status.

10- There are statistically significant differences in self-efficacy between the averages of the high degrees and low degrees of gratitude.

11- Self-efficacy can be predicted through gratitude of the research sample members.

- In order to achieve the objectives of the research, answer its questions and verify its hypotheses, the researcher adopted **the descriptive analytical approach** that examines the phenomenon as it is in fact and describes it precisely, and expresses it qualitatively or quantitatively.

- **Research tools:**

1- Scale of Gratitude: GRAT-S (Thomas & Watkins,2003), translated by the researcher.

2- Scale of Self-efficacy (Ahmad,2018).

- **Research results:**

- There was an average level of both gratitude and self-efficacy among the members of the research sample.
- There was a statistically significant correlation between gratitude and self-efficacy.
- There were statistically significant differences between males and females on the scale of gratitude in favour of females.
- There were no statistically significant differences between males and females on the scale of self-efficacy.
- There were no statistically significant differences in the scale of gratitude due to the variables (father's educational level, mother's educational level, family status).
- There were no statistically significant differences in the scale of self-efficacy due to variables (father's educational level, mother's educational level, family status).
- There were statistically significant differences in self-efficacy between the averages of the high degrees and low degrees of gratitude.
- The level of self-efficacy can be predicted through gratitude.

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



**Gratitude And Its Relationship With Self-efficacy
Among Adolescents In Damascus Public Secondary
Schools**

Submitted By

Raghad Farouk Bouzo

Supervised By

Prof. Dr. Ahmad Mouhammad Al-Zoubi

Professor in the Department of Psychological Counseling

Faculty of Education- Damascus University

1439-1440 A.H.

2018-2019 A.C.