



جامعة بنغازي
كلية الآداب



الدراسات العليا

شعبة: علم النفس

قسم : التربية وعلم النفس

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب جامعة بنغازي

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الإجازة العالية " الماجستير " بـ
كلية الآداب - قسم التربية وعلم النفس

إعداد الطالبة

فاطمة عبدالله ميلاد الطيرة

إشراف

أ.د مفتاح محمد عبدالعزيز

تاريخ المناقشة

2012/9/11 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي {25} وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي {26}
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي {27} يَفْقَهُوا قَوْلِي {28} .

صدق الله العظيم
سورة طه - الآيات (25 - 28)

الإهداء

* إلى من علمني حب العلم والمعرفة والاجتهاد في العمل

روح أبي الطاهرة

* إلى من باركت طريقي بصلاتها ودعواتها وانتظرت هذه اللحظة

بفارغ الصبر .

أمي الغالية

* إلى من شجعني بأمانة وصدق وقدم المساعدة والعون ويسرهم

نجاحي .

عائلتي الحبيبة

* إلى قرة عيني وأملي بمستقبل مشرق وأنسي في هذه الحياة

أولادي الأعزاء

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله ،، نحمده وهو المستحق للحمد والثناء ، ونتوكل عليه في جميع أمورنا ، ونصلي ونسلم على أفضل مبعوث للعالمين سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام .
أما بعد :

فله الحمد والشكر على نعمه وفضله إذ يسر لي إنهاء هذا العمل ولم يكن ذلك إلا بتوقيفه عز وجل ، أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل الدكتور / مفتاح محمد عبدالعزيز على تكرمه بالإشراف على هذه الرسالة ، وعلى حسن رعايته وتوجيهاته السديدة ومعلوماته القيمة طوال مدة البحث ، مما كان لها عظيم الأثر في إتمام البحث ، فله مني جزيل الشكر والعرفان وأدعو له بوافر الصحة والعافية .

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى جميع أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس وخاصة في مرحلة إعداد المقترح ، حيث كان لهم الفضل في وصولي إلى هذه المرحلة ، وأخص بالشكر :
الدكتور الفاضل / عامر حسن ياسر ، والدكتور الفاضل / **أديب محمد الخالدي** ، فلهما خير الجزاء .

والشكر موصول أيضاً إلى **الدكتور الصديق الشحومي** ، والأستاذ / **جلال بودبوس** ، على ما قدماه من توجيهات ومتابعة لإتمام الجانب الإحصائي ، فلهما كل الشكر والتقدير ، ولا أنسى جميل عائلتي وخاصة إخوتي لما قدموه لي من مساندة وعون ودعم لإتمام عملي على أكمل وجه ، فلهم كل المحبة والوفاء .

وأخيراً أتقدم بكامل الشكر لكل من قدم لي النصح والمساعدة ولو بكلمة ، جزأهم الله عني كل الخير .

الباحثة

ملخص الدراسة :

استهدفت الدراسة الحالية معرفة مستوى المهارات الاجتماعية وابعادها (التعبير الانفعالي - الحساسية الانفعالية - الضبط الانفعالي - التعبير الاجتماعي - الحساسية الاجتماعية - الضبط الاجتماعي) ، ومعرفة مستوى فعالية الذات لدى طلاب الجامعة ، كما استهدفت معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، ومعرفة الفروق لدى عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات حسب متغيرات النوع ، التخصص ، السنة الدراسية .

كما شملت أهداف الدراسة معرفة أفضل المتغيرات (النوع ، التخصص ، السنة الدراسية ، فعالية الذات) للنتيؤ بالمهارات الاجتماعية ، واستكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث (النوع ، التخصص ، السنة الدراسية) وتأثيرها على الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالباً وطالبة من السنتين الثانية والرابعة من طلبة كليتي الآداب والعلوم جامعة بنغازي بمدينة المرج للعام الجامعي 2010 - 2011 .

شملت أدوات الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية إعداد ريجيو تعريب عبد اللطيف خليفة (2006). ومقياس الفعالية العامة للذات أعداد تبتون وروثجتون تعريب محمد السيد عبد الرحمن (1990) . وتضمنت إجراءات الدراسة القيام بدراسة استطلاعية على (40) طالباً ، اتضح من تحليل بياناتها صلاحية المقاييس للاستخدام في الدراسة بعد إجراء بعض التعديلات .

وأظهرت النتائج أن مستوى العينة في المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) يميل نحو المتوسط . بينما مستوى العينة في فعالية الذات يميل إلى أن يكون مرتفعاً .

كما وجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعض أبعاد المهارات الاجتماعية (التعبير الاجتماعي - الضبط الاجتماعي - الدرجة الكلية) مع فعالية الذات ، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين بعدي (التعبير الانفعالي) و(الحساسية الاجتماعية) مع فعالية الذات .

و بينت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات الاجتماعية حسب متغير النوع ما عدا بُعدي (الحساسية الانفعالية) (الحساسية الاجتماعية) و (الدرجة الكلية) لصالح الإناث عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05) .

كما تبين في متغير التخصص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية ما عدا بعد (التعبير الانفعالي) لصالح التخصص الأدبي عند مستوى دلالة (0.05) . وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية عدا بعد (التعبير الانفعالي) لصالح السنة الثانية عند مستوى دلالة (0.01) . كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات حسب متغير النوع والتخصص والسنة الدراسية .

ودلت النتائج أيضا على أن أفضل متغيرات التنبؤ بالمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية)
هما : النوع ، وفعالية الذات حيث كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)
وأوضحت النتائج أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً أو تداخل بين العوامل (النوع ، التخصص ،
السنة الدراسية) على درجات المهارات الاجتماعية ما عدا عامل النوع ، كان له تأثير دال إحصائياً
عند مستوى دلالة 0.05 .
وبينت النتائج أيضاً أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً أو تداخل بين العوامل (النوع ، التخصص
، السنة الدراسية) على درجات فعالية الذات .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	- الآية القرآنية
ب	- الإهداء
ج	- الشكر والتقدير
د	- ملخص الدراسة باللغة العربية
و	- قائمة المحتويات
ح	- قائمة الجداول
ي	- قائمة الأشكال
ك	- قائمة الملاحق
--	الفصل الأول / مشكلة الدراسة وأهميتها
2	- تمهيد
6	- تحديد مشكلة الدراسة
6	- أهمية الدراسة
7	- أهداف الدراسة
8	- حدود الدراسة
8	- تعريف مصطلحات الدراسة
--	الفصل الثاني / الإطار النظرية
11	- المهارات الاجتماعية
11	- تمهيد
13	- مفهوم المهارات الاجتماعية
16	- المهارات الاجتماعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها
18	- مكونات المهارات الاجتماعية
20	- عناصر المهارات الاجتماعية
21	- العوامل التي تسهم في تشكيل مستوى المهارات الاجتماعية
23	- تصنيفات أو نماذج في المهارات الاجتماعية
27	- أهمية المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة
28	- فعالية الذات
28	- تمهيد

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
29	- مفهوم فعالية الذات
31	- التمييز بين مصطلح فعالية الذات ومصطلحات أخرى
34	- نظرية التعلم الاجتماعي
37	- مصادر فعالية الذات
40	- أبعاد فعالية الذات
42	- أنواع فعالية الذات
43	- مكونات فعالية الذات
44	- فعالية الذات كمنبئ للسلوك
45	- أهمية فعالية الذات لطلاب الجامعة
--	الفصل الثالث / الدراسات السابقة
49	- تمهيد
49	- الدراسات العربية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات
58	- الدراسات الأجنبية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات
60	- مناقشة الدراسات السابقة
--	الفصل الرابع / الإجراءات المنهجية
64	- تمهيد
64	- منهج الدراسة
65	- مجتمع الدراسة ومبررات اختياره
65	- عينة الدراسة
67	- أدوات الدراسة
71	- الدراسة الاستطلاعية
79	- جميع بيانات العينة الأساسية
79	- الأساليب الإحصائية المستخدمة
--	الفصل الخامس / نتائج الدراسة ومناقشتها
82	- عرض النتائج ومناقشتها
104	- التوصيات والمقترحات
106	- المراجع
--	- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
1	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية لكليتي الآداب والعلوم	65
2	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية	67
3	فقرات مقياس المهارات الاجتماعية قبل التعديل وبعده .	72
4	معامل ارتباط عبارات بعد التعبير الانفعالي بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	74
5	معامل ارتباط عبارات بعد الحساسية الانفعالية بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	74
6	معامل ارتباط عبارات بعد الضبط الانفعالي بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	75
7	معامل ارتباط عبارات بعد التعبير الاجتماعي بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	75
8	معامل ارتباط عبارات بعد الحساسية الاجتماعية بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	76
9	معامل ارتباط عبارات بعد الضبط الاجتماعي بالدرجة الكلية للبعد في مقياس المهارات الاجتماعية	76
10	يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية	77
11	فقرات مقياس فعالية الذات قبل التعديل وبعده	78
12	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	78
13	اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المهارات الاجتماعية للعينة الكلية .	82
14	اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس فعالية الذات للعينة الكلية	84

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
15	معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات الاجتماعية وفعالية الذات للعيينة الكلية	86
16	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات النوع (ذكور - إناث) في أبعاد المهارات الاجتماعية ومستوى الدلالة	87
17	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات النوع (ذكور - إناث) على مقياس فعالية الذات ومستوى الدلالة	89
18	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات التخصص (أدبي-علمي) في أبعاد المهارات الاجتماعية ومستوى الدلالة	91
19	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات التخصص (أدبي-علمي) في مقياس فعالية الذات ومستوى الدلالة .	92
20	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات السنة الدراسية (ثانية-رابعة) في أبعاد المهارات الاجتماعية ومستوى الدلالة .	94
21	اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات السنة الدراسية (ثانية-رابعة) في فعالية الذات ومستوى الدلالة	96
22	قيمة (f) للارتباط المتعدد بين فعالية الذات والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية	97
23	قيمة (f) للارتباط المتعدد لفعالية الذات والنوع بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية	98
24	قيمة (بيتا) و (t) لدلالة مدى مساهمة المتغيرات فعالية الذات والنوع في التنبؤ بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية	98
25	تحليل التباين الثنائي لعوامل النوع والتخصص والسنة الدراسية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) والدلالة الإحصائية .	99
26	تحليل التباين الثنائي لعوامل النوع والتخصص والسنة الدراسية وتأثيرها على فعالية الذات والدلالة الإحصائية	101

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
21	عناصر المهارات الاجتماعية	1
32	توقعات فعالية الذات وتوقعات النتائج	2
36	مبدأ الحتمية التبادلية	3
37	مصادر فعالية الذات عند باندورا	4
40	أبعاد فعالية الذات	5
84	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس لمهارات الاجتماعية	6
85	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات	7
89	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير النوع	8
90	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير النوع .	9
92	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير التخصص	10
93	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير التخصص	11
95	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير السنة الدراسية	12
97	الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير السنة الدراسية	13

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
110	قائمة المهارات الاجتماعية	1
116	مقياس الفعالية العامة للذات	2
119	عرض أدوات الدراسة على المحكمين	3
129	أسماء المحكمين للمقياس في الدراسة الحالية	4
130	مقياس المهارات الاجتماعية كما طبق على العينة الأساسية	5
137	مقياس الفعالية العامة للذات كما طبق على العينة الأساسية	6

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- 1.1 - تمهيد .
- 2.1 - تحديد مشكلة الدراسة .
- 3.1 - أهمية الدراسة .
- 4.1 - أهداف الدراسة .
- 5.1 - حدود الدراسة .
- 6.1 - تعريف مصطلحات الدراسة .

1.1 - تمهيد :

إن التفاعل الاجتماعي يشكل جوهر الشخصية الإنسانية وأساس العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ، فالتفاعل عملية تبادل ومشاركة بين الأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة بطرق مقبولة اجتماعياً وذات قيمة وفائدة ، فمن خلال هذا التفاعل يستجيب الفرد للآخرين ويستجيبون له ويتأثر بهم ويتأثرون به بسلوكيات لفظية وغير لفظية ، وهي مهارات التواصل الاجتماعي من أجل المحافظة على استمرار العلاقات الاجتماعية وقوتها للوصول إلى التوافق والصحة النفسية .

فالتفاعل عملية إنسانية طبيعية يتصف بها أبناء الجنس البشري ومنهم الطلاب الذين يجتمعون في حجرة دراسة واحدة بهدف التواصل لتبادل الأفكار والمشاعر فيما بينهم ، وذلك بهدف إشاعة جو من الإيجابية والعلاقات الصحيحة (الأشقر, 2008 : 464) .

ومن هنا برز موضوع المهارات الاجتماعية كواحد من الموضوعات التي حظيت باهتمام ملحوظ في الآونة الأخيرة حيث تُعدّ المهارات ذات أهمية في حياة الإنسان عامة ، فهي التي تساعد على أن يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل ويتعاون معهم ويشاركهم في ما يقومون به من أنشطة ومهام وأعمال مختلفة ويتخذ منهم أصدقاء و يقيم معهم العلاقات ويعبر عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته نحوهم فيؤثر فيهم ويتأثر بهم ، ويمكنه هذا الإقبال عليهم من مواجهة ما يمكن أن يصادفه من مشكلات اجتماعية مختلفة ، ومن التوصل إلى الحلول الفعالة ، الأمر الذي يساعد على تحقيق قدر معقول من الصحة النفسية وبالتالي تحقيق التوافق مع جماعته وبيئته (فرحات 2008 : 103) .

ويرى شوقي 2007 أن الاهتمام بالمهارات الاجتماعية يعزي إلى كونها من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة والتي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجمعي (شوقي , 2007 : 17) .

ويعتمد نجاح التفاعل الاجتماعي على مهارات الفرد (اللفظية وغير اللفظية) في التواصل او التخاطب مع الآخرين وتختلف هذه المهارات باختلاف موقف التفاعل الاجتماعي ، كما يختلف مسارها تبعاً لاختلاف أهدافها والاستراتيجيات التي يتم من خلالها تحقيق هذه الأهداف (خليفة 2006 : 5) .

وأشار شوقي , 2007 إلى أهمية الأبنية والعمليات المعرفية ودورها الجوهري في نشأة السلوك الإنساني وتفسيره من أجل مزيد من الفهم العميق للظواهر النفسية ومن هنا ظهر المنحي المعرفي في علم النفس وبدأ الاهتمام في خمسينيات القرن الماضي بالجوانب المعرفية (شوقي 2007 : 23) .

وقد نادى باحثو المهارات الاجتماعية ذوو التوجه المعرفي ومنهم ماكفال (1982) Mcfall بضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي مثلما الجانب السلوكي ، حيث إن العمليات المعرفية ، على حد

قول ارجايل (1978) Argyle وياردلى (1979) yardly متضمنة في السلوك الاجتماعي ، وأنها جزء لا يتجزأ منه ، فالعمليات المعرفية تؤثر في الطريقة التي نسلك بها اجتماعياً وتسهم في تشكيل مستوى المهارات الاجتماعية الحالية للفرد ، سواء كل منها منفرداً أو حين يتفاعل أكثر من متغير منها معاً (السيد واخرون ، 4002 : 119 - 134) .

ويتجلى الاهتمام بموضوع المهارات الاجتماعية لكونها تمثل مع القدرات العقلية قطبي الكفاءة والفاعلية في مواقف الحياة اليومية للفرد وتفاعلاته مع المحيطين به ، ويفسر ذلك الإخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدراً منخفضاً منها ، على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية والذي يتمثل في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين بهم وزيادة الخجل في مواقف التفاعل الاجتماعي مما يترتب عليه عزلة اجتماعية ، وبالتالي يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية (عبيد ، 2008 : 68) .

ففي دراسة رجيعه وإبراهيم 2002 تبين أنّ الأشخاص المكتئبين يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية عموماً، وكذلك من نقص في الحساسية الانفعالية والضببط الانفعالي حيث يعانون من نوبات من البكاء والحزن ويميلون إلى الصمت (رجيعه وإبراهيم 2002 : 328) .

وبينت الغيداني 1996 ان الفرد الذي لديه مهارة اجتماعية منخفضة يكون أكثر ميلاً إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية وبالتالي يكون أكثر ميلاً للشعور بالوحدة النفسية ، فالمهارات الاجتماعية بصفة عامة لها أثر كبير وفعال في المواقف الاجتماعية (الغيداني , 1996 : 12) .

وكذلك ارتبط نقص المهارات الاجتماعية ببعض المشكلات السلوكية والنفسية من قبيل التعاطي والخضوع لضغوط الاقران وتفاقم الشعور بالفشل وبالتالي إعاقه التحصيل الدراسي وصعوبة الاندماج مع جماعة الاقران في الفصل بينما تيسر المهارات الاجتماعية المرتفعة على الفرد إدارة العلاقات مع الزملاء والرؤساء وتجنب نشوء الصراعات معهم وحلها ومواجهة المواقف المحرجة والتخفيف من التوتر النفسي وإشارات الدراسات في هذا الصدد إلى أن الأطفال الذين لديهم عدد اكبر من الاصدقاء يميلون لأن يكونوا أكثر إثارة وتقديراً لذواتهم وينمو لديهم العديد من المهارات المعرفية مقارنة بمن لديهم صداقات أقل(شوقي , 2007 : 18) ، مثل دراسة عبدالله 2002 بينت أن الأطفال الذين يتمتعون بمستوى مناسب من المهارات الاجتماعية لديهم تقدير إيجابي للذات ، ووجدت أيضاً علاقة إرتباطية موجبة بين التعبير عن المشاعر الإيجابية والتقدير الإيجابي للذات (عبدالله , 2002 : 7) .

وهكذا نلاحظ أهمية المهارات الاجتماعية بالنسبة للفرد للدخول في علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين ومشاركتهم فيما يقومون به من أنشطة ومهام مختلفة ، ومواجهة المشكلات ووضع الحلول لها لتحقيق التوافق والصحة النفسية ، حيث ان ارتفاع المهارات يساعد الفرد على الاستقلالية وزيادة الثقة

في النفس وتخفيف التوتر النفسي وتحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات ، وفي نفس الوقت يؤدي انخفاض المهارات الاجتماعية إلى العزلة الاجتماعية وبالتالي الشعور بالخجل والوحدة والاكنتاب وصعوبة الاندماج مع الآخرين .

ومن أبرز المتغيرات المؤثرة في تحديد طبيعة المهارات الاجتماعية الحوار الداخلي _ الإدراك الاجتماعي - مراقبة الذات - فعالية الذات (السيد ، 2004 : 135) . ويعد مفهوم فعالية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا Bandura 1982 والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة (رزق ، 2009 : 18) .

ويقصد باندورا بفعالية الذات توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين ، أي هي الاعتقاد بأن المرء يستطيع أن يصدر بنجاح السلوك المطلوب لتحقيق النتائج (جابر 1986 : 442) . فمفهوم فعالية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزاً رئيسياً في تحديد القوة الإنسانية وتفسيرها فهي تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والإثارة العاطفية ، فكما ارتفعت فعالية الذات أرتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية .

ويشير كازدن kazdin إلى أن إدراك الناس لفعاليتهم يؤثر على الخطط التي يعدونها مسبقاً، فهؤلاء الذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يرسمون خططاً ناجحة بينما يميل الآخرون الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية إلى رسم خطط فاشلة (عبد الرحمن ، 1998 : 638) .

كذلك فعالية الذات لها دور هام في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد في المثابرة لتحقيق أهدافه وتحمله للضغوط من أجل إنجاز المهام ، حيث تُعدّ فعالية الذات من العوامل الأساسية في إظهار مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه وتقديره لذاته (الصاوي 2008 : 39) .

كما أشار توفيق 2002 ، إلى أن فعالية الذات تؤثر على الدافعية فمعظم الناس يؤدون المهام التي يشعرون أنهم مؤهلون لها وواثقون من قدراتهم تجاهها. ففعالية الذات العالية تساعد على خلق مشاعر الصفاء عند مواجهة المهام الصعبة وبالمقابل ففعالية الذات المنخفضة يشعر معها الفرد أن الأشياء أصعب مما هي عليه بالفعل وهذا الاعتقاد يؤدي إلى الاجتهاد والشعور بالكآبة (توفيق ، 2002 ، 16 : 17) .

وتتمثل أهمية فعالية الذات في أن تجعل الفرد أكثر استعداداً لقبول التحديات والإقبال على أداء المهام الصعبة بصورة أفضل . وهو ما يزيد من احترامه لذاته ورغبته في تطويرها ومن ثمّ فهو محور مهم في السلوك الاجتماعي الكفوء. ومما يتفق مع هذا التحليل ما أشار إليه شيازي وهمبرج chiazzi and Heimbesy إلى أن الأشخاص الأقل مهارة اجتماعياً قيموا أنفسهم على أنهم أقل قدرة على إصدار السلوك بفعالية أي أن الاعتقاد بالكفاءة الذاتية ضروري للتصرف بتوكيد (السيد 4002 : 138) .

وهكذا تعد فعالية الذات من أهم المتغيرات الشخصية التي لها تأثير كبير على المهارات الاجتماعية ، فهناك دور هام لفعالية الذات في تأثيرها على دافعية ومثابرة الفرد لأداء المهام ، وتؤثر أيضاً على ثقة الفرد في نفسه وفي قدراته وإمكانياته ومن ثم فهي تؤثر على السلوك الاجتماعي الصادر من الفرد وعلى مهاراته الاجتماعية ، فالمهارة الاجتماعية وفعالية الذات مرتبطان بالفرد وبالموقف الاجتماعي ، ولهذا فالدراسة الحالية تهتم بدراسة المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلبة جامعة بنغازي بمدينة المرج .

2.1 - تحديد مشكلة الدراسة :

تعد المهارات الاجتماعية عملية مهمة في التفاعل الاجتماعي بالنسبة للفرد فهي تساعده على إقامة علاقات مع الآخرين مما يكسبه الثقة بالنفس وتجعله قادراً على تحمل المسؤولية ، ومواجهة المشكلات وتساعده على تحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي .

المهارات الاجتماعية من المكونات الأساسية والمركزية في بناء شخصية الفرد ، فهي ترتبط بالعديد من المتغيرات الشخصية المهمة التي لم تنال الاهتمام الكافي لدراستها ، حيث كانت أغلب الدراسات السابقة للمهارات الاجتماعية في البيئة المحلية برامج تدريب وتنمية للمهارات الاجتماعية ، وعلى عينات من الأطفال أو المراهقين أو أطفال معاقين عقلياً ، ومن هذه الدراسات : الزائدي ، 2006 أثر برنامج المهارات الاجتماعية في خدمة الجماعة على التوافق الاجتماعي لأطفال متلازمة داون ، ودراسة عشير، 2007 أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ الصف السادس من التعليم الأساسي ، ودراسة عبدالعظيم ، 2010 أثر برنامج إرشادي سلوكي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ، ودراسة القذافي، 2010 ، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، ودراسة محمد ، 2009 فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيف القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة .

وانطلاقاً مما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي : ما علاقة المهارات الاجتماعية وأبعادها بفعالية الذات لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم المرج / جامعة بنغازي ؟

3.1 - أهمية الدراسة :

1. إن لمتغيري الدراسة المهارات الاجتماعية وفعالية الذات أهمية كبيرة ، فالمهارات الاجتماعية من المكونات الأساسية في بناء شخصية الطالب الجامعي حيث تمكن الطالب من المشاركة في مواقف التفاعل الاجتماعي المختلفة وخاصة العلاقات الاجتماعية والقيام بالأدوار المرغوبة وتحمل المسؤولية والقدرة على مواجهة المواقف المختلفة واكتساب الثقة بالنفس ومشاركة الآخرين أنشطتهم مما يحقق الاستمتاع بالحياة وبصحة نفسية جيدة .

وكذلك فعالية الذات تؤثر على سلوك الطالب من حيث تنشيط دافعيته وقدرته للعمل وتحقيق النتائج المرغوبة فهي تزيد من المثابرة والجهد والتحدي والإقبال على أداء المهام الصعبة لتحقيق النجاح . بالإضافة إلى أن فعالية الذات تساعد الطلاب على الاختيار من بين كثير من الأنشطة والمجالات المختلفة .

2. إن المرحلة العمرية التي ستجري عليها الدراسة والتي تتراوح ما بين (20 - 22) مرحلة شباب ، وطلاب الجامعة في هذه المرحلة يتعرضون لكثير من المواقف الاجتماعية التي تتطلب منهم ثقة في القدرات وثقة في النفس والقدرة على مشاركة الآخرين في المواقف الاجتماعية ، ومعرفة كيفية التعامل معهم وضبط الانفعالات ومواجهة الصعاب واتخاذ القرارات .

3. خطورة الدور الذي تلعبه المهارات الاجتماعية وفعالية الذات في مجال التوافق النفسي والصحة النفسية. حيث بنيت العديد من الدراسات أن انخفاض المهارات الاجتماعية يؤدي إلى الاكتئاب واليأس والقلق وعدم الثقة في النفس عند مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بالإضافة إلى أنها قد تؤدي إلى إعاقة التحصيل الدراسي ومشكلات سلوكية مثل التعاطي. وكذلك الحال بالنسبة لفعالية الذات حيث إن انخفاضها يؤدي إلى انخفاض الدافعية وبالتالي توقع الفشل في مختلف المهام التي يؤديها الفرد.

كذلك انخفاض فعالية الذات يؤدي إلى ضعف الثقة في القدرات والإمكانات للتغلب على المواقف الصعبة مما يؤدي إلى الارتباك والتفكير السلبي والتوتر. فمن خلال ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة يمكن وضع برامج تدريب للمهارات الاجتماعية وفعالية الذات لمساعدة الطلاب على إقامة علاقات فعالة مع الآخرين لتخفيف حدة التوتر والاكتئاب والخجل وغيره من الاضطرابات النفسية. ومساعدة الطلاب أيضا على إدراك قدراتهم وإمكانياتهم بشكل موضوعي ورفع مستوى الدافعية والاداء لديهم .

4 . استخدمت هذه الدراسة أساليب إحصائية لم تستخدم في دراسات سابقة عن المهارات الاجتماعية في البيئة الليبية مثل الانحدار المتعدد وتحليل التباين الثنائي.

4.1 - أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :

1. مستوى المهارات الاجتماعية وأبعادها (التعبير الانفعالي - الحساسية الانفعالية - الضبط الانفعالي - التعبير الاجتماعي - الحساسية الاجتماعية - الضبط الاجتماعي) لدى عينة الدراسة .

2. مستوى فعالية الذات لدى عينة الدراسة .

3. طبيعة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وأبعادها بفعالية الذات لدى عينة الدراسة .

4. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية (الابعاد والدرجة الكلية) حسب متغير النوع .

5. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير النوع .

6. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية(الابعاد والدرجة الكلية) حسب متغير التخصص (آداب - علوم) .

7. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير التخصص (آداب - علوم) .
8. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية(الابعاد والدرجة الكلية) حسب متغير السنة الدراسية (ثانية - رابعة) .
9. الفروق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير السنة الدراسية (ثانية - رابعة) .
10. أفضل متغيرات التنبؤ:فعالية الذات , والنوع , والتخصص , والسنة الدراسية, إسهاما في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية(الدرجة الكلية) لدى عينة الدراسة .
11. استكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث النوع , التخصص , السنة الدراسية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) وفعالية الذات .

5.1 - حدود الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم جامعة بنغازي فرع المرج في التخصصات الأدبي والعلمي والسنوات الثانية وما يعادلها المستوى الثالث والرابع ، والسنة الرابعة وما يعادلها المستوى السابع والثامن في التخصص العلمي ، ومن النوعين الذكور والإناث للعام الجامعي (2010 - 2011) بمدينة المرج .

6.1 - تعريف مصطلحات الدراسة :

المهارات الاجتماعية Social Skills

أولا : التعريف النظري :

قدم رونالد ريجيو R.E.Riggio تعريفه لمفهوم المهارات الاجتماعية في ضوء تقسيمه لها إلى نوعين :

الأول : مهارات التخاطب غير اللفظي أو الانفعالي

الثاني : مهارات التخاطب اللفظي او الاجتماعي .

وأوضح ريجيو أن كلاً من هذين النوعين يشتمل على ثلاث مهارات أساسية هي :

1. مهارات الإرسال : sending وتشير إلى الجانب التعبيري حيث قدرة الأفراد على

التواصل أو التخاطب .

2. مهارات الاستقبال : Receiving ويقصد بها الحساسية حيث مهارة الأفراد على استقبال

الرسائل التي ترد إليهم من الآخرين والقدرة على تفسيرها .

3. مهارات التنظيم أو الضبط : controlling وتشير إلى مهارة الأفراد على تنظيم عملية

التخاطب في الموقف الاجتماعي (خليفة ، 2006 : 15) .

ويعرف طريف شوقي، 2007 المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الفرد على أن يعبر بصورة لفظية وغير لفظية عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين ، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير اللفظية الصادرة عنهم ، ويفسرها على نحو يساهم في توجيه سلوكه حيالهم ، وأن يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم (شوقي ، 2007 : 52)

ثانياً : التعريف الإجرائي :

المهارات الاجتماعية يقصد بها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على كل بعد من أبعاد المهارات الاجتماعية في قائمة المهارات الاجتماعية من إعداد ريجيو (1989) ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة (2006) .

فعالية الذات Self efficacy

أولاً : التعريف النظري :

يعرف باندورا Bandura فعالية الذات بأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين فتوقع الفعالية هو الاعتقاد بأن المرء يستطيع أن يصدر بنجاح السلوك المطلوب لتحقيق النتائج (أحمد 2004 : 264)
وتعرف عواطف صالح 1993 فعالية الذات بانها قدرة الفرد على اداء السلوك الذى يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته واصدار التوقعات الذاتية عن كيفية اداء المهام والأنشطة التي يقوم بها الفرد والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل (المشاط, 2008:10).

ثانياً : التعريف الإجرائي :

فعالية الذات يقصد بها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في مقياس فعالية الذات العامة من إعداد تبتون وروثجتون (1980) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (1990) .

الفصل الثاني

الإطار النظري

- 1.2 - المهارات الاجتماعية .
 - 1.1.2 - تمهيد .
 - 2.1.2 - مفهوم المهارات الاجتماعية .
 - 3.1.2 - المهارات الاجتماعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها .
 - 4.1.2 - مكونات المهارات الاجتماعية .
 - 5.1.2 - عناصر المهارات الاجتماعية .
 - 6.1.2 - العوامل التي تسهم في تشكيل مستوى المهارات الاجتماعية .
 - 7.1.2 - تصنيفات أو نماذج في المهارات الاجتماعية .
 - 8.1.2 - أهمية المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة .
- 2.2 - فعالية الذات .
 - 1.2.2 - تمهيد .
 - 2.2.2 - مفهوم فعالية الذات .
 - 3.2.2 - التمييز بين مصطلح فعالية الذات ومصطلحات أخرى .
 - 4.2.2 - نظرية التعلم الاجتماعي .
 - 5.2.2 - مصادر فعالية الذات .
 - 6.2.2 - أبعاد فعالية الذات .
 - 7.2.2 - أنواع فعالية الذات .
 - 8.2.2 - مكونات فعالية الذات .
 - 9.2.2 - فعالية الذات كمنبئ للسلوك .
 - 10.2.2 - أهمية فعالية الذات لطلاب الجامعة .

1.2 - المهارات الاجتماعية Social Skills

1.1.2 - تمهيد :

يُعدّ التفاعل الاجتماعي أساس كل نظام اجتماعي، فعندما يتصل شخص بشخص آخر ويتعامل معه فإن سلوك كل منهما يتأثر ويتعدل بسلوك الآخر ، وينظر كل منهما إلى الآخر كشخص له اتجاهاته وقيمه وتوقعاته وأحكامه ، وأنّ تصرف كل شخص يتوقف إلى حد ما على اتجاهاته نحو الآخرين ، وتوقعاته عن استجابة الآخرين المحتملة نحوه (المشاط،2008: 12)

ويذكر الشوربجي ، 2001 أن التفاعل الاجتماعي هو العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقلياً ودافعياً وفي الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف ، أي أنه التأثير والتأثر المتبادل بين الأفراد ، بمعنى آخر ، كيف يؤثر الفرد في الآخر ويتأثر به (الشوربجي، 2001: 143) فعملية الاتصال عملية اجتماعية بالدرجة الأولى فهي العملية التي يتصل بها الفرد بالآخرين ، ويتعاون معهم للمنفعة المتبادلة أو يدخل معهم في صراع وعدم توافق ، ولما كان الفرد لا يمكنه أن يعيش بمعزل عن الآخرين فهو دائماً يتفاعل في مواقف اجتماعية تتضمن فرداً آخر أو آخرين (جلال،1989 : 258) .

ويعرف واطسون ، Watson الاتصال الإنساني بأنه وصف لأساليب التفاعل اللفظية وغير اللفظية التي تحدث بين اثنين أو أكثر من الأشخاص والتي تشمل المناخ النفسي والحالة المزاجية للشخص والبيئة المحيطة به ، والأشخاص المتفاعلين معه وعلاقاته الاجتماعية بهم والمعلومات التي يرغب في إرسالها أو طلبها وغيرها من العوامل التي تؤثر على الأشخاص المتفاعلين ، بالإضافة إلى أنها عملية تتأثر بمفهوم الذات لدى المرسل ومعتقداته واتجاهاته وقيمه وخبراته وسماته الشخصية وأدواره الاجتماعية ودوافعه وكفاءته في التفاعل وأسلوبه في التفاعل ، كما تؤثر نفس العوامل على تفسير المتلقي للرسالة (الفار،2006: 15) ، فعملية التفاعل الاجتماعي تخدم أنواعاً مختلفة من الاتصال والعلاقات بين الأفراد بعضهم ببعض ، ويؤدي كل ذلك إلى حدوث أشكال مختلفة من العلاقات والإمكانيات الجسمية والعقلية والنفسية للأفراد المتفاعلين (صالح،2011: 17) .

ويذكر خليفة ،2006 أن نجاح التفاعل الاجتماعي يعتمد على مهارات الفرد (اللفظية وغير اللفظية) في التواصل والتخاطب مع الآخرين، وتختلف هذه المهارات باختلاف موقف التفاعل الاجتماعي ، كما يختلف مسارها تبعاً لاختلاف أهدافها ، والإستراتيجيات التي يتم من خلالها تحقيق هذه الأهداف (خليفة ، 2006 : 5) .

كما أشار عبيد, 2008 إلى أن المهارات الاجتماعية تعتمد بشكل رئيسي على التفاعل والتواصل مع بقية الأفراد ، وهي مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب لها الفرد للآخرين في مواقف التفاعل (عبيد, 2008: 66) ويتجلى الاهتمام بموضوع المهارات الاجتماعية لكونها تمثل مع القدرات العقلية قطبي الكفاءة والفعالية في مواقف الحياة اليومية للفرد وتفاعلاته مع المحيطين به ، ويفسر ذلك أيضاً الإخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدراً منخفضاً منها ، على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية ، والذي يتمثل في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين بهم (عبد الله، 2000: 250) .

وذكر خليفة, 2006 أن افتقاد الفرد مهارات التفاعل الاجتماعي الناجحة مع الآخرين ، يدفعه للانسحاب ، والشعور بالعزلة ، وعدم التقبل والعجز ، وبالتالي تضعف مقاومة الفرد فينهار تحت وطأة أية ضغوط نفسية ، كما يتزايد احتمال تعرضه للاضطرابات النفسية (خليفة، 2006: 5) ، حيث بينت الدراسات أن النقص في المهارات الاجتماعية يرتبط بحالة الاكتئاب ، وذلك بمقارنة نمط المكتئبين أثناء التحدث بنظرائهم من الأسوياء ، ، فوجد أن المكتئبين أقل مهارة في الاندماج الاجتماعي ، وأنهم يتحدثون بصورة أكثر رتابة وأكثر بطأ بشكل يبعث على الملل (المحمدي، 2005: 87) .

ففي دراسة قام بها نزليك, 1992 Nezlek حول التفاعلات الاجتماعية اليومية لمجموعة من مرتفعي الاكتئاب مقارنة بمجموعة من منخفضيه لمدة ثلاثة أسابيع ، تبين أن مجموعة المكتئبين لديهم علاقات محددة وأقل وثاقة بالمحيطين بهم مقارنة بغير المكتئبين ، وأشار السيد, 2004 إلى أن انخفاض المهارات قد يسبب للفرد العديد من الصعوبات من قبيل انخفاض احتمال التغلب على الخلافات في العلاقات الشخصية قد تصل أحيانا إلى صراعات عنيفة (السيد وآخرون ، 2004 : 116، 117) .

وفي دراسة قامت بها المزروع, 2003 للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية عن طريق برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية ، انه لا بد من دعم المهارات الاجتماعية التي تساعد على تكوين علاقات صداقة مع الآخرين بهدف التخفيف من الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق (المزروع، 2003: 170) . وكذلك في دراسة محمد, 2009 لخفض القلق الاجتماعي عن طريق برنامج سلوكي للتدريب على المهارات الاجتماعية ، وجد أن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدي الى انخفاض مستوى القلق الاجتماعي وانخفاض مستوى التقييم السالب للذات وزيادة القدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (محمد، 2009: 143) .

ويتضح مما سبق أن القصور في المهارات الاجتماعية يمكن أن يعد من المقدمات المهمة لكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية ، والتي يمكن أن تعوق الفرد على أن يحيا حياة سعيدة مشبعة

نتيجة ذلك العجز في المهارات الاجتماعية وما يترتب عليه من عدم الكفاية الاتصالية ، سواءً من حيث القدرة على بدء العلاقات مع الآخرين أو الاستمرار فيها بسبب الافتقار إلى معرفة قواعد ومهارات الاتصال مع الآخرين أو عدم القدرة على ترجمة هذه المعرفة إلى أداة تحقق الكفاية في العلاقات بهم (المطوع ، 2001:21) ، بينما ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية يمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها ، كما يشير كارليون وفقاً لشوقي أن الفرد يحيا في ظل شبكة من العلاقات التي تتضمن الوالدين ، والأقران ، والأقارب ، والمعلمين ، ومن ثم فنمو المهارات ضروري للشروع في إقامة علاقات شخصية ناجحة ومستمرة معهم ، وتيسر المهارات الاجتماعية المرتفعة على الفرد إدارة علاقات العمل سواءً مع الزملاء أو الرؤساء بطريقة أفضل ، وتجنبه نشؤ الصراعات معهم ، وحلها إن حدثت بصورة فعالة ومواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المأزق بكفاءة والتخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة (شوقي ، 2007:17،18) .

وقد لاحظ جاردنر, Gardner 1993 أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من المهارات الاجتماعية ليسوا فقط أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين وقراءتها ، ولكن لديهم القدرة أيضاً على تكوين الآراء التي تناسب قدراتهم حتى يستطيعوا العمل بفاعلية في الحياة ، فهم لديهم القدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية نحو الآخرين ، ولديهم القدرة على الإدراك الاجتماعي حيث يستطيع الفرد أن يضع خطاً لمعرفة كيف يعمل ومتى يتحدث ومتى يبقى صامتاً في بعض المواقف الاجتماعية ولديهم القدرة أيضاً على المرونة السلوكية في المواقف الاجتماعية (صالح ، 2011:51)

2.1.2 مفهوم المهارات الاجتماعية :

يرجع أصل مصطلح المهارة Skill في اللغة إلى الفعل (مَهَرَ) أي حذق ، والاسم منه (ماهر) أي حاذق وبارع ، ويقال فلان (مهر في العلم) أي كان حاذقاً عالماً به متقناً له ، ويرجع الفعل مهر إلى نوع من الخيل كان يضرب بها المثل في السرعة (أبو هاشم ، 2004:14) .

كما ذكر البعلبكي, 2000 في المورد أن مهارة Skill تعني حذق ، براعة (البعلبكي ، 2000:861) ، وأيضاً في معجم علم النفس والتربية, 1984 عرف المهارة بأنها حذق أو براعة وخاصة في استخدام اليدين (أبو حطب ، 1984:45) .

ويشير بطرس, 1993 إلى عدّ المهارة نظاماً متناسقاً من النشاط الذي يتطلب تحقيق هدف معين (بطرس ، 1993:85)

كما يعرفها البعض على أنها تعلم يساعد صاحبه على أداء العمل بدقة وسهولة مثل : هي تعلم ينتج عنه السهولة والدقة في أداء عمل من الأعمال مع إظهار نفس الكفاءة في الأعمال المشابهة إذا ما أتيحت الظروف المشابهة (خميس ، 2005:27) .

أما كلمة اجتماعي فقد ذكر البعلبكي ، 2000 في المورد أن (اجتماعي) Social ذو صلة بالناس وعلاقات بعضهم ببعض (البعلبكي ، 2000:874) . كما أوضحت رضوان ، 2003 أن كلمة اجتماعية تعني التعايش مع أعضاء المجتمع والعلاقات الاجتماعية المتبادلة معهم (رضوان ، 2003:22) ، أي أن كلمة اجتماعي هي كل ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة بين الأفراد ، وتصبح المهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع فرد آخر ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الفرد الأخر وبين ما يفعله هو ، ويتضح مسار نشاطه ليحقق بذلك هذه الموائمة (المشاط ، 2008:14) .

التعريفات السلوكية للمهارات الاجتماعية :

تأثرت هذه التعريفات بوجهة النظر القائلة ، والتي يمثلها كوران ، 1979، Curran بوجود استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة الاجتماعية ، بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية والتي يسهل ملاحظتها وقياسها ، ومن هذه التعريفات :

تعريف لبيت ولو ينسون ، Libet & Lewinson للمهارة الاجتماعية بوصفها " قدرة الفرد على إصدار السلوكيات التي تستجلب الاستحسان والدعم من الآخرين ، وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم وعقابهم " (السيد وآخرون ، 2004:118) .

ويرى عبد الرحمن ، 1998 أن المهارات الاجتماعية هي قدرة الطفل على المبادرة بالتفاعل مع الآخرين ، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية إزاءهم ، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف (المطوع ، 2001:17) .

عرفها كل من رين وما ركل ، Rinn & Markel 1979 على أنها ذخيرة للسلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي تؤثر في استجابات الآخرين ، وتعمل كآلية يؤثر بها الأفراد في بيئتهم عن طريق اكتساب النتائج المرغوبة وغير المرغوبة في المحيط الاجتماعي أو إزالتها أو تجنبها ومدى نجاحهم في اكتساب النتائج المرغوبة وتجنب النتائج غير المرغوبة أو الهروب منها دون إلحاق الأذى بالآخرين (المحمدي ، 2005:79) .

وقدم ميشلسون ، Michelson ، 1983 تعريفاً للمهارات الاجتماعية بوصفها مجموعة من السلوكيات بين الأشخاص والتي تؤدي إلى أقصى درجة من الإشباع من خلال استجابات الفرد بطريقة

ملائمة وفعالة باستخدام السلوكيات اللفظية وغير اللفظية ، وهي مهارات تفاعلية يتأثر أداؤها بخصائص أطراف التفاعل مثل الجنس والعمر والمكانة الاجتماعية وبالبيئة التي يحدث فيها ذلك التفاعل (عز الدين ، 2004:44) .

ويرى ويكنسون و كانتر Wilkinson & Canter, 1982 أن المهارات الاجتماعية تعني السلوكيات الأساسية المؤثرة في التخاطب اللفظي وغير اللفظي (خليفة، 2006:14) .
والبعض يعرفها بأنها ، تلك العناصر من السلوك التي تدعم علاقات الفرد مع الآخرين وتمثل أهمية بالغة لكي يحافظ الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين (محمد، 2007:32) .
نلاحظ على هذه التعريفات أنها تركز على الجانب السلوكي الخارجي الملاحظ فقط للمهارات الاجتماعية فضلاً على انه لا يوجد بها تفصيل لهذه المهارة أو السلوك ، فلم توضح ما يحدث قبل إصدار السلوك أو الهدف منه ، أي تجهلها بشكل ملحوظ للعمليات المعرفية المتضمنة في السلوك .

التعريفات المعرفية للمهارات الاجتماعية :

ظهر هذا التوجه في التعريفات التي طرحها الباحثون في بداية الثمانينيات بعد ذبوع المنحى المعرفي في علم النفس بشكل عام ، وفي علم النفس الاجتماعي بشكل خاص ، حيث يعرفها فيرنهام Farnham, 1993, بأنها سلسلة من السلوكيات تبدأ بالإدراك الدقيق للمهارة في العلاقات الشخصية ، وتتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة البديلة أو تقويمها ثم إصدار البديل المناسب .
وهكذا نجد إدخال العديد من العناصر المعرفية في التعريف من قبيل دقة الإدراك ومعالجة المعلومات المدركة ، وتقويم البدائل ، واتخاذ القرار والمفاضلة بينها (السيد وآخرون ، 2004:114)
ويعرفها ميشيل أرجايل Argyle, 1969, بأنها نشاط منظم متأزر يرتبط بموضوع وموقف معين ، ويتضمن هذا النشاط مجموعة أو سلسلة من الميكانيزمات الإدراكية والحسية والمعرفية والحركية (خليفة، 2006:10) .

ويعرف سلتر، Selts, 1981 المهارات الاجتماعية بأنها جميع أنواع المعرفة الاتصالية التي يحتاج إليها الأفراد والجماعات للتمكن من التعامل مع بعضهم البعض بالطرق التي تعدّ مناسبة اجتماعياً أو فعالة استراتيجياً (الحميضي ، 2004:53) .

ويعرف أيان وكونستانس Ian & Constance ,1992 المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الشخص على أن يأتي بسلوكيات تحظى بقبول الآخرين ، والابتعاد عن السلوكيات التي تلاقى بعدم الاستحسان من الآخرين ، ويكون الشخص ماهراً اجتماعياً ما دام قادراً على استثارة ردود فعل إيجابية من البيئة الاجتماعية المحيطة به (المطوع ، 2001:15) .

ومن خلال هذه التعريفات التي تضمنت العديد من العناصر المعرفية ذلك التعريف الذي اقترحه رونالد ريجيو, Ronald Riggio 1986 فالمهارات لديه تنتظم في مستويين (انفعالي واجتماعي) وفي كل مستوى يتم الإفصاح عن المهارة في ثلاث مجالات :

- **التعبير** : ويشير إلى القدرة على التعبير عن الذات في عملية الإرسال الاتصالي .
- **الاستشارة** : وهي تفسر رسائل الآخرين أثناء عملية الاستقبال الاتصالي .
- **الضبط** : وهي تنظيم عملية الاتصال في الموقف الاجتماعي (السيد وآخرون ، 2004:120) .

نلاحظ من خلال هذه التعريفات بانها تضمنت عمليات معرفية يقوم بها الفرد أثناء أداءه السلوك الماهر اجتماعياً وهي الاستقبال والإدراك للرسائل التي تصدر من الآخرين وتفسيرها وتقويم الإستجابة هل هي مناسبة للموقف الاجتماعي أو لا ، فضلاً عن التنظيم والتحكم في الانفعالات والتصرف حسب الموقف الاجتماعي .

وترى الباحثة أنه يمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنه : قدرة الفرد على التواصل والتخاطب مع الآخرين بشكل لفظي وغير لفظي ، وأن يدرك الرسائل التي ترد إليه من الآخرين ويفسرها ، وأن يكيف نفسه ويتصرف بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية المختلفة .

3.1.2 المهارات الاجتماعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها :

المهارات الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية : Social Skills – Social Competence

غالباً ما ينظر إلى المهارات الاجتماعية على أنها جزء من بناء واسع يطلق عليه الكفاءة الاجتماعية ، وتشير الكفاءة الاجتماعية إلى قدرة الفرد على التفاعل بفاعلية والتكيف مع البيئة ، وتحقيقه لأهدافه الشخصية والمهنية من خلال تكوين علاقات مع الآخرين ، ولها طابع الاستمرار تمكن الفرد من التأثير في الآخرين (خليفة، 2006:12) .

ويرى أبو هاشم, 2004 أن الكفاءة أعم وأشمل من المهارة وخاصة عندما ينظر إلى الكفاءة على أنها مجموعة من المهارات والمعارف التي تلزم لأداء عمل من الأعمال (أبو هاشم ، 2004:21) وأشار جريشام, 1986, Gresham إلى أن المهارات الاجتماعية إحدى المجالات الفرعية للكفاءة الاجتماعية ، وقد عرف الكفاءة الاجتماعية بأنها الأحكام التقييمية التي يصدرها الآخرون على السلوكيات الاجتماعية للفرد ، بينما عرف المهارات الاجتماعية بأنها السلوكيات التي يفضي إتيان الطفل بها في مواقف اجتماعية معينة إلى زيادة احتمالات حصول الطفل على تعزيز اجتماعي إيجابي

وتقليل احتمالات حصوله على عقاب أو تعزيز سلبي نتيجة سلوكه الاجتماعي (أبو حلاوة ،
2009:16) .

ويلخص هاني عتريس ، 1997 الفرق بينها إلى أن المهارات الاجتماعية سلوكيات محددة يقوم
بها الفرد حتى يؤدي مهمة بكفاءة ، أما الكفاءة الاجتماعية فهي تقييم يتعلق بالحكم على مدى كفاءة
الفرد في أداء المهمة وأن الأداء كان ملائماً ، فيرى أن المهارة أحد الوسائل الرئيسية لتحقيق الكفاءة
فبدون معرفة وتحديد وإتقان المهارات الاجتماعية يكون تحقيق الكفاءة الاجتماعية أمراً صعباً
المنال (قاسم ، 2005:61) .

ويرى صالح ، 2011 أن الكفاءة تقويم للأداء من قبل شخص ما وليس شيئاً موجوداً في الأداء
، أما المهارة فهي أداء يعكس قدرات نوعية تمكن الفرد من تنفيذ المهام الاجتماعية
بكفاءة (صالح ، 2011:48) .

وهكذا أجد أن التوجه الأكثر قبولاً هو أن الكفاءة مؤشر لمستوى المهارة ، فعندما يؤدي الفرد
السلوك الماهر اجتماعياً بدرجة مرتفعة من المهارة نطلق عليه أنه أداءها بكفاءة اجتماعية ، أي أن
الكفاءة الاجتماعية أعم وأشمل من المهارة الاجتماعية .

المهارات الاجتماعية وتوكيد الذات : Social skills self - assertion

تأكيد الذات يعني بشكل عام حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل على السواء ، سواءً أكان
ذلك في الاتجاه الإيجابي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة على
الاستحسان والتقبل ، وحسب الاستطلاع والمشاركة) أم في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن
الأفعال والتعبير الدال على الرفض وعدم التقبل والغضب والخوف) (إبراهيم ، 1994:189) .

وهناك من يتعامل مع المهارات الاجتماعية وتوكيد الذات على أنهما مترادفان مثل ليبرمان
Lieberman ولكن التصور الأكثر قبولاً هو التعامل مع المهارات الاجتماعية على أنها تشتمل على
مهارتين رئيسيتين هما : توكيد الذات ، والقدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين (خليفة ،
2006:13) ، كما أكد جامبريل ، 1983 Furnham على أن التوكيد أحد المهارات الاجتماعية
الفرعية ، فالعلاقة بينهما علاقة الجزء بالكل (السيد وآخرون ، 2004:124) .

المهارات الاجتماعية والذكاء الاجتماعي : Social skills - Social intelligence

حدد مارلو ، 1986 Marlowe الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم مشاعر الآخرين
وأفكارهم وسلوكياتهم ، وفهم الفرد لنفسه في المواقف التي تحدث بين الأشخاص ، وبما أن المهارات
تعكس الإدراك الحي في العلاقات بين الأشخاص والقدرة على التوافق السلوكي باختلاف متطلبات

الموقف الاجتماعي ، والقدرة على ضبط الاستجابات الانفعالية نحو الآخرين فهي تحتاج أيضاً إلى جهود مستمرة لفهم الذكاء الاجتماعي بصورة أفضل ، فالذكاء الاجتماعي هو الإدراك الاجتماعي الذي يكمن خلف مدى فهم الفرد للمهارات الاجتماعية التي تقتضي معرفة المزيد من العادات الثقافية والعوامل البيئية للعناصر التابعة لمهارات الاستقبال (صالح، 2011:51) .

4.1.2 مكونات المهارات الاجتماعية :

إن العلماء في تحليلهم وتقسيمهم لمكونات المهارات الاجتماعية يرون أنها مكتملة كل منها للآخر ، حيث أن الفرد لا يمكنه القيام بجانب واحد دون الآخر ، لأن معرفة الفرد للمهارات والمعايير الاجتماعية لا تغنيه عن الالتزام بهذه المعايير وترجمتها إلى سلوك مناسب يتوقع منه في المواقف المختلفة (المطوع، 2009:29) .

ويرى سبنسر, 1991 أن المهارات الاجتماعية تشمل المكونات المعرفية والعناصر السلوكية اللازمة للفرد للحصول على نواتج إيجابية عند التفاعل مع الآخرين مما يؤدي إلى إصدار الآخرين لأحكام وتقييمات إيجابية على هذا السلوك ، ويميز بعض الباحثين من أمثال مكفال, 1982 Mcffall بين اتجاهين أساسيين في تحديث مكونات المهارات الاجتماعية هما :

الاتجاه الأول : ينظر إلى المهارات لكونها بناءً سلوكياً يتمثل في استجابات خاصة

ومحددة بموقف معين

الاتجاه الثاني : يسمى بمدخل السمة وينظر إلى المهارات الاجتماعية لكونها بناءً فرضياً

يشير إلى قدرة شخصية أو سمة في الفرد تشمل استعداداً عاماً للاستجابة (عزالدين ،

2004:48،49) .

وبشكل عام فإن للمهارات الاجتماعية مكونات عدة لخصها المشاط 2008 فيما يلي:-

المكونات السلوكية :

وتشير المكونات السلوكية للمهارة الاجتماعية إلى كافة السلوكيات التي تصدر من الفرد ، والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعلي مع الآخرين ، وتسمى تلك المكونات بالسلوك الاجتماعي ، ويمكن وضع المكونات السلوكية للمهارة الاجتماعية في تصنيفين رئيسيين هما :

أ- السلوك اللفظي، Verbal behaviour :

إن السلوك اللفظي للقائم بالتواصل يكون له أهمية كبرى في تقييم مهاراته الاجتماعية في مواقف التفاعل الاجتماعي ، فمحتوى السلوك الكلامي يعمل على نقل ما يقصده الفرد بطريقة مباشرة

أكثر من أي مظهر آخر من مظاهر السلوك الاجتماعي لمكونات المهارة الاجتماعية ذات المحتوى اللفظي .

ب - السلوك غير اللفظي، Non Verbal behaviour :

يلعب السلوك غير اللفظي دوراً مهماً في عملية التواصل بين الأفراد وعلاقاتهم ببعضهم وغالباً ما تكون مظاهر هذا السلوك غير اللفظي عبارة عن رسائل لها أهميتها في تقييم المهارة الاجتماعية لكل فرد عند القيام بأي محادثة في محتوى كلامه (المشاط، 2008:15) .

ويرى لاد ومايز، Ladd & Mize, 1983 أن من أهم مكونات المهارة قدرة الطفل على المعرفة بقواعد السلوك الاجتماعي ، وتحديد أهدافه ووسائل تحقيق تلك الأهداف والوعي بالسياق الذي تدور فيه تلك السلوكيات ، وتقييم أدائه السلوكي وتعديله طبقاً لطبيعة الموقف وما يطرأ عليه من تغيرات (المطوع، 2009:28) .

- المكونات المعرفية :

لا تعد المهارة الاجتماعية نشاطاً حركياً فحسب بل لها مكون آخر وهو المكون المعرفي ، فالمهارة تتطلب جوانب معرفية وعمليات عقلية أهمها الإدراك الذي يدخل ضمن العمليات العقلية (حسن، 2006:69) ، فالمكونات المعرفية تشمل عوامل عدة أهمها : العوامل الخاصة بمفاهيم المهارة وقواعدها ، وأهداف الموقف الاجتماعي والسياق الاجتماعي ومدى تأثير السلوك على الآخرين ، حيث تؤثر هذه العوامل والمتغيرات بشكل واضح على المهارات الاجتماعية للفرد وقدرته على التصرف بشكل مناسب في المواقف المختلفة (المطوع ، 2009:25) .

ويشير إبراهيم، 2006 أن من العوامل المعرفية في المهارات الاجتماعية الأداء الوجداني في المواقف الاجتماعية حيث إن استجابات المهارة الاجتماعية لا تظهر من فراغ ، مثل إدراك انفعالات الآخرين بدقة ، وضبط توقيت الاستجابات على نحو سليم كعدم مغادرة المكان في منتصف الجملة التي يقولها المتحدث والقدرة على فهم الرسائل غير اللفظية مثل فهم علامات الضيق على وجه الشخص الآخر (إبراهيم، 2006:23،25) .

ويلاحظ أن بعض المكونات المعرفية للمهارة الاجتماعية يصعب ملاحظتها مباشرة مثل تلك التي تشير إلى تطلعات الفرد وأفكاره وقراراته بشأن ما يجب عليه قوله أو فعله أثناء التفاعل الاجتماعي ، حيث إن الأفكار غير مرئية للملاحظ المشاهد ، لذا نجد أنهم يستنتجون تكراراً بشكل خاطئ أو صحيح مما قاله أو فعله الشخص الملاحظ .

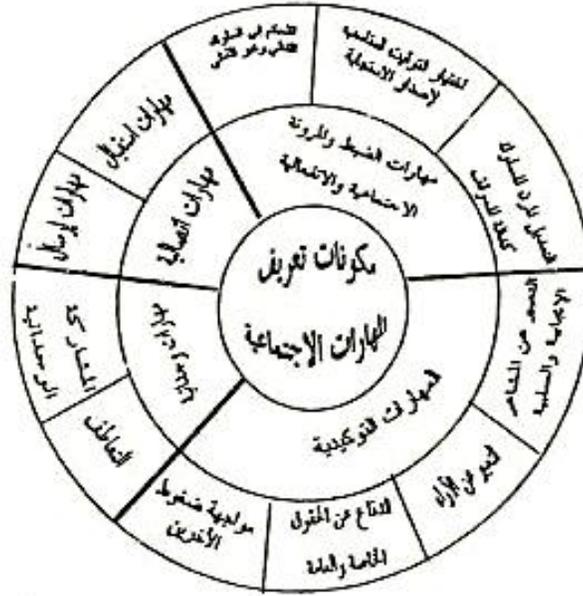
وفي المهارات الاجتماعية نجد أن القدرات المعرفية تتضمن المهارة المستندة على الإدراك الصحيح لأمني الشخص الآخر أو نواياه في الاستجابة التي يغلب أن تؤثر على رأي الطرف الآخر ، وتلك القدرات مسؤولة عن النجاح أو الفشل في المواقف الاجتماعية (المشاط، 2008:15) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن جميع مكونات المهارات الاجتماعية لم تختلف كثيراً لدى أغلب الباحثين ، حيث أنها جميعاً ركزت على مهارات الاتصال اللفظية ومهارات الاتصال غير اللفظية ، وركزت أيضاً على العوامل المعرفية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية للفرد وإن هذه العوامل لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يمكن استنتاجها من السلوك .

5.1.2 - عناصر المهارات الاجتماعية :

يمكن استخلاص عدد من العناصر المحورية من خلال فحص تعريفات المهارة التي يفترض أنها تشكل بنية تعريف ، ومكونات المهارات الاجتماعية ، ومن هذه العناصر :

- **مهارات توكيد الذات:** وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق ، وتحديد الهوية وحمايتها ، ومواجهة ضغوط الآخرين .
- **مهارات وجدانية:** وتسهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولاً لديهم ، ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق التعاطف ، والمشاركة الوجدانية
- **مهارات الأتصال:** وتنقسم بدورها إلى قسمين :
- مهارات الإرسال : تعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً أو غير لفظي من خلال عمليات نوعية كالتحدث والحوار والإشارات الاجتماعية .
- مهارات الاستقبال : وتعني مهارة الفرد في الانتباه وتلقى الرسائل ، والهاديات اللفظية وغير اللفظية من الآخرين ، وإدراكها وفهم مغزاها ، والتعامل معهم في ضوءها .
- **مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية:** ونشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي الانفعالي ، خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد ، وبطبيعة الحال فإن المرونة الاجتماعية يجب أن توجه ببوصلة معرفة الفرد بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف ، واختيار التوقيت المناسب لإصداره فيه (السيد وآخرون ، 2004:123) .



الشكل (1) عناصر المهارات الاجتماعية (نقلاً عن السيد وآخرون ، 2004:122)

وأوضح مايلكسون, 1997 Makilson أن هناك عدداً من العناصر الضرورية للفهم العلمي للمهارات الاجتماعية ، منها :

- أن المهارات الاجتماعية تكتسب بالتعلم
- أن المهارات الاجتماعية تتكون من سلوكيات لفظية تُعرف لكونها محددة ومنفصلة
- أن المهارات الاجتماعية تتطلب قدرة على المبادرة والاستجابة المناسبة .
- أن المهارات الاجتماعية في استعمالها تتأثر بالعوامل البيئية .
- أن النقص أو التجاوز في هذه المهارات يمكن تحديده وعلاجه (حسن ، 2008:63).

6.1.2- العوامل التي تسهم في تشكيل مستوى المهارات الاجتماعية :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في المهارات الاجتماعية ، وتحدد مقدارها وطبيعتها ، منها ما يتصل بالفرد ، والبعض الآخر بالطرف الآخر ، وبعضها بخصائص موقف التفاعل ، فهناك متغيرات ديمقجرافية خاصة بالفرد مثل نوعه ، والذي يحث الفرد على الإقدام على ممارسات سلوكية معينة في مواقف التفاعل الاجتماعي كالجسارة إن كان ذكراً ، أو الخجل إن كانت أنثى ، وهناك متغير العمر فالأكثر عمراً يتعرض لقدرة أكبر من الدراية ، والخبرة ، والتفاعل ، والمران الاجتماعي بصورة تجعله أكثر استفادة من الخبرات ، فيكون أكثر مهارة اجتماعياً من الأقل عمراً ، وهناك أيضاً متغير

الوضع المهني ، فالمهنة تؤثر في مدى مهارات الفرد الاجتماعية ، فبعض المهن تتطلب وتشجع أفرادها على التفاعل الاجتماعي مثل التدريس ، والطب ، والشرطة (السيد وآخرون ، 2004:133) ومن العوامل التي تؤثر في مستوى المهارات العوامل الوجدانية مثل القلق والإكتئاب ، والغضب ، حيث إنه لها تأثير خطير وفعال على السلوك الاجتماعي ، فالقلق والغضب والإكتئاب يساعد على فقدان الرغبة لمواصلة العلاقات الاجتماعية ، وكذلك ثبت أن بعض الاضطرابات والأمراض النفسية مثل الفصام وتعاطي المواد الكحولية لها تأثير خطير على السلوك الاجتماعي (السيد، 2007:57) .

أوجه القصور في المهارات الاجتماعية :

يميز جر يشام , 1986 Gresham بين النقص في المهارات الاجتماعية والنقص في الأداء الاجتماعي ، فيرى أن النقص في المهارات الاجتماعية ينتج عن الفشل في اكتسابها بسبب قلة الفرص لتعليم المهارة أو قلة الفرص للتعرض لنماذج من السلوك الاجتماعي المقبول ، بينما النقص في الأداء الاجتماعي ينتج عن قلة الفرص لأداء المهارة الاجتماعية ، وقلة التعزيز للسلوكيات الاجتماعية المهارية (الشهري ، 2011:28) .

وقد برهنت الدراسات المختلفة على أن نقص المهارات الاجتماعية له آثار سيئة على المدى القصير والمدى الطويل على الفرد ، فالأفراد العاجزون اجتماعياً يتلقون أقل تدعيم موجب من البيئة ، ويعانون من صعوبات سلوكية ، وأكاديمية ، ويحتمل أن يتعرضوا في فترة من فترات حياتهم لنوع من سوء التكيف ، أو لسلسلة من الاضطرابات النفسية والعقلية ، فنقص المهارات الاجتماعية لها آثاراً فسيولوجية وسلوكية ومعرفية سيئة ، فمن الناحية الفسيولوجية قد يؤدي نقص المهارات إلى تصبب العرق ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع معدل ضربات القلب ، ومن الناحية السلوكية يؤدي إلى كفا الأنشطة الحركية والمبادأة والتفاعل الاجتماعي ، أما بخصوص الجوانب المعرفية فإن الفرد يفسر الأحداث بطريقة خاطئة ويتوقع دائماً توقعات غير واقعية ويفكر بطريقة لا عقلانية ، وكل تلك الجوانب تعوق الفرد على التفاعل الاجتماعي الناجح (إبراهيم ، 2006:28،29) ،

ويرى إبراهيم , 1994 أن العجز عن التعبير الانفعالي الملائم يعدّ سبباً رئيسياً من أسباب القلق والصراع ، وأن تنمية القدرة على حرية التعبير الانفعالي تؤدي إلى تخفيض القلق والإكتئاب وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، وفي كل مرة ينجح فيها الإنسان في ذلك تزداد ثقته بنفسه وقدرته على الضبط الذاتي (إبراهيم ، 1994:221) .

ويرى السمدونى, 1989 أن الخجل في صورته المتطرفة (الفوبيا الاجتماعية) يعد من أكثر الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالنقص الشديد في المهارات الاجتماعية ، وبالاضطرابات في الجوانب المعرفية (إبراهيم ، 2006:30) .

ويشير شوقي, 2007 إلى أن نقص المهارات الاجتماعية قد يعوق التحصيل الدراسي ويؤدي إلى تفاقم الشعور بالفشل ، وصعوبة الاندماج مع الأقران في الفصل (شوقي ، 2007:19) .

مزايا ارتفاع المهارات الاجتماعية:

هناك عدة نقاط لمعرفة المؤشرات الدالة على ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية ، منها القدرة على التأثير على الآخرين من خلال فهم طبيعة التفاعلات الاجتماعية ، والقدرة على فهم الآخرين ، واستخدام الأساليب الإقناعية لتكوين أكبر قدر من العلاقات الإنسانية ، ومن المؤشرات أيضاً الحساسية للمشكلات بين الأشخاص والقدرة على انتقاء الحلول التي تؤدي إلى نتائج إيجابية ، والقدرة على فهم العلاقات الاجتماعية دون المستوى الاجتماعي والثقافي للفرد ، والوعي بعواقب الأفعال التي يقوم بها الفرد (صالح ، 2011:50) .

وترى عطار, 2007 أن ارتفاع المهارات يسهم في تحقيق قدر كبير من الاستقلال والاعتماد على النفس ، حيث تزداد ثقة الفرد بنفسه ، وتجعله يشارك الآخرين أنشطتهم بما يحقق له الاستمتاع بالحياة والتمتع بصحة نفسية جيدة ، وكذلك تساعد على تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمي إليها الفرد وكذلك المجتمع ، فهي تسير سريان النشاط وتمكنه من القيام بتنفيذ الواجبات الصعبة والكبيرة والمركبة ، بالإضافة إلى بناء الفرد عن نفسه معتقدات وتصورات إيجابية (عطار ، 2007:57) .

7.1.2- تصنيفات أو نماذج في المهارات الاجتماعية :

نموذج ريجيو, Riggio 1986 : يرى أن المهارات الاجتماعية تتضمن المكونات التالية ، وهي :

الاتصال غير اللفظي : ويتضمن ما يلي :

1. التعبير الانفعالي : ومن ذلك تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم .
2. الحساسية الانفعالية : ويشمل مهارة الفرد في استقبال أشكال الاتصال غير اللفظي الصادر عن الآخرين وفهمها سواءً أكانت تعكس انفعالاتهم ومشاعرهم أم تعبر عن اتجاهاتهم أم عن مكانتهم الاجتماعية .

3. الضبط الانفعالي : ويشمل قدرة الفرد على ضبط جوانب التعبير عن الانفعالات الداخلية التي لا تتلاءم مع الموقف الاجتماعي .

الاتصال اللفظي : ويتضمن ما يلي :

1. التعبير الاجتماعي : ويتضمن الطلاقة اللفظية ، التفاعل مع الآخرين بطريقة مناسبة في المحادثات الاجتماعية .
2. الحساسية الاجتماعية : وتتضمن قدرة الإنسان على فهم رموز الاتصال اللفظي مع الآخرين ، ومعرفة عادات السلوك الاجتماعي المناسب للمواقف الاجتماعية ومعاييرها .
3. الضبط الاجتماعي : ويشير إلى قدرة الفرد على التحدث بثقة أثناء المشاركة الاجتماعية مع الآخرين وقدرته من جهة أخرى على إبراز قدر مقبول من اللباقة بما يتفق والموقف الاجتماعي (الحميضي ، 2004:60) .

نموذج أرجيل , 1996 Argyle :

ويشير هذا النموذج إلى أن المهارات الاجتماعية تتضمن الآتي :

4. **التعبيرات اللفظية (التواصل اللفظي)** : تعد التعبيرات اللفظية محور الأداء الاجتماعي ، فمعظم أشكال المهارات الاجتماعية تكون لفظية وتشمل القدرة على التحدث النشط والمحادثة الكاملة .
5. **التعبيرات غير اللفظية** : وتشمل التعبيرات الخاصة بالوجه مثل الابتسامة والقدرة على استخدام الإيماءات وغيرها .
6. **مهارات التعاون والتعاطف والاهتمام بالآخرين** : كالتعاون والتعاطف ومشاركة الآخرين في انفعالاتهم والاهتمام بهم .
7. **المهارات المعرفية وحل المشكلات** : وتشتمل على احترام القواعد التقديرية للسلوكيات وفهمها ، وإتقان مهارات المحادثة والتفاوض والإقناع في حل المشكلات ومواجهتها .
8. **مهارات تقديم الذات والعلاقات** : وتشمل القدرة على التعبير عن الذات في المواقف المختلفة .
9. **مهارات المواقف المختلفة والعلاقات** : وتشمل مهارات المقابلة ، والمفاوضة ، ومواجهة الصراعات ، ومهارات البيع والشراء ، ومهارات مواقف العمل (السيد ، 2007:53) .

نموذج هاني عتريس , (1997) :

الذي لخص ما توصل إليه بعض علماء النفس بخصوص مكونات المهارات الاجتماعية في إطار الاتصال الاجتماعي على النحو التالي :

1 - مهارات الاتصال اللفظي : ويقصد بها مهارات الحوار مع الآخرين ، وتتضمن المهارات

التالية :

- أ- المودة ، وتتضمن قبول طرف التفاعل الآخر ومشاعر الدفء تجاهه والحرص على جعل اللقاء ممتعاً
- ب- الحفاظ على تقدير ذات الطرف الآخر أثناء التفاعل الاجتماعي ، أي تجنب ما قد يؤدي إلى الأضرار بتقدير طرف التفاعل الآخر لذاته .
- ج- تجنب صيغة الإلزام والمقصود بها التخفيف من استخدام صيغة الأمر والمطالب المباشرة والكثيرة .
- د- معرفة كيفية الاعتراض أو قول (لا) بطريقة مناسبة .
- هـ- تجنب تجاوز القواعد ، ومن ذلك تجنب مقاطعة شخص ما أثناء الحديث ، وتجنب إصدار النكات غير المناسبة للموقف .

2 - مهارات الاتصال غير اللفظي : وتشمل المهارات التالية :

- أ- الحيز بين الأشخاص ويقصد به المسافة التي تفصل بين طرفي التفاعل ، ويتخذ أربعة أشكال :
- حيز العلاقات شديد الخصوصية ويتراوح من الالتصاق البدني الكامل على مسافة 6 - 18 بوصة ، ويستخدم في النشاطات الأكثر خصوصية
- حيز العلاقات الشخصية ويتراوح مدى قطره من 11/2 بوصة إلى قدم وهي أكثر المسافات التي يستخدمها الناس في الحوار مدعاة للراحة .
- الحيز الاجتماعي وتتراوح مسافته بين 4 - 12 قدماً وهي تفصل بين اثنين يعملان معاً أو يعقدان صفقة مالية بين الأشخاص في المواقف الاجتماعية
- الحيز العام : ويبدأ من 12 قدماً فأكثر ويستخدمه المعلمون أو المتحدثون في التجمعات العامة .

- ب- خصائص الصوت : وتتضمن نغمة الصوت ونبراته ومداه ومعدل الكلام وسرعة تتابع الكلمات وكلها مكونات صوتية هامة للرسالة التي نريد نقلها ، والتي يمكن بسهولة أن تؤكد أو تدحض ما نقول .
- ج- لغة البدن : ومن ذلك حركات الجسم وإيماءاته المختلفة كحركات الذراع أو اليد أو الأرجل ، والتي تكون كافية لتحديد ما قد نقوله أو لا نقوله من كلمات والجلوس في مواجهة الآخر مباشرة ، هز الرأس في موافقة أو رفض ، وهز الأرجل ، اللعب بنهايات الشعر ، فرك الأصابع .
- د- لغة العيون : ومنها شدة التقاء النظرات والتي تعكس إشارات غير لفظية هامة في تحديد كيف نشعر تجاه شخص ما في موقف ما ، وكيف يشعر اتجاهنا هذا الشخص .
- ه- تعبيرات الوجه : لكل وجه رسائله الفريدة التي هي مؤشرات انفعالية تعكس بوضوح الحالة الداخلية للشخص ، كالغضب ، الحزن ، السعادة ، الدهشة ، الاشمئزاز ، والخوف (الحميضي ، 2004:62) .

نموذج أشر, 1999 Asher :

حيث صنف المهارات الاجتماعية إلى أربع مهارات أساسية ، هي :

- 1 - مهارة المشاركة : وتشمل الاندماج مع الآخرين في النشاطات ومحاولة بذل أقصى جهد
- 2 - مهارة التعاون : وتشمل تلبية الاحتياجات والمساهمة في الأنشطة ، وتقديم اقتراحات لأية مشكلة تواجه المجموعة ، وتزكية اقتراح التعاون المتبادل ، إذا كان هناك خلاف حول القواعد السلوكية .
- 3 - مهارة التخاطب : وتشمل التحدث مع الآخرين والتعبير عن الرأي في النشاط الذي يشارك فيه الفرد أو التعبير عن الذات والتساؤل عن الأشخاص الآخرين ، والإنصات عندما يتحدث شخص ، والنظر إلى الشخص الذي يفعل شيئاً معيناً .
- 4 - مهارة المساندة : إعطاء الاهتمام الكافي للشخص الآخر وتشجيعه عندما يقول شيئاً لطيفاً والابتسام والمداعبة وتقديم المساعدة أو المقترحات عندما تطلب منه (طنطاوي ، 2009:50) .

نموذج بيلاك هيرسن وهمل هوخ Bellack & Hummel :

في هذا النموذج قسمت المهارات الاجتماعية إلى ثلاثة أنماط :

أ - مهارة المحادثة : فالفرد الذي يمتلك المحادثة هو الشخص الذي يبدأ المحادثة ويستمر فيها وينهئها ، وتشمل مهارة الاستمرار في المحادثة ثلاثة عناصر هي : (إلقاء الأسئلة على الآخرين - إعطاء معلومات للآخرين - الاستماع الجيد للآخرين) .

ب - المهارات التوكيدية : فالفرد الذي يمتلك المهارات التوكيدية هو الشخص الذي يستطيع أن يعبر بحرية عن أفعاله .

وتنقسم المهارات التوكيدية إلى نوعين :

مهارات التوكيد الموجب : وهي المشاعر الإيجابية نحو الآخرين ، وتتمثل في :

- مهارة المجاملة وهي قدرة الفرد على مدح الآخرين والثناء عليهم لإنجازاتهم وما يمتلكون من أشياء مادية .

- مهارة التعاطف وهي المشاركة الوجدانية للآخرين في مواقف الفرح والألم .

- تقديم مبررات للسلوك وهي قدرة الفرد على تقديم مبررات لسلوكه عندما يخطئ في حق الآخرين .

مهارات التوكيد السلبي : وهي مشاعر الرفض والاستياء والدفاع عن النفس ، مثل رفض طلب غير منطقي - الاحتجاج - طلب سلوكيات جديدة - التعبير عن الغضب .

ج- مهارة الإدراك الاجتماعي : فالفرد الذي يمتلك مهارات الإدراك الاجتماعي هو الشخص الذي يستطيع أن يعرف متى وأين وكيف يفعل الاستجابات المختلفة ، وتشمل فهم الإشارات الاجتماعية ، والانتباه والتنبؤ أثناء التفاعل (أحمد ، 2006: 32) .

8.1.2 - أهمية المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة :

يعدّ الطلاب هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب ، وهم مصدر خصب للتجديد والابتكار والتغير والإبداع ، ومصدر حيوي للطاقة المتجددة الدافعة للمجتمع نحو الأفضل ، فهم يتمتعون بحساسية عالية لمشكلات وقضايا مجتمعهم (السيد ، 2007: 2) ، فاتصال الطلبة بأساتذتهم ورفاقهم خلال المحاضرات وقيامهم بالنشاطات اللامنهجية في أوقات فراغهم يساهمان في صقل شخصياتهم وفي اندماجهم في المجتمع ، وأنه لإتمام عملية الاتصال هناك حاجة إلى مجموعة من المهارات ومن دون هذه المهارات فإن عملية الاتصال تفقد أهم شروط النجاح (الأشقر ، 2008: 464) ، حيث تساعد المهارات الاجتماعية في إحداث تغييرات سلوكية إيجابية عند الطلاب ، إذ تشير الدلائل إلى أن تفاعل الطالب مع زملائه يكون دليلاً هاماً على التوافق الاجتماعي ، وقد أشار نول 1991،

Nool أن المهارات تمثل جانباً مهماً في حياة الطالب ، حيث تساعد الطالب على المشاركة في مواقف التفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية والقيام بالادوار المرغوبة ، وتحقق المهارة الاجتماعية مكانة اجتماعية تميز الطالب الذي اكتسبها ، حيث يتقبله الآخرون بما لديه من قدرات واضحة على التفاعل والاندماج مع الآخرين (حسن، 2008:74،75) .

ويذكر عبد الرحيم ,2008 أن المهارات تساعد الطلاب على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس ، وعلى الثقة في أنفسهم ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم وتساعدهم على التفاعل مع الرفاق والابتكار والإبداع في حدود طاقاتهم الذهنية والجسمية (عبد الرحيم ، 2008:57) .

وذكرت الغيداني ,1996 أن التزود بالمهارات الاجتماعية يؤدي إلى الانبساطية والقدرة على التوجه نحو الآخرين (الغيداني ، 1996:16) .

كذلك تبين ارتباط المهارات الاجتماعية بالتحصيل الدراسي ، فكلما نقصت المهارات الاجتماعية انخفض التحصيل ، وكلما زادت المهارات ارتفع التحصيل الدراسي ، فهي علاقة سببية متبادلة (حجازي ، 2005:24) .

2.2- فعالية الذات Self – efficacy :

1.2.2 تمهيد :

من أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث ، ذلك الذي وضعه باندورا Bandura تحت اسم فعالية الذات Self – efficacy أو معتقدات الفرد عن قدرته لينجز بنجاح سلوكاً معيناً ، أو مجموعة من السلوكيات ، وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومشاعره (المشيخي ، 2009:60) .

ويرى باندورا ,1988 أن فعالية الذات ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي ، بالإضافة إلى أنها مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه وانها نتاج للمقدرة الشخصية ، أي أن فعالية الذات تتعلق بمعتقدات الفرد على تهيئة الدافعية والموارد المعرفية والسلوك اللازم لمواجهة المتطلبات الموقفية المعطاة (خليل ، 2010:42)
وأشار المشيخي ,2009 إلى أن فعالية الذات من أهم آليات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة (المشيخي ، 2009:60) .

وقد أشار سيرفون وبيك, Cervone & Peake , 1986 في هذا الصدد إلى أن معتقدات الناس حول فعالية الذات تحدد مستوى دافعيتهم ، كما يعكس ذلك من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العوائق ، وكلما زادت ثقة الأفراد في فعالية الذات زادت مجهوداتهم وزاد إصرارهم على تحطى مايقابلهم من عوائق وعندما يواجه الافراد الذين لديهم شكوك فى مقدراتهم الذاتية مشكلات فانهم يقللون من مجهوداتهم بل ويحاولون حل هذه المشكلات بطريقة غير ناضجة ، بينما يبدي ذوو الثقة المرتفعة في القدرة الذاتية مجهوداً عظيماً في السيطرة على مواقف الصراع (عبد الرحمن ، 1998:340) .

ففعالية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح ، بينما يؤدي عدم الفعالية إلى عدم المثابرة ، بالإضافة إلى أن فعالية الذات ذات طبيعة تنبؤية فهي تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل (القميش ، 2011:46) .

ويرى العتيبي ,2008 أن فعالية الذات تحتل مركزاً رئيسياً في تفسير القوة الإنسانية ، فهي تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات ، والاستثارة الانفعالية ، فلكما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية (العتيبي ، 2008:3) .

وهذا ما أكده توفيق ,2002 أن الفعالية تؤثر في أنماط التفكير والانفعالات الصادرة عن الفرد ، فالشخص الذي تنقصه الثقة في فعالية الذات غالباً ما يركز على مواطن الضعف والقصور لديه ، وعلى شعوره بعدم الكفاءة الشخصية ، كما يتسم تقييمه للمشكلات التي تواجهه بالمبالغة وعدم الواقعية ، ومن ثم يفشل في توجيه الاهتمام الكافي للمهام التي يضطلع بها ، مما يزيد احتمال تعرضه للفشل والإحباط والشعور بالدونية (توفيق ، 2002:17) .

2.2.2 - مفهوم فعالية الذات : Self – Efficacy

لاحظت الباحثة عند الإطلاع على الدراسات حول فعالية الذات أن هناك بعض الدراسات تستخدم فعالية الذات ، والبعض الآخر فاعلية الذات ، مما دعانا إلى التساؤل هل يوجد فرق بينهما ؟ أما أنهما يحملان نفس المعنى ؟ وما هي الترجمة الصحيحة لـ Self – Efficacy ؟

فذكر البعلبكي في المورد, 2000 أن efficacy (فعالية) تعني قوة على التأثير وفعال مؤثر (البعلبكي ،2000:304) .وذكر شاهين ,2009 أنه لا يوجد فرق بين " فعالية " و " فاعلية " عند الترجمة من الإنجليزية إلى العربية ، وأن فعالية ترادف فاعلية وكلاهما تأثير ونفوذ .

ونستنتج من ذلك ، تساوي فعالية الذات وفاعلية الذات في المعنى ، وسوف تستخدم الباحثة مصطلح فعالية الذات .

أما Self (الذات) فذكر البعلبكي , 2000 أنها تعني فهم المرء لمعتقداته ومشاعره ودوافعه (البعلبكي ، 2000:832) . وذكر جوردن أن الذات طبقاً لنظرية كارل روجرز هي مفهوم الشخص عن ذاته الذي اكتسب عبر خبرات متنوعة (جوردن وآخرون ، 1993:506) .

وبالنسبة لتعريفات مفهوم فعالية الذات فقد تعددت منها ما يلي :

يعرف باندرورا , Bandura فعالية الذات بأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين " ، ويعرف باندرورا توقع الفعالية بأنه " الاعتقاد بأن المرء يستطيع أن يصدر بنجاح السلوك المطلوب لتحقيق النتائج " (أحمد ، 2004:264) . ويرى باندرورا أن فعالية الذات تعبر عما يعتقد الفرد في قدراته وإمكاناته ، وتظهر في جهده ومثابرته على أداء المهام .

ويشير كل من هالين ودينهر , Hallian & Danaher 1994 إلى أن فعالية الذات تعني ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة .

ويذكر حسيب , 2001 أن مصطلح فعالية الذات الذي اقترحه باندرورا يشير إلى إحساس الفرد بالكفاءة الذاتية والقدرة على تحقيق السلوك المرغوب والتحكم في الظروف البيئية المحيطة (حسيب، 2001:125) .

وتعرف شاهين , 2009 فعالية الذات " بأنها معتقدات الفرد بقدرته على إنجاز وتحقيق أهدافه وذلك من خلال معرفته لجوانب قوته وجوانب ضعفه " (شاهين ، 2009:43) .

أما شيرر وآخرون , فيعرفون فعالية الذات على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص ، والتي تقوم على الخبرة الماضية ، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة ، بمعنى آخر ، أن فعالية الذات العامة هي فعالية الذات لمهمة محددة والتي تعمم إلى مواقف أخرى (العنبي، 2008:22) .

وينظر الفرماوي 1990 إلى فعالية الذات على أنها تعبر عن التوقعات الخاصة بفعالية الذات والتي تعبر بدورها عن إدراكات الفرد المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة والاداء المتضمن في السلوك ، وتعكس هذه التوقعات قدرة الفرد على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخداماتها (الزناتي ، 2011:35) .

ويعرف فايد, 2008 فعالية الذات على أساس حكم الفرد على أدائه وكونه جيداً أو غير جيد في أثناء تعامله مع الموقف من خلال المهارات التي يمتلكها والظروف التي تواجهه (فايد, 2008:159) .

وترى الباحثة أنه يمكن تعريف فعالية الذات بأنها : اعتقاد الفرد وثقته في قدراته على أداء عمل أو مهمة محددة بنجاح وإتقان ، وقدرته على حل المشكلات التي تواجهه واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه .

2.2. 3- التمييز بين مصطلح فعالية الذات ومصطلحات أخرى :

- فعالية الذات ومفهوم الذات Self – Efficacy :Self – concept

مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية ، وهو ذو أهمية بالغة في التوجيه والإرشاد النفسي ، فهو الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمن من جوانب جسيمة واجتماعية وأخلاقية وانفعالية يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم .

وقد ميز بايارس وميلر , Pagares & Miller 1994 بين فعالية الذات ومفهوم الذات بأن فعالية الذات عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة ، أما مفهوم الذات فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد (المشيخي ، 2009:65،66) .

ويذكر رزق , 2009 أن مفهوم الذات يتحدد بالسؤال عن الكينونة (من أنا ؟) ، ويتحدد فعالية الذات بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار ؟) ، كما أن مفهوم الذات ثابت نسبياً ولكن فعالية الذات ليست تكويناً ثابتاً ، بل تختلف من موقف لآخر ويتوقف اختلافها على الكفاءة المطلوبة للأنشطة المختلفة ومستوى مثابرة الفرد ودافعيته وحالته السيكولوجية والفسولوجية (رزق ، 2009:18) .

وقام نورويش, Norwich 1987 بالتمييز بين مصطلح مفهوم الذات وفعالية الذات ، فيشير نورويش إلى أن مفهوم الذات عبارة عن وجهة نظر مركبة عن ذات الفرد حيث يتكون ويتشكل من خلال الخبرة المباشرة للفرد ، بالإضافة إلى أحكام الأفراد الآخرين عليه ، ويعزز نورويش وجهة نظره حول مفهوم الذات بإشارة باندورا 1989 على أن الصيغة العامة لمفهوم الذات تنتقص من قوته في تفسير سلوك الفرد في أوقات محددة الأمر الذي لا يحدث مع تنوع قيمة فعالية الذات خلال الأنشطة والمواقف المختلفة (شلبي ، 2000:85) .

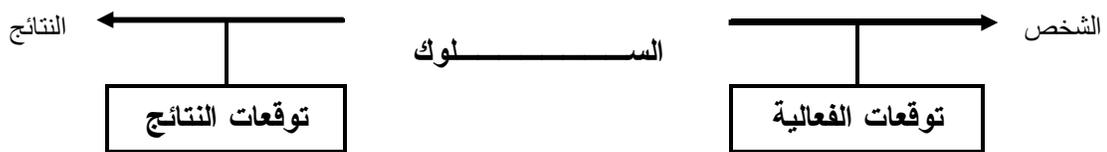
- فعالية الذات وتوقعات النتائج : Outcom expectations Self – Efficacy

يفرق باندورا ,1997 بين توقعات وأحكام تحدث قبل السلوك وهي توقعات فعالية الذات ، وتعني الاعتقاد بأن الشخص يمكن أن يؤدي بنجاح السلوك الذي هو بصدده ، وبين توقعات تحدث بعد بداية السلوك وتعرف بتوقعات النتائج أو توقعات الفرد عن مخرجات الاستجابة ، وتعني اعتقاد الشخص بأن سلوكيات معينة سوف تؤدي إلى نتائج معينة ، وتتعكس فعالية الذات للفرد في التوقعات التي يصدرها عن كيفية أدائه للمهمة أو النشاط المتضمن ، ومدى تنبؤه بالجهد اللازم والمثابرة (المشيخي ، 2009:73) .

وتعرف روتر ,1954 Rotter مصطلح توقعات الناتج بأنه تقدير الفرد بأن سلوكاً معيناً سيؤدي إلى ناتج محدد فهي عملية تتنبؤ بمارسها الفرد إزاء ناتج سلوكه ، أما فعالية الذات فتشير إلى ثقة الفرد في قدرته على أداء سلوك معين ، ويضرب لنا جابر عبد الحميد ,1990 مثلاً لمزيد من الإيضاح بين المصطلحين ، فلو أن هناك طالباً للعمل يمتلك ثقة في أنه سوف يؤدي أداءً حسناً خلال المقابلة الشخصية ، وأن لديه القدرة على أن يُجيبَ عن أي سؤال ممكن ، أي أن لديه مستوىً عالياً من فعالية الذات بالنسبة لمقابلة صاحب العمل ، ومع ذلك ، وعلى الرغم من ارتفاع توقعات الفعالية فقد تكون توقعات النتيجة متدنية وذلك لاعتقاده بأن فرصته في الحصول على الوظيفة ضئيلة ويرجع ذلك إلى ظروف البيئة غير المواتية (شلبي ، 2000:85) .

فالتوقعات المرتبطة بفعالية الذات تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد ، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك ، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة ، أما التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد ، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة ، في حين أن التوقعات الخاصة بفعالية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية (العتيبي ، 2008:26) .

وباندورا يفرق في نظريته بين توقعات الفعالية الذاتية ، والتوقعات الخاصة بالنتائج ، ويبدو ذلك من خلال الشكل التالي :



الشكل (2) توقعات فعالية الذات وتوقعات النتائج (نقلًا عن المشيخي ، 2009:75)

ويعني ذلك أن توقعات الفعالية الذاتية تسبق توقعات الفرد عن نتائج ومخرجات السلوك (المشيخي ، 2009:75) .

- فعالية الذات وتقدير الذات Self – esteem Self – Efficacy :

يعرف روز نبرج, Rosen g 1978 تقدير الذات على أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه ، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يَعدُّ نفسه ذات قيمة وأهمية ، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته (المشيخي ، 2009:68) .

ويشير عبد القادر, 2003 إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته ، بينما مفهوم فعالية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل ، وأن تقدير الذات يعنى بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً ، وأما فعالية الذات فهي غالباً معرفية (المشيخي ، 2007:68) .

- فعالية الذات وتحقيق الذات Self – actualization Self – Efficacy

تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكانياته وترجمتها إلى حقيقة واقعة ، لذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وإن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية (المشيخي ، 2009:69) ، بينما فعالية الذات عنصر مهم في العمليات الدافعية ، فمستوى فعالية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد ، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفعالية يختارون المهام الأكثر تحدياً ، ويبدلون جهداً كبيراً في أعمالهم ، ويقاومون الفشل ، ويضعون لأنفسهم أهدافاً للتحدي يلتزمون بها (البدري ، 2007:31) .

- فعالية الذات ومستوى الطموح The level of ambition Self – Efficacy :

يرى شلبي, 2000 أن مصطلح مستوى الطموح يرتبط بالأهداف التي يصنعها الأفراد لأنفسهم ، الأمر الذي يختلف عن التقديرات التي يحددها الفرد لما يستطيع أدائه هنا والآن (فعالية الذات) (شلبي ، 2000:84) . فمستوى الطموح يشير إلى الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه ويسعى إلى تحقيقها ، وهي تتباين بين الأفراد بتباين الوصول إلى هذه الأهداف .

أما التوقعات الخاصة بالسلوك فهي تعبر عن تقديرات ذاتية لطبيعة هذا السلوك ، وأما وعي الفرد بفعاليته الذاتية فيجعله يصل إلى توقعات عن الإمكانيات اللازمة للموقف ومطابقتها للإمكانيات المتوفرة لديه (خليل ، 2010:57) .

ويرى البلوى, 2009 أن فعالية الذات تُعدّ إحدى المخرجات السلوكية والتي تتحدد في ضوء توجهات أهداف الفرد ومستوى تلك الأهداف وطبيعتها والتي تتحدد في ضوء مستوى طموحه ، لذا

فالفرء الطموح ذو الدرجات المرتفعة من فعالية الذات يميل إلى بذل الجهد والنشاط والمشاركة في مواجهة العقبات في ضوء الأهداف التي يضعها لنفسه (البلوى ، 2009:28) .

- فعالية الذات وتنظيم الذات : self – regulation Self – Efficacy

وذكر رزق ,2009 أن باندورا حدد تنظيم الذات بأنه القدرة على إدارة السلوك الشخصي ويتضمن ثلاث خطوات هي :المراقبة الملاحظة الذاتية :من حيث اختيار السلوك .والحكم على الذات :من خلال مقارنة الذات بمعيار معين .والاستجابة الذاتية :التفاعل مع الاحكام خلال إدارة الذات ومكافأتها ومعاقبتها (رزق, 2009 :9) . والتنظيم الذاتي هو العمليات التي بواسطتها يستطيع الطلاب القيام بتنظيم تصرفاتهم وانفعالاتهم وأفكارهم بغية إحراز أهدافهم الأكاديمية .

فالتنظيم الذاتي الفعال يعتمد على امتلاك إحساس جيد بالفعالية الذاتية للمتعلم أثناء ارتباط الفرد بالمهمة الأكاديمية ، فأثناء أداء الطلاب يقارنون أداءهم بأهدافهم ، وعملية التقويم الذاتي لتقدمهم تحسن من فعاليتهم الذاتية ، وتجعل الطلاب محتفيين بفعاليتهم نحو التحسن (البلوى ، 2009:26) .

- فعالية الذات والقدرة Ability Self – Efficacy

القدرة هي : عناصر النشاط العقلي المتعلقة بالمعرفة وهي لذلك تعد المكونات الأولية للذكاء ، وهي مستوى النمو الذي يتوقع الفرد أن يحققه على أساس خصائصه الجسمية والعقلية والوجدانية مع افتراض أن العوامل البيئية تظل ثابتة (أبو حطب ، 1984:3) .

ليست الفعالية الذاتية للفرد هي ما يمتلكه من قدرات مختلفة ، ولكنها تعني التوظيف الكفؤ لما يمتلكه الفرد من قدرات ، وليس هذا فقط ، بل إمكانية ترجمة هذه القدرات في أداء فعال وخصوصاً في ظل وجود ظروف صعبة يوجد فيها الفرد ، ويرى باندورا ,1998 أن فعالية الذات تعد محدداً مهماً لكفاءة توظيف القدرات وذلك بسبب صعوبة مواقف الأداء أو غموضها أو عدم إمكانية التنبؤ بها أو دوام تغييرها (فايد ، 2008:160) .

2.2. 4- نظرية التعلم الاجتماعي :

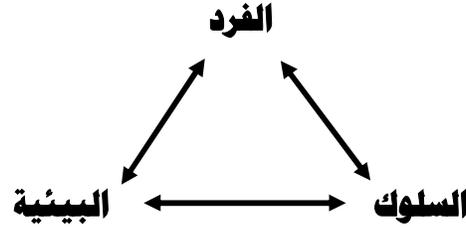
من مسلمات نظرية التعلم الاجتماعي لـ باندورا ,1977 Bandura أن السلوك لا ينتج عن القوى الداخلية في الإنسان وحدها ، ولا عن المؤثرات البيئية ، وإنما ينتج عن التفاعل المعقد بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية ، وتقوم هذه العمليات الداخلية إلى حد كبير على خبرات الفرد السابقة ، وتتصور كونها أحداثاً كامنة قابلة للقياس والمعالجة ، وأن هذه الأحداث الوسيطة يتم السيطرة عليها بواسطة الأحداث الخارجية المثيرة ، وهي بدورها تنظم الاستجابات الظاهرة .

ويؤكد باندورا على دور المحددات المعرفية للسلوك ، فهو لا يرى الأحداث المعرفية على أنها مجرد عمليات مصاحبة للأحداث ، إنما يراها أسباباً فعلية للسلوك (جابر ، 1986:430،431) . ويرى باندورا أن كلاً من السلوك والعوامل الشخصية الداخلية (بما في ذلك المعتقدات والأفكار ، والتفضيلات ، والتوقعات ، والإدراكات الذاتية) ، والمؤثرات البيئية كلها تعمل بشكل متداخل فكل منها يؤثر على الآخر ويتأثر به ، وعلى سبيل المثال : أن مشاهدة برنامج تلفزيوني يتحدد نسبياً بالتفضيلات الشخصية للفرد ، وهذه التفضيلات لها تأثيرها على البيئة حيث يلغي المنتجون العروض التي لا تجذب المشاهدين بدرجة كافية (عبد الرحمن ، 1998:618) .

ويشير باندورا ، 1986 في كتابه أسس التفكير والأداء " النظرية المعرفية الاجتماعية " بأن نظرية فعالية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ، ومختلف العوامل المعرفية ، والشخصية ، والبيئية (العتيبي ، 2008:24) . وتبدو فعالية الذات في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية كمحدد مهم للسلوك المحفز للمهمة والأداء اللاحق لها (خليل ، 2010:47) .

ويشير جابر ، 1990 إلى أن باندورا قد توصل في نظريته عن فعالية الذات ، 1977 بتحقيق توازن بين مكونين أساسيين لبناء النظرية وهما " التأمل الإبداعي ، الملاحظة الدقيقة " ، وبذلك فهو يختلف عن كل من (فرويد يونج وأدلر Alder , yung , Freud) حيث نجدهم وضعوا نظرياتهم بناءً على ملاحظاتهم وخبراتهم الأكلينيكية ، كما انه يختلف عن كل (دولارد ، وميلر ، وسكنر ، Dollard , Miller , Skinner) لأن نظرياتهم أقيمت على دراسات وتجارب أجريت على الحيوان ، بينما نظرية فعالية الذات تقوم على بيانات مستمدة بعناية من دراسة الإنسان (المشيخي ، 2009:76) ومن أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية مبدأ الحتمية المتبادلة ، حيث إن الأحداث البيئية والأحداث المعرفية والسلوك ذات تفاعل تبادلي ، إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن ، أنها ذات قوة متكافئة .

وتهتم نظرية الفعالية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية ، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك ، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ، وتؤكد نظرية الفعالية الذاتية على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته ، ففعالية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (العتيبي ، 2008:25) .



الشكل (3) مبدأ الحتمية التبادلية

وهكذا يتضح أن الحتمية التبادلية تتضمن أننا نستمتع ببعض الحرية في التصرف رغم قلة عدد الخيارات المتاحة لنا أما بسبب القيود الخارجية ، أو لضعف قدرتنا ، أو لعدم رغبتنا في التصرف بطريقة معينة ، ويمكن فهم موقع باندورا الوسط بين الإفراط في الحرية والحتمية من خلال مفهومه عن الحتمية التبادلية أي التفاعل المستمر للسلوك بين الفرد والبيئة في كل الأنشطة الإنسانية ، وحيث إن مفاهيم الناس وسلوكها وبيئتهم بينهم نوع من الحتمية التبادلية كل مع الآخر ، فالأفراد ليسوا مقصورين على ما تفرضه عليهم البيئة ، ولا هم أحرار تماماً في عمل ما يرغبون أو يختارون (عبدالرحمن ، 1998:619،620) .

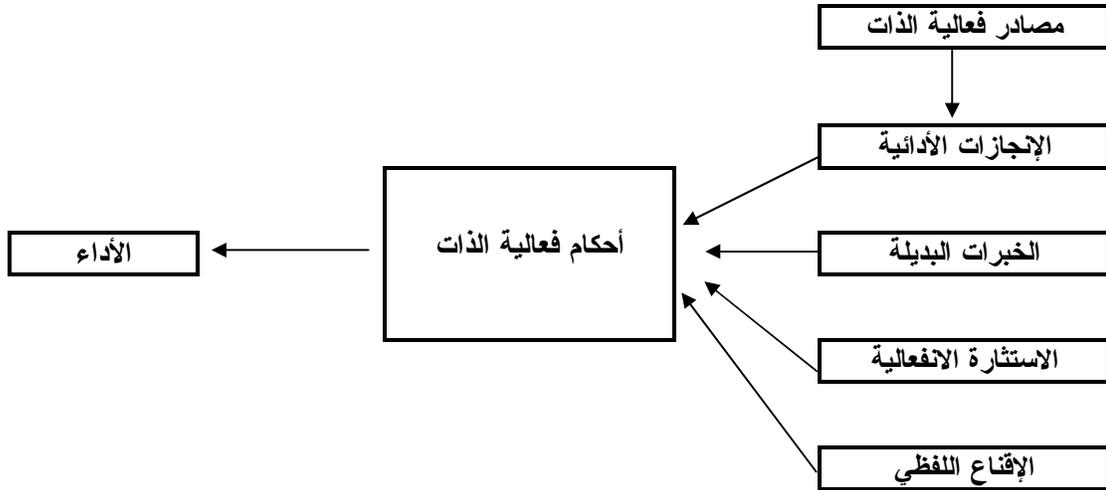
ويؤكد شوارزر, 1999 Schwarzer أنه طبقاً لما يقرره باندورا في نظريته فإن فعالية الذات تعد أحد مصادر الفروق الفردية بين الأفراد في الشعور ، والتفكير ، والإثارة (التنشيط) كما يلي :

- فمن ناحية الشعور : فضعف معتقدات فعالية الذات لدى الفرد يرتبط بالاكتئاب ، والقلق ، والإحساس بالعجز ، وضعف تقدير الذات ، والأفكار التشاؤمية عن القدرة على الإنجاز .
- ومن ناحية التفكير : فارتفاع معتقدات فعالية الذات يسير العمليات المعرفية والاداء في مواقف متعددة مثل صنع القرار ، والإنجاز الأكاديمي .
- الإثارة : فمستوى الفعالية يمكن أن يحسن أو يعوق الدافعية ، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن فاعليتهم يختارون المهام الأكثر تحدياً ويبدلون جهداً كبيراً في أعمالهم ، ويقاومون الفشل (زقروق 2007:38) .

وهذا نجد أن باندورا قدم نظرية متكاملة لفعالية الذات مؤكداً أنها نتاج لعشرين عاماً من البحث السيكولوجي امتدت ما بين أعوام 1977 – 1997 ، وعبر عن فعالية الذات بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة ، وإن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغييرات ، وفي سلوك المثابرة ، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية ، وضبط الذات ، والمثابرة من أجل الإنجاز ، نمو الاهتمامات في مجالات خاصة ، والاختيار المهني (البلوى ، 2009:22) .

2.2. 5- مصادر فعالية الذات :

يقترح باندورا, 1997 أربعة مصادر لفعالية الذات ، ويبين الشكل (4) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام فعالية الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء .



الشكل (4) مصادر فعالية الذات عند باندورا (نقلًا عن البلوى 2009:14)

1 - الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment :

يعد هذا المصدر أكثر المصادر تأثيراً في فعالية الذات وذلك لأن الأداء الناجح بصفة عامة يرفع توقعات الفعالية ، بينما يؤدي الإخفاق إلى خفضها ، ويمكن إيضاح تلك العبارة العامة بالآتي : النجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتناسب مع صعوبة العمل ، فلاعب التنس الماهر إذا فاز على منافس متفوق تزداد فعالية ذاته ، الأمر الذي لا يحدث إذا فاز على متنافس ضعيف ، كذلك الأعمال التي تنجز بنجاح من قبل الفرد أكثر فعالية من تلك التي يتمها بمساعدة الآخرين .

فالإخفاق يؤدي على الأغلب إلى إنقاص الفعالية حين نعرف أننا بذلنا أفضل ما لدينا من جهد ، أما حين نخفق ونحن نحاول مجرد محاولة فإن ذلك لا يضر بالفعالية (شلبي ، 2000:86) .

وذكرت الزناتي, 2011 إلى أن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فعالية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل ، وأن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيراً على فعالية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين ، كذلك بين أن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض فعالية الذات ، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد (الزناتي ، 2011:39) .

ويضيف باندورا أن تغيير الفعالية الذاتية للأفراد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على : الإدراك المسبق للقدرات الذاتية ، وصعوبة المهمة المدركة ، ومقدار الجهد المبذول ، وحجم المساعدات الخارجية ، والظروف التي تحيط بعملية الأداء والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات ، بمعنى أن الإخفاقات إذا حدثت قبل الشعور بالفعالية فإنها تقلل من هذا الشعور (العتيبي ، 2008:29) .

2 - الخبرات البديلة Vicarious – Experience :

إن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون أمرٌ يرفع فعالية الذات ، فملاحظة فرد آخر ينفس كفاءتك وهو يخفق في عمل يميل إلى خفض فعالية الذات ، والخبرات البديلة أقوى تأثيراً حين تكون خبرة الناس السابقة بالنشاط قليلة ، فملاحظة لاعب متفوق لكرة السلة وهو يحرز أهدافاً أقل تأثيراً في فعالية لاعب كرة سلة آخر متميز من تأثيره على لاعب مستجد يلاحظه (شليبي ، 2000:87) .

ويرى باندورا ، 1977 أن الأشخاص لا يتقنون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي لمعلومات مستوى فعالية الذات ، ورغم ذلك فكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة والرغبة في التحسن والمثابرة مع الجهود ودراسة أنفسهم بالنسبة لاستطاعة الآخرين والقدرة على الإنجاز والتحسين في الأداء ، والخبرات البديلة ، والثقة عملية استدلالية تفيد في رفع مستوى فعالية الذات ، والافتتاع بتوقعات الفعالية بواسطة النمذجة فقط احتمال ضعيف وأكثر عرضة للتغيير (المشيخي ، 2009:81) .

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربع عمليات فرعية هي :

1. عملية الانتباه : فهي تحدد الملاحظة الانتقالية في ضوء تأثير النمذجة ، وهي المعلومات المستخلصة من الأحداث المشاهدة .
2. عملية الذاكرة : وتقوم بتحويل المعلومات التي تتعلق بالأحداث وبنائها ، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات .
3. عملية إنتاج السلوك : يعد السلوك عادة في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري للإنجاز ، فهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة .
4. العملية الدافعية : يتأثر أداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة وهي : النتائج المباشرة ، والخبرات البديلة ، والإنتاج الذاتي ، فالأفراد يميلون إلى أداء السلوك الناتج عن النمذجة إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة وليس العكس ، بينما الإخفاق يؤدي إلى كف السلوك (العتيبي ، 2008:30،31) .

3 - الإقناع اللفظي Verbal Persuasion :

ويقصد به باندورا الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل ، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة .

يمكن كذلك اكتساب فعالية الذات من خلال الإقناع اللفظي وتأثير هذا المصدر محدود ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فعالية الذات وخفضها ، ولكي تحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص القائم بالإقناع ، والنصائح والتحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق بها لها تأثير أكثر في فعالية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به ، فمثلاً الاقتراح الذي يقدمه المعالج النفسي لمريض لديه خوف مرضي من الارتقاء بالمصعد والذي يتلخص في أنه يستطيع أن يفعل ذلك حين يكون مزدهماً يغلب أن يزيد من فعالية ذاته عما لو صدر نفس الاقتراح من زوجته أو ابنته (شليبي، 2000: 88) ، ويطلق بايارس , 1996 على هذا المصدر الإقناع الاجتماعي ويشير هذا المصدر الى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين فالآخرون في بيئة التعلم الاجتماعي المعلمون ، الآباء والأقران يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً بقدراته على النجاح في مهام خاصة (المشخي، 2009: 82). وللاقناع الاجتماعي دوره حيث يشير الى الأنشطة التي يؤديها الناس بنجاح في المهام المحددة المقترحة والتدريب وإعطاء تغذية راجعة تقييمه على الأداء وهي شائعة في الإقناع الاجتماعي ، كما اشارت دراسة باندورا , 1982 الى أهمية الإقناع اللفظي كاستخدام المحادثة والتعاون للوصول الى مستوى فعالية ذاتية عالية (الشناوى, 2006 : 475) .

4 - الاستثارة الانفعالية Emotional arousal

المصدر الأخير للفعالية هو الاستثارة الانفعالية ، فالانفعال الشديد يخفض الأداء عادة ، فالذين يخبرون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن يكون معظمهم توقعات منخفضة ، فقد يجيد الممثل أداء دوره خلال التجارب الأولية السابقة للعرض ، ويحاول التمكن من هذا الدور لأنه يعرف أنه في حاجة إلى هذا الإتقان ليلة الافتتاح لأن الخوف قد ينسيه الحوار اللازم لهذا الدور (شليبي ، 2000: 89) .

ويذكر باندورا , 1977 أن هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف ، بالإضافة إلى حالة الفرد الانفعالية ، وأن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية ، والاستثارة الانفعالية عادة ما تضعف الأداء ، بالإضافة إلى ذلك ، هناك متغير هام يُعد أكثر تأثيراً في رفع مستوى فعالية الذات وهو ظروف الموقف نفسه (المشخي ، 2009: 83) . كذلك

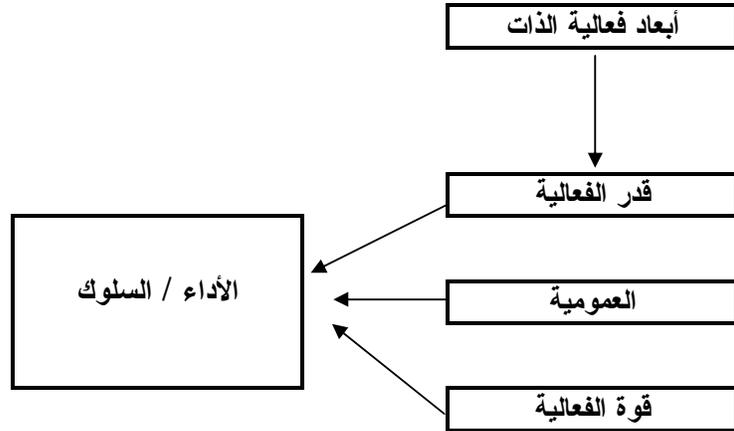
أشار بانديورا إلى أن القلق عامل مؤثر في فعالية الذات ، والعلاقة بينهما عكسية ، كما أن قوة الانفعال غالباً ما تخفض درجة الفعالية الذاتية (الزناتي ، 2011:40) .

وبشكل عام ، فالاستثارة الانفعالية ترتبط بعدة متغيرات هي :

- مستوى الاستثارة : فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء .
- الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية : فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فعالية الشخص ، ولكن عندما يكون الخوف مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفض الفعالية .
- طبيعة العمل : أن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ، ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة (العتيبي ، 2008:33) .

2.2.6 - أبعاد فعالية الذات :

حدد بانديورا ثلاثة أبعاد لفعالية الذات مرتبطة بالأداء ، ويرى أن معتقدات الفرد عن فعالية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد ، ويبين الشكل (5) أبعاد فعالية الذات وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد :



الشكل (5) أبعاد فعالية الذات (نقلاً عن البلوى ، 2009:12) .

- قدر مستوى الفعالية Maghitude :

وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويتضح قدر الفعالية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية (عبد القادر ، 2003:3) ، ولذلك يطلق بانديورا على هذا البعد " مستوى صعوبة المهمة " (المشيخي، 200:77). ويذكر بانديورا في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية يمكن الحكم عليها بمختلف

الوسائل مثل : مستوى الإلتقان ، بذل الجهد ، الدقة ، والإنتاجية ، والتهديد ، والتنظيم الذاتي المطلوب ، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فرداً ما يمكن أن ينجز عملاً معيناً عن طريق الصدفة ، ولكن هي أن فرداً ما لديه الفعالية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول من الأداء (العتيبي ، 2009:28) .

وترى الزناتي, 2011 من المهم أن تعكس اعتقادات الفرد وتقديره لذاته بأن لديه قدراً من الفعالية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً (الزناتي ، 2011:37) .

- العمومية Generality :

يرى باندورا أن هذا البعد يشير إلى انتقال فعالية الذات من موقف ما إلى موقف مشابهه ، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة (البلوى ، 2004:13) ويرى عبد القادر, 2003 أنها تعني انتقال توقعات الفعالية إلى مواقف مشابهة وانطباعات الآخرين عن الإحساس بالفعالية أكثر تعميماً على المواقف المشابهة للموقف الذي تعرض له الفرد (عبد القادر ، 2003:3) .

وفي هذا الصدد يذكر باندورا, 1997 أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات ، والقدرات السلوكية ، والمعرفية ، والوجدانية ، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف ، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه (المشيخي ، 2009:78)

- القوة Strength :

وهي تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف ، وأن الأفراد الذين يمتلكون توقعات مرتفعة يمكنهم المثابرة في العمل وبذل جهداً أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة (عبد القادر ، 2003:3) .

فالمعتقدات الضعيفة عن الفعالية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه ، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفعالية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف ، ولهذا من الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما ، احدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهذا تكون فعالية الذات لديه مرتفعة ، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف وذلك تكون فعالية الذات لديه منخفضة ، وتتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف (المشيخي ، 2009:78) .

ويؤكد باندورا في هذا الصدد ، أن قوة الشعور بالفعالية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح (العتيبي ، 2008:22) .

فهذا البعد يشير إلى عمق الإحساس بالفعالية الذاتية ، بمعنى قدرة اعتقاد أو شدته أو عمقه أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام والأنشطة المكلف بها (البلوى ، 2009:14) .

7.2.2- أنواع فعالية الذات :

- فعالية الذات العامة **Generalized Self – Efficacy** :

ويقصد بها إدراك الفرد لكفاءته في مجالات الحياة المختلفة ، وتركز فعالية الذات العامة على إجمالي مهارات الفرد التي يواجه بها المشكلات والمواقف المختلفة (خليفة ، 2006:41) .

ويذكر البلوى ,2009 أن فعالية الذات العامة تتميز بأنها :

١- تمثل وعاء تكوينياً لكل الخبرات السابقة النجاح أو الفشل .

٢- تعكس الفروق الفردية في فعالية الذات العامة .

٣- تؤثر على تمكن الفرد والتوقعات المرتبطة بهذا التمكن من مواقف جديدة .

كما تساهم فعالية الذات العامة في توقعات الفرد الأساسية للذات اتجاه مهمة محددة ، كما أن فعالية الذات العامة تحدد الثقة الكاملة والشاملة أو ما تطلعه عليه قدرة النجاح والتي تؤثر تبعاً على توقعات فعالية الذات في موقف محدد (البلوى، 2009:24) . وفعالية الذات العامة هي ما تتبناه الباحثة في الدراسة الحالية.

- فعالية الذات الخاصة **Specific Self – Efficacy** :

يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية – التباديل) ، أو في اللغة العربية (الإعراب – التعبير) (خليفة ، 2006:41) .

- فعالية الذات المدركة **Perceived - Self – Efficacy** :

يعرف شاهين ,2009 فعالية الذات المدركة بأنها " إدراك الفرد لقدراته لإحراز منتج ناجح تحت مجموعة من الشروط المعطاة " (شاهين ، 2009:43) .

ففعالية الذات المدركة تركز على الحكم كيف يستطيع الشخص أن ينفذ بعض الأفعال المطلوبة مع المواقف المنتظرة ، ولقد أفترض بانديورا أن هذه التوقعات المحددة عن القدرة لإنجاز عمل معين تؤثر على كيف يحاول الشخص في الفعل ، وكيف يصر عليه ، وكيف يكون ناجحاً في إنجاز هذا الفعل ، على شرط أن توجد مهارات مناسبة ، وكذلك دوافع صالحة لذلك (محمد ، 2002:26) .

ويؤكد بانورا على أن الشخص الذي تنقصه الثقة في فعالية الذات المدركة يتوقع الرفض وعدم القبول الاجتماعي ، ومن ثم يميل للأحجام والعزلة مما قد يؤدي إلى زيادة التقييم السلبي له من جانب الآخرين ، وبالتالي المزيد من الإحساس بعدم الكفاءة (حسيب ، 1999 :39) .

- فعالية الذات الأكاديمية **Academic Self – Efficacy** :

تشير فعالية الذات الأكاديمية إلى " إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها " أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات ، نذكر منها حجم الفصل الدراسي ، وعمر الدارسين ، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي (خليفة ، 2006:42) .

- فعالية الذات الجماعية **Collective Self – Efficacy** :

عرفها خليفة ، 2006 بأنه هي المجموعة التي تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها (خليفة ، 2006:41) .

ويرى بانديورا أن الأفراد لا يستطيعون الحياة في عزلة ، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات تتطلب جهوداً جماعية ، وإن إدراك الأفراد لفعاليتهم الجماعية يؤثر على ما يقبلون عليه كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج ، وأن قدرة هذه الجماعة تكمن في فعالية أفراد هذه الجماعة (البلوى ، 2009:23) . مثال ذلك : فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فعالية جماعية مرتفعة ، والعكس صحيح (خليفة ، 2006:41) .

ويرى بانديورا أن فعالية الذات الجماعية لها تأثير دال على التزام الأفراد بالأخلاق والسلوك البناء اجتماعياً وابتعادهم عن السلوك الخاطئ المخالف للمجتمع (توفيق ، 2002:18) .

- فعالية الذات المجتمعية **Population Self – Efficacy** :

ويرتبط هذا النوع من الفعالية بأحداث متعددة لا يستطيع الأفراد السيطرة عليها مثل : انتشار التكنولوجيا أو التغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات ، وكذلك الأحداث التي تجري في أجزاء كثيرة من العالم كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم لكونهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد ، وقد يكون لها تأثير على من يعيشون في مناطق بعيدة (جابر ، 1986:447) .

8.2.2 - مكونات فعالية الذات :

لقد أشار بانديورا إلى أن فعالية الذات يظهر تأثيرها جلياً خلال عمليات أساسية هي : العمليات المعرفية ، والدافعية ، والوجدانية ، وفيما يلي عرض لأثر فعالية الذات على تلك العمليات الثلاث :

1 - العمليات المعرفية Congitive Proceses :

أشار باندورا, 1994 أن فعالية الذات تؤثر على كل من مراتب الهدف للطلاب ، وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبنيها ، فالطلاب مرتفعو الفعالية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه ، بينما يتصور الطلاب منخفضو الفعالية دائماً سيناريوهات الفشل ، يفكرون فيها ، وأنه من الصعب حصول الطالب على درجات مرتفعة في التحصيل في حالة شكه في قدراته .

2 - العملية الدافعية Motivation Procese :

لقد أشار باندورا إلى أن اعتقادات الأفراد لفعالية الذات تسهم في تحديد مستوياتهم الدافعية ، ففعالية الذات تؤثر على اختيار الأنشطة وعلى الإصرار والمثابرة ، فالفعالية الذاتية للطلاب تحدد المهام التي يختارونها وكمية الجهد المبذول لمواجهتها وحلها ، وأن الإحساس المرتفع بفعالية الذات يدفع الطلاب لأداء المهام التي يعتقدون في نتائجها .

3 - العملية الوجدانية Emutional Procese :

يؤكد باندورا أن اعتقادات فعالية الذات تؤثر في كم الضغوط والإحباط التي يتعرض لها الطلاب في المواقف التهديدية ، حيث إن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات أكثر عرضه لقلق التحصيل ، كما يعتقدون أن المهمة التي يقدمها المعلم تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة (زقزوق ، 2007: 43) .

9.2.2 - فعالية الذات كمنبئ للسلوك :

فعالية الذات متغير شخصي هام ، حين ترتبط بأهداف معينة وبمعرفة الأداء فأنها تسهم إسهاماً هاماً في السلوك المستقبلي ، ويعتقد باندورا أن الناس يحددون مستقبلهم ويشكلونه بالطريقة التي يسلكون بها وليس بمجرد التنبؤ بما سوف يحدث لهم في موقف معين (محمد ، 2002: 26) .

وقد ذكر باندورا أن توقعات فعالية الذات تعمل كمنبئ سلوكي ، وأنها أفضل من الأداء الماضي في التنبؤ بالأداء المستقبلي ، وأن الأفراد يتجنبون المهام التي يدركونها على أنها تتجاوز قدراتهم في حين أنهم ينفذون ويؤدون بنجاح تلك المهام التي يعتقدون أنهم يستطيعون تنفيذها ، وفي هذا الصدد يذكر ليت ، 1998 Litt أن تقديرات فعالية الذات تتنبأ بالسلوك عبر مدى واسع من السلوكيات (الصاوي ، 2008: 39) .

وذكر القميش ، 2011 أن مفهوم فعالية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية ، فالفعالية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل (القميش ، 2011: 46) .

والواقع أن الفعالية العالية والمنخفضة ترتبط مع بيئات متجاوبة وغير متجاوبة تؤدي إلى متغيرات أربعة يمكن التنبؤ بها :

- فمتى تكون الفعالية عالية والبيئة متجاوبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة .
- وحين ترتبط الفعالية المنخفضة مع بيئة متجاوبة قد يصبح الشخص مكتئباً حين يلاحظ الآخرين ينجحون في أعمال صعبة جداً بالنسبة له .
- وحين يواجه الناس ذور الفعالية العالي مواقف بيئية غير متجاوبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة ، وقد يستخدمون الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي أو حتى القوة لإثارة التغيير
- وأخيراً حين ترتبط فعالية الذات المنخفضة مع بيئة غير متجاوبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس (جابر ، 1986:446) ، وأشار الشناوي ، 2006 إلى أن فعالية الذات يمكن أن تتنبأ بالسلوك البشري من خلال خمس سمات وهي :

أولاً : تقدير الإمكانيات : الفعالية الذاتية تفحص تقدير الشخص لإمكانياته بدلاً من صفاته الشخصية .

ثانياً : أبعاد متعددة : الفعالية الذاتية تعترف باختلاف أحكام الناس على إمكانياتهم في الأبعاد المختلفة .

ثالثاً : سياقات : يحاول باحثو الفعالية الذاتية دراسة كيف تؤثر السياقات المختلفة على حكم الشخص عن إمكانياته على الرغم من أن السياق جزء ضروري من الفعالية الذاتية وليس مطلباً لدراسة الظواهر الذاتية .

رابعاً : معيار السيطرة : الفعالية الذاتية هي معيار السيطرة ويجب أن يحدد باحثو الفعالية الذاتية مستوى الفعالية الذاتية على أساس بعض المعايير التي تعرف بقيم عددية .

خامساً : قياسات ما قبل المهمة : يجب أن تؤخذ قياسات فعالية الذات قبل ان يؤدي المشاركون المهمة في الواقع (الشناوي ، 2006:478) .

10.2.2 - أهمية فعالية الذات لطلاب الجامعة :

تعد فعالية الذات أحد أهم موجهات السلوك ، فعندما يعتقد الفرد في فعالية ذاته فإنه يميل إلى أن يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته في الحياة ، كما تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدرته على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها (الصاوي ، 2008:38) ، وبذلك تمثل فعالية الذات مركزاً هاماً في دافعية الطلاب للقيام بأي عمل أو نشاط دراسي ، فهي تساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة التي تعترض أداءهم الأكاديمي ، وبناءً على ذلك

يمكن رفع مستويات الفعالية لدى طلاب الجامعة عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل ، حيث ثبت أن فعالية الذات لها دور هام في تحقيق القدرة على التحصيل ، فعلى الرغم من أهمية التحصيل في تحقيق الأداء المطلوب فإنه لا يعد كافياً بمفرده فلا بد من إدراك الطلاب لفعاليتهم الذاتية حتى ترتفع دافعيتهم أثناء قيامهم بالأنشطة المرتبطة بالتحصيل (السيد ، 2007:69) .

فالطلاب يزداد شعورهم بالفعالية بواسطة تعليمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة والتي لم يمارسوها من قبل ، مثل تعاملهم مع أحداث الحياة المتلاحقة ، والعلاقات الوالدية ، والمجالات المهنية ، حيث أن عزلهم عن المواقف الصعبة يعمل على جعل الفرد يكتسب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة ، كما أن نجاحهم في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقادهم في قدراتهم وإمكانياتهم ، فالطالب الذي يمتلك القدرة على إدارة التغيرات الآتية للأدوار الاجتماعية والتربوية يملك شعوراً قوياً بفعالية ذاته (العتيبي ، 2008:39) .

ذكر رزق ,2009 أن إدراك فعالية الذات يؤثر على تقييم القدرات والتحكم بالأحداث وتحديد مقدار الجهد ودرجة المثابرة لمواجهة الصعوبات والمشكلات لتحقيق الأهداف ، وبذلك تؤثر الفعالية على سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد في مواقف التحصيل والإنجاز (رزق ,2009:19) .

وتأتي أهمية الفعالية بالنسبة للطلاب في تأثيرها على أنماط التفكير وردود الفعل العاطفية ، فقد ذكر الشناوي ,2006 أن الطلاب ذوي فعالية الذات العالية يستخدمون كثيراً إستراتيجيات معرفية ويتأثرون ويواصلون العزم مدة أطول من ذوي فعالية الذات المنخفضة ، وبذلك ترتبط فعالية الذات بالدافعية والأداء الأكاديمي والتحصيل لدى الطلاب (الشناوي ، 2006:473) .

وأشار فايد ,2008 إلى أن فعالية الذات ذات ارتباط قوي مع تحسن الإنجاز الأكاديمي ، وأن الأفراد ذوي الدرجة العالية في فعالية الذات يمكنهم إكمال المهام بنجاح ، وكذلك مواصلة التعليم الأكاديمي بنجاح (فايد ، 2008:132) .

وذكر فوللر, Fuller 1982 أن فعالية الذات ذات تأثير هام في مجال التحصيل الدراسي ، وأشار رويش, 1997 إن إدراكات فعالية الذات لدى الطلاب تعتمد على أربعة مؤثرات شخصية هي : المعرفة المكتسبة ، وعمليات ما وراء المعرفة ، والهدف ، والمؤثر (رويش ، 1997:14)

سمات الأفراد ذوي فعالية الذات العالية :

يتسم الأفراد ذوو فعالية الذات المرتفعة بأن لديهم إيماناً كبيراً في كفاءتهم وثقة في قدراتهم ، وتتمثل أهم خصائصهم فيما يلي :

- يواجهون المهام الصعبة بالتحدي .
- لديهم توقعات في الأداء للمستقبل .
- لديهم ثقة في النجاح في أداء أعمالهم .
- لديهم طموحات عالية يفكرون بفكر طويل المدى .
- لديهم البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية .
- قادرون على تحمل مسؤولية المهام الصعبة .
- لديهم دافعية عالية للإنجاز ، وقدرة عالية للمثابرة والصبر وتحمل الصعاب .
- لديهم القدرة على التوافق ، ويضعون لأنفسهم أهدافاً صعبة ويلتزمون بالوصول إليها ،
ينهضون بسرعة من النكسات (الزناتي ، 2011:40) .
- يحققون الكثير من الأهداف التعليمية .
- لديهم القدرة على استخدام الأنشطة الأكاديمية باستمرار .
- لديهم القدرة على التغطية الواسعة للمحتوى التعليمي عن طريق الاطلاع على المراجع
المتصلة بالمقررات الدراسية لديهم ، لديهم تركيز أكاديمي والاعتناء بالنواحي الأكاديمية
(الصاوي ، 2008:44)

ويضيف القميش ,2011 أن الفرد ذا فعالية الذات المرتفعة يتصف بالثقة بالنفس والمثابرة
والمرونة والتفاؤل ، والإدارة ، والمبادرة الذاتية ، والرغبة في الأقدام على المهام الصعبة ولديه توجه
ذاتي نحو الهدف (القميش ، 2011:48) .

سمات الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة :

- لا ينهضون بسرعة من النكسات ، لا يتحلون بالصبر والمثابرة .
 - لا يوجد عندهم عزيمة ولا إصرار .
 - لا يستطيعون تخطئ العقبات والصعاب .
 - لا يواجهون التحديات بإرادة قوية .
 - لا يوجد لديهم إرادة قوية لتحقيق أمالهم وأحلامهم (الزناتي ، 2011:41) .
 - لديهم طموحات منخفضة ، يركزون على النتائج الفاشلة .
 - ينشغلون بنقائصهم ويهولون المهام المطلوبة .
- ووجد أيضاً أن الأفراد الذي لديهم فعالية ذات منخفضة يكونون أكثر عرضة من غيرهم للجوء
إلى تعاطي المخدرات عن تعرضهم للأزمات مثل البطالة (الصاوي ، 2008:46) .

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- 1.3 - تمهيد
- 2.3 - الدراسات العربية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .
- 3.3 - الدراسات الأجنبية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .
- 4.3 - مناقشة الدراسات السابقة .

1.3 - تمهيد :

إن أغلب الدراسات السابقة في البيئة اللببية والتي تناولت المهارات الاجتماعية كانت برامج تدريب للمهارات الاجتماعية وعلى عينات من الأطفال والمراهقين أو الأطفال القابلين للتعلم ، ولا توجد دراسات إرتباطية تدرس علاقة المهارات الاجتماعية مع متغيرات شخصية .
أما بالنسبة لفعالية الذات فلا توجد إلا دراسة واحدة تناولت فعالية الذات وعلاقتها بمركز التحكم والتحصيل لدى طلاب الثانوية ، وهي دراسة الدرسي 2006 ، وسوف يتم عرض الدراسات العربية ثم الأجنبية القريبة من متغيرات الدراسة ، وجميعها كانت على طلاب الجامعة .

2.3 الدراسات العربية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات :

- دراسة متولي (1993) :

(مدى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب الجامعة) .
تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق أسلوبين من أساليب العلاج النفسي هما : التدريب على المهارات الاجتماعية ، والعلاج المعرفي السلوكي .

وتكونت العينة من (24) طالبا من الذكور في السنة الأولى والثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة طنطا ، واستخدمت الدراسة برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي الجماعي ومقياس الخجل ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السمدوني ، وأظهرت النتائج أن هناك فعالية للبرنامج التدريبي على المهارات الاجتماعية ، حيث وجد إن هناك فروقا في القياس القبلي والبعدي عن استمرارية وفعالية في تحسين الجوانب السلوكية والتخفيف من الفوبيا الاجتماعية (متولي ، 1993) .

- دراسة الجمعة (1996) :

(المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود) .
يتحدد هدف الدراسة في معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والإحساس بالوحدة النفسية لدى طالبات الجامعة .

اشتملت العينة على (2021) طالبة سعودية من جامعة الملك سعود في جميع التخصصات ، واستخدم مقياس المهارات الاجتماعية للسمدوني .

وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات ذوات التخصص العلمي والتخصص الأدبي في المهارات الاجتماعية في جميع الأبعاد ، وأظهرت أيضاً أنه توجد فروق ذات دلالة بين الطالبات ذوات المستويات المختلفة في درجات الأحساس بالوحدة في إدراكهن للمهارات الاجتماعية (الجمعة ، 1996) .

- دراسة عبدالرحمن ، وعبدالمقصود (1998) :

(المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة) .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي في سلوك الإيثار والتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى عينة من طالبات الجامعة .

تكونت العينة من (142) طالبة بكلية التربية للبنات بتبوك ، تتراوح أعمارهن بين 20 - 24 سنة موزعات على التخصصات التالية : فنيات المعمل ، القسم العلمي ، القسم الأدبي .

والأدوات المستخدمة : مقياس التوجه نحو مساعدة الآخرين ، ترجمة عبدالرحمن والشناوي (1993) ، ومقياس المهارات الاجتماعية ، ترجمة عبدالرحمن (1992) ، ومقياس القلق الاجتماعي ، ترجمة عبدالرحمن وعبدالمقصود (1994) ، واختبار العلاقات الشخصية ، إعداد عبدالرحمن (1994) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في التوجه نحو مساعدة الآخرين والمهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي ، بينما لا توجد فروق بين هذه المجموعات في القلق الاجتماعي (عبدالرحمن ، 1998:149) .

- دراسة حسيب (1999) :

(الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بفعالية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة) .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الاستقلال النفسي عن الوالدين وكل من فعالية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة ، وأيضاً هدفت إلى دراسة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة : الاستقلال النفسي ، فعالية الذات ، والسلوك التوكيدي ، وتكونت العينة من (146) طالباً وطالبة بالسنة الأولى من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس .

والأدوات المستخدمة : مقياس الاستقلال النفسي لطلاب الجامعة ، ترجمة عبدالرحمن والشناوي ، ومقياس فعالية الذات ، ترجمة عبدالرحمن ، ومقياس العلاقات الشخصية ، إعداد عبدالرحمن .

وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الاستقلال عن الوالدين وبين فعالية الذات العامة ، ما عدا بعد الاستقلال المهني .

وأيضاً توجد علاقة دالة بين فعالية الذات وأبعاد السلوك التوكيدي ، ما عدا بعد الاستقلال والتوجيهية ، كما وجد إن هناك فروقا دالة لصالح الذكور في فعالية الذات (حسيب، 1999) .

- دراسة الألوسي (2001) :

(فعالية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة) .

تهدف الدراسة إلى قياس فعالية الذات لدى طلاب الجامعة وقياس الفروق في فعالية الذات وفق متغيرات الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) ، إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات وتقدير الذات .

تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة بغداد ، واستخدم مقياس فعالية الذات إعداد الألوسي ، ومقياس تقدير الذات ، إعداد العبيدي ، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بفعالية ذاتية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات وفق متغير الجنس والتخصص ، وأظهرت أيضاً وجود علاقة ارتباطية عالية وموجبة بين فعالية الذات وتقدير الذات (سهيل، 2008:6) .

- دراسة حسيب (2001) :

(المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً) هدفت هذه الدراسة للكشف عن الفروق في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات بين الطلاب المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً بالجامعة ، ولدراسة مدى الارتباط بين التفوق في المهارات الاجتماعية والتفوق في المهارات الأكاديمية .

تكونت العينة من (188) طالباً وطالبة من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس من السنتين الأولى والرابعة .

الأدوات المستخدمة : اختبار المهارات الاجتماعية ، ترجمة عبدالرحمن (1992) ، واختبار فعالية الذات العامة ، ترجمة عبدالرحمن (1998) .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات العامة لمجموعات المتفوقين ، العاديين ، والمتأخرين دراسياً ، ووجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات وأبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية له ، باستثناء بعد الحساسية الاجتماعية ، وكذلك توجد فروق دالة بين طلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً في أبعاد المهارات الاجتماعية ما عدا أبعاد التعبير والحساسية ، والضبط الانفعالي لصالح المتفوقين دراسياً وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً في الفعالية العامة للذات

لصالح المتفوقين ، وأظهرت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق بين الذكور والأنثى في المهارات الاجتماعية ، بينما توجد فروق في فعالية الذات لصالح الذكور ، وكذلك وجود فروق دالة بين طلاب السنة الأولى والرابعة في المهارات الاجتماعية لصالح السنة الرابعة ، بينما لا توجد فروق بين السنة الأولى والرابعة في فعالية الذات (حسيب ، 2001) .

- دراسة رجيعه وإبراهيم (2002) :

(المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة) .
وهدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة مع بيان أثر النوع ، والفرقة الدراسية ، والتخصص الدراسي على الاكنتاب ومحاولة التنبؤ بالاكنتاب في ضوء المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي .
وتكونت عينة الدراسة من (520) طالباً من طلاب كلية التربية بالسويس في السنة الأولى والرابعة والدراسات العليا ينتمون إلى تخصصات أدبية وعلمية .
أدوات الدراسة : قائمة بيك للاكنتاب من إعداد غريب ، ومقياس التوافق الدراسي إعداد إبراهيم إسماعيل ، ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد السمدوني .
وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المهارات الاجتماعية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة وبين التوافق الدراسي والاكنتاب ، وأنه لا يوجد أثر لأي من النوع أو الفرقة الدراسية أو التخصص على الاكنتاب ، وكذلك وجدت الدراسة أن المهارات الاجتماعية أكثر قدرة ومساهمة في التنبؤ بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة من التوافق الدراسي (رجيعه وإبراهيم ، 2002) .

- دراسة قاسم (2005) :

(فاعلية برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى طلاب كلية التربية) .
تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادي للمهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل وأعراضه ، تكونت العينة من (50) طالبة من كلية التربية بجامعة قناة السويس .
أدوات الدراسة : قائمة أعراض الخجل من إعداد النيال وأبو زيد ، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد عبدالرحمن .
وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مرتفعات الخجل ومتوسطات الخجل في حجم تأثير البرنامج الإرشادي للمهارات عليهن لصالح متوسطات الخجل ، أي أنهن كن أكثر استجابة للإرشاد (قاسم ، 2005)

- دراسة خليفة (2006) :

(علاقة التنظيم الذاتي للتعلم بفعالية الذات وتصورات التعلم لدى طلاب الجامعة) .
تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وفعالية الذات
وتصورات التعلم لطلاب الجامعة ، ومعرفة الفروق الناجمة عن أثر النوع والثقافة على (التنظيم
الذاتي - فعالية الذات - وتصورات التعلم) .
وتكونت عينة الدراسة من (325) طالباً وطالبة من طلاب جامعة القاهرة وطلاب الجامعة
الأمريكية .

أدوات الدراسة : استبيان إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ، إعداد زمرمان وبونز (1986) ،
ومقياس فعالية الذات ، إعداد باندورا (1989) ، ومقياس تصورات التعلم ، إعداد بوردي (1998) .
وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين استراتيجيات التنظيم وفعالية الذات ، وأيضاً هناك
فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس فعالية الذات لصالح طلاب أقسام اللغات الأجنبية ،
وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مقياس فعالية الذات لصالح الذكور
(خليفة ، 2006) .

- دراسة الوطيان (2006) :

(مهارات ما وراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفعالية الذاتية من طلاب الجامعة) .
تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من مستوى فعالية الذات العامة
(مرتفعة مقابل منخفضة) ومهارات ما وراء المعرفة التي تتمثل في : مهارة تحديد الأهداف والخطوة
، مهارة التحكم والمراقبة ، مهارة التقويم الذاتي لدى طلاب الجامعة .
تكونت العينة من (299) طالباً من طلاب الفصل السابع والثامن في قسم اللغة العربية واللغة
الإنجليزية في كلية العلوم الاجتماعية جامعة القصيم .
أدوات الدراسة : فعالية الذات العامة من إعداد عبدالرحمن (1998) ، ومقياس مهارات ما
وراء المعرفة في إعداد الوطيان .
وأظهرت النتائج تفوق الطلاب مرتفعي الفعالية الذاتية على منخفضي الفعالية في مهارة تحديد
الأهداف ووضع الخطط وفي مهارة التحكم والمراقبة وفي مهارة التقويم الذاتي للتعليم ، أي أن العلاقة
بينهما علاقة تبادلية كلما ارتفعت الفعالية الذاتية زاد استخدام مهارات ما وراء المعرفة ، وكذلك
استخدام مهارات ما وراء المعرفة يرفع من مستوى الفعالية (الوطيان ، 2006) .

- دراسة الشناوي (2006) :

(فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين فعالية الذات وبعض من سمات الشخصية لدى طلاب من كلية التربية النوعية .

تكونت العينة من (183) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة في كلية التربية النوعية جامعة المنصورة ، (49) ذكور و (134) إناث في التخصصات الأتية : اقتصاد ، حاسب آلي ، إعلام ، موسيقى .

الأدوات المستخدمة : مقياس فعالية الذات من إعداد الشناوي ، واختبار الشخصية من إعداد نجاتي يقيس ستة أبعاد .

وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية وفعالية الذات ما عدا بعد المشاركة الاجتماعية ، حيث وجد ارتباط موجب وكذلك بعد الثقة بالنفس ، وأظهرت النتائج أيضاً بأنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في فعالية الذات ، بينما توجد فروق دالة بين التخصصات المختلفة في فعالية الذات (الشناوي ، 2006) .

- دراسة أبو معلا (2006) :

(المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كلية التمريض) .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقة ذلك بالاتجاه نحو مهنة التمريض ، كما تهدف إلى معرفة الفروق في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وفقاً لمتغير النوع ، والمستوى الدراسي ، تكونت عينة الدراسة من (202) طالباً وطالبة منهم (115) طالباً و (87) طالبة من كلية التمريض في قطاع غزة .

والأدوات المستخدمة هي مقياس المهارات الاجتماعية لريجيو ، ومقياس فعالية الذات من إعداد تبتون ورتنجتون .

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة وصل إلى 62% ، وأن مستوى فعالية الذات وصل إلى 74% ، ووجدت الدراسة أيضاً فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الفعالية لصالح الطلاب ، ووجدت الدراسة أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب ، وأنه لا توجد فروق في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات بين طلاب وطالبات السنة الأولى والسنة الرابعة (أبو معلا ، 2006) .

- دراسة عطار (2007) :

(المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتها بالتحصيل لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية والخجل والتحصيل الدراسي لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة (متوسطة ، ثانوية ، جامعة) ، وهدفت أيضاً إلى التعرف على الفروق بين الطالبات في هذه المراحل في المهارات الاجتماعية والخجل ، وتحديد مدى إسهام كل من متغيري المهارات الاجتماعية والخجل في التحصيل الدراسي .

تكونت عينة الدراسة من (290) طالبة منها (106) طالبة من كلية الاقتصاد في السعودية ، وكانت الأدوات المستخدمة: مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد عطار ، ومقياس الخجل من إعداد عطار

وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين بعض أبعاد المهارات الاجتماعية والتحصيل في المرحلة الجامعية والمرحلة المتوسطة وخاصة بعد الحساسية الاجتماعية والقلق الاجتماعي ، بينما بعد المرونة الاجتماعية كان ارتباطه موجباً ، كما وجدت فروق دالة في المهارات الاجتماعية لصالح المرحلة الثانوية ثم الجامعية ، وأظهرت الدراسة أيضاً أن أفضل منبئ بالتحصيل الدراسي هو بعد الحساسية الاجتماعية من أبعاد المهارات الاجتماعية (عطار ، 2007) .

- دراسة السيد (2007) :

(المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية والقيادة والمشاركة السياسية لدى طلاب الجامعة) .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى طلاب الجامعة ومعرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والقيادة السياسية . وهدفت أيضاً إلى معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في المهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية والقيادة السياسية .

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والأدبية بجامعة المنصورة ، وأدوات الدراسة كانت مقياس المهارات الاجتماعية إعداد ريجيو ، ومقياس فعالية الذات إعداد تبتون ورتنجتون ، ومقياس القدرة على القيادة ، إعداد راسل وأوارد .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لدى طلاب الجامعة (عينة كلية) ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المهارات الاجتماعية والمشاركة السياسية لدى طلاب الجامعة ، كما وجد أيضاً فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات الطالبات والطلاب بالنسبة للمهارات والفعالية والقيادة (السيد ، 2007) .

- دراسة المشاط (2008) :

(العلاقة بين نمط " أ " والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جده) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نمط السلوك " أ " والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات والتعرف أيضاً على العلاقة بين نمط السلوك " أ " وفعالية الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية .

تكونت العينة من (150) طالبة من طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جده بالقسم الأدبي اللغة العربية ، والقسم العلمي اقتصاد ، وتراوح أعمارهن ما بين 17-20 سنة .

أدوات الدراسة كانت مقياس الفعالية الذاتية ، إعداد صالح (1993) ، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السمدوني ، ومقياس نمط " أ " إعداد عبدالخالق (2000) .

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سالبة بين نمط " أ " والمهارات الاجتماعية ، وأن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين نمط السلوك " أ " والفعالية الذاتية (المشاط ، 2008) .

- دراسة الصاوي (2008) :

(فعالية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى طلاب الجامعة) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والتكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، والتعرف أيضاً على الفروق بين أفراد العينة من طلاب الجامعة في فعالية الذات وفقاً لمتغيرات الدراسة ، النوع (ذكور وإناث) الصف الدراسي (ثانية - رابعة) التخصص الدراسي (علمي - أدبي) ، والتعرف كذلك على إمكانية التنبؤ بدرجة فعالية الذات من خلال أبعاد التكيف الأكاديمي والاجتماعي .

تكونت عينة الدراسة من (464) طالباً وطالبة من السنتين ، الثانية وقوامها (292) طالباً وطالبة ، (118) ذكور ، و (174) إناث من التخصصات العلمية والأدبية من كلية التربية جامعة 6 أكتوبر .

أدوات الدراسة : مقياس الفعالية العامة للذات إعداد تبتون ورتجتون ، ومقياس التكيف الأكاديمي والاجتماعي إعداد الصاوي .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات والتكيف الاجتماعي والأكاديمي ، وتوجد أيضاً فروق دالة إحصائياً بين درجات الأفراد على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور ، ولمتغير التخصص العلمي ، وكشفت النتائج أيضاً عن

إمكانية التنبؤ بدرجة فعالية الذات من خلال أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي (الصاوي، 2008) .

- دراسة محمد (2009) :

(فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيض حدة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة) .

تهدف هذه الدراسة الي قياس مستوى المهارات الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى طلاب السنة الاولى من المرحلة الجامعية . وتطبيق برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيض حدة القلق الاجتماعي لديهم .

وتكونت العينة من (24) طالباً وطالبة (12) للمجموعة التجريبية و (12) للمجموعة الضابطة من جامعة بنغازي ، وكانت الأدوات المستخدمة مقياس القلق الاجتماعي من إعداد سلوى جمال (1997) ، ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد السمدوني (1991).

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الافراد في القياسين القبلي والبعدي (قبل تطبيق برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية وبعده) لصالح القياس البعدي . كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج (محمد ، 2009) .

- دراسة علي (2012) :

(المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعتي طرابلس وعمر المختار) .تهدف هذه الدراسة الي التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية والعلاقة بين ابعاد المهارات الاجتماعية ، كما تهدف الي معرفة الفروق العائدة للنوع ، والتخصص ، والسنة الدراسية في المهارات الاجتماعية ، ومعرفة أفضل المتغيرات للتنبؤ بالمهارات الاجتماعية .

.وتكونت العينة من (459)طالباً وطالبة من السنتين الاولى والرابعة بكلية الاداب وكلية الهندسة بجامعتي طرابلس وعمر المختار ، وكانت أدوات الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية من اعداد ريجيو تعريب عبد اللطيف خليفه ، وأظهرت النتائج ان مستوى المهارات الاجتماعية لدى العينة كان مرتفعاً مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس . كما وجدت فروق دالة عائدة للنوع في بعض الأبعاد لصالح الإناث ، ولاتوجد فروق دالة عائدة للتخصص في أبعاد المهارات الاجتماعية ما عدا بعدد التعبير الانفعالي والضبط الانفعالي لصالح التخصص العلمي ، كما تبين أنه توجد فروق دالة لمتغير السنة الدراسية في بعض أبعاد المهارات الاجتماعية لصالح السنة الرابعة. كما أشارت النتائج الى

ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية لصالح طلاب جامعة طرابلس ، وإن أفضل المتغيرات للتنبؤ بالمهارات الاجتماعية كان متغير السنة الدراسية (علي ، 2012) .

3.3 - الدراسات الأجنبية التي تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات :

- دراسة ريجيو ، وآخرين (1990) Riggio .et al :

(العلاقة بين أبعاد المهارات الاجتماعية وبعض مظاهر الكفاية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة) .

تهدف الدراسة إلى اختبار العلاقة المتبادلة نتائج مقياس التقرير الذاتي متعدد الأبعاد للمهارات الاجتماعية وبعض مظاهر الكفاية الاجتماعية .

الأدوات المستخدمة مقياس المهارات الاجتماعية ، إعداد ريجيو 1990 ومقاييس لكل من تقدير الذات ، القلق الاجتماعي ، مركز التحكم ، الشعور بالوحدة ، الشعور بحسن الحال ، وتكونت عينة الدراسة من (121) طالباً جامعياً تطوعوا للإجابة عن بطارية الاختبارات .

وأظهرت النتائج أن المهارات الاجتماعية ترتبط إيجابياً بتقدير الذات وسلبياً بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة ، وعلى غير المتوقع فلم يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ومقاييس مركز التحكم وحسن الحال (نقلا عن عبدالرحمن ، 1998:103) .

- دراسة هوفر (2000) Hoover , Kathleen Geiger :

(العلاقة بين فعالية الذات ومركز التحكم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة) .

تهدف هذه الدراسة إلى بحث نظرية التعلم الاجتماعي التي تقترح الاعتقاد حول الأداء الأكاديمي : (فعالية الذات ، مركز التحكم) ضروريين للإنجاز الأكاديمي ، وتبحث تأثير متوسط درجة طلاب المدرسة الثانوية على فاعلية الذات ومركز التحكم وتوقعات الطلاب التحصيلية بالكلية .

وتكونت عينة الدراسة من (1218) طالباً بالسنة الأولى بجامعة جو سويت الغربية ، واعتمدت

الدراسة (322) طالباً فقط هم الذين أكملوا الإجابة على مقاييس الدراسة .

وأظهرت النتائج أن فعالية الذات العالية تؤدي إلى زيادة التحصيل الأكاديمي ، كما أن ارتباط الإنتاج اللفظي للفرد يشير بقوة إلى ارتباط هام بين متوسط الدرجات المتوقعة والتحصيل الأكاديمي (نقلا عن الزناتي ، 2011:51) .

- دراسة دينيز ، وآخرين (2005) Denize, et. al :

(المهارات الاجتماعية والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أنماط الصداقة) .
تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير أنماط الصداقة على المهارات الاجتماعية والوحدة النفسية
ومعرفة الفروق بين الطلاب في المهارات الاجتماعية .
وهذه الدراسة كانت على عينة من طلاب الجامعة الأتراك ، واستخدم الباحثون مقياس للوحدة
النفسية والمهارات الاجتماعية .

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات والطلاب بالنسبة لمستويات التعبير
الانفعالي والحساسية الانفعالية والضبط الاجتماعي والمهارات الاجتماعية بصفة عامة لصالح الطالبات
، كما وجد أن المهارات الاجتماعية للطلاب الذين لديهم أنماط صداقة تتسم بالأمن أعلى عن مستويات
المهارات الاجتماعية للطلاب الذين كانت أنماط الصداقة لديهم لا تتسم بالأمن (نقلاً عن السيد ،
2007: 105) .

- دراسة هسيش ، وآخرين (2007) Hsieh, et. al :

(فعالية الذات وعلاقتها بالتوجهات نحو تحقيق الأهداف لدى طلاب الجامعة)
هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات والتوجهات نحو تحقيق الأهداف لدى
طلاب الجامعة ، حيث افترضت هذه الدراسة وجود عاملين يؤثران على التحصيل والإنجاز الأكاديمي
، وهما فعالية الذات ، والتوجهات الذاتية لتحقيق الأهداف وإكمال المهمة والتي تتحدد في : التوجه
الإقلامي ، والتوجه الإحجامي .

وتكونت عينة الدراسة من (112) طالباً من الجامعة مقسمة إلى مجموعتين (52) طالباً من
مرتفعي التحصيل ، و (60) طالباً من منخفضي التحصيل .
وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين فعالية الذات والتحصيل الأكاديمي والدافعية ،
فالطلاب مرتفعو الفعالية يتسمون بالتوجه الإقلامي نحو أداء المهمة بنجاح ، والطلاب منخفضو فعالية
الذات يتسمون بالتوجه الإحجامي نحو أداء المهمة (نقلاً عن الصاوي ، 2008: 81) .

4.3 - مناقشة الدراسات السابقة :

سيتم مناقشة الدراسات السابقة من حيث الأهداف ، والعينة ، وأدوات القياس ، والنتائج .

أولاً : الأهداف :

تباينت أهداف الدراسات السابقة حسب المتغيرات التي تناولتها بالدراسة مع متغيري المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .

فمن خلال العرض السابق اتضح أن هناك أربع دراسات تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها مع متغيرات أخرى مثل دراسة المشاط (2008) ، حيث تناولت العلاقة بين نمط " أ " والمهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، ودراسة أبو معلا (2006) تناولت المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض ، ودراسة السيد (2007) تناولت المهارات والفعالية وعلاقتها بالقيادة والمشاركة السياسية .

ودراسة حسيب (2001) التي قارنت المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، وقد أهملت هذه الدراسات معرفة مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة وهم طلاب الجامعة ماعدا دراسة ابومعلا (2006) ودراسة علي (2012).

وهدفت دراسات أخرى للتعرف على ارتباط المهارات الاجتماعية بمتغيرات مثل الاكتئاب ، والتحصيل ، والتوافق الدراسي ، والخجل ، وتقدير الذات ، ومركز التحكم ، والوحدة النفسية . بالإضافة إلى معرفة الفروق في النوع والتخصص مثل دراسة رجيلة وإبراهيم (2002) ودراسة عطار (2007) ، ودراسة علي (2012) ، ودراسة دينيز وآخرون (2005) .

كما أن بعض الدراسات استخدمت برامج تدريبية للمهارات الاجتماعية للتخفيف من الفوبيا الاجتماعية ومن الخجل ،ومن القلق الاجتماعي كما في دراسة متولي (1993) ودراسة قاسم (2005) ودراسة محمد (2009) .

أما بالنسبة لفعالية الذات هدفت الدراسات إلى معرفة علاقتها بمتغيرات عدة مثل ، مهارات ما وراء المعرفة ، دراسة الوطيان (2006) ، وعلاقتها مع سمات شخصية ، دراسة الشناوي (2006) ، وعلاقتها مع الاستقلال النفسي ، دراسة حسيب (1999) ، ومع التنظيم الذاتي وتصورات التعليم ، دراسة خليفة (2006) وعلاقتها مع مركز التحكم دراسة هوفر (2000)، وعلاقتها بالتوجه نحو تحقيق الاهداف دراسة هسيش (2007) .

ثانياً : العينة :

تباينت العينات التي استخدمتها الدراسات السابقة من حيث العدد أو العمر ، فكانت العينات من طلبة الجامعة ومعظم الدراسات شملت عينات من كل النوعين الذكور والإناث مثل ، دراسة الصاوي (2008) ، وخليفة (2006) ، والسيد (2007) ، وأبو معلا (2006) ، وحسيب (2001) ، والشناوي (2006) ، ومحمد (2009) ، ودينيز (2005) ، وعلي (2012) بينما الدراسات التي تناولت الإناث (طالبات فقط) في عيناتها ، دراسة عطار (2007) ، وقاسم (2005) ، وعبدالرحمن وعبدالمقصود (1998) ، ودراسة المشاط (2008) . أما الدراسات التي تناولت الذكور (طلاب فقط) في عيناتهم ، دراسة متولي (1993) .

أما بالنسبة للمستوى الدراسي (السنة الدراسية) فأغلب الدراسات تناولت سنوات مختلفة للمقارنة بينها مثل دراسة الصاوي (2008) والمشاط (2008) ومتولي (1993) وعطار (2007) والسيد (2007) وأبو معلا (2006) والوطيان (2006) ورجيعة وإبراهيم (2002) وحسيب (2001) ، وعلي (2012) بينما الدراسات التي تناولت سنة دراسية واحدة فهي دراسة الشناوي (2006) ، وحسيب (1999) ، وهوفر (2000) .

ثالثاً : أدوات القياس :

أغلب الدراسات استخدمت مقياس المهارات الاجتماعية لريجيو ترجمة عبدالرحمن ، مثل دراسة عبدالرحمن وعبدالمقصود (1998) ، وحسيب (2001) ، وقاسم (2005) ، وأبو معلا (2006) والسيد (2007) ، وريجيو (1990) ، وعلي (2012) . بينما أربع دراسات استخدمت مقياس من ترجمة السمدوني وهي : المشاط (2008) ورجيعة وإبراهيم (2002) ، ومتولي (1993) ومحمد (2009) . والبعض الآخر من الدراسات استخدم مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث مثل دراسة عطار (2007) .

أما بالنسبة لمقياس فعالية الذات فقد استخدم البعض مقياس تبتون وروثجتون مثل دراسة حسيب (2001) ودراسة حسيب (1999) والصاوي (2008) والوطيان (2006) والسيد (2007) . ودراسة واحدة استخدمت مقياس فعالية الذات من إعداد باندورا وهي دراسة خليفة (2006) .

رابعاً : النتائج :

تبين من مراجعة الدراسات السابقة – وخاصة التي تناولت المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات – أنها لم تهتم بإدخال متغيرات مثل (النوع ، التخصص ، السنة الدراسية ، فعالية الذات)

كمتغيرات تتنبأ بالمهارات الاجتماعية ، واستكشاف التفاعل المشترك بين هذه العوامل وتأثيرها علي المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، حيث إن أغلب هذه الدراسات بينت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بينهما مثل دراسة حسيب (2001) ، وأبو معلا (2006)، والسيد (2007) ، ومجموعة أخرى اهتمت بفروق النوع ، والتخصص ، والسنة الدراسية في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، حيث وجدت أنه في المهارات الاجتماعية لا توجد فروق في النوع مثل دراسة حسيب (2001)، وأبو معلا (2006) ، بينما دراسة دينيز (2005) وعلي (2012) وجدتا أن الإناث أكثر مهارة . أما في فعالية الذات فقد ظهرت الفروق في النوع لصالح الذكور كما بينت دراسة حسيب (1999) ، وحسيب (2001) وخليفة (2006) ، وأبو معلا (2006) والصاوي (2008) ، بينما أظهرت دراسة واحدة أنه لا توجد فروق في النوع في فعالية الذات هي دراسة الشناوي (2006) .

أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية بينت دراسة حسيب (2001) ، ودراسة علي (2012) أن السنة الدراسية الرابعة أكثر مهارة من السنة الثانية ، وبينت دراسة حسيب (2001) أنه لا توجد فروق لمتغير السنة الدراسية في فعالية الذات . أما متغير التخصص فأغلب الدراسات لم تبين أن هناك فروقا في المهارات الاجتماعية أو فروقا في فعالية الذات حسب التخصصات الأدبية والعلمية ما عدا دراسة واحدة بينت أن التخصص العلمي أكثر ارتفاعاً في فعالية الذات من التخصص الأدبي وهي دراسة الصاوي (2008) .

والدراسة الحالية تركز على معرفة مستوى المهارات الاجتماعية ومستوى فعالية الذات ، وطبيعة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات عند طلاب الجامعة ، كما تركز على متغيرات النوع ، والسنة الدراسية ، والتخصص لمعرفة الفروق بينهما في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، وكذلك التنبؤ بالمهارات الاجتماعية من خلال هذه المتغيرات لمعرفة أفضل متبئ لها ، واستكشاف التفاعل المشترك بين عوامل (النوع ، التخصص ، السنة الدراسية) وتأثيرها على المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ، وهو ما أهملته الدراسات السابقة .

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

- 1.4 - تمهيد
- 2.4 - منهج الدراسة
- 3.4 - مجتمع الدراسة ومبررات اختياره
- 4.4 - عينة الدراسة
- 5.4 - أدوات الدراسة
- 6.4 - الدراسة الإستطلاعية
- 7.4 - جمع بيانات العينة الأساسية
- 8.4 - الأساليب الإحصائية المستخدمة

1.4 - تمهيد :

يشمل هذا الفصل المنهج البحثي الذي اتبعته الباحثة في تحقيق أهداف الدراسة ، ويتضمن وصف مجتمع الدراسة ، وكيفية اختيار العينة ووصفها ، كما يتضمن هذا الفصل وصفاً للأدوات المستخدمة والخصائص السيكومترية لهذه الأدوات المتمثلة في إجراءات الصدق والثبات ، وكيفية جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات .

2.4 - منهج الدراسة المستخدم :

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الارتباطي كونه أكثر ملائمة وتحقيقاً لأهداف الدراسة وتساؤلاتها .

المنهج الارتباطي هو البحث الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات ، وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها ، وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط (ملحم ، 2002:379) .

ويرى العساف, 1995 أن البحث أو المنهج الارتباطي يطبق إذا كان الغرض من البحث :

- معرفة ما إذا كان هناك علاقة أم لا بين متغيرين أو أكثر
 - معرفة مقدار واتجاه العلاقة (سالبة أم موجبة) بين متغيرين أو أكثر .
 - التنبؤ بتأثير متغير على متغير آخر .
 - تقرير جدوى إجراء دراسة تجريبية لمعرفة أثر متغير دون غيره .
 - التوصل إلى فرض فروض علمية تساعد على تقديم المعرفة ، أو تساهم في حل مشكلة
- ملحة (العساف 1995 : 263) .

وهكذا كما أكد أبوعلام, 2004 أن البحوث الارتباطية وظيفتها الأساسية هي الوصول إلى معلومات عن قوة العلاقات بين متغيرين ، وتستخدم هذه العلاقة في عمل تنبؤات تتعلق بهذه المتغيرات (أبوعلام, 2004 : 233) .

ويشير عبدالعزيز, 2010 إلى ان هناك عدة خطوات تحدد هذا النوع من البحوث (البحث الارتباطي) وهي :

1. تحديد مشكلة البحث تحديداً دقيقاً .
2. مراجعة البحوث والدراسات السابقة .
3. تصميم البحث وتحديد خطواته الإجرائية .
4. جمع البيانات وتصنيفها .
5. تحليل البيانات وتفسيرها .
6. عرض النتائج وكتابة تقرير البحث (عبدالعزيز، 2010:196) .

3.4 - مجتمع الدراسة ومبررات اختياره :

يضم مجتمع الدراسة الذكور والإناث من طلبة السنة الثانية والرابعة في التخصص الأدبي ، والمستوى الثالث والرابع والسابع والثامن في التخصص العلمي من كلية الآداب والعلوم المرج ، جامعة بنغازي ، للعام الجامعي 2010/2011 .

وقد بلغ مجموع طلبة كليتي الآداب والعلوم (1962) طالباً للعام الجامعي 2010/2011 ، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الكلية (تخصص) آداب وعلوم ، و(النوع) ذكور وإناث ، و(السنة الدراسية) ثانية ورابعة .

وقد تم اختيار كلية الآداب ممثلة للتخصص الأدبي لكونها أكبر الكليات الأدبية في المرج ، حيث تضم ثمانية أقسام ، واختارت لنفس السبب كلية العلوم ممثلة للتخصص العلمي وتحتوي على سبعة أقسام ، وقد تم اختيار طلبة السنة الثانية كون طلاب هذه المرحلة أكثر تعاوناً وألفة بأدوات البحث العلمي من طلبة السنة الأولى ، حيث نجد محدودية خبرة الطلبة الجدد بالمناخ الأكاديمي الجامعي ، وعدم الألفة بالبحث العلمي ، أما طلبة السنة الرابعة بالإضافة إلى أنهم أكثر توافقاً مع المناخ الأكاديمي وأكثر قابلية للتعاون ، هم أكثر نضجاً واستعداداً للانخراط في الحياة العملية لشغل وظيفة معينة وشعورهم بالمسؤولية ، بالإضافة إلى أن طلبة الجامعة بشكل عام يتميزون بثبات نفسي فكري ومعرفي لإجراء الدراسة عليهم .

جدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب :
النوع ، والتخصص ، والسنة الدراسية ، لكليتي الآداب والعلوم

المجموع	السنة الرابعة		السنة الثانية		الكلية
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
1247	374	121	516	236	الآداب
715	302	62	225	126	العلوم
1962	676	183	741	362	المجموع الكلي

4.4 - عينة الدراسة :

العينة هي جزء من مجموع وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات منها او عنها , ويتم اختيارها بطريقة عشوائية بحيث تمثل الخصائص العامة للمجتمع المدروس (الهمالى, 2003: 236).

ويشترط في العينة الجيدة أن تتمثل فيها جميع صفات الأصل الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجاً صحيحاً وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل ، ولا تتحقق هذه الفكرة إلا إذا تساوت احتمالات ظهور كل جزء من أجزاء ذلك الأصل في العينة المختارة حتى تصبح العينة صورة صادقة لذلك الأصل في جميع خواصها (السيد ، 2005:308).

وقد تم اختيار عينة الدراسة وفقاً للطريقة العشوائية الطبقية ، ويتم استخدام هذا النوع في اختيار العينة عندما يكون مجتمع البحث غير متجانس في فئاته ، لذلك يجب أن تكون العينة ممثلة لجميع الفئات بنسب وجودها في المجتمع الأصلي (عبدالعزيز 2010:128) .

وتستخدم الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار عينات متساوية من المجموعات الفرعية لعينة الدراسة ، وخاصة إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها (عساف ، 1995:310) .

وقد تم اختيار العينة بنسبة 14 % من مجموع مجتمع الدراسة ، وبالتالي بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (280) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي حسب متغيرات الدراسة (النوع ، التخصص الدراسي ، السنة الدراسية) .

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في اختيار العينة :

1. قامت الباحثة بالاتصال بمنسقي الأقسام بكليتي الآداب والعلوم للحصول على قوائم بأسماء الطلبة في السنتين (الثانية والرابعة) ، وبالنسبة إلى كلية العلوم قد عاملت الباحثة الفصل الدراسي الثالث والرابع على أنهما السنة الدراسية الثانية ، والفصلين السابع والثامن على أنهما السنة الدراسية الرابعة .
2. تم عزل أسماء الطلاب عن الطالبات بكل كلية على حدة ، وفي كل سنة دراسية على حدة .
3. تم ترقيم أسماء الطلاب والطالبات في كل كلية على حدة ، وفي كل سنة دراسية على حدة ، لأجل اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية من جدول الأرقام العشوائية .
4. يتم اختيار العدد المحدد مسبقاً من الطلاب والطالبات في كل كلية على حدة من القوائم بطريقة عشوائية ، وقد تم إضافة (20) طالباً عشوائياً وذلك لتوقع صعوبة الوصول إلى بعض الطلبة أثناء التطبيق أو حدوث أي نقص محل في إجابات بعض الأفراد على أدوات جمع البيانات في الدراسة مما يتطلب استبعادها ، وبالتالي استكمال بيانات العينة من هؤلاء الأفراد ، والجدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة بعد تحديد أفرادها في كل كلية .

جدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب النوع ، والتخصص ، والسنة الدراسية - لكليتي الآداب والعلوم

التخصص العلمي		التخصص الأدبي		الكلية
السنة الرابعة	السنة الثانية	السنة الرابعة	السنة الثانية	
35	35	35	35	ذكور
35	35	35	35	إناث
70	70	70	70	المجموع
280				المجموع الكلي

5.4 - أدوات الدراسة :

استخدم في هذه الدراسة مقياسان لقياس متغيرات الدراسة ، وهما : مقياس المهارات الاجتماعية لريجيو Riggio (1989) ، ترجمة عبداللطيف خليفة (2006) ، ومقياس فعالية الذات لنتون وروتجتون (1980) Tipton & wortlington ، ترجمة محمد السيد عبدالرحمن (1990) .

1.5.4 مقياس المهارات الاجتماعية :

تم اعتماد مقياس عبداللطيف خليفة لأنه الأحدث ، ولأنه اعتمد في ترجمته للمقياس على مقياس السمدوني (1991) ومحمد السيد (1992) للمهارات الاجتماعية ، كما إن مقياس خليفة (2006) شمل على خمس نقاط تبدأ من (1) لا ينطبق إلى (5) ينطبق تماماً وبالتالي تكون الإجابة سهلة للمفحوص مع الدقة في القياس .

قائمة المهارات الاجتماعية (SSI) Social Skills Inventory من إعداد رونالدريجيو ، تعريب عبداللطيف محمد خليفة (2006) يهدف هذا المقياس إلى قياس المهارات الاجتماعية ، ويتكون من (90) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية بواقع (15) بنداً أو عبارة لكل مقياس أو بعد وذلك على النحو التالي :

1 - بعد التعبير الانفعالي (EE) Emotional Expressivity

يقيس مهارة الأفراد في التخاطب غير اللفظي ، وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وحالتهم الانفعالية ، مثل : من الصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أشعر بالحزن أو الكآبة .

2 - بعد الحساسية الانفعالية (ES) Emotional Sensitivity

ويكشف عن قدرة الفرد على استقبال أشكال التخاطب غير اللفظي الصادر من الآخرين وتفسيرها ، مثل : أثناء وجودي في الحفلات استطعت معرفة الشخص الذي يهتم بي .

3 - بعد الضبط الانفعالي (EC) Emotional Control :

ويتركز حول قدرة الفرد على ضبط تعبيراته الانفعالية وغير اللفظية بما يناسب الموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه ، مثل : لا أستطيع ضبط انفعالاتي او التحكم بدقة في مشاعري .

4 - بعد التعبير الاجتماعي Social Expressivity

ويشير إلى مهارة الفرد على التعبير اللفظي ومشاركة الآخرين في المواقف الاجتماعية ، مثل : عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرين .

5 - بعد الحساسية الاجتماعية Social Sensitivity

ويقيس قدرة الفرد على الاستقبال اللفظي وفهمه لمعايير وقواعد السلوك الاجتماعي الملائم ، مثل : أشعر بالقلق على صحة ما أقوله او أفعله في بعض المواقف .

6 - بعد الضبط الاجتماعي (SC) Social Control

ويشير إلى مهارة لعب الدور والتكيف في المواقف الاجتماعية والقدرة على تحديد مضمون التخاطب أثناء التفاعل الاجتماعي واتجاهه ، مثل : أجد صعوبة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس (خليفة ، 2006 : 18، 19) .

طريقة تصحيح مقياس المهارات الاجتماعية :

تتمثل في تقدير كل عبارة من العبارات في ضوء خمس نقاط تبدأ من (1) حيث لا تنطبق العبارة على الإطلاق إلى (5) حيث تنطبق العبارة تماماً ، ويحصل المفحوص على درجة لكل مقياس فرعي من المقاييس الستة (تتراوح بين 15 و 75) ، وكذلك على درجة كلية تتراوح بين (90 و 450) عبارة عن مجموع درجاته على المقاييس الفرعية .

وبلغ عدد البنود السلبية وهي في الاتجاه العكسي للمهارة (31) عبارة من إجمالي العبارات البالغ عددها (90) عبارة (خليفة ، 2006:20) . لمزيد من التفاصيل انظر الملحق (3) .

صدق مقياس المهارات الاجتماعية في الدراسات السابقة وثباته :

أولاً : الصدق :

قام معد المقياس إلى العربية عبداللطيف خليفة بتقدير الصدق للمقياس على طريقتين ، الأولى طريقة الاتساق الداخلي حيث حسبت معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات الاجتماعية لدى عينة مكونة من (200) طالبة جامعية وجد أن أحد عشر معاملاً ارتباطياً دالاً إحصائياً (ثلاثة عند مستوى 0.05 ، وثمانية عند مستوى 0.01) وذلك من 15 معاملاً من مصفوفة الارتباط .

وكذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطالبات البالغ عددها (200) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.14 - 0.78) وهي دالة إحصائية مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصدقه في قياس الظاهرة موضوع الدراسة .
والثانية هي طريقة الصدق العملي ، حيث أسفرت نتائج التحليل العملي عن انتظام المقاييس أو الأبعاد الستة في ثلاثة عوامل استوعبت 78.9% من التباين .

وفي دراسة حسيب (2001) تم تقدير الصدق بطريقة صدق المحك باستخدام اختباري النضج الاجتماعي والشعور بالوحدة ، حيث اتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية له ، كما يتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من القدرة التمييزية ، مما يدل على تمتعه بدرجة مناسبة من الصدق .

وفي دراسة أبو معلا (2006) قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ، حيث طبق المقياس على عينة قوامها (70) طالباً وطالبة تراوحت معاملات الارتباط بين (0.39 - 0.73) وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي . وفي دراسة علي (2012) تم استخراج صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.52 - 0.75) عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) .

ثانياً : الثبات :

قام معد المقياس عبداللطيف خليفة بتقدير المقياس بوجه عام (الدرجة الكلية) وكل من المقاييس الستة الفرعية بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني عشرة أيام ، وذلك لدى عينة من الطالبات قوامها (30) طالبة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ، والدرجات الكلية لكل مقياس من المقاييس الفرعية ، فكانت معاملات الارتباط تتراوح بين (0.54 - 0.93) وهي معاملات ثبات مرضية ، وفي دراسة حسيب (2001) تراوحت معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار بين (0.38 - 0.73) ، أما معاملات الأرتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له كانت بين (0.29 - 0.79) وكلها دالة إحصائياً مما يدل على تمتعه بدرجة ملائمة من الثبات
وفي دراسة أبو معلا (2006) قام الباحث بتقدير الثبات لمقياس المهارات الاجتماعية على عينة بلغ عددها (70) طالباً وطالبة باستخدام طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفاكورنباخ ، بالطريقة الأولى كانت معاملات الثبات الكلي (0.86) مما يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

وبالطريقة الثانية تبين أن معاملات الفاكورنباخ وصل إلى (0.85) وهذا يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

وفي دراسة عبدالعظيم, (2010) قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة قوامها (177) طالباً ، حيث بلغت درجة الثبات (0.98) ، أما بطريقة الفاكورنباخ حسب الثبات لدرجات عينة (177) طالباً ، حيث وصلت إلى (0.82) وهذا يشير إلى ان المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات ملائمة. وفي دراسة علي , (2012) تم حساب الثبات بطريقتين؛ الأولى عن طريق معامل الفا كرونباخ حيث بلغت قيمة الفا المحسوبة (0.70). والثانية بطريقة التجزئة النصفية بلغ معامل الثبات (0.63) وبعد تطبيق معادلة التصحيح سيبرمان براون بلغ (0.77) .

2.5.4 مقياس الفعالية العامة للذات – Generalized Self – efficacy :

أعد هذا المقياس كلُّ من روبرت تبتون ، وأيفرت ورتنجتون (1980) ، تعريب محمد السيد عبدالرحمن (1990) .

يهدف هذا المقياس إلى قياس الفعالية العامة للذات ، ويتكون من (27) عبارة مصاغة بطريقة تقريرية يجاب عليها باختيار إجابة واحدة من بين الاختيارات السبعة : أوافق تماماً - أوافق بدرجة كبيرة - أوافق إلى حد ما - ليس لي رأي - غير موافق إلى حد ما - غير موافق بدرجة كبيرة - غير موافق على الإطلاق .

طريقة تصحيح مقياس فعالية الذات :

حيث إن المقياس معد بطريقة ليكرت فإن اختيار البديل موافق تماماً تحصل على (7) درجات ، واختيار البديل غير موافق على الإطلاق تحصل على (1) درجة ، وذلك في حالة العبارات الموجبة ، والعكس صحيح في حالة العبارات السالبة ، ويتضمن المقياس (9) عبارات سالبة الاتجاه أرقامها (1,3,9,10,12,22,25,26) وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع فعالية الذات ، وتتراوح درجة الفرد على المقياس من (27-189) درجة .

صدق مقياس فعالية الذات في الدراسات السابقة وثباته :

أولاً : الصدق :

قام معد المقياس للعربية محمد السيد عبدالرحمن بإجراء دراسة للتحقق من صدق المقياس ، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات ودرجة المثابرة على (24) طالباً من الذكور ، فوجد أن زمن المثابرة للمجموعة ذات المستوى المرتفع من فعالية الذات أعلى من متوسط زمن

المثابرة للمجموعة ذات المستوى المنخفض في فعالية الذات ، وكانت قيمة (t) دلالة الفروق بين المجموعتين (2.08) وهي دالة عند مستوى (0.05) وهذه النتائج تؤكد قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي فعالية الذات ومنخفضيه ، وأنه يتمتع بدرجة جيدة من الصدق (عبدالرحمن :1998،296) . وفي دراسة أبو معلا, (2006) تم حساب معامل بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.19 – 0.54) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق . وقام توفيق , (2002) بحساب صدق المحك للمقياس مع مقياس الثقة بالنفس ، حيث بلغ (0.63) وهو دال عند مستوى (0.01) ، وقد أرجع توفيق اختياره لمقياس الثقة بالنفس كمحك لمقياس الفعالية لأن مقياس فعالية الذات في صورته الأجنبية يوجد به عبارات مشتقة من مقياس الثقة بالنفس . وفي دراسة الدرسي , (2006) تم حساب الصدق الذاتي للمقياس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب ، فبلغ معامل الصدق الذاتي (0.71) .

ثانياً : الثبات :

قام معد المقياس عبدالرحمن بحساب ثبات المقياس على عينة من المدخنين بلغ عددها (52) ، وعينة أخرى من غير المدخنين بلغ عددها (42) بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني ثلاثة أسابيع ، فكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين (0.69 – 0.76) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) (عبدالرحمن : 1998 : 298) .

وفي دراسة دسوقي , (1995) تم حساب ثبات المقياس على (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية وذلك بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع ، وتراوحت معاملات الثبات بين (0.78 – 0.80) وهي دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد الثقة في ثبات المقياس . وفي دراسة الوطيان , (2006) تم حساب الثبات بطريقة الفاكورنباخ فكانت مساوية (0.70) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01) .

وفي دراسة الدرسي , (2006) تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعان ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ الثبات (0.71) .

6.4 - الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف :

- التعرف على مدى استجابة وتقبل أفراد البحث للأدوات المستخدمة .
- تقويم مدى ملائمة ومناسبة البيانات والمعلومات التي تحصل عليها الدراسة ، ومدى سلامة الفقرات ووضوحها .

- التأكد من صدق المقاييس المستخدمة وثباتها .
- يتعرف الباحث على أية مشكلات يمكن ان تظهر قبل القيام بالدراسة الأساسية ، وبالتالي حلها ليوفر كثير من الوقت والجهد .
- ولتحقيق هذه الأهداف تم اختيار (40) طالبة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة (كلية الآداب والعلوم) للعام الجامعي 2011/2010 ، وتراوحت فترة التطبيق من 2010/12/10 إلى 2010/12/25 ، ولقد تحققت الباحثة من وضوح محتوى الأدوات المستخدمة وفهمها ، وتم استخراج الصدق والثبات للمقاييس كما سيوضح .

1.6.4 صدق المقاييس في الدراسة الحالية وثباتها :

الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه ، وتختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها او ابتعادها من تقدير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها ، والاختبار الثابت هو الذي تدل نتائجه على أن الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المرة الاولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المرة الثانية للتطبيق (السيد ، 2005:378،400) .

وفي هذه الدراسة تم استخدام الصدق الظاهري للمقياسين بعرضهما على عدد من أعضاء هيئة التدريس ، وتم حساب معاملات الارتباط لاستخراج صدق الاتساق الداخلي ، وحساب الثبات للمقياسين بعدة طرق مختلفة .

أولاً : صدق مقياس المهارات الاجتماعية وثباتها :

1 - الصدق الظاهري :

تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس ، حيث تم عرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس^(*) وذلك لتحديد مدى صلاحية فقرات المقياس ، وقد أتفق المحكمون أن الفقرات تقيس الصفة المراد قياسها مع تعديل بعض الفقرات لتكون أدق وأوضح ، كما هو مبين في الجدول (3) .

جدول (3) فقرات مقياس المهارات الاجتماعية قبل التعديل وبعده

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1-	أتحدث بسرعة تفوق معظم الآخرين	تم حذفها لأنها توجد في بعد التعبير الانفعالي وهو بعد غير لفظي
2-	عندما أشعر بالاكنتاب أحاول أن أجعل الآخرين من حولي مكتئبين	عندما أشعر بالاكنتاب أحاول أن يشعر الآخرون من حولي بالاكنتاب
3-	عادة تكون تعبيرات وجهي عادية	عادة تكون تعبيرات وجهي حيادية

* أ.د أديب محمد الخالدي ، د. لمعان مصطفى الجلالي ، د. عبدالكريم بوسلوم ، د. محمد المهدي ، د. عامر حسن ياسر ، د. الصديق عبدالقادر الشحومي

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
4-	نادراً ما أظهر غضبي	نادراً ما أظهر غضبي للآخرين
5-	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فأنتني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فإنني ألاحظ تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله
6-	القليل من الناس حساسون ومتفهمون مثلي	أجد أن القليل من الناس حساسون ومتفهمون مثلي
7-	أستطيع أن أكتشف بسرعة الشخص المحتمل (الذجال) منذ اللحظة الأولى من مقابلته	أستطيع أن أكتشف بسرعة الشخص المنافق (الكذاب) منذ اللحظات الأولى من مقابلته
8-	أشعر بالضيق عندما يحكي لي الآخرون مشاكلهم	أشعر بالضيق عندما يذكر لي الآخرون مشاكلهم
9-	من السهل أن أضحك أي شخص لديه مشكلة للتخفيف عنه	من السهل أن أخفف عن أي شخص لديه مشكلة
10-	أقضي فترة طويلة لمجرد مراقبة الناس الآخرين	أقضي فترة طويلة في ملاحظة الناس الآخرين
11-	أبكي أحياناً عندما أشاهد الأفلام الحزينة	أبكي أحياناً عندما أشاهد الأفلام المثيرة للحزن
12-	عندما يكون أصدقائي قلقين أو متضايقين فإنهم يبحثون عني لكي أساعدهم على الهدوء والتخفيف من القلق	غالباً يحتاجني أصدقائي وقت الضيق والقلق للتخفيف عنهم
13-	يمكنني أن أخفي مشاعري القوية	يمكنني أن أخفي مشاعري الانفعالية الشديدة
14-	أستمتع بالحديث مع الآخرين في الحفلات	أستمتع بالحديث مع الآخرين في المناسبات
15-	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أشرك بنصيب كبير في الحديث	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أحتكر الحديث
16-	أحب المشاركة في المناقشات السياسية من ملاحظة وتحليل لما يقوله الآخرون	أحب المشاركة في المناقشات السياسية من خلال ما يبديه الآخرون
17-	أجد ان ما يتوقعه الآخرون في من تصرفات قد يؤثر على قليلاً وقد لا يؤثر إطلاقاً	أجد أن توقعات الآخرين نحو تصرفاتي قد يؤثر أو لا يؤثر علي
18-	أجد صعوبة أحياناً في ان أنظر إلى وجوه وعيون وتحليل ما يقوله الآخرون	أجد صعوبة أحياناً في أن أنظر إلى وجوه الآخرين وتحليل أقوالهم
19-	لست ماهراً في إجراء محادثات حتى ولو سبق الإعداد لها	لست ماهراً في إجراء محادثات غير مسبوق الإعداد لها .
20-	لست ماهراً في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات	أجد صعوبة في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات
21-	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للغرباء	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للآخرين
22-	أستمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد	أستمتع بالذهاب إلى المناسبات الاجتماعية ومقابلة أشخاص جدد

2 - صدق الاتساق الداخلي :

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد ، حيث تبين أن هناك فقرات سالبة أو ارتباطها ضعيف بالبعد الذي يمثلها لذلك تم حذفها ، وأرقام هذه العبارات هي : (84،4،23،17،5،51،56،37) .

البعد الأول : التعبير الانفعالي :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ،
وتراوحت بين (0.05 - 0.50) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 - 0.01) كما هو موضح
في الجدول (4)

جدول (4) معامل ارتباط عبارات بعد التعبير الانفعالي مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.23	61	*0.35	1
** 0.50	67	0.18	13
** 0.38	73	0.13	19
** 0.35	79	0.05	25
** 0.49	85	** 0.46	31
ن = 13 * مستوى الدلالة 0.05 ** مستوى الدلالة 0.01		*0.38	43
		0.23	49
		* 0.30	55

البعد الثاني : بعد الحساسية الانفعالية :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ،
وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.15 - 0.67) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 ، 0.01)
كما هو موضح في الجدول (5) .

جدول (5) معامل ارتباط عبارات بعد الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** 0.65	50	0.24	2
** 0.48	62	** 0.53	8
** 0.67	68	** 0.43	14
0.15	74	** 0.60	20
** 0.66	80	** 0.55	26
** 0.60	86	** 0.57	32
ن = 14 * مستوى الدلالة 0.05 ** مستوى الدلالة 0.01		* 0.34	38
		** 0.45	44

البعد الثالث : بعد الضبط الانفعالي :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ،
وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.18 - 0.70) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 ، 0.01)
كما هو موضح في الجدول (6) :

جدول (6) معامل ارتباط عبارات بعد الضبط الانفعالي مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* * 0.65	45	* 0.34	3
* * 0.50	57	0.24	9
0.24	63	* 0.37	15
* * 0.70	69	* 0.32	21
* 0.38	75	* * 0.57	27
* * 0.40	81	* * 0.57	33
0.18	87	0.24	39

ن = 14

* مستوى الدلالة 0.05

* * مستوى الدلالة 0.01

البعد الرابع : التعبير الاجتماعي :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.15 - 0.82) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 ، 0.01) كما هو موضح في الجدول (7)

جدول (7) معامل ارتباط عبارات بعد التعبير الاجتماعي مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* 0.32	52	* * 0.70	4
* * 0.59	58	0.19	10
0.24	64	* * 0.49	16
* * 0.82	70	0.30	22
0.15	76	* * 0.77	28
* * 0.63	82	0.47	34
* * 0.43	88	* * 0.67	40
		0.25	46

* مستوى الدلالة 0.05

* * مستوى الدلالة 0.01

ن = 15

البعد الخامس : الحساسية الاجتماعية :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.27 - 0.77) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و 0.01) كما هو موضح في الجدول (8)

جدول (8) معامل ارتباط عبارات بعد الحساسية الاجتماعية مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** 0.52	59	** 0.47	11
* 0.40	65	** 0.51	29
** 0.52	71	** 0.65	35
** 0.40	77	** 0.62	47
** 0.53	83	* 0.27	53
** 0.77	89	-	-

ن = 11 * مستوى الدلالة 0.05
 ** مستوى الدلالة 0.01

البعد السادس : الضبط الاجتماعي :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.21 – 0.57) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و 0.01) كما هو موضح في الجدول (9)

جدول (9) معامل ارتباط عبارات بعد الضبط الاجتماعي مع الدرجة الكلية للبعد (بعد الحذف)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** 0.45	48	* 0.33	6
** 0.57	54	* 0.37	12
** 0.52	60	0.21	18
0.21	66	** 0.50	24
** 0.46	72	* 0.39	30
0.28	78	** 0.55	36
0.26	90	** 0.48	42

ن = 14 * مستوى الدلالة 0.05
 ** مستوى الدلالة 0.01

وهكذا يتضح من الجداول السابقة أن (81) فقرة أو عبارة من (89) عبارة كان ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد مناسباً ومقبولاً ، وأن (5) عبارات كان ارتباطها سالباً وغير دالٍ ، وثلاث فقرات كان ارتباطها ضعيفاً بالدرجة الكلية للبعد ، لذلك تم حذف هذه العبارات .
 وضمن صدق الاتساق تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.29 – 0.80) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و 0.01) كما هو موضح في الجدول (10).

جدول (10) معامل ارتباط الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
* 0.29	التعبير الانفعالي
** 0.80	الحساسية الانفعالية
* 0.37	الضبط الانفعالي
** 0.80	التعبير الاجتماعي
** 0.43	الحساسية الاجتماعية
** 0.45	الضبط الاجتماعية

* مستوى الدلالة 0.05

** مستوى الدلالة 0.01

ويتضح من الجدول أن ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس مناسب وملائم

النتائج : تم حساب الثبات بطريقتين :

- طريقة التجزئة النصفية :

حيث بلغ معامل ارتباط الثبات لمفردات المقياس بعد تطبيق معادلة التصحيح (0.74) ، وكان

معامل ارتباط سييرمان براون (0.74) ، ومعامل ارتباط جتمان (0.73)

- طريقة الفاكروبناخ :

حيث بلغ معامل ارتباط الثبات لمفردات مقياس المهارات الاجتماعية (0.85)

ثانياً : صدق مقياس فعالية الذات العامة وثباته :

1 - الصدق الظاهري :

حيث تم عرض مقياس فعالية الذات على عدد من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس (*)

وذلك لتحديد مدى صلاحية عبارات المقياس .

وقد أتفق المحكمون أن العبارات تقيس الصفة المراد قياسها ، حيث تم تعديل بعض الفقرات

لتكون أكثر دقة ووضوحاً ، كما هو مبين في الجدول (11)

* أ.د أديب محمد الخالدي ، د. عبدالكريم بوسلوم ، د. محمد المهدي ، د. الصديق عبدالقادر الشحومي .

جدول (11) عبارات مقياس فعالية الذات قبل التعديل وبعده

ت	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أحياناً أتجنب المهام الصعبة .	غالباً أتجنب المهام الصعبة
2	أتمتع بحد كبير من الثقة بالنفس .	أتمتع بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس
3	لا شيء مستحيل إذا فرغت تفكيري له فعلاً	لا شيء مستحيل إذا انتبهت له فعلاً
4	أشعر أن الفرصة جيدة جداً لكي أحقق أهدافي في الحياة .	أشعر ان الفرصة مناسبة لكي أحقق أهدافي في الحياة .
5	إذا كان لدى الثقة بنفسى أستطيع ان احقق ما اهدف إليه في هذا العالم .	لدى من الثقة بالنفس ما يمكنني من تحقيق الأهداف التي أسعى إلى تحقيقها
6	اعتقد انه شيء مخجل أن أتوقف عن إنجاز عمل بدأته فعلاً .	أعتقد أنه من المخجل أن أتوقف عن إنجاز عمل بدأته فعلاً
7	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة .	أصاب بالإحباط عندما امر بظروف صحية سيئة

2 - صدق الاتساق الداخلي :

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.10 - 0.61) هي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05، 0.01) كما هو موضح في الجدول(12)

جدول (12) معامل ارتباط عبارات مقياس فعالية الذات مع الدرجة الكلية للمقياس - بعد الحذف

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.26	12	0.57 **
2	0.21	13	0.60 **
3	0.36 *	14	0.61 **
4	0.29	15	0.38 *
5	0.61 **	16	0.24
6	0.24	17	0.33 *
7	0.29	18	0.45 **
8	0.18	19	0.10
9	0.25	20	0.26
10	0.22	21	0.15
11	0.16	22	0.13

* مستوى الدلالة 0.05

** مستوى الدلالة 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن (22) عبارة من (27) عبارة ارتباطها بالدرجة الكلية مناسب ومقبول ، وأن فقرتين كان ارتباطهما سالبا ، وثلاث فقرات كان ارتباطها بالدرجة الكلية ضعيفا وغير دال ، وبالتالي حذفت هذه العبارات الخمس وأرقامها كالتالي (2،3،6،10،26).

الثبات :

تم حساب الثبات بطريقتين :

1 - الفاكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا ، حيث بلغت قيمته (0.51) .

2 - طريقة إعادة تطبيق الاختيار :

تم تطبيق الاختبار على (30) طالبا وطالبة مرتين بفواصل زمني أسبوعين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق بالنسبة لدرجات الطلاب والدرجة الكلية للمقياس ، فبلغت (0.61) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) .

7.4 - جمع بيانات العينة الأساسية :

بعد التأكد من ملائمة أدوات جمع البيانات خلال الدراسة الاستطلاعية ، بدأت الباحثة في جمع البيانات من العينة الأساسية للدراسة ، حيث طبقت ادوات الدراسة بشكل جماعي على الطلبة الذين وقع عليهم الاختبار في كل كلية (كما ذكر في الجزء الخاص بعينة الدراسة) ، وطبقت أدوات الدراسة وفقا للترتيب الآتي : مقياس المهارات الاجتماعية ثم مقياس فعالية الذات حسب عنوان الدراسة ، وتراوحت أعداد المبحوثين أثناء التطبيق من (8) إلى (10) مبحوثين في اليوم ، وقد استغرق جمع البيانات من عينة الدراسة الفترة من 2011/11/26 إلى 2012/1/5 م .

وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات من أفراد العينة ومراجعتها وجدت الباحثة نقصا في مجموعة من المقاييس فاستبعدت وتم تعويضها من خلال بيانات العينة الاحتياطية ، ومن ثم ظل حجم العينة الأساسية كما هو (280) طالبا وطالبة ، وتم تصحيح الإجابات وفقا لطريقة التصحيح التي تم توضيحها سابقا ورُجعت كراسات الإجابة للتأكد من صحة ودقة البيانات .

8.4 - الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام الإحصاء البارامتري ، والإحصاء البارامتري يفترض للعينة مجتمعا تشتت منه والتوزيع التكراري لهذا المجتمع توزيعا اعتداليا ، وكذلك يصلح الإحصاء البارامتري لمقياس الفئات المتساوي والمقياس النسبي (السيد ، 2005:348) .

وتم استخدام الإحصاء البارامترى لتحليل البيانات بواسطة الحاسوب ، باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية :

1. اختبار (t) لعينة واحدة لتحقيق الهدف الأول و الهدف الثانى للدراسة (معرفة مستوى المهارات الاجتماعية و مستوى فعالية الذات لدى طلاب الجامعة)
2. معامل الارتباط بيرسون لتحقيق الهدف الثالث للدراسة (ارتباط المهارات الاجتماعية بفعالية الذات) .
3. اختبار (t) للفروق بين عينتين مستقلتين لتحقيق الهدف الرابع و الهدف الخامس (فروق في النوع في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات) ، ولتحقيق الهدف السادس و الهدف السابع (فروق في التخصص في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات) ولتحقيق الهدف الثامن والهدف التاسع (فروق في السنة الدراسية في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات) .
4. الانحدار المتعدد باستخدام طريقة الانحدار التدريجي stepwise بهدف اختيار أقل عدد من المتغيرات (متغيرات التنبؤ) لتحقيق الهدف العاشر (أفضل متغيرات التنبؤ بالمهارات الاجتماعية وفعالية الذات , النوع , التخصص , السنة الدراسية) .
5. تحليل التباين الثنائي لتحقيق الهدف الحادى عشر (استكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث (النوع , والتخصص , والسنة الدراسية) وتأثيرها على المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

1.5 - عرض النتائج ومناقشتها

2.5 - التوصيات

3.5 - المقترحات

1.5 عرض النتائج ومناقشتها :

يشمل هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها وفقاً لترتيب أهداف الدراسة ، وفي ضوء الدراسات السابقة والإطار الثقافي للمجتمع .

الهدف الأول :

ما مستوى المهارات الاجتماعية الدرجة الكلية والأبعاد (التعبير الانفعالي - الحساسية الانفعالية - الضبط الانفعالي - التعبير الاجتماعي - الحساسية الاجتماعية - الضبط الاجتماعي) لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم / المرج / ؟ .
لمعرفة مستوى المهارات الاجتماعية وأبعادها الستة والدرجة الكلية تم مقارنة متوسط العينة لمقياس المهارات الاجتماعية بالمتوسط الفرضي باستخدام اختبار (t) للعينة الواحدة ، كما هو موضح في الجدول (13) .

جدول (13) اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المهارات الاجتماعية للعينة الكلية ن = 280

الأبعاد	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	الدلالة الإحصائية
التعبير الانفعالي	36.53	39	5.96	279	- 6.92	0.01
الحساسية الانفعالية	43.29	42	7.65	279	2.82	0.01
الضبط الانفعالي	38.92	42	7.79	279	- 6.60	0.01
التعبير الاجتماعي	42.80	45	9.13	279	- 4.02	0.01
الحساسية الاجتماعية	34.39	33	6.49	279	3.58	0.01
الضبط الاجتماعي	48.16	42	8.01	279	12.93	0.01
الدرجة الكلية	244	243	22.65	279	. 839	غير دال

يتضح من الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للأبعاد الأول (التعبير الانفعالي) والثالث (الضبط الانفعالي) والرابع (التعبير الاجتماعي) على مقياس المهارات الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح المتوسط الفرضي .
كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للأبعاد : الثاني (الحساسية الانفعالية) والخامس (الحساسية الاجتماعية) والسادس (الضبط الاجتماعي) على مقياس المهارات الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح متوسط العينة .

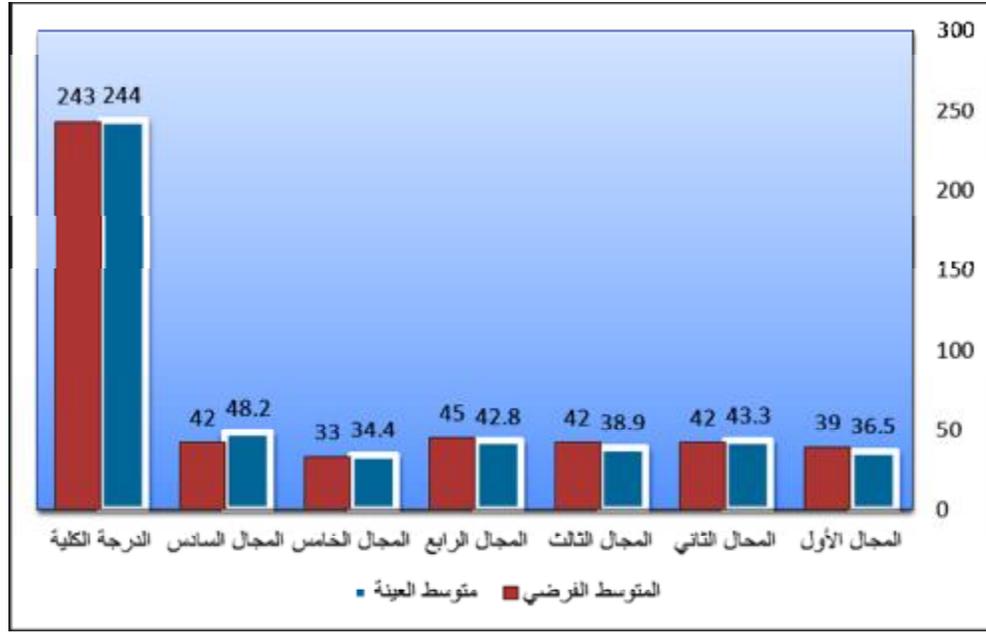
وظهر في الجدول أيضاً ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس على الرغم من أن متوسط العينة كان أعلى من المتوسط الفرضي إلا أنه غير دال . وهكذا نجد أن مستوى العينة في المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) يميل نحو المتوسط . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو معلا 2006 ودراسة علي 2012 ، حيث بينت أن الأبعاد الثاني (الحساسية الانفعالية) والخامس (الحساسية الاجتماعية) والسادس (الضبط الاجتماعي) كان متوسط العينة فيهما أعلى من المتوسط الفرضي ، حيث استخدمتا نفس أداة الدراسة وكانت عينتهما من طلبة الجامعة .

ويمكن إرجاع ميول مستوى المهارات الاجتماعية للعينة نحو المتوسط إلى البيئة اليبية بشكل عام فهي بيئة محافظة ، وإلى أفراد العينة بشكل خاص فمعظمهم من مناطق الأرياف بجوار مدينة المرج ، كما تبين بأنه ليس لديهم القدرة على التخاطب والتعبير عن مشاعرهم سواءً بشكل لفظي أو غير لفظي أو الحديث بطلاقة وكفاءة في المواقف الاجتماعية ، بالإضافة إلى ضعف القدرة على ضبط التعبيرات الانفعالية غير اللفظية ، أو إخفاء الانفعالات والمشاعر بما يناسب الموقف الاجتماعي . بينما لديهم القدرة على استقبال أشكال التخاطب اللفظي وغير اللفظي الصادر من الآخرين وتفسيرها ، وفهم معايير السلوك الاجتماعي المناسب للموقف الاجتماعي ، بالإضافة إلى قدرتهم على التكيف في المواقف الاجتماعية المختلفة وإبراز قدر معقول من اللباقة بما يتفق والموقف الاجتماعي .

أشار أبو معلا 2006 إلى أهمية العادات والتقاليد والدين في السلوك الاجتماعي مما يجعل الأفراد ملتزمين بالسلوك الاجتماعي وواعين لما يفعلونه (أبو معلا 2006: 22) .

وذكر جريشام 1986 أن من أسباب نقص المهارات الاجتماعية قلة الفرص لتعلم المهارة أو قلة الفرص للتعرض لنماذج من السلوك الاجتماعي المقبول (الشهري ، 2011: 28) .

ويوضح الشكل (6) مستوى المهارات الاجتماعية (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى عينة الدراسة ، حيث تبين أن متوسط العينة أعلى من المتوسط الفرضي في الأبعاد (الثاني الحساسية الانفعالية - الخامس الحساسية الاجتماعية - السادس الضبط الاجتماعي) والدرجة الكلية ، بينما كان المتوسط الفرضي أعلى متوسط العينة في الأبعاد (الأول التعبير الانفعالي - الثالث الضبط الانفعالي - الرابع التعبير الاجتماعي) .



شكل (6) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الهدف الثاني :

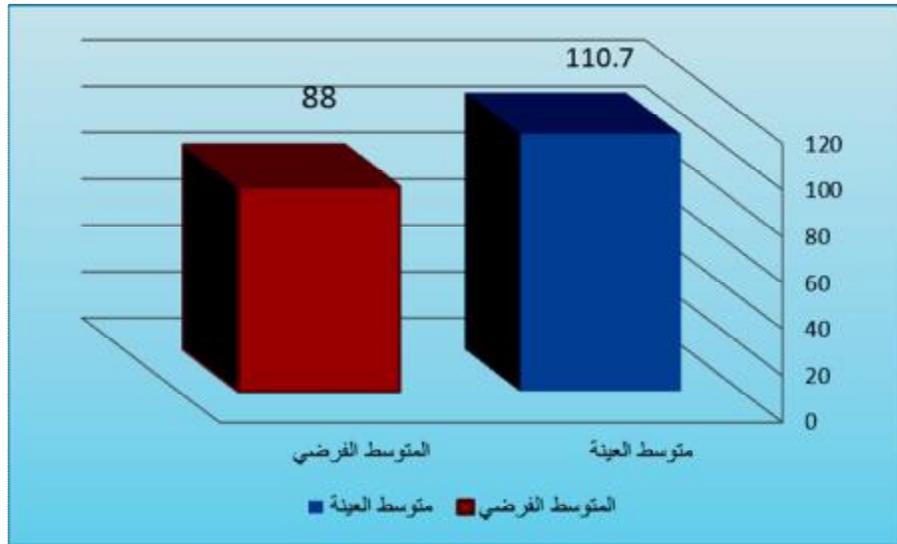
ما مستوى فعالية الذات لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم / المرج لمعرفة مستوى فعالية الذات تم مقارنة متوسط العينة لمقياس فعالية الذات بالمتوسط الفرضي باستخدام اختبار (t) للعينة الواحدة كما هو مبين في الجدول (14) .

جدول (14) اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس فعالية الذات للعينة الكلية ن = 280

المتغير	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	الدلالة الإحصائية
فعالية الذات	110.71	88	14.93	279	25.45	0.01

يتضح من الجدول (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس فعالية الذات عند مستوى دلالة 0.01 لصالح متوسط العينة . وهكذا نجد أن مستوى فعالية الذات لدى العينة يميل إلى أن يكون مرتفعاً ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو معلا 2006 ، ودراسة الأوسى 2001 ، حيث وجد أن مستوى فعالية الذات مرتفع لدى طلبة كلية التمريض بنسبة 74% حيث إنه استخدم نفس أداة الدراسة الحالية .

وارتفاع فعالية الذات يدل على ثقة الطلاب في قدراتهم وإمكانياتهم على أداء المهام المختلفة ومواجهة الصعوبات والتحديات لتحقيق أهدافهم لتأمين مستقبل أفضل من خلال ملاحظة الآخرين من أساتذة متميزين صغار في السن وملاحظة التطور العلمي والتكنولوجي الذي ستشهده البلاد قريباً . وقد أشار باندورا إلى أن قوة الشعور بالفعالية يعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح (العتيبي ، 2008:22) . أي أن الإحساس المرتفع بفعالية الذات يدفع الطلاب لأداء المهام التي يعتقدون في نتائجها (زقروق ، 2007:43) . ويوضح الشكل (7) مستوى فعالية الذات لدى عينة الدراسة ، حيث تبين أن متوسط العينة أعلى من المتوسط الفرضي .



شكل (7) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات

الهدف الثالث :

ما العلاقة بين أبعاد المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم /المرج ؟

لمعرفة ارتباط المهارات الاجتماعية وأبعادها بفعالية الذات ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .

والجدول (15) يبين قيم معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المهارات الاجتماعية وفعالية الذات للعينة الكلية ن = 280 .

الجدول (15) معاملات الارتباط بين مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس فعالية الذات

الدالة الإحصائية	قيمة معاملات الارتباط	فعالية الذات
		أبعاد المهارات الاجتماعية
غير دالة	-. 096	التعبير الانفعالي
غير دالة	. 039	الحساسية الانفعالية
غير دالة	. 097	الضبط الانفعالي
0.01	. 179	التعبير الاجتماعي
غير دالة	-. 116	الحساسية الاجتماعية
0.01	. 427	الضبط الاجتماعي
0.01	. 211	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (15) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائياً بين البعد الأول (التعبير الانفعالي) والبعد الخامس (الحساسية الاجتماعية) مع فعالية الذات . كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائياً بين البعد الثاني (الحساسية الانفعالية) والثالث (الضبط الانفعالي) مع فعالية الذات ، وأظهرت النتيجة أيضاً أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين البعد الرابع (التعبير الاجتماعي) والبعد السادس (الضبط الاجتماعي) و(الدرجة الكلية) لمقياس المهارات الاجتماعية مع فعالية الذات . تتفق هذه النتيجة مع دراسة حسيب 2001 في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات العامة وأبعاد المهارات الاجتماعية ، باستثناء بعد الحساسية الاجتماعية ، حيث كان الارتباط سالباً وغير دال ، وهذه الدراسة استخدمت نفس أدوات الدراسة الحالية وكانت العينة من طلبة الجامعة . واختلفت النتيجة مع دراسة السيد 2007 حيث وجدت علاقة ارتباطية دالة بين جميع أبعاد المهارات الاجتماعية وفعالية الذات عند طلاب الجامعة . نجد أن الارتباط السالب والضعيف بين التعبير الانفعالي والحساسية الاجتماعية والضبط الانفعالي والحساسية الانفعالية مع فعالية الذات يدل على عدم قدرة الطلاب على التعبير عن المشاعر والانفعالات أو إخفائها أحياناً بما يتناسب مع المواقف الاجتماعية ، وهذا يرجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي لا تسمح أحياناً بالتعبير عن المشاعر والعواطف ، وكذلك فقر التربية الأسرية لإكساب أبنائها المعايير والقواعد الاجتماعية التي تحكم السلوك الاجتماعي مما يؤثر على فعالية الذات لديهم فلا يكون هناك إصرار أو مثابرة لبذل الجهد لتحقيق الأهداف ولا ثقة في النفس والإمكانات لرفع الدافعية وتحقيق النتائج المرغوبة .

حيث تعد فعالية الذات أحد أهم موجّهات السلوك ، فعندما يعتقد الفرد في فعالية ذاته فإنه يميل إلى أن يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته في الحياة ، ، وتكون لديه القدرة على ان يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها (الصاوي ، 2008: 38) .

بينما العلاقة الموجبة بين التعبير الاجتماعي والضبط الاجتماعي مع فعالية الذات يدل على قدرة الطلاب على التحدث بثقة وطلاقة أثناء المشاركة الاجتماعية مع الآخرين وقدرتهم على التكيف في المواقف الاجتماعية والقدرة أيضاً على تحديد اتجاه التخاطب ومضمونه أثناء التفاعل الاجتماعي ، وهذا يؤثر على فعالية الذات فيزيد الثقة في النفس وفي القدرات لأداء الأعمال المختلفة أو القيام بأدوار اجتماعية متعددة .

كما أشارت العطار, 2007 إلى أن المهارات تساعد على تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات وتيسر سريان النشاط وتمكنه من القيام بتنفيذ الواجبات الصعبة والكبيرة ، بالإضافة إلى بناء الفرد عن نفسه معتقدات وتصورات إيجابية (عطار، 2007: 57) .

الهدف الرابع :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير النوع؟ لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث تمت المقارنة بين متوسطات الذكور والإناث في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية باستخدام اختبار (t) للفروق بين عينتين مستقلتين .
الجدول (16) يوضح متوسطات الذكور والإناث في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية وقيمة (t) للفرق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (16) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات النوع (الذكور والإناث) في أبعاد المهارات الاجتماعية والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	درجة الحرية	الإنحرافات		المتوسطات		النوع أبعاد المهارات الاجتماعية
			إناث ن = 140	ذكور ن = 140	إناث ن = 140	ذكور ن = 140	
غير دال	- 1.49	278	6.40	5.46	37.0	36.0	التعبير الانفعالي
0.01	- 4.67	278	7.34	7.42	45.3	41.2	الحساسية الانفعالية
غير دال	1.53	278	8.01	7.53	38.2	39.6	الضبط الانفعالي
غير دال	- . 35	278	9.56	8.71	42.9	42.6	التعبير الاجتماعي
0.05	- 2.33	278	6.60	6.27	35.2	33.4	الحساسية الاجتماعية
غير دال	. 797	278	8.30	7.72	47.8	48.5	الضبط الاجتماعي
0.05	- 1.92	278	23.35	21.71	246.7	241.5	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (16) عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد المهارات الاجتماعية ما عدا البعد الثاني (الحساسية الانفعالية) والبعد الخامس (الحساسية الاجتماعية) حيث كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور ، والفروق عند مستوى دلالة إحصائية 0.01 ، 0.05 .

كما وجد أن الدرجة الكلية لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، حيث كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة علي 2012 ودراسة دينيز 2005 في وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد الحساسية الانفعالية لصالح الإناث ، وقد استخدمنا نفس أداة الدراسة وعلى عينة من طلبة الجامعة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسيب 2001 في أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في جميع المهارات الاجتماعية ، حيث إنها طبقت نفس أداة الدراسة وعلى عينة من طلاب الجامعة . وتختلف مع دراسة السيد 2007 التي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في جميع أبعاد المهارات الاجتماعية .

يرجع ارتفاع متوسط الإناث على الذكور في الحساسية الانفعالية والحساسية الاجتماعية إلى التنشئة الاجتماعية وهذا متوقع من الفتاة اللببية فهي حساسة وتستطيع فهم مشاعر الآخرين وانفعالهم ، ولديها وعي كافٍ بالمعايير التي تحكم السلوك في المواقف الاجتماعية المختلفة .

كذلك زيادة الفرص أمام الإناث للانخراط في الأعمال والأنشطة المختلفة أكسبهن العديد من المهارات والخبرات الاجتماعية .

كما أشار دودا Duda 1984 إلى تفوق الإناث على الذكور في القدرة على إدراك وفهم التعبيرات الوجهية الدالة على الانفعالات المختلفة وفهمها ، كما أنهن أكثر دقة في التعرف على الوجوه الحزينة مقارنة بالوجوه السعيدة (الفار ، 2006: 21) .

ويوضح الشكل (8) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية (الابعاد والدرجة الكلية) حسب متغير النوع ، حيث تبين أن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور في الابعاد (الأول التعبير الانفعالي ، والثاني الحساسية الانفعالية ، والخامس الحساسية الاجتماعية) والدرجة الكلية ، وكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث في الابعاد (الثالث الضبط الانفعالي ، والسادس الضبط الاجتماعي) .



شكل (8) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير النوع

الهدف الخامس :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير النوع ؟
 لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في فعالية الذات تمت المقارنة بين متوسطات الذكور والإناث باستخدام اختبار (t) للفروق بين عينتين مستقلتين . والجدول (17) يوضح متوسطات الذكور والإناث في فعالية الذات وقيمة (t) للفرق بين هذه المتوسطات ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (17) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات النوع (الذكور والإناث) على مقياس فعالية الذات والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	درجة الحرية	الإنحرافات		المتوسطات		النوع المتغير
			إناث ن = 140	ذكور ن = 140	إناث ن = 140	ذكور ن = 140	
غير دال	1.39	278	14.46	15.33	109.4	111.9	فعالية الذات

يتضح من الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات على الرغم من أن متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث ، إلا أنه غير دال إحصائياً .
 تتفق هذه النتيجة مع دراسة الشناوي 2006 ، ودراسة الأوسي 2001 في أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات ، وكانت عينتهما من طلاب الجامعة .

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة حسيب 2001 ، ودراسة حسيب 1999 ، ودراسة أبو معلا 2006 ، ودراسة السيد 2007 ، ودراسة الصاوي 2008 ، حيث وجدت جميعاً أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور .

ويمكن إرجاع عدم وجود فروق إلى تلاشي الحواجز التي كانت تفصل بين الذكر والأنثى ، فنجد الآن المرأة تقوم بكثير من الأدوار التي كان يقوم بها الرجل ، ومع ذلك ، هناك ارتفاع في متوسط الذكور عن متوسط الإناث فهذا يرجع إلى طبيعة الذكور وحبهم للمغامرة وتحملهم لأعباء الحياة وتحملهم للمسئولية من أجل ضمان مستقبل أفضل لهم ولعائلاتهم .

ويؤكد دانييل وبيك 1986 Denial & Peak على أن الفروق بين الأفراد في فعالية الذات تقوم على الخصائص الشخصية والاجتماعية لدى الفرد (الشناوي ، 2006:379) .

ويوضح الشكل (9) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير النوع ، حيث تبين أن متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث .



شكل (9) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير النوع

الهدف السادس :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير التخصص (أداب - علوم) ؟

لمعرفة الفرق بين طلبة التخصص الأدبي وطلبة التخصص العلمي تمت المقارنة بين متوسطاتهم في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية باستخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين .

والجدول (18) يوضح متوسطات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية وقيمة (t) للفرق بين هذه المتوسطات ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (18) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات طلبة التخصص العلمي والتخصص الأدبي في أبعاد المهارات الاجتماعية والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	درجة الحرية	الإنحرافات		المتوسطات		التخصص / أبعاد المهارات الاجتماعية
			أدبي ن = 140	علمي ن = 140	أدبي ن = 140	علمي ن = 140	
.05	- 1.98	278	5.55	6.29	37.23	35.82	التعبير الانفعالي
غير دال	.187	278	7.07	8.21	43.20	43.37	الحساسية الانفعالية
غير دال	.413	278	7.20	8.37	38.72	39.11	الضبط الانفعالي
غير دال	- .300	278	8.43	9.82	42.96	42.63	التعبير الاجتماعي
غير دال	.165	278	6.32	9.68	34.32	34.45	الحساسية الاجتماعية
غير دال	1.007	278	8.01	8.01	47.71	48.67	الضبط الاجتماعي
غير دال	- .032	278	20.9	24.3	244.1	244.0	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية ، ما عدا البعد الاول (التعبير الانفعالي) حيث كان متوسط التخصص الأدبي أعلى من متوسط التخصص العلمي ، وكان الفرق ذا دلالة إحصائية عند مستوى 0.05

تتفق هذه النتيجة مع دراسة علي 2012 في وجود فرق ذي دلالة إحصائية في بعد (التعبير الانفعالي) وعدم وجود فروق في باقي الأبعاد .

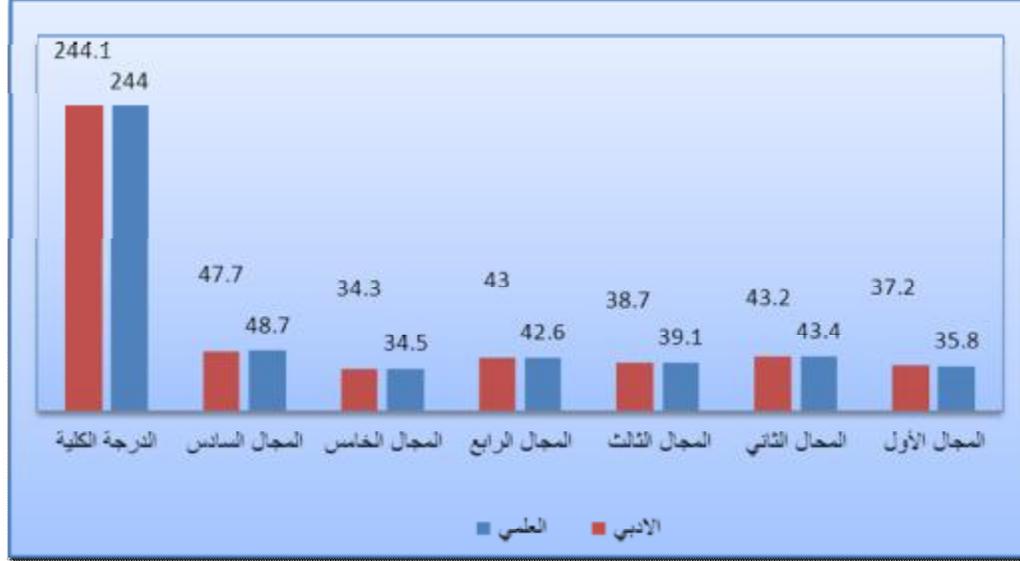
وتتفق مع دراسة الجمعة 1996 في عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات الطالبات ذوات التخصص العلمي والتخصص الأدبي في المهارات الاجتماعية .

يمكن إرجاع ارتفاع متوسط التخصص الأدبي عن العلمي إلى محتوى المواد الدراسية المقدمة للطلاب ، فالقسم الأدبي مواد إنسانية واجتماعية وأدبية وبالتالي تنمي لديهم السلوك الاجتماعي الإيجابي وتكون لديهم القدرة على إرسال رسائل لفظية وغير لفظية والتعبير عن المشاعر بدقة .

أما القسم العلمي فيتعاملون مع مواد خام علمية لا يوجد فيها تواصل اجتماعي بشكل كبير ، وينحكم فيهم العقل والمنطق وينصب اهتمامها على جانب التعلم والتحصيل أكثر من أي شئ آخر .

ويوضح الشكل (10) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية) حسب متغير التخصص ، حيث تبين أن متوسط التخصص الأدبي أعلى من متوسط

التخصص العلمي في الابعاد (الأول التعبير الانفعالي ، والرابع التعبير الاجتماعي) ، وكان متوسط التخصص العلمي أعلى من متوسط التخصص الأدبي في الابعاد (الثالث الضبط الانفعالي - والسادس الضبط الاجتماعي) ، بينما لا يوجد فرق في الدرجة الكلية .



شكل (10) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير التخصص

الهدف السابع :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير التخصص (أداب - علوم) ؟

لمعرفة الفرق بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في فعالية الذات تمت المقارنة بين متوسطاتهم باستخدام اختبار (t) لدلالة الفرق بين عينتين مستقلتين .
والجدول (19) يوضح متوسطات التخصص العلمي والتخصص الأدبي في فعالية الذات وقيمة (t) للفرق بين المتوسطات ودالاتها الإحصائية .

الجدول (19) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات التخصص العلمي والتخصص الأدبي في فعالية الذات والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	درجة الحرية	الإنحرافات		المتوسطات		المتغير
			الأدبي ن = 140	العلمي ن = 140	الأدبي ن = 140	العلمي ن = 140	
غير دال	1.63	278	14.53	15.23	109.2	112.1	فعالية الذات

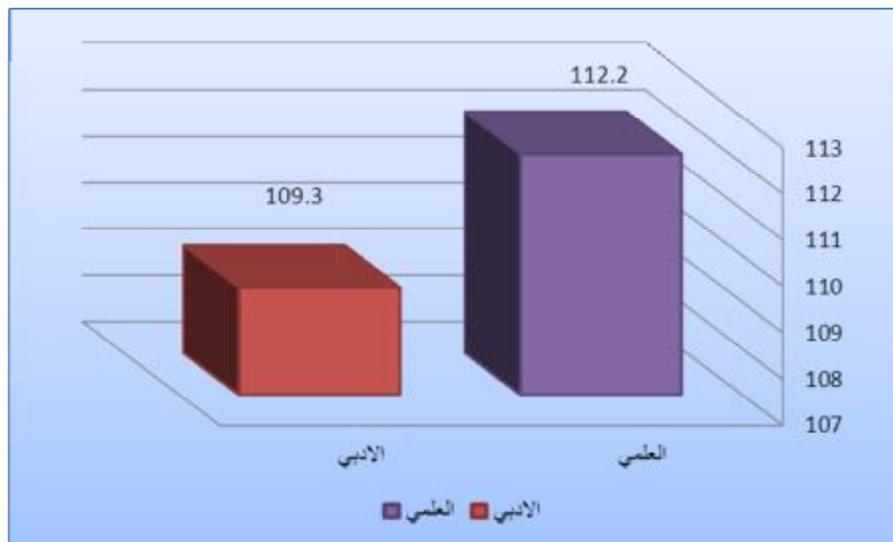
يتضح من الجدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في فعالية الذات ، على الرغم من أن متوسط التخصص العلمي أعلى من متوسط التخصص الأدبي إلا أنه غير دال إحصائياً .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الألووسي 2001 حيث بينت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات وفق متغير التخصص . وتختلف النتيجة مع دراسة الصاوي 2007 حيث وجدت أن التخصص العلمي أكثر فعالية ذاتية من التخصص الأدبي .

ويمكن إرجاع ارتفاع متوسط التخصص العلمي عن التخصص الأدبي في فعالية الذات إلى أن طلاب التخصص العلمي أكثر إيجابية في إدراكهم لقدراتهم وإمكانياتهم بسبب تخصصاتهم العلمية والعملية ، وبالتالي ينظرون إلى المستقبل بشكل إيجابي يزيد من إحساسهم بالنجاح والدافعية . أما طلاب التخصص الأدبي فينخفض التفكير المنطقي لديهم مما يؤدي إلى صعوبة في التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة ، ولأن تخصصاتهم لا تواكب متطلبات العصر وتسيطر عليها الجوانب النظرية.

ويرى باندورا 1981 أن مستوى القدرات التجريدية والأستدلالية للفرد ستسهم في تحديد مدة كفاءة توقعاته فضلاً عن التقويم الكلي لعناصر الموقف على المدى القريب والبعيد (شوقي ، 2007:64) .

ويوضح الشكل (11) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير التخصص ، حيث تبين أن متوسط التخصص العلمي أعلى من متوسط التخصص الأدبي .



شكل (11) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير التخصص

الهدف الثامن :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية حسب متغير السنة الدراسية (ثانية - رابعة) ؟

لمعرفة الفروق بين طلاب السنة الثانية وطلاب السنة الرابعة تمت المقارنة بين متوسطاتهم في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية باستخدام اختبار (t) للفروق بين عينتين مستقلتين .
والجدول (20) يوضح متوسطات السنة الثانية والسنة الرابعة في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية وقيمة (t) للفروق بين هذه المتوسطات ودالاتها الإحصائية .

جدول رقم (20) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات طلاب السنة الثانية والسنة الرابعة في أبعاد المهارات الاجتماعية والدلالة الإحصائية

السنة الدراسية	المتوسطات		الإنحرافات		درجة الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
	ثانية ن = 140	رابعة ن = 140	ثانية ن = 140	رابعة ن = 140			
التعبير الانفعالي	37.85	35.21	5.31	6.30	278	3.78	0.01
الحساسية الانفعالية	43.64	42.94	7.17	8.12	278	.76	غير دال
الضبط الانفعالي	38.32	39.51	7.53	8.03	278	- 1.27	غير دال
التعبير الاجتماعي	43.37	42.22	8.64	8.59	278	1.06	غير دال
الحساسية الاجتماعية	34.77	34.00	6.44	6.54	278	.994	غير دال
الضبط الاجتماعي	48.19	48.20	7.45	8.56	278	-.007	غير دال
الدرجة الكلية	246.1	242.1	21.09	24.02	278	1.507	غير دال

يتضح من الجدول (20) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الثانية والسنة الرابعة في أبعاد المهارات الاجتماعية ما عدا البعد الأول (التعبير الانفعالي) ، حيث كان متوسط العينة للسنة الثانية أعلى من متوسط العينة للسنة الرابعة عند مستوى دلالة 0.01 .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو معلا 2006 في أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الثانية والرابعة في المهارات الاجتماعية ما عدا بعد التعبير الانفعالي ، وهذه الدراسة استخدمت نفس المقياس في الدراسة الحالية وعلى عينة من طلبة كلية التمريض .

وأختلفت هذه النتيجة مع دراسة حسيب 2001 وعلى 2012 في أنه توجد فروق دالة بين طلاب السنة الثانية والرابعة في أبعاد المهارات الاجتماعية لصالح السنة الرابعة .

ويمكن إرجاع عدم وجود فروق في المهارات الاجتماعية بين السنوات المختلفة في الجامعة لأنه لا يوجد اهتمام بالتناول والتدريب على المهارات في السنوات المختلفة واللازمة للتعامل مع الآخرين في الجامعة وخارجها .

أما ارتفاع متوسط السنة الثانية عن متوسط السنة الرابعة في بعد التعبير الانفعالي يرجع إلى أن طلاب السنة الثانية لا يزالون على طبيعتهم في التعبير عن انفعالاتهم ولديهم رغبة في تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ، بينما السنة الرابعة يبدو أكثر تحفظاً لإظهار المشاعر والانفعالات ، وقد يكونوا قد تعرضوا لبعض المواقف السلبية من تعدد العلاقات مما يجعل لديهم الخوف من التعرف على آخرين بعد السنوات الأولى .

ويوضح الشكل (12) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية (الإبعاد والدرجة الكلية) حسب متغير السنة الدراسية ، حيث تبين أن متوسط السنة الثانية أعلى من متوسط السنة الرابعة في الأبعاد (الأول التعبير الانفعالي - والرابع التعبير الاجتماعي) والدرجة الكلية ، وكان متوسط السنة الرابعة أعلى من متوسط السنة الثانية في الأبعاد (الثاني للحساسية الانفعالية - والثالث الضبط الانفعالي) ، ولا يوجد فرق في البعدين (الخامس الحساسية الاجتماعية ، والسادس الضبط الاجتماعي) .



شكل (12) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية

الهدف التاسع :

ما الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير السنة الدراسية (ثانية - رابعة) ؟
 لمعرفة الفرق بين طلاب السنة الثانية وطلاب السنة الرابعة في فعالية الذات تمت المقارنة بين متوسطاتهم باستخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين .

والجدول (21) يوضح متوسطات السنة الثانية والسنة الرابعة في فعالية الذات وقيمة (t) للفرق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (21) اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطات طلاب السنة الثانية والرابعة في فعالية الذات والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	درجة الحرية	الانحرافات		المتوسطات		السنة الدراسية المتغير
			رابعة ن = 140	ثانية ن = 140	رابعة ن = 140	ثانية ن = 140	
غير دال	-1.715	278	15.65	14.06	112.2	109.19	فعالية الذات

يتضح من الجدول (21) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الثانية وطلاب السنة الرابعة في فعالية الذات ، على الرغم من ارتفاع متوسط العينة في السنة الرابعة عن متوسط العينة في السنة الثانية .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة حسيب 2001 ودراسة أبو معلا 2006 في انه لا توجد فروق ذات دلالة بين طلاب السنتين الثانية والرابعة في فعالية الذات ، وقد استخدمت هاتان الدراستان نفس أداة الدراسة الحالية وعلى عينة من طلاب الجامعة .

ويرجع عدم وجود فروق بين السنة الثانية والرابعة في فعالية الذات إلى التشابه الكبير في الظروف البيئية والتنشئة الاجتماعية .

وارتفاع متوسط السنة الرابعة عن متوسط السنة الثانية يرجع إلى أن السنة الرابعة أكثر خبرة وبلورة لقدراتهم وإمكانياتهم ، بالإضافة إلى أن أداءهم الناجح في السنوات السابقة يرفع من توقعات الفعالية لديهم .

حيث وجد أن الأداء الناجح بصفة عامة يرفع توقعات الفعالية ، بينما الإخفاق يؤدي إلى خفضها (شلبي ، 2000: 86) .

ويوضح الشكل (13) الفرق بين درجات عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات حسب متغير السنة الدراسية ، حيث تبين أن متوسط السنة الرابعة أعلى من متوسط السنة الثانية .



شكل (13) الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي على مقياس فعالية الذات حسب متغير السنة الدراسية

الهدف العاشر :

ما أفضل متغيرات التنبؤ بالمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) (المتغير التابع) ، فعالية الذات ، النوع ، التخصص ، السنة الدراسية ، (متغيرات مستقلة) ؟
لمعرفة أفضل منبئ للمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الانحدار التدريجي Stepwies .

أسفر التحليل عن اختيار عاملين فقط أفضل منبئين بالمهارات الاجتماعية الأول : فعالية الذات حيث بلغ معامل الارتباط 0.21 ، وقيمة مربع معامل الارتباط (معامل التحديد) 0.045، والثاني : فعالية الذات والنوع ، حيث بلغ معامل الارتباط 0.24 وقيمة مربع معامل الارتباط (معامل التحديد) 0.062

النموذج الأول :

جدول (22) قيمة (f) للارتباط المتعدد بين فعالية الذات والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (22) قيمة (f) للارتباط المتعدد بين فعالية الذات والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.01	12.952	6375.481	1	6375.481	الانحدار
		492.250	278	136845.36	البقايا
		--	279	143220.8	المجموع

النموذج الثاني :

جدول (23) قيمة (f) للأرتباط المتعدد بين فعالية الذات والنوع بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية .

الجدول (23) قيمة (f) للأرتباط المتعدد بين فعالية الذات والنوع بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.01	9.172	4447.713	2	8895.426	الانحدار
		484.929	277	134325.42	البقايا
		--	279	143220.84	المجموع

يتضح من الجدول (22) والجدول (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الانحدار والباقيا بناءً على الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ، وهذا يدل على أن فعالية الذات وفعالية الذات والنوع يسهمان بجزء بسيط من التباين في الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية .
ولتحديد مدى مساهمة كل متغير في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) تم حساب قيمة بيتا (المعامل الثابت) وقيمة (t) كما هو موضح في الجدول (24) .

جدول (24) قيمة (بيتا) وقيمة (t) لدلالة مدى مساهمة فعالية الذات وفعالية الذات والنوع في التنبؤ بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودلالاتها الإحصائية

النموذج	المتغيرات	بيتا	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار	قيمة (t)	الدلالة
الأول	المعامل الثابت	208.692	9.937	--	21.001	0.01
	فعالية الذات	.320	.089	.211	3.599	0.01
الثاني	المعامل الثابت	197.802	10.959	--	18.049	0.01
	فعالية الذات	.337	.089	.222	3.803	0.01
	النوع	6.021	2.641	133.	2.280	0.05

يتضح من الجدول (24) أن قيمة معامل بيتا لمتغير فعالية الذات 211. وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ، وقيمة معامل بيتا لمتغير النوع 133. وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 . ويمكن بناء معادلة الأنحدار للنموذجين كما يلي :

النموذج الأول : المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) = 208.692 + .211 (فعالية الذات)

النموذج الثاني : المهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية) =

197.802 + .222 (فعالية الذات) + 133 (النوع) .

ونلاحظ مما سبق إن متغير فعالية الذات أكثر قدرة ومساهمة في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية من متغير فعالية الذات والنوع ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة علي 2012 التي بينت أن السنة الدراسية أكثر تنبؤاً بالمهارات الاجتماعية .

وأشار الصاوي، 2008 إلى أن الدراسات بينت أن فعالية الذات المرتفعة تساعد الفرد على التعبير الانفعالي السوي وزيادة الاستفادة من التدعيم الاجتماعي من خلال البيئة الأسرية والاجتماعية المحيطة بالفرد ، وكذلك وجد أن لفعالية الذات دور مهم في توجيه السلوك نحو تحقيق أهداف محددة ، فالطلاب ذوو فعالية الذات نحو التفوق الدراسي يكون سلوكهم موجه نحو تطوير مهارات جديدة وتحسين مستوى الكفاءة مما يسهم بدرجة كبيرة في نجاحهم وتفوقهم (الصاوي ، 2008:45،39) .

الهدف الحادي عشر :

استكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث :النوع ,التخصص, السنة الدراسية وتأثيرها على الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية , وفعالية الذات.

استكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث : النوع ، التخصص ، السنة الدراسية وتأثيرها على الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية, ولحساب ذلك تم استخدام تحليل التباين الثنائي كما هو موضح في الجدول (25)

جدول (25) اختبار (F) لتحليل التباين الثنائي وحساب دلالة تأثير التفاعل المشترك بين العوامل الثلاث: النوع ، التخصص ، السنة الدراسية وتأثيرها على الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية.

حساب دلالة تأثير النوع والتخصص على درجات المهارات الاجتماعية					
الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.224	1.467	749.548	3	2248.643	النموذج المصحح
0.000	32673.546	16688629.16	1	16688629.2	التقاطع
0.975	0.001	0.514	1	0.514	التخصص
0.056	3.685	1882.414	1	1882.414	النوع
0.398	0.716	365.714	1	365.714	التخصص × النوع
		510.769	276	140972.200	الخطأ
			280	16831850.0	المجموع
			279	143220.843	المجموع المصحح

حساب دلالة تأثير النوع والسنة الدراسية على درجات المهارات الاجتماعية					
الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.022	3.262	1634.833	3	4904.500	النموذج المصحح
0.000	33300.921	16688629.16	1	16688629.2	التقاطع
0.129	2.315	1160.357	1	1160.357	السنة الدراسية
0.054	3.756	1882.414	1	1882.414	النوع
0.06	3.715	1861.729	1	1861.729	السنة الدراسية × النوع
		501.146	276	138316.343	الخطأ
			280	16831850.0	المجموع
			279	143220.843	المجموع المصحح
حساب دلالة تأثير التخصص والسنة الدراسية على درجات المهارات الاجتماعية					
الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.495	0.800	411.643	3	1234.929	النموذج المصحح
0.000	32440.272	1888629.16	1	16688629.2	التقاطع
0.134	2.256	1160.357	1	1160.357	السنة الدراسية
0.975	0.001	0.514	1	0.514	التخصص
0.705	0.144	74.057	1	74.057	السنة الدراسية × التخصص
		514.442	276	141985.914	الخطأ
			280	16831850.0	المجموع
			279	143220.843	المجموع المصحح

ويتضح من الجدول (25) أنه:

1. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل التخصص على درجات المهارات الاجتماعية .

2. يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل النوع على درجات المهارات الاجتماعية .
وقد تمت مناقشة هذه النتيجة في الهدف الرابع (الفرق بين درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المهارات حسب متغير النوع).
3. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل السنة الدراسية على درجات المهارات الاجتماعية .
4. لا يوجد تداخل بين (النوع والتخصص)، (النوع والسنة الدراسية)، (السنة الدراسية والتخصص)، حيث كانت مستويات الدلالة غير دالة إحصائياً .
وحسب اختبار ليفين، وجد أن التباين في درجات المهارات الاجتماعية وفقاً لعوامل: (النوع والتخصص)، (النوع والسنة الدراسية)، (السنة الدراسية والتخصص)، كان متساوياً بين المجموعات وهذا يحبذ لنا استخدام هذا النموذج بدرجة كبيرة من الثقة.
ولاستكشاف التفاعل المشترك بين العوامل الثلاثة: (النوع، التخصص، السنة الدراسية) وتأثيرها على الدرجة الكلية لفعالية الذات تم استخدام تحليل التباين الثنائي كما هو موضح في الجدول (26) .

جدول (26) اختبار (F) لتحليل التباين الثنائي وحساب دلالة تأثير التفاعل المشترك بين العوامل الثلاثة: النوع، التخصص، السنة الدراسية وتأثيرها على الدرجة الكلية لفعالية الذات

حساب دلالة تأثير النوع والتخصص على درجات مقياس فعالية الذات					
الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.054	2.581	565.813	3	1697.439	النموذج المصحح
0.000	15654.438	3432364.289	1	3432364.29	التقاطع
0.102	2.698	591.604	1	591.604	التخصص
0.162	1.961	430.032	1	430.032	النوع
0.80	3.082	675.804	1	675.804	التخصص × النوع
		219.258	276	6055.271	الخطأ
			280	3494577.00	المجموع
			279	62212.711	المجموع المصحح

تكملة جدول (26)

حساب دلالة تأثير النوع والسنة الدراسية على درجات مقياس فعالية الذات					
الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.124	1.935	427.270	3	1281.811	النموذج المصحح
0.000	15547.654	3432364.289	1	3432364.289	التقاطع
0.087	2.950	651.175	1	651.175	السنة الدراسية
0.164	1.948	430.032	1	430.032	النوع
0.341	0.909	200.604	1	200.604	السنة الدراسية × النوع
		220.764	276	90930.900	الخطأ
			280	3494577.000	المجموع
			279	62212.711	المجموع المصحح
حساب دلالة تأثير السنة الدراسية والتخصص على درجات مقياس فعالية الذات					
الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.120	1.964	433.461	3	1300.382	النموذج المصحح
0.000	15552.394	3432364.289	1	3432364.289	التقاطع
0.087	2.951	651.175	1	651.175	السنة الدراسية
0.103	2.681	591.604	1	591.604	التخصص
0.610	0.261	57.604	1	57.604	السنة الدراسية × التخصص
0.110		220.697	276	60912.329	الخطأ
			280	3494577.000	المجموع
			279	62212.711	المجموع المصحح

ويتضح من الجدول (26) أنه:

1. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل التخصص على درجات فعالية الذات .

2. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل النوع على درجات فعالية الذات .
 3. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل السنة الدراسية على درجات فعالية الذات .
 4. لا يوجد تداخل بين (النوع والتخصص) ، (النوع والسنة الدراسية) ، (التخصص والسنة الدراسية) ، حيث كانت مستويات الدلالة غير دالة إحصائياً .
- وحسب اختبار ليفين، وجد أن التباين في درجات فعالية الذات وفقاً لعوامل (النوع والتخصص)، (النوع والسنة الدراسية)،(السنة الدراسية والتخصص) كان متساوياً بين المجموعات، وهذا يحبذ لنا استخدام هذا النموذج بدرجة كبيرة من الثقة.

استنتاج :

- بعد استعراض نتائج أهداف الدراسة ومناقشتها تم التوصل إلى :
1. إن مستوى المهارات الاجتماعية عند طلاب الجامعة يميل نحو المتوسط ، بينما مستوى فعالية الذات يميل نحو الارتفاع .
 2. يوجد ارتباط موجب بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .
 3. إن الإناث أكثر مهارة اجتماعية من الذكور ، بينما لا توجد فروق بين التخصص الأدبي والعلمي والسنة الدراسية الثانية والرابعة في المهارات الاجتماعية .
 4. لا توجد فروق بين الذكور والإناث والتخصص الأدبي والعلمي والسنة الدراسية الثانية والرابعة في فعالية الذات .
 5. إن متغيري فعالية الذات والنوع أفضل المتغيرات للنتبؤ بالمهارات الاجتماعية .
 6. لا يوجد تفاعل مشترك بين عوامل النوع ، التخصص ، والسنة الدراسية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية وفعالية الذات ن ما عدا عامل النوع كان أكثر تأثيراً على المهارات الاجتماعية من العوامل الأخرى .

تمهيد :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج حول المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب الجامعة ، تجدر الإشارة إلى تقديم بعض التوصيات والمقترحات التي قد يستفاد منها في البيئة التعليمية والاجتماعية اليبية ، حيث ان هناك بعض المجالات التي لم تغطيها الدراسة الحالية .

2.5 - التوصيات :

1. إعداد دورات إرشادية لتوعية الطلاب بأهمية التفاعل الاجتماعي ، والمشاركة والتعاون مع زملائهم وتشجيعهم على المبادرة بالحوار من أجل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي والانفعالي .
2. إعداد دورات إرشادية لتوعية الطلاب بأهمية معتقداتهم عن قدراتهم وإمكانياتهم وتأثيرها على دافعيتهم ومثابرتهم لتحقيق النجاح في الحياة بصفة عامة .
3. يجب على القائمين بالعملية التعليمية الاهتمام بالطلاب وإعطائهم الفرص للتعبير عن أنفسهم وأرائهم وإبراز قدراتهم وتقديم التغذية الراجعة المشجعة لهم .
4. إعداد برامج توجيهية للأسر (الأباء والأمهات) وتوعيتهم بكيفية تربية وتعليم أبناءهم التواصل مع الآخرين والإندماج معهم ، وكيفية إكسابهم الثقة في النفس وتحمل المسؤولية لمواجهة متطلبات الحياة .
5. إعداد برامج وقائية وذلك عن طريق تنمية المهارات الاجتماعية والتدريب عليها لتعديل بعض جوانب السلوك الاجتماعي مثل التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحوليات .

3.5 - المقترحات :

1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية في مناطق مختلفة من البيئة اليبية للتأكد من مدى استقرار النتائج التي تم التوصل إليها .
2. إجراء دراسة عن المهارات الاجتماعية وفعالية الذات على عينات مختلفة ومستويات عمرية مختلفة .
3. دراسة مدى فاعلية برامج التدريب والتنمية للمهارات الاجتماعية في مجال التوافق والصحة النفسية
4. دراسة مدى فاعلية برامج تنمية فعالية الذات في مجال التعلم والتعليم .
5. دراسة المهارات الاجتماعية مع متغيرات أخرى مثل مراقبة الذات ، الإدراك الاجتماعي ، تحمل المسؤولية ، العزو .
6. دراسة أنواع فعالية الذات كلاً على حده مع متغيرات أخرى وخاصة فعالية الذات الأكاديمية بالنسبة للطلاب .

المراجع

المراجع :

- القرآن الكريم : سورة طه ، الآيات (25 - 28) ، رواية حفص عن عاصم ، دار ابن كثير ، دمشق .
- إبراهيم ، عبدالستار.(1994) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- إبراهيم ، وليم كمال .(2006) : أثر تنمية بعض المهارات الاجتماعية في تحسين الأداء والتوافق المهني والرضا الوظيفي لدى الممرض . رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- أحمد ، حسام محمد .(2006) : فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لمجموعة من الأطفال المكفوفين .رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- أحمد ، سهير كامل .(2004) : سيكولوجية الشخصية . مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية .
- الأشقر ، وفاء محمد .(2008) : مدى تحقيق مهارة الاتصال لدى طلبة الجامعات الأردنية . مجلة كلية التربية . العدد(32) ,الجزء الثاني ، ص ص 264-265 . تصدر عن كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- أبو حطب ، فؤاد وفهومي ، محمد سيف الدين .(1984) : معجم علم النفس والتربية . الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، الجزء الأول .
- أبو معلا ، طالب صالح .(2006) : المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كلية التمريض . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الأزهر ، غزة .
- أبو حلاوة، محمد السيد .(2009) : تعريف وقياس الكفاءة مراجعة لأدبيات المجال . كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .
- أبو هاشم ، السيد محمد .(2004) : سيكولوجية المهارات . مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .
- البدري ، عبير فاروق عبدالرؤوف.(2008) .فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والأسرية لدى طلاب التعليم الثانوي . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- البعلبكي ، منير .(2000) : المورد قاموس إنجليزي عربي . الطبعة (34) ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان .
- البلوي ، محمد سليمان سالم . (2009) : برنامج تدريبي لتحسين فعالية الذات وأثره على تنمية مهارة حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الثانوية بالمملكة العربية السعودية . رسالة دكتوراه في التربية . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- بطرس ، حافظ بطرس .(1993) : أثر برنامج لتنمية بعض جوانب النشاط المعرفي والمهارات الاجتماعية على السلوك التوافقي لدى أطفال ما قبل المدرسة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- توفيق ، محمد إبراهيم محمد .(2002): فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلاب الثانوي . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

- جوردون ، إمسلى ووليام ، قلاسمان . (1993) : اتجاهات علم النفس المعاصر . ترجمة عبدالله أمحمد عريف ، منشورات جامعة بنغازي ، بنغازي .
- جابر ، جابر عبد الحميد (1986) : نظريات الشخصية البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم . دار النهضة العربية ، القاهرة .
- جلال ، سعد . (1989) : علم النفس الاجتماعي . منشورات جامعة بنغازي ، بنغازي .
- الجمعة ، موضي محمد عايد . (1996) : المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود . رسالة دكتوراه في التربية . كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- حجازي ، سلوى السيد سليمان . (2005) : فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض فوبيا المدرسة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- حسن ، هدى أيوب . (2006) : فاعلية المنهج المطور لرياض الأطفال بدولة الإمارات العربية المتحدة في تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- حسن ، سوزان سيد عبد الكريم . (2008) : فاعلية التدريب على بعض المهارات الاجتماعية لخفض الضغوط الاجتماعية لدى عينة من طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة المنيا .
- الحميضى ، أحمد بن علي بن عبدالله (2004) : فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
- _____ (2001) : الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بفعالية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية . العدد (14) ، ص ص 39-53 . تصدر عن معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- حسيب ، عبد المنعم عبدالله . (1999) : المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً . مجلة علم النفس . العدد (59) ، السنة الخامسة ، ص ص 127-136 . تصدر من الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- خليل ، وائل سيد أحمد . (2010) : أثر التدريب على مهارات ما وراء المعرفة في فعالية الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- خليفة ، عبد اللطيف محمد . (2006) : قائمة المهارات الاجتماعية . دار غريب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- خليفة ، جيهان قرني ربيع . (2006) : علاقة إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم بفعالية الذات وتصورات التعلم لدى طلاب المرحلة الجامعية . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- الدرسي ، حامد المبروك صالح . (2006) : علاقة فعالية الذات ومركز التحكم بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة بنغازي

- دسوقي ، راوية محمود حسين . (1995) : فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات . مجلة كلية التربية . العدد (24) , الجزء الأول ، ص ص 278-287 . تصدر عن كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- رويش ، السيد محمد . (1997) : مدى تأثير برنامجين لتنمية فاعلية الذات لدى منخفضي التحصيل في الرياضيات من طلاب المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة المنوفية
- رزق,محمد عبد السميع .(2009) : إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وفعالية الذات لدى المتفوقين دراسيا والعااديين من طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية .العدد (71),الجزء الأول , ص ص 18-19. تصدر عن كلية التربية ,جامعة المنصورة .
- رجيعة ، عبد الحميد عبدالعظيم وإبراهيم ، إبراهيم الشافعي . (2002) : المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة . المؤتمر السنوي التاسع ، ص ص 315-332 . تصدر عن مركز الإرشاد النفسي ، القاهرة ، جامعة عين شمس .
- رضوان ، فوقية حسن . (2003) : دراسات في الاضطرابات النفسية تشخيص - علاج . دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- الزناتي ، أسماء محمد عدلان . (2011) : مقارنة بين مستويات الإدارة الذاتية في كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- الزاندي ، فاطمة محمد (2006) : برنامج المهارات الاجتماعية في خدمة الجماعة على التوافق الاجتماعي لأطفال متلازمة داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة طرابلس .
- زقروق ، رانيا أحمد رجب . (2007) : أثر التغذية الراجعة باستخدام إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً على فاعلية الذات ودافعية الإنجاز للطلاب ذوي صعوبات التعلم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة قناة السويس .
- السيد ، عبد الحليم ومحمود ، عبد المنعم وفرج ، طريف . (2004) : علم النفس الاجتماعي المعاصر . أيتراك للطباعة والنشر ,الطبعة الثانية ، القاهرة .
- السيد ، أمل محمد أبو المعاطي . (2007) : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية والقيادة والمشاركة السياسية لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة المنصورة .
- السيد ، فؤاد البهني . (2005) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري . دار الفكر العربي ، القاهرة
- سهيل ، حسن أحمد . (2008) : فعالية الذات وعلاقتها بالسلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة المتوسطة مجلة الأستاذ . العدد(72) ، ص 10 . تصدر عن كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .

- شاهين ، إيمان على محمدي .(2009) : أثر إستراتيجية التعليم القائم على حل المشكلة في تنمية مهارات ما وراء المعرفة وفعالية الذات والتحصيل الدراسي . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- شوقي ، طريف .(2007) : المهارات الاجتماعية والاتصالية دراسات وبحوث تربوية . دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- الشهري ، حمزة خضر عامر .(2011) : أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- الشوريجي ، نبيلة عباس .(2001) : علم النفس الاجتماعي . الجزء الأول ، مكتبة الصفوة للنشر والتوزيع ، الفيوم .
- الشناوي ، كمال أحمد الإمام .(2006) : فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية .دكتوراه في التربية .المؤتمر العلمي الأول . كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- شلبي ، سوسن إبراهيم أبو العلا .(2000) : أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي للتعلم على الأداء والفعالية الذاتية لمنخفضي التحصيل الدراسي . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- صالح ، عواطف حسين .(2011) : علم النفس الاجتماعي منظورة تكاملي تطبيقي . مطبعة آية ، دقهلية .
- الصاوي ، داليا يسري يحيى .(2008) : فاعلية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- طنطاوي ، حسام عباس خليل .(2009) : فعالية الأنشطة الأصفية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي للتلاميذ المتخلفين عقلياً في مدارس الدمج بالمملكة السعودية . دكتوراه غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- العساف ، صالح بن حمد .(1995) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية . مكتبة العبيكان .
- عبدالعزيز ، آدم بالقاسم فرج .(2010) : أثر برنامج إرشادي سلوكي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بمدينة المرج . رسالة ماجستير غير منشورة . أكاديمية الدراسات العليا ، بنغازي .
- عز الدين ، رزان نديم .(2004) : التوافق الأسري وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- عبدالحميد ، خميس محمد خميس .(2005) : فاعلية برنامج مقترح في الدراسة الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية والتحصيل الدراسي ومفهوم الذات لتلاميذ الصف الثاني إعدادي باستخدام إستراتيجيات التعلم التعاوني . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبدالرحيم ، سامية عبد الفتاح .(2008) : فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات اللغوية والاجتماعية للأطفال المعوقين عقلياً القابلين للتعليم في سوريا . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

- عبدالله ، معتز سيد .(2000) : بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية . المجلد الثالث ، دار غريب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- عبدالله ، محمد قاسم .(2002): العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السوريين ، مجلة الطفولة العربية ، مجلد 3 ، العدد 11 ، ص 7
- عبيد ، معتز .(2008) : مهارات الحياة للجميع نحو برنامج إرشادي لتربية المراهق . دار العالم العربي ، القاهرة .
- عبد الرحمن ، محمد السيد .(1998) : دراسات في الصحة النفسية للمهارات الاجتماعية - الاستقلال النفسي - الهوية . الجزء الثاني ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- _____ .(1998) : دراسات في الصحة النفسية التوافق الزوجي - فعالية الذات - الاضطرابات النفسية الحركية . الجزء الأول ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- _____ .(1998) : نظريات الشخصية . دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- عبدالعزيز ، مفتاح محمد .(2010) : مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية أساليبها وتقنياتها . دار النهضة العربية ، بيروت .
- عبد القادر ، صابر سفينة سيد .(2003) : فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- عشير ، نادية سعد .(2007): أثر التدريب على المهارات الاجتماعية على خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ الصف السادس من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة السابع من أبريل
- العتيبي ، بندر بن محمد حسن .(2008) : اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمسئولة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة أم القرى
- علي ، سالمة ناجي فائز .(2012) : المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعتي طرابلس وعمر المختار . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة بنغازي .
- عطار ، إقبال بنت أحمد (2007) : المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتها بالتحصيل لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية . العدد (31) ، الجزء الثاني ، ص ص 67 - 77 . تصدر عن جامعة عين شمس ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- الغيداني ، كريمة عبد الإمام جاسم .(1996) : مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة لدى المراهقات . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة عين شمس
- فايد ، جمال عطية .(2008) : تأثير دافعية تقرير الذات وفاعلية الذات وعزو عجز المتعلم في التحصيل الدراسي للتلاميذ الصم . مجلة كلية التربية . العدد(32) ، الجزء الثاني ، ص ص 132 - 160 . تصدر عن جامعة عين شمس ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .

- الفار ، داليا أحمد محمد .(2006) : أثر تنمية الوعي ببعض مهارات الاتصال غير اللفظي على الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ,جامعة عين شمس .
- فرحات ، سعاد مصطفى .(2008) : مدى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في تعديل السلوك العدوانى لدى الطفل الكفيف بليبيا . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة
- قاسم ، سالي صلاح عنتر .(2005) : فاعلية برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى طلاب كلية التربية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس
- القميش ، ملفى علي درهم .(2011) : القيمة التنبؤية بالموهبة في ضوء الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات والدافعية للإنجاز . رسالة دكتوراه في التربية غير منشورة . كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- القذافي ، أوريدة محمد .(2010) : فاعلية برنامج تدريب لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بنغازي .
- متولي ، أحمد أحمد .(1993) : مدى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية . كلية التربية ، جامعة طنطا .
- المحمدي ، أيمن أحمد .(2005) : علم النفس الاجتماعي . مكتبة نانسي ، دمياط .
- محمد ، زيزت أنور .(2007) : مدى فعالية برنامج البورتاج في تنمية بعض مهارات مساعدة الذات والمهارات الاجتماعية لدى طفل الروضة . رسالة ماجستير غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- محمد ، أحمد حسنين أحمد .(2002) : أثر استخدام برنامج إرشادي على تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- محمد ، هيام بشير حسين .(2009) : فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيض حدة القلق الاجتماعي على طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة بنغازي .
- المزروع ، ليلى بنت عبدالله .(2003) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى . مجلة الإرشاد النفسي العدد(16) ، السنة (11) ، ص 163.تصدر عن مركز الإرشاد النفسي ,جامعة عين شمس ,القاهرة
- المشاط ، هدى عبد الرحمن أحمد .(2008): العلاقة بين نمط (أ) والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات ، رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية ، جامعة الملك عبدالعزيز .
- المشيخي ، غالب بن محمد علي .(2009) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح

لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى

- المطوع ، آمنه سعيد حمدان . (2001) : المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- ملحم ، سامي محمد . (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . الطبعة الثانية ، دار المسيرة ، عمان .
- الهمالي ، عبدالله عامر . (2003) : أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته ، منشورات جامعة بنغازي ، الطبعة الثالثة ، بنغازي .

الملاحق

ملحق رقم (1)
قائمة المهارات الاجتماعية
وضع : رونالد ريجيو
تعريب وإعداد : عبد اللطيف محمد خليفة

التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات التي تصف اتجاهك وسلوكك ، اقرأ كل عبارة باهتمام وأختر إجابة واحدة من الإجابات الخمس ، بحيث تنطبق الإجابة مع وجهة نظرك وتعكس بدقة وصفك لنفسك ، وذلك على النحو التالي :

إذا كانت العبارة :

- (1) - لا تنطبق على الإطلاق تحصل على الدرجة
- (2) - تنطبق بدرجة ضعيفة تحصل على الدرجة
- (3) - تنطبق بدرجة متوسطة تحصل على الدرجة
- (4) - تنطبق بدرجة كبيرة تحصل على الدرجة
- (5) - تنطبق بدرجة كبيرة جداً (تماماً) تحصل على الدرجة

والمطلوب منك هو وضع علامة (×) تحت الدرجة التي تراها مناسبة من وجهة نظرك .

م	العبارة	تنطبق بـدرجة				لا تنطبق (1)
		كبيرة جداً (5)	كبيرة (4)	متوسطة (3)	ضعيفة (2)	
1	من الصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أشعر بالحزن أو الكآبة					
2	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فإنني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله					
3	يمكن للناس معرفة حقيقة مشاعري مهما حاولت وبذلت من جهد لإخفاء هذه المشاعر					
4	أستمتع بوجودي في الحفلات					
5	نادراً ما أشعر بالضيق من النقد أو التوبيخ					
6	أستطيع التوافق مع كل الناس صغيرهم أو كبيرهم ، غنيهم أو فقيرهم					
7	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص					
8	القليل من الناس حساسون ومتفاهمون مثلي					

م	العبارة	تنطبق بـدرجة				لا تنطبق (1)
		كبيرة جداً (5)	كبيرة (4)	متوسطة (3)	ضعيفة (2)	
9	من الصعب علي عادة أن أمنع نفسي من الضحك عندما استمع إلى قصة أو نكتة مضحكة					
10	يستغرق الناس وقتاً لكي يتعرفوا علي جيداً					
11	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني					
12	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم					
13	عندما أشعر بالاكئاب أحاول أن أجعل الآخرين من حولي مكثبين أيضاً .					
14	أثناء وجودي في الحفلات أستطيع معرفة الشخص الذي يهتم بي .					
15	يستطيع الناس معرفة ما إذا كنت متوتراً من خلال تعبيرات وجهي .					
16	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .					
17	أحب المشاركة في المناقشات السياسية عن ملاحظة وتحليل ما يقوله الآخرون .					
18	أجد صعوبة أحياناً في أن انظر إلى وجوه وعيون الآخرين عندما أتحدث معهم .					
19	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلى عيني .					
20	أهتم بمعرفة كل ما يجذب الناس من إشارات وعلامات .					
21	لا أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري .					
22	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى عدد كبير من الأفراد للقيام بها .					
23	أتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للمحيطين بي .					
24	لست ماهراً في إجراء محادثات حتى ولو سبق الإعداد لها .					
25	أشعر بالضيق عندما أرح مشاعر الآخرين					

م	العبارة	تنطبق بـدرجة				
		لا تنطبق (1)	ضعيفة (2)	متوسطة (3)	كبيرة (4)	كبيرة جداً (5)
26	أستطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين .					
27	أستطيع أن أخفي مشاعري الحقيقية نحو أي شخص .					
28	أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات .					
29	أشعر بالقلق على صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف .					
30	أجد صعوبة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس .					
31	أضحك عادة بصوت مرتفع .					
32	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس الآخرين مهما حاولوا وبذلوا من جهد لإخفائها .					
33	أستطيع أن امنع نفسي عن الضحك أو الابتسامة حتى عندما يحاول أصدقائي إضحاكي .					
34	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للغرباء .					
35	أعتقد أنني أحياناً أخذ ما يقوله لي الآخرون بشكل شخصي على أنه يمسنني .					
36	عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يضطرب تفكيري بخصوص مدى صحة الأشياء أو الموضوعات التي يجب أن أتحدث عنها .					
37	أكون مضطرباً في بعض الأحيان لدرجة أن أصدقائي وأسرتي يدركون أنني منزعج لوجودي معهم .					
38	يمكنني فهم طبيعة أي شخص من مجرد مقابلته لأول مرة .					
39	أجد من الصعب جداً أن أتحكم في انفعالاتي .					
40	عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرين .					
41	أجد أن ما يتوقعه الآخرون مني من تصرفات قد يؤثر علي قليلاً وقد لا يؤثر إطلاقاً .					
42	أكون عادة ماهراً جداً في إدارة المناقشات الجماعية					

م	العبرة	لا تنطبق (1)	تنطبق بـدرجة			
			كبيرة جداً (5)	كبيرة (4)	متوسطة (3)	ضعيفة (2)
43	عادة تكون تعبيرات وجهي عادية .					
44	من أعظم الأشياء التي تسعدني وجودي مع الناس .					
45	يمكنني أن أحتفظ بشكلي الهادئ حتى ولو كنت مضطرباً أو قلقاً .					
46	عندما أحكي قصة لشخص ما استخدم الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله .					
47	أكون غالباً قلقاً من أن يسيئ الآخرون فهمهم لما أقوله لهم					
48	أشعر غالباً بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستوى الاجتماعي					
49	نادراً ما أظهر غضبي .					
50	أستطيع أن اكتشف بسرعة الشخص المحتال (الدجال) منذ اللحظة الأولى من مقابلته .					
51	عند ألتقي مع مجموعة من الأفراد بالصدفة يمكنني التكيف معهم بسهولة .					
52	عندما أكون في مناقشة جماعية فأني أشارك بنصيب كبير في الحديث.					
53	يركز والدي (الأب و الأم) منذ صغري على أهمية السلوك الحسن عند مخاطبة الناس والتعامل معهم .					
54	لست ماهراً في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات .					
55	أقترب من أصدقائي غالباً عندما أتحدث معهم .					
56	أشعر بالضيق عندما يحكي لي الآخرون مشاكلهم .					
57	بالرغم من أنني قد أشعر بالضيق وأكاد انفجر ، فإنه يمكنني أن اخفي ذلك عن الآخرين .					
58	أستمتع بالحديث مع الآخرين في الحفلات.					
59	أتأثر بأي شخص يبتسم لي أو يكشر في وجهي .					
60	أشعر بعدم الراحة أو بأني غريب في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً .					
61	يمكنني تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح .					

م	العبرة	لا تنطبق (1)	تنطبق بـدرجة			
			كبيرة جداً (5)	كبيرة (4)	متوسطة (3)	ضعيفة (2)
62	أبكي أحياناً عندما أشاهد الأفلام الحزينة .					
63	أستطيع أن أتظاهر بأنني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك في حقيقة الأمر .					
64	أشعر غالباً بالعزلة .					
65	أنا حساس جداً للنقد .					
66	ألاحظ أحياناً أن الناس من المستويات الاجتماعية الأقل مني يشعرون بعدم الارتياح عندما يجلسون معي					
67	لا أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين .					
68	من السهل علي أن أضحك أي شخص لديه مشكلة للتخفيف عنه .					
69	يمكنني أن أخفي مشاعري القوية .					
70	أستمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد .					
71	يهمني جداً حب الناس لي .					
72	أخطئ أحياناً عندما أتحدث مع أشخاص غرباء .					
73	نادراً ما أظهر مشاعري أو انفعالاتي .					
74	أقضي فترة طويلة لمجرد مراقبة الناس الآخرين .					
75	أستطيع بسهولة أن أتظاهر بالغضب والحزن حتى لو كنت أشعر فعلاً بالسعادة .					
76	لا أحب أن أبدأ الحديث مع الغرباء .					
77	أكون عصبياً ومتوتراً إذا وجدت أن شخصاً ما يراقبني.					
78	أرغب غالباً في أن أكون قائد جماعة .					
79	يقول لي أصدقاؤني أحياناً بأنني كثير الكلام .					
80	يخبرني الآخرون غالباً بأنني شخص حساس وعاطفي.					
81	يعرف الناس مشاعري الحقيقية بسهولة حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم .					

م	العبرة	لا تنطبق (1)	تنطبق بـدرجة			
			كبيرة جداً (5)	كبيرة (4)	متوسطة (3)	ضعيفة (2)
82	أميل دائماً إلى جو الحفلات أو السهرات .					
83	أهتم غالباً بما أكونه عن الآخرين من انطباعات .					
84	أضع نفسي غالباً في مواقف اجتماعية حرجة .					
85	لا أعبر عن غضبي بالصياح أو الصراخ .					
86	عندما يكون أصدقائي قلقين أو متضايقين فإنهم يبحثون عني لكي أساعدهم على الهدوء والتخفيف من القلق .					
87	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيداً في لحظة ما وحزيناً في اللحظة التالية .					
88	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع .					
89	أهتم غالباً بفكرة الآخرين وانطباعاتهم عني .					
90	أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي .					

ملحق رقم (2) مقياس الفعالية العامة للذات (ف.ع.ذ.)

إعداد : تبتون ، ورثجتون ، ترجمة وتعريب د:محمد السيد عبد الرحمن

تعليمات المقياس :

العبارات الآتية تتعلق بالاتجاهات والمشاعر التي قد توجد لديك نحو نفسك أو نحو مواقف متباينة في الحياة ، والمطلوب منك أن توضح مدى موافقتك أو عدم موافقتك على هذه العبارات بأن تختار واحدة من الإجابات السبعة الموجودة على يسار العبارات ، والتي تتراوح بين موافق تماماً إلى غير موافق تماماً ، وأن تضع علامة (×) تحت الإجابة التي تختارها أمام رقم العبارة :

م	عبارات المقياس	موافق تماماً	موافق إلى حد كبير	موافق إلى حد ما	غير متأكد	غير موافق إلى حد كبير	غير موافق إلى حد ما	غير موافق تماماً
1	مما يضايقني تماماً أن أشعر بالخوف							
2	أحياناً أتجنب المهام الصعبة							
3	أنا شخص حازم جداً							
4	إذا وضعت تفكيري في أي شيء لا يوقفني أي أحد عن إنجازه							
5	أتمتع بحد كبير من الثقة بالنفس							
6	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون فعلاً في موقف تحدي							
7	أعتقد أنه من المخجل أن أتوقف عن إنجاز عمل بدأته فعلاً							
8	لدي مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة							
9	أحياناً لا تستحق الأشياء ذلك المجهود الذي أبذله من أجلها							
10	لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها							

م	عبارات المقياس	موافق تماماً	موافق إلى حد كبير	موافق الى حد ما	غير متأكد	غير موافق إلى حد ما	غير موافق إلى حد كبير	غير موافق تماماً
11	لدي مخاوف أكثر من معظم الناس							
12	أجد أنه من الصعب علي أن ادخل في مجازفات ومخاطرات							
13	عندما أعاني من مشاكل كثيرة أتمكن في آخر الأمر من حلها							
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها							
15	لا شيء مستحيل إذا فرغت تفكيري له فعلاً							
16	أشعر أنه من الأفضل بالنسبة لي أن أعتمد علي نفسي إيجاد الحل عندما تسوء الأمور فعلاً							
17	عندما أوضع في موقف صعب أستطيع أن أظل متمسك بمبادئ ومثالياتي							
18	إذا كان لدي الثقة بنفسي أستطيع أن أحقق ما أهدف إليه في هذا العالم							
19	أشعر أن الفرصة جيدة لكي أحقق أهدافي في الحياة							
20	عموماً أنا مقتنع بأنه إذا لم أنجح في عمل من المرة الأولى فإنني سوف أحاول مرة ثانية							
21	إذا واجهتني صعوبات في تحقيق ما أريد ، أبذل المزيد من الجهد لأتغلب علي الصعوبات							
22	أنتفوق في أشياء قليلة							
23	عادة انهي أعمالي في موعدها بدلاً من الانتظار إلى أن تحين اللحظة الأخيرة							
24	لدي عزيمة وإرادة أقوى من معظم الناس							
25	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة							

غير موافق تماماً	غير موافق إلى حد كبير	غير موافق إلى حد ما	غير متأكد	موافق إلى حد ما	موافق إلى حد كبير	موافق تماماً	عبارات المقياس	م
							الأشياء السيئة لا يمكن أن تضايقني أو تؤلمني طالما أستطيع تجنبها	26
							أتحمل المتاعب الجسيمة في سبيل إتمام المهام المكلف بها لأنني لا أريد أن انسحب أو أعترف بعجزني عن إتمامها	27

ملحق رقم (3)

..... / الدكتور الفاضل /

تحية طيبة وبعد ، ،

تقوم الباحثة بدراسة المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب جامعة بنغازي ،
حيث تهدف الدراسة إلى :

1 - التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية بأبعادها (التعبير الانفعالي ، الحساسية الانفعالية ، الضبط الانفعالي ، التعبير الاجتماعي ، الحساسية الاجتماعية ، الضبط الاجتماعي) لدى عينة الدراسة ، والتعرف على مستوى فعالية الذات لدى عينة الدراسة .

2 - التعرف على العلاقة الإرتباطية بين المهارات الاجتماعية وأبعادها بفعالية الذات لدى عينة الدراسة .

3 - التعرف على الفروق بين درجات عينة الدراسة حسب النوع (ذكور وإناث) ، والتخصص (آداب ، علوم) ، والسنة الدراسية (الثانية ، الرابعة) في التخصص الأدبي وما يعادلها في التخصص العلمي المستوى (الثالث والرابع ، السابع والثامن) في كل من المهارات الاجتماعية وفعالية الذات .

4 - التعرف على أفضل متغيرات التنبؤ بالمهارات الاجتماعية (فعالية الذات ، النوع ، التخصص ، السنة الدراسية) .

5 - استكشاف التفاعل المشترك بين عوامل النوع ، التخصص ، السنة الدراسية ، وتأثيرها على المهارات الاجتماعية وفعالية الذات

وسوف تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد (ريجيو) 1989 تعريب عبد اللطيف محمد خليفة 2006 ، ويشمل على 90 عبارة موزعة على ستة مقاييس فرعية (أبعاد) بواقع 15 عبارة لكل مقياس ، وسوف تعتمد الباحثة أيضاً على مقياس الفعالية العامة للذات من إعداد كلاً من روبرت تبتون وأيفرت روثجتون 1980 تعريب محمد السيد عبد الرحمن 1990 ، ويتكون من (27) بند مصاغة بطريقة تقريرية يجاب عليها باختيار إجابة واحدة من بين الاختيارات السبعة .

وبناءً على ذلك ، تود الباحثة منكم إبداء آرائكم بخصوص أدوات الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية ، ومقياس الفعالية العامة للذات فيما إذا كانت هذه الأدوات تحتاج إلى تعديل في الفقرات أو إعادة صياغتها ، ومدى ملائمة البدائل للإجابة عن الفقرات .

1 - مقياس المهارات الاجتماعية :

يهدف هذا المقياس إلى قياس المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من إعداد (ريجيو) 1989 ويتكون المقياس من (90) عبارة موزعة على ستة مقاييس (أبعاد) بواقع (15) عبارة على كل مقياس ، حيث يتكون المقياس من ستة أبعاد :

1. التعبير الانفعالي
2. الحساسية الانفعالية
3. الضبط الانفعالي
4. التعبير الاجتماعي
5. الحساسية الاجتماعية
6. الضبط الاجتماعي

وتتم الإجابة عن كل فقرة باختيار بديل من خمسة بدائل وهي (ولا تنطبق على الإطلاق - تنطبق بدرجة ضعيفة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة كبيرة جداً) ، ويتم تقدير الدرجة على كلاً عبارة في ضوء اختيار إحدى البدائل تبدأ من (1) حيث لا تنطبق العبارة على الإطلاق إلى (5) حيث تنطبق العبارة بدرجة كبيرة جداً .
ويوجد في هذا المقياس فقرات سالبة بلغ عددها (31) عبارة من إجمالي عدد الفقرات البالغ عددها (90) فقرة ، وستوضح العبارة السالبة بوضع علامة (-) .

البعد الأول :

1 - التعبير الانفعالي : وقياس مهارة الأفراد على التخاطب غير اللفظي وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وحالتهم الانفعالية .

٥	العبارة	صالحة	غير صالحة	التعديل
1(-)	من الصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أشعر بالحزن والكآبة			
2	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص			
3	عندما أشعر بالاكئاب أحاول أن أجعل الآخرين من حولي مكتئبين أيضاً			
4	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلي			
5(-)	أشعر بالضيق عندما أرح مشاعر الآخرين			

م	العبارات	صالحه	غير صالحه	التعديل
6	أضحك عادة بصوت مرتفع			
(-)7	أكون مضطرباً في بعض الأحيان لدرجة أن أصدقائي وأسرتي يدركون أنني منزعج لوجودي معهم			
(-)8	عادة تكون تعبيرات وجهي عادية			
(-)9	نادراً ما أظهر غضبي			
10	أقترب من أصدقائي غالباً عندما أتحدث معهم			
11	يمكنني تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح			
12	لا أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين			
(-)13	نادراً ما أظهر مشاعري أو انفعالاتي			
14	يقول أصدقائي أحياناً بأنني شخص كثير الكلام			
(-)15	لا أعبر عن غضبي بالصياح أو الصراخ			

البعد الثاني :

2 - الحساسية الانفعالية : وتكشف عن قدرة الفرد على استقبال وتفسير أشكال التخاطب

غير اللفظي الصادرة عن الآخرين .

م	العبارات	صالحه	غير صالحه	التعديل
1	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فأنتني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله .			
2	القليل من الناس حساسون ومتفهمون مثلي			
3	أثناء وجودي في الحفلات أستطيع معرفة الشخص الذي يهتم بي			
4	أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس من إشارات وعلامات			
5	أستطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين			
6	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس الآخرين مهما حاولوا وبذلوا من جهد لإخفائها			

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
7	يمكنني فهم طبيعة أي شخص من مجرد مقابلته لأول مرة			
8	من أعظم الأشياء التي تسعدني وجودي مع الناس			
9	أستطيع أن اكتشف بسرعة الشخص المحتال (الدجال) منذ اللحظة الأولى من مقابلته			
10(-)	أشعر بالضيق عندما يحكي لي الآخرون مشاكلهم			
11	أبكي أحياناً عندما أشاهد الأفلام الحزينة			
12	من السهل علي أن أضحك أي شخص لديه مشكلة للتخفيف عنه			
13	أقضي فترة طويلة لمجرد مراقبة الناس الآخرين			
14	يخبرني الآخرون غالباً بأنني حساس وعاطفي			
15	عندما يكون أصدقاؤني قلقين أو متضايقين فأناهم يبحثون عني لكي أساعدهم على الهدوء والتخفيف من القلق			

البعد الثالث :

3 - الضبط الانفعالي : يتركز حول قدرة الفرد على ضبط تعبيراته الانفعالية و غير اللفظية بما

يناسب الموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه .

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1(-)	يمكن للناس معرفة حقيقة مشاعري مهما حاولت وبذلت من جهد لإخفاء هذه المشاعر			
2(-)	من الصعب علي عادة أن امنع نفسي من الضحك عندما أستمع إلى قصة أو نكتة مضحكة			
3(-)	يستطيع الناس معرفة ما إذا كنت متوتراً من خلال تعبيرات وجهي			
4(-)	لا أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري			
5	أستطيع أن اخفي مشاعري الحقيقية نحو أي شخص			

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
6	أستطيع أن أمنع نفسي عن الضحك أو الابتسامة حتى عندما يحاول أصدقائي إضحائي			
7(-)	أجد من الصعب جداً أن أتحكم في انفعالاتي			
8	يمكنني أن أحتفظ بشكلي الهادئ حتى ولو كنت مضطرباً أو قلقاً			
9	عندما ألتقي مع مجموعة من الأفراد بالصدفة يمكنني التكيف معهم بسهولة			
10	بالرغم من أنني قد أشعر بالضيق وأكاد انفجر ، فإنه يمكنني أن اخفي ذلك عن الآخرين			
11	أستطيع أن أظهار بأني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى ولو كنت غير ذلك في حقيقة الأمر			
12	يمكنني أن أخفي مشاعري القوية			
13	أستطيع بسهولة أن أظهار بالغضب والحزن حتى ولو كنت أشعر فعلاً بالسعادة			
14(-)	يعرف الناس مشاعري الحقيقية بسهولة حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم			
15	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيداً في لحظة ما وحزيناً في اللحظة التالية			

البعد الرابع :

4 - التعبير الاجتماعي : يشير إلى مهارة الفرد على التعبير اللفظي ومشاركة الآخرين في

المواقف الاجتماعية .

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أستمتع بوجودي في الحفلات			
2(-)	يستغرق الناس وقتاً لكي يتعرفوا علي جيداً			
3	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم			
4	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى عدد كبير من الأفراد للقيام بها .			

م	العبارة	صالحه	غير صالحه	التعديل
5	أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات			
6	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للغرباء			
7	عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرين			
8	عندما احكي قصة لشخص ما استخدم الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله			
9	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أشرك بنصيب كبير في الحديث			
10	أستمع بالحديث مع الآخرين في الحفلات			
11(-)	أشعر غالباً بالعزلة			
12	أستمع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد			
13(-)	لا أحب أن أبدأ الحديث مع الغرباء			
14	أمياً دائماً إلى جو الحفلات أو السهرات			
15	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع			

البعد الخامس :

5 - الحساسية الاجتماعية : يقيس قدرة الفرد على الاستقبال اللفظي وفهمه لمعايير وقواعد

السلوك الاجتماعي الملائم .

م	العبارة	صالحه	غير صالحه	التعديل
1(-)	نادراً ما أشعر بالضيق من النقد أو توبيخ			
2	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني			
3(-)	أحب المشاركة في المناقشات السياسية عن ملاحظة وتحليل ما يقوله الآخرين			
4	أناأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للمحيطين بي			
5	أشعر بالقلق على صحة ما يقوله لي الآخرين في بعض المواقف			
6	أعتقد أنني أحياناً أخذ ما يقوله لي الآخرين بشكل شخصي على أنه يمسنني			

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
7(-)	أجد أن ما يتوقعه الآخرون مني من تصرفات قد يؤثر علي قليلاً وقد لا يؤثر إطلاقاً			
8	أكون غالباً قلقاً من أن يسئ الآخرون فهمهم لما أقوله لهم			
9	يركز والدي (الأب والأم) منذ صغري على أهمية السلوك الحسن عند مخاطبة الناس والتعامل معهم			
10	أناثر بشدة بأي شخص يبتسم لي أو يكشر في وجهي			
11(-)	أنا حساس جداً للنقد			
12	يهمني جداً حب الناس لي			
13	أكون عصبياً ومتوتراً إذا وجدت أن شخصاً ما يراقبني			
14	اهتم غالباً بما أكونه عن الآخرين من انطباعات			
15	أهتم غالباً بفكرة الآخرين وانطباعاتهم عني			

البعد السادس :

6 - الضبط الاجتماعي : يشير إلى مهارة لعب الدور والتكيف مع المواقف الاجتماعية والقدرة على تحديد مضمون واتجاه التخاطب أثناء التفاعل الاجتماعي .

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أستطيع التوافق مع كل الناس صغيرهم أو كبيرهم غنيهم أو فقيرهم			
2	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم			
3(-)	أجد صعوبة أحياناً في أن أنظر إلى الوجوه والعيون وتحليل ما يقوله الآخرون			
4(-)	لست ماهراً في إجراء محادثات حتى ولو سبق الإعداد لها .			
5(-)	أجد صعوبة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس			

م	العبارة	صالحة	غير صالحة	التعديل
6(-)	عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يضطرب تفكيري بخصوص مدى صحة الأشياء أو الموضوعات التي يجب أن أتحدث عنها			
7	أكون عادة ماهراً جداً في إدارة المناقشات الجماعية			
8(-)	أشعر غالباً بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستوى الاجتماعي			
9(-)	لست ماهراً في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات			
10(-)	أشعر بعدم الراحة أو بأني غريب في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً .			
11(-)	ألاحظ أحياناً أن الناس من المستويات الاجتماعية الأقل مني يشعرون بعدم الارتياح عندما يجلسون معي			
12(-)	أخطئ أحياناً عندما أتحدث مع أشخاص غرباء			
13	أرغب غالباً في أن أكون قائد جماعة			
14(-)	أضع نفسي غالباً في مواقف اجتماعية حرجة			
15	أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي			

2 - مقياس الفعالية العامة للذات :

يقس هذا المقياس فعالية الذات لدى طلاب الجامعة من إعداد كلاً من : تبتون ورتجتون 1980، يتكون من (27) عبارة مصاغة بطريقة تقريرية يجاب عليها باختيار إجابة واحدة من بين الاختيارات السبعة : (أوافق تماماً - أوافق بدرجة كبيرة - أوافق إلى حد ما - غير متأكد - غير موافق إلى حد ما - غير موافق بدرجة كبيرة - غير موافق تماماً) .

وبالإجابة على المقياس يحصل الطالب على (7) درجات إذا اختار البديل (موافق تماماً) ، ويحصل على (1) درجة إذا اختار (غير موافق تماماً) ، وذلك في العبارات الموجبة والعكس صحيح في العبارات السالبة والتي تبلغ عددها (9) عبارات ، وأرقامها هي (1 ، 3 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 22 ، 25 ، 26) ، وستوضح علامة (-) أمامها .

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1(-)	يضايقتني تماماً أن أشعر بالخوف			
2	أحياناً أتجنب المهام الصعبة			
3(-)	أنا شخص حازم جداً			
4	إذا وضعت تفكيري في أي شيء لا يمكن أن يوقفني أي أحد عن إنجازة			
5	أتمتع بحد كبير من الثقة بالنفس			
6	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون فعلاً في موقف تحدي			
7	أعتقد أنه شيء مخجل أن أتوقف عن إنجاز عمل بدأته فعلاً			
8	لدي مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة			
9(-)	أحياناً لا تتحقق الأشياء التي من أجلها أبذل المجهود			
10(-)	لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها			
11(-)	لدي مخاوف أكثر من معظم الناس			
12(-)	أجد انه من الصعب أن ادخل في مجازفات ومخاطر			
13	عندما أعاني من مشاكل كثيرة أتمكن في آخر الأمر من حلها			
14	أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها			
15	لا شيء مستحيل إذا فرغت تفكيري له فعلاً			
16	أشعر أنه من الأفضل بالنسبة لي أن أعتمد على نفسي إيجاد الحل عندما تسوء الأمور فعلاً			
17	عندما أضع في موقف صعب أستطيع أن أظل متمسك بمبادئ ومثالياتي			
18	لدي الثقة بنفسني وأستطيع أن أحقق ما أهدف إليه في هذا العالم			
19	أشعر أن الفرصة جيدة جداً لكي أحقق أهدافي في الحياة			

م	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
20	عموماً أنا مقتنع بأنه إذا لم انجح في عمل من المرة الأولى فأنتني سوف أحاول مرة ثانية			
21	إذا واجهتني صعوبات في تحقيق ما أريد ابذل المزيد من الجهد لأتغلب على الصعوبات			
(-)22	أفوق في أشياء قليلة .			
23	عادة أنهى أعمالي في موعدها بدلاً من الانتظار إلى أن تحين اللحظة الأخيرة			
24	لدي عزيمة وإرادة أقوى من معظم الناس			
(-)25	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة			
(-)26	الأشياء السيئة لا يمكن أن تضايقتني أو تؤلمني طالما أستطيع تجنبها			
27	أتحمل المتاعب الجسمية في سبيل إتمام المهام المكلف بها لأنني لا أريد أن انسحب أو أعترف بعجزني عن إتمامها .			

ملحق رقم (4)
أسماء المحكمين للمقياسان في الدراسة الحالية

ت	الاسم	الدرجة العلمية	المؤهل	الكلية	الجامعة
1	أديب محمد الخالدي	أستاذ	دكتوراه	الآداب	بنغازي
2	عامر حسن ياسر	أستاذ مشارك	دكتوراه	الآداب	بنغازي
3	عبدالكريم سليمان أبوسلوم	أستاذ مشارك	دكتوراه	الآداب	بنغازي
4	لمعان مصطفى الجلالي	أستاذ مشارك	دكتوراه	الآداب	بنغازي
5	محمد المهدي	أستاذ	دكتوراه	الآداب والعلوم	بنغازي
6	الصادق عبد القادر الشحومي	أستاذ مساعد	دكتوراه	الآداب	عمر المختار

ملحق رقم (5) مقياس المهارات الاجتماعية كما طبق على العينة الأساسية

التعليمات :

فيما يلي مجموعة من الأفكار والمواقف التي قد تتعرض لها في حياتك اليومية ، والمطلوب

منك :

أن تقرأ كل عبارة بعناية ودقة ، وهناك خمس خانات بعد كل فقرة ضع علامة (/) تحت الخانة التي تتناسب معك (لا تنطبق ، أو تنطبق بدرجة ضعيفة ، متوسطة ، كبيرة ، كبيرة جداً) .
وتذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأي عبارة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عنها بكل صراحة وصدق .

أرجو منك ملئ البيانات الآتية :

الكلية :
التخصص :
السنة الدراسية :
النوع () ذكر () أنثى

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم ، ،

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
1	من الصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أشعر بالحزن أو الكآبة .					
2	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فأنتني ألاحظ تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله .					
3	يمكن للناس معرفة حقيقة مشاعري مهما حاولت وبذلت من جهد لإخفاء هذه المشاعر .					
4	استمتعت بوجودي في الحفلات .					
5	أستطيع التوافق مع كل الناس صغيرهم وكبيرهم غنيهم أو فقيرهم .					
6	أجد أن القليل من الناس حساسون ومتفهمون مثلي .					
7	من الصعب على عادة أن امنع نفسي من الضحك عندما أستمع إلى قصة أو نكتة مضحكة .					
8	يستغرق الناس وقتاً لكي يتعرفوا علي جيداً					
9	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني					
10	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم .					
11	عندما أشعر بالاكنتاب أحاول أن يشعر الآخرين من حولي بالاكنتاب .					
12	أثناء وجودي في الحفلات أستطيع معرفة الشخص الذي يهتم بي .					
13	يستطيع الناس معرفة ما إذا كنت متوتراً من خلال تعبيرات وجهي .					
14	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .					
15	أجد صعوبة أحياناً في أن أنظر إلى وجوه الآخرين وتحليل أفعالهم .					

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
16	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلى عيوني					
17	أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس من إشارات وعلامات					
18	لا أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري					
19	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى عدد كبير من الأفراد لقيام بها					
20	لست ماهراً في إجراء محادثات غير مسبوق الأعداد لها					
21	أشعر بالضيق عند جرح مشاعر الآخرين					
22	أستطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين					
23	أستطيع أن أخفي مشاعري الحقيقية نحو أي شخص					
24	أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات					
25	أشعر بالقلق على صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف					
26	أجد صعوبة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس					
27	عادة أضحك بصوت مرتفع					
28	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس الآخرين مهما حاولوا وبذلوا من الجهد لإخفائها					
29	أستطيع أن أمنع نفسي عن الضحك أو الابتسامة حتى عندما يحاول أصدقائي إضحاكي					
30	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للآخرين					

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
31	أعتقد أنني أحياناً أخذ ما يقوله لي الآخرون بشكل شخصي على انه يمسنى					
32	عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يضطرب تفكيري بخصوص مدى صحة الأشياء أو الموضوعات التي يجب أن أتحدث عنها					
33	يمكنني فهم طبيعة أي شخص من مجرد مقابلته لأول مرة					
34	أجد من الصعب جداً أن أتحكم في انفعالاتي					
35	عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرين					
36	أكون عادة ماهراً جداً في إدارة المناقشات الجماعية .					
37	عادة تكون تعبيرات وجهي حيادية					
38	من أعظم الأشياء التي تسعدني وجودي مع الناس					
39	يمكنني أن أحتفظ بشكلي الهادئ حتى ولو كنت مضطرباً أو قلقاً					
40	عندما أحكي قصة لشخص ما استخدم الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله					
41	أكون غالباً قلقاً من أن يسيئ الآخرون فهمهم لما أقوله لهم					
42	أشعر غالباً بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستوى الاجتماعي					
43	نادراً ما أظهر غضبي للآخرين					

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
44	أستطيع أن اكتشف بسرعة الشخص المنافق (الكذاب) منذ اللحظات الأولى من مقابلته					
45	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أحتكر الحديث					
46	يركز والدي (الأب والأم) منذ صغري على أهمية السلوك الحسن عند مخاطبة الناس والتعامل معهم					
47	أجد صعوبة في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات					
48	غالباً أقترّب من أصدقائي عندما أتحدث معهم					
49	بالرغم من أنني قد أشعر بالضيق وأكاد أنفجر فإنه يمكنني أن أخفي ذلك عن الآخرين					
50	أستمتع بالحديث مع الآخرين في المناسبات					
51	أناأثر بشدة بأي شخص يبتسم لي أو يشكر في وجهي					
52	أشعر بعدم الراحة أو بأنني غريب في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً					
53	يمكنني تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح					
54	أبكي أحياناً عندما أشاهد الأفلام المثيرة للحرز					
55	أستطيع أن أتظاهر بأنني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك					
56	أشعر غالباً بالعزلة					

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
57	أنا حساس جداً للنقد .					
58	ألاحظ أحياناً أن الناس من المستويات الاجتماعية الأقل مني يشعرون بعدم الارتياح عندما يجلسون معي					
59	لا أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين					
60	من السهل أن اخفف عن أي شخص لديه مشكلة					
61	يمكنني أن أخفي مشاعري الانفعالية الشديدة					
62	استمتع بالذهاب إلى المناسبات الاجتماعية ومقابلة أشخاص جدد					
63	يهمني جداً حب الناس لي					
64	أخطئ أحياناً عندما أتحدث مع أشخاص غرباء					
65	نادراً ما أظهر مشاعري أو انفعالاتي					
66	أقضي فترة طويلة في ملاحظة الناس الآخرين					
67	أستطيع بسهولة أن أنظر بالغضب والحزن حتى لو كنت أشعر فعلاً بالسعادة					
68	لا أحب أن أبدأ بالحديث مع الغرباء					
69	أكون عصبياً ومتوتراً إذا وجدت أن شخصاً ما يراقبني					
70	أرغب غالباً في أن أكون قائد جماعة					
71	أحياناً يقول لي أصدقائي بأنني شخص كثير الكلام					
72	يخبرني الآخرون غالباً بأنني شخص حساس وعاطفي					
73	يعرف الناس مشاعري الحقيقية بسهولة حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم					

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة ضعيفة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
74	أميل دائماً إلى جو الحفلات أو السهرات					
75	أهتم غالباً بما أكونه عن الآخرين من انطباعات					
76	لا أعبر عن غضبي بالصياح أو الصراخ					
77	غالباً ما يحتاجني أصدقاؤني وقت الضيق والقلق للتخفيف عنهم					
78	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيدة في لحظة ما ، وحزيناً في اللحظة التالية					
79	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع					
80	أهتم غالباً بفكرة الآخرين وانطباعاتهم عني					
81	أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي					

ملحق رقم 6)

مقياس الفعالية العامة للذات كما طبق على العينة الأساسية

التعليمات :

أخي الطالب / أختي الطالبة :

فيما يلي مجموعة من الأفكار والمواقف التي قد تتعرض لها في حياتك اليومية ، والمطلوب

منك :

أن تقرأ كل عبارة بعناية ودقة ، وهناك سبع خانات بعد كل فقرة ضع علامة (/) تحت الخانة التي تتناسب معك مثل (موافق تماماً إلى غير موافق تماماً) .

ونذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأي عبارة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عنها بكل صراحة وصدق .

أرجو منك ملئ البيانات الآتية :

التخصص :

الكلية :

النوع () ذكر () أنثى

السنة الدراسية :

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم ، ،

م	العبارة	موافق تماماً	موافق إلى حد كبير	موافق إلى حد ما	غير متأكد	غير موافق إلى حد ما	غير موافق إلى حد كبير	غير موافق تماماً
1	مما يضايقني تماماً أن أشعر بالخوف							
2	إذا وضعت تفكيري في أي شيء لا يوقفني أي أحد عن إنجازه							
3	أتمتع بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس							
4	أعتقد انه من المخجل أن أتوقف عن إنجاز عمل بدأته فعلاً							
5	لدي مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة							
6	أحياناً لا تستحق الأشياء ذلك المجهود الذي أبذله من أجلها							
7	لدي مخاوف أكثر من معظم الناس							
8	أجد انه من الصعب علي أن أدخل في مجازفات ومخاطرات							
9	عندما أعاني من مشاكل كثيرة أتمكن في آخر الأمر من حلها							
10	أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها .							
11	لا شيء مستحيل إذا انتبهت له فعلاً							
12	أشعر أنه من الأفضل بالنسبة لي أن أعتد على نفسي في إيجاد الحل عندما تسوء الأمور فعلاً							
13	عندما أوضع في موقف صعب أستطيع أن أظل متمسكاً بمبادئتي ومثالياتي							
14	لدي من الثقة بالنفس ما يمكنني من تحقيق الأهداف التي أسعى إلى تحقيقها .							

م	العبرة	موافق تماماً	موافق إلى حد كبير	موافق إلى حد ما	غير متأكد	غير موافق إلى حد ما	غير موافق إلى حد كبير	غير موافق تماماً
15	أشعر أن الفرصة مناسبة لكي أحقق أهدافي في الحياة .							
16	عموماً أنا مقتنع بأنه إذا لم أنجح في عمل من المرة الأولى فأنتني سوف أحاول مرة ثانية .							
17	إذا واجهتني صعوبات في تحقيق ما أريد أبذل المزيد من الجهد لأتغلب على الصعوبات .							
18	أنتفوق في أشياء قليلة .							
19	عادة انهي أعمالي في موعدها بدلاً من الانتظار إلى أن تحين اللحظة الأخيرة .							
20	لدي عزيمة وإرادة أقوى من معظم الناس .							
21	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية سيئة .							
22	أتحمل المتاعب الجسمية في سبيل إتمام المهام المكلف بها لأنني لا أريد أن أنسحب أو أعترف بعجزني عن إتمامها .							

With respect to the educational level variable, there are not differences of statistical indication in the dimensions of the social skills and the total degree except the dimension of (the emotive expression) in favor of the second year students at the indication level (0.01).

The results also showed that non-existence of differences of statistical indication in the self-effectiveness according to the variable of gender, specially and the educational level.

Furthermore, the results also revealed that the best prediction skills in the social skills are: the gender, and the self-effectiveness as the differences were of statistical indication at the indication level (0.01).

The results revealed that there are not differences of statistical indication in the mutual reaction among the study variables and their effectiveness on the social skills.

Abstract

The study aimed at knowing the level of social skills and their dimensions (emotive expression – emotive sensitivity – emotive control – social expression – social sensitivity – social control) as well as to know the level of self-effectiveness of university.

The study also aimed at knowing the relationship between social skills and self-effectiveness and to be aware of the difference of the study sample in social skills and self-effectiveness according to variables of gender specialty and the educational level.

The objectives of the study also included knowing the best variables (the gender specialty, educational, educational level and self-effectiveness) in order to predict the social skills and to know the possibility of mutual reaction among these variables and their effectiveness on social skills.

The study sample consists of (280) male and female students from both the second and fourth year students of both faculty of arts and the faculty of science of Benghazi university in Almarj city during the academic year 2010-2011.

The study tools included the social skills scale prepared by Regio and translated into Arabic by Abdullatif Khalifa (2006) and the general effectiveness Self scale prepared by Nepton Woro Thengton translated into Arabic by Mohamed Alsayed Abdelrahman (1990).

The study procedures included explorative study on (40) students and after analyzing the study data it was revealed that the scales are valid to be used for the study after making some amendments. The results revealed that the level of the sample in the social skills (total degree) tends to intermediate level while the level of the sample in self-effectiveness tends to be high.

It was also revealed that there is a positive conditional relation and a statistical indication at (0.01) level among some social skills (social expression – social control – total degree) with the self-effectiveness.

Also non-statistically indicative negative conditional relation was revealed between the two dimensions (emotive expressions and social sensitivity) with the self-effectiveness.

The results also revealed that there are no differences of statistical indication in the social skills dimensions according to the gender variable except the two dimensions of (the emotive sensitivity) (the social sensitivity) and (the total degree) in favor of the females at the indication level (0.01) and (0.05). also, it was revealed as far as the specialty variable is concerned that there are not differences of statistical indication in the dimensions of the social skills and the total degree except the dimension of (the emotive expression) in favor of the literary specialty at the indication level (0.05).

University of Bengazi
Faculty of arts
Department of Education and Psychology

**The Relation ship of Social Skills and
Self – Efficiency Among University
Students**

Thesis Submitted for the Partial fulfillment of the
requirement for masters of Arts Degree in Psychology .

Submitted by
Fatima Abdullah Melad Altira

Super vised by
Pro. Dr. Muftah Abdul-Aziz

2012