

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



**المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات**  
**دراسة ميدانية على عينة من المتربصين ببعض مراكز**  
**التكوين المهني بمدينة غرداية**

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الاستاذة :

د. كلثوم كبير

إعداد الطالبة:

كراردي خديجة

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	الإسم واللقب
رئيسا	جامعة غرداية	استاذة محاضرة صنف أ	د / أولاد حيمودة جمعة
مشرفا ومقررا	جامعة غرداية	استاذ مساعد صنف أ	أ / كبير كلثوم
مناقشا	جامعة غرداية	استاذ مساعد صنف ب	أ / الشايب خولة

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الإهداء

إلهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك ولا يطيب لي النهار إلا بطاعتك...

ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك، "الله جل جلاله".

إلى نبي الرحمة ونور العالمين.

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من علمني العطاء بدون انتظار...

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار...

أرجو من الله أن يرحمك ويرزقك الجنة وستبقى كلماتك

نجوم أهدني بها اليوم، وفي الغد، وإلى الأبد.

والدي العزيز رحمه الله

إلى ملائكتي في الحياة

إلى معنى العنان والتفاني في العطاء...

إلى خاليتي أمي رحمها الله...

إلى أخي الذي دعمني وشجعني ووفّر لي كل الظروف حسين وزوجته الكريمة

إلى كل إخوتي أحبكم حبا لو مرّ على أرض قاحلة

لتفجرت منها ينابيع المحبة

طاهر، رضوان، أميمة،

وإلى كل الأهل والأقارب من قريب وبعيد

إلى صديقاتي العزيزات إيمان، كريمة.

فطيمة، بشرى، سعاد، مريم، سليمة، مسعودة، ربة، سهام، أحلام، أمينة

كراردي خديجة

# شكر وعرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى قبل كل شيء ثم أتقدم باسمي عبارات  
الشكر والتقدير إلى أستاذتي

المشرفة "الأستاذة كبير كلثوم"

التي ساندتني ودعمت عمليا منهجيا ولغويا منذ بدء عملي ولم  
تبخل عليا بعلمها ونصائحها القيمة وتعاملت معي

بصبرها علي في المذكرة بكثير من التواضع

جزاها الله خيرا

كما أتوجه بالشكر إلى جميع أساتذة قسم علم النفس بجامعة غرداية  
دون استثناء.

وإلى كل الطاقم الإداري بالجامعة.

الصفحة	قائمة المحتويات
	الإهداء
	الشكر
	الفهرس
	الملخص
	قائمة المختصرات
أ	مقدمة
الفصل الأول: إشكالية الدراسة	
5	1- تساؤلات الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
6	5- المفاهيم الإجرائية لدراسة
6	1- المهارات الاجتماعية
7	2- فاعلية الذات
7	3- المتربصين
7	6- الدراسات السابقة
7	1- الدراسات المطابقة
10	2- دراسات تناولت المهارات الاجتماعية
12	3- دراسات تناولت فاعلية الذات
الفصل الثاني: المهارات الاجتماعية	
16	تمهيد
17	1- تعريف المهارة

19	2-تعريف اجتماعي
19	3-تعريف المهارات الاجتماعية
22	4-بعض المفاهيم المرتبطة بالمهارات الاجتماعية
23	5-أهمية المهارات الاجتماعية
23	6-خصائص المهارات الاجتماعية
24	7-أنواع المهارات الاجتماعية
27	8-مكونات المهارات الاجتماعية
29	9-العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية
31	10.التدريب على المهارات الاجتماعية
32	11.قياس المهارات الاجتماعية
34	الخلاصة
الفصل الثالث: فاعلية الذات	
36	تمهيد
37	1-تعريف الفاعلية
37	2-تعريف فاعلية الذات
38	3-فاعلية الذات
40	4-تعريف إجرائي لفاعلية الذات
40	5-بعض المفاهيم المرتبطة بفاعلية الذات
41	6-نظرية فاعلية الذات
43	7-أبعاد فاعلية الذات
45	8-مصادر فاعلية الذات
46	1-الإنجازات الأدائية
47	2-الخبرات البديلة
47	3-الإقناع اللفظي

48	4-الإستشارة الإنفعالية
51	9-أنواع فاعلية الذات
52	10-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات
54	11-مظاهر السلوك المتأثرة بمعتقدات فاعلية الذات
55	12-إستراتيجيات لتطوير و تعزيز فاعلية الذات
56	الخلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
58	تمهيد
58	1-المنهج المستخدم
59	2-التذكير بالفرضيات
60	3-حدود الدراسة
60	1.3) الحدود الزمانية
60	1.2) الحدود المكانية
60	3.3) الحدود البشرية
61	4- الدراسة الاستطلاعية
61	4-1 عينة الدراسة الاستطلاعية
61	4-2 وصف عينة الدراسة
62	5-الأدوات المستخدمة لجمع البيانات
62	5-1 وصف استبيان المهارات الاجتماعية
64	5-2 وصف لاستبيان فاعلية الذات
66	6-الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
66	الثبات
66	الصدق
67	7-إجراءات التطبيق

67	- (8) الأساليب الإحصائية
68	خلاصة
69	الاستنتاج العام
70	اقتراحات الدراسة
72	قائمة المصادر والمراجع
80	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال
43	الشكل رقم 01: مبدأ الحتمية المتبادلة
45	الشكل رقم 02: أبعاد فاعلية الذات لدى بانديروا
50	الشكل رقم 03: مخطط لمصادر فاعلية الذات
66	الشكل رقم 04: البنود الموجبة والسالبة

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
61	الجدول رقم 01: توزيع العينات
64	الجدول رقم 02: يوضح طريقة تصحيح استبيان المهارات الاجتماعية.
65	الجدول رقم 03: يوضح طريقة تصحيح استبيان فاعلية الذات
65	الجدول رقم 04: يوضح طريقة تصحيح استبيان فاعلية الذات
65	الجدول رقم 05: يوضح البنود الموجبة والبنود السالبة:



مقدمة

### مقدمة:

يرجع الاهتمام بالمهارات الاجتماعية الى كونها عاملا مهما في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة ، و التي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة و من عوامل التوافق النفسي على المستويين الشخصي و المجتمعي ، و تشير الادلة النظرية و الواقعية أن هناك حدا أدنى من مستويات التفاعل الاجتماعي التي ينبغي أن تتوفر لكل شخص ، فان حرم منها يصبح أقرب الى الشعور بالوحدة النفسية و يتهدد توافقه النفسي و ان انخفاض المهارات الاجتماعية يؤدي الى فشل في الحياة الاجتماعية و تكرار الضغوط و النشاط و فشل العلاقات المتبادلة بين الاشخاص

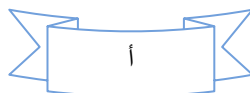
(عبد الحميد سعيد حسن، 2009، ص 73)

اما فيما يخص فاعلية الذات فإنها من المحددات الأساسية للشخصية، ومن وظائفها الهامة فقد اشار وليام جيمس أن السعي والكفاح في سبيل تحقيق أهداف معينة يعد من الوظائف العامة للذات ويتفق معه البورت من حيث السعي والمثابرة في سبيل تحقيق أهداف معينة يمثل احدى الوظائف الهامة للشخصية

(عبد الحكيم المخلاقي ، 2010 ، ص 486)

و من ثم نجد ان الشخص الذي يتقن التصرف يدرك أنه كفى في تحقيق تغير مرغوب في البيئة و بتكرار العمل يجيد الشخص المهارة الجديدة و يثق في القدرة على التفاعل مع البيئة بنجاح، و يكون لديه حماس و فاعلية و رضا جوهرى كلى

(كمال أحمد، 2006، ص 571)



وتعتبر فاعلية الذات والمهارات الاجتماعية من الصفات التي يحتاجها المتريصين خصوصا مع بعضهم البعض وهذا ما يجعل بينهم جو من المتعة والاحترام والتعلم بسرعة ودقة ولأنهما يؤثران عليهما بإيجابية ويزيدون من أدائهم وحبهم للعمل.

وافتقار الفرد لمهارات التفاعل الاجتماعي يدفعه للانسحاب و الشعور بالوحدة و العزلة و عدم التقبل . وتناولت بعض الدراسات موضوع المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات من بينها دراسة دراسة فؤاد بن معتوق عبد الله النقيعي عنوانها المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين و العاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جده: هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الاجتماعية و علاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التربية و التعليم بمحافظة جده.

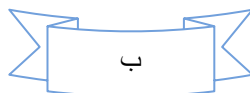
أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات المهارات الاجتماعية وأبعادها المختلفة و بين درجات فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين في المدارس الحكومية بمحافظة جده.

ومما يستدل ان هناك تنوع في تناول الموضوع من كلا متغيرين و أهميتهما من حيث تنوع الدراسات و البحوث.

وقد خلص العمل إلى: جانبين نظري وميداني

### 1- الجانب النظري: ويشمل ثلاث فصول وهي كالآتي:

**الفصل الاول:** وهو فصل اشكالية الدراسة واعتباراتها ويحتوي على تساؤلات الدراسة وفرضيات الدراسة واهداف الدراسة واهمية الدراسة والمفاهيم الاجرائية لدراسة والدراسات السابقة.



**الفصل الثاني:** وهو فصل المهارات الاجتماعية يحتوي على تعريفها وبعض المفاهيم المرتبطة بها وأهميتها وخصائصها وانواعها ومكوناتها والعوامل التي تسهم في تشكيلها والتدريب عليها وقياسها.

**الفصل الثالث:** وهو فصل فاعلية الذات يحتوي على تعريفها وبعض المفاهيم المرتبطة بها ونظريتها وأبعادها ومصادرها وانواعها والعوامل المؤثرة فيها ومظاهر المتأثرة بمعتقدات فاعلية الذات واستراتيجيات لتطويرها

### 2- الجانب التطبيقي: ويشمل فصلين هما:

**الفصل الرابع:** حيث يشمل الاجراءات الميدانية لدراسة ثم التطرق للمنهج المستخدم وتذكير للفرضيات الدراسة و حدود الدراسة و وصف عينة الدراسة و أدوات الدراسة و الدراسة الاستطلاعية و الاساسية و الخصائص السيكومترية.

**الفصل الخامس:** و هو فصل يضم عرض و مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالدراسة الاساسية التي تم التوصل إليها من خلال الجدول المرفقة بداء من عرض ومناقشة و تفسير و تحليل كل الفرضيات الدراسة و بعدها توصلنا الى نتائج الدراسة و تفسير وفق الجانب النظري و الدراسات السابقة ، ثم استنتاج عام وتقديم اقتراحات و قائمة المراجع و أخيرا ملاحق الدراسة .

الفصل الأول:  
إشكالية الدراسة

1- تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام:

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتربصين بمراكز التكوين مهني بمدينة غرداية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية تعزى الجنس؟

- هل توجد فروق في ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية تعزى الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية تعزى السن؟

- هل توجد فروق في ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية تعزى السن؟

- هل توجد فروق في المهارات الاجتماعية تعزى بالمستوى التعليمي؟

- هل توجد فروق في فاعلية الذات تعزى بالمستوى التعليمي؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتربصين ببعض مراكز التكوين المهني بمدينة غرداية.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق في متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى عينة من المتربصين تعزى إلى الجنس.

توجد فروق في متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى عينة من المتربصين تعزى إلى السن.

توجد فروق في متوسط درجات فاعلية الذات لدى عينة من المتربصين تعزى إلى الجنس.

توجد فروق في متوسط درجات فاعلية الذات لدى عينة من المتربصين تعزى إلى

3- أهداف الدراسة:

- تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات.
- معرفة مستوى المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات بين المتربصين.
- دراسة الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية.
- دراسة الفروق بين الجنسين في فاعلية الذات.
- دراسة الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية تعزى للمستوى التعليمي.

4- أهمية الدراسة:

- يعتبر موضوع المهارات الاجتماعية من المواضيع الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهورها حديثاً على الساحة العربية بصفة عامة والساحة الجزائرية بصفة خاصة.
- تناول الدراسة لفئة المتربصين أو المتكونين أي الفئة التي يقل البحث فيها وتعاني من ندرة الاهتمام بها خصوصاً في البحوث أو المذكرات الجامعية.
- تناولها لعدد من المتغيرات التي تعد مهمة لحياة الفرد ونجاحه وهي المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات.
- فتح آفاق واسعة للبحث في هذا الموضوع المهم.

5- المفاهيم الإجرائية لدراسة:

1- المهارات الاجتماعية:

- تعددت التعاريف للمهارات الاجتماعية فهناك من يراها من منظور اجتماعي و من يراها من منظور نفسي و من يراها من منظور معرفي، حاولنا جمع البعض منها على سبيل المثال لا للحصر ومن بين التعريفات:

المهارات الاجتماعية هي فنيات يمتلكها الأشخاص تساعد على التوافق و الاتصال بالآخرين و التفاعل معهم و يؤدي ذلك بالفرد ليحيا حياة سوية.

يقصد بها الأنماط السلوكية و الأنشطة التي تزيد عملية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية المتنوعة و في أساليب مقبولة فيتعلم الإنسان التعامل الاجتماعي الذي يؤهله ليتواصل و يتفاعل مع الآخرين بطريقة فعّالة و يتجنب الاستجابات الغير مقبولة من خلال التعاون و عقد و تكوين الصداقات.

التعريف الإجرائي:

### 2- فاعلية الذات:

أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه لسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتعكس تلك التوقعات على اختبار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك.

### 3- المتربصين:

هم أفراد اختاروا مراكز التكوين المهني للتعلم التكوين فيها.

### 6- الدراسات السابقة:

#### 1- الدراسات المطابقة:

- دراسة بشير ابراهيم الحجار و صالح طالب أبوغلا عنوانها "المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات و علاقتها باتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض" - الجامعة الاسلامية بغزة- و هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات و علاقة ذلك بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض في محافظات غزة كما تهدف إلى معرفة الفروق في المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات و الاتجاه نحو مهنة التمريض تبعا لمتغير النوع و المستوى الدراسي , و بلغ عدد أفراد العينة 1202 طالبا و طالبة في المسجلين للفصل الدراسي الأول لعام 2005-2006 منهم 115 طالب و 87 طالبة , 139 في المستوى الأول و 63 في المستوى الرابع و قد استخدم الباحثان 03 مقاييس : مقياس المهارات



الاجتماعية و مقياس فعالية الذات و استبانة الاتجاه نحو مهنة التمريض و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- إن مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية التمريض كان بوزن نسبي قدره (365 , 62) وأن مستوى فعاليات الذات لطلبة كليات التمريض كان بوزن قدره (480 , 74) وأن الاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض كان بوزن قدره (789 , 85) و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الطلاب و الطالبات لصالح الطلاب.

- و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات بين الطالبات و الطلاب لصالح الطلاب و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو مهنة التمريض بين الطالبات , لمستوى الدراسي الأول و المستوى الدراسي الرابع , و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات طلاب و طالبات المستوى الدراسي الأول و الرابع و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو مهنة التمريض بين طلبة المستوى الأول و المستوى الرابع و كانت لصالح طلبة المستوى الأول و وجود علاقات ارتباطية موجبة بين اتجاه الطلبة نحو مهنة التمريض و متغير المهارات الاجتماعية و وجود علاقات ارتباطية موجبة بين اتجاه الطلبة نحو مهنة التمريض و متغير فعاليات الذات و عدم وجود أثر لتفاعل بين متغيري المهارات الاجتماعية و فعالية الذات على الاتجاه نحو مهنة التمريض.

(بشير ابراهيم حجار و صالح أبو علا , 2005م , ص 1).

- دراسة فؤاد بن معتوق عبد الله النقيعي عنونها المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين و العاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جده: هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الاجتماعية و علاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التربية و التعليم بمحافظة جده.

- و تكونت عينة الدراسة من 200 طالب من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين و العاديين في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التربية و التعليم بمحافظة جدّة للعام الدراسي 1429-1430هـ و تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية حسب المنطقة الجغرافية بواقع مدرستين من كل منطقة و 25 طالب من كل مدرسة و لغايات تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي حيث قام الباحث بالاستعانة بمقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السامد وني (1991م) و مقياس فعالية الذات من إعداد العدل (2001م) و الدراسة عن النتائج التالية:

- أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات المهارات الاجتماعية وأبعادها المختلفة وبين درجات فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين في المدارس الحكومية بمحافظة جدّة.

- أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى 0.01 بين درجات الاجتماعية وأبعادها المختلفة وبين درجات فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية العاديين في المدارس الحكومية بمحافظة جدّة.

- أظهرت النتائج أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدّة ترجع لمتغيري تصنيف الطالب (متفوق اعادي) وتخصيص الطالب (علمي- أدبي) لصالح الطلاب المتفوقين في التخصص العلمي على الطلاب المتفوقين في التخصص الأدبي وعلى الطلاب العاديين في التخصص العلمي والأدبي.

- أظهرت النتائج أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع لمتغيرات تصنيف الطالب (متفوق /عادي) وتخصيص الطالب (علمي، أدبي) لصالح الطلاب المتفوقين في التخصص العلمي على الطلاب المتفوقين في التخصص الأدبي وكذلك على الطلاب العاديين في التخصص العلمي والأدبي.

- أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمحافظة جدة ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية لسكن الطالب وكانت الفروق لصالح الطلاب اللذين يعيشون مع الوالدين على الطلاب اللذين يعيشون مع أحد الوالدين.

(فؤاد معتوق، ص14)

## 2- دراسات تناولت المهارات الاجتماعية:

- دراسة رامي محمود اليوسف 2011م عنوانها" المهارات الاجتماعية و علاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة -حائل بالمملكة العربية السعودية- في ضوء عدد من المتغيرات: هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة و التحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات هي : الجنس و المستوى الدراسي و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة , و قد تكونت عينة الدراسة من 290 طالب و طالبة من طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية التابعة للإدارة العامة للتربية و التعليم بمنطقة حائل , أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المهارات الاجتماعية و الكفاءة الذاتية المدركة و التحصيل الدراسي العام لدى أفراد عينة من الدراسة كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في المهارات الاجتماعية إلى الجنس لصالح الإناث و فروق للمستوى الاقتصادي و الاجتماعي لصالح ذو المستوى المرتفع في حين أشارت إلى عدم وجود فروق في هذا الجانب إلى المستوى الدراسي , كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لأي الجنس لصالح الذكور , و فروق ذات دلالة لصالح ذوي المستوى الاجتماعي و الاقتصادي المرتفع , و إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إلى المستوى الدراسي أما فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي العام فقد أشار إلى وجود فروق ذات دلالة إلى الجنس لصالح الإناث و كذلك وجود فروق ذات دلالة لمتغير المستوى الدراسي لصالح الصف الأول متوسط كما أشارت إلى وجود فروق ذات

دلالة إلى مستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة و كانت لصالح ذوي المستوى الاجتماعي و الاقتصادي المرتفع

- دراسة أحمد أحمد عواد و إياس جريس الشوارب (2012م) عنوانها "المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين و المعوقين بصريا في مرحلة ما قبل المدرسة بالمملكة الأردنية الهاشمية , هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين و نظائهم و المعوقين بصريا في المرحلة العمرية (4-6) سنوات و تعرف طبيعة الفروق في المهارات الاجتماعية فيما بين الأطفال العاديين و المعوقين بصريا و طبيعة الفروق بين الذكور و الإناث من الأطفال العاديين و المعوقين بصريا و تكونت الدراسة من 85 طفل و طفلة (40 ذكور , 45 إناث) من الأطفال العاديين و المعوقين بصريا , 43 طفل و طفلة (17 ذكور , 26 إناث) من الأطفال العاديين من مدرستي دير علا الأساسية للبنات و الطوال الشمالي الأساسية للبنات بمحافظة البلقاء بالأردن و 42 طفلا و طفلة (23 ذكور و 19 إناث) من الأطفال المعوقين بصريا (ضعف بصر و كف كلي ) من روضة الأسقفية الكاثوليكية بمنطقة إربد و روضة الضياء بمنطقة عمان -الأردن- طبق على أفراد العينة مقياس المهارات الاجتماعية للأطفال العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة (إعداد الباحثين) يتكون من 40 مفردة موزعة على أربع أبعاد للمهارات الاجتماعية , التفاعل مع الآخرين , المشاركة الاجتماعية , إدراك مشاعر الآخرين و عواطفهم , و التواصل الاجتماعي و بواقع 10 مفردات لكل بعد من أبعاد المقياس و قد تم التحقق من معاملات صدق و ثبات المقياس و أسفرت النتائج عما يلي :

- كان المستوى الكلي للمهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين مرتفعا كما تراوحت المستويات في أبعاد المقياس بين المتوسط و المرتفع، بينما كان المستوى الكلي للمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعوقين بصريا متوسط وكذلك في الأبعاد

- كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائياً بين الأطفال العاديين و المعوقين بصريا في المهارات الاجتماعية بأبعادها المختلفة لصالح الأطفال العاديين و أيضا و جود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث عينة العاديين في بعد إدراك مشاعر الآخرين و عواطفهم و التواصل الاجتماعي لصالح الإناث و بالنسبة للمعوقين بصريا وجدت فروق في بعد التواصل الاجتماعي لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بين الذكور و الإناث من العاديين و المعوقين بصريا في بقية أبعاد المقياس.

(أحمد أحمد فؤاد، إياس جريس الشوارب, 2012م, ص 184)

### 3 - دراسات تناولت فاعلية الذات:

- دراسة ابراهيم عبد الله و عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد , عنوان الدراسة : " الذكاء الوجداني و علاقته بفعالية الذات" لدى عينة من طلاب جامعة : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني و فعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة -الملك عبد العزيز- بالمملكة العربية السعودية حيث تشير الدراسات و البحوث إلى أنّ الذكاء الوجداني من المداخل المهمة لتنمية الذات لدى الفرد كما الذكاء الوجداني بمكوناته الفرعية التي تتضمن الوعي بذات و إرادة الانفعالات والدافعية الذاتية و التعاطف و التعامل مع العلاقات الاجتماعية من الدلالات المهمة على الثقة بالذات و التي تعد من مكونات فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا و قد تكونت عينة البحث من 246 طالب و طالبة بالدراسات العليا بالجامعة منهم (151 ذكور و 95 إناث) بمتوسط عمري 27 سنة و ثماني شهور طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني و مقياس فعالية الذات من إعداد الباحثان و أشارت الدراسة إلى :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية لفعالية الذات وكذلك بين الدرجات الكلية للذكاء الوجداني والدرجات الكلية لفعالية الذات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين مجموعة طلاب مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء الوجداني في أبعاد فعالية الذات وكذلك في الدرجات الكلية والفروق لصالح ذوي المستويات المرتفعة

من الذكاء الوجداني مما يشير إلى أنّ طلاب ذوي المستويات المرتفعة من الذكاء الوجداني هم أيضا من ذوي المستويات المرتفعة في فعاليات الذات.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الطلاب والطالبات في الأبعاد الفرعية لفعالية الذات وكذلك في الدرجة الكلية للفعالية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في بعد المبادأة في السلوك من أبعاد فعالية الذات وفقا للفئة العمرية والفروق لصالح الفئة الأكبر سنًا وهي الفئة العمرية الأكبر من 30 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في بعد الثقة بالذات وفقا للفئة العمرية والفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر سنًا وهي الفئة الأكبر من 30 سنة. (الأكبر من 30 سنة).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مقياس فعالية الذات و (الدافعية الذاتية) ككل والفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر سنًا وهي التي تمثل الطلاب الأكبر من 30 سنة).

(ابراهيم عبد الله، عصام عبد اللطيف 2007م، ص 1 )

- دراسة جولتان حسن حجازي (2011م) عنوانها "فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق المهني و جودة الأداء معلمات عرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة العربية": حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات و مستوى التوافق المهني و جودة الأداء لدى معلمات عرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة العربية , كم هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية و الأبعاد لمقاييس فاعلية الذات و التوافق المهني و جودة الأداء و تكونت عينة الدراسة من 45 معلمة من معلمات عرف المصادر خلال العام الدراسي 2011-2012 و استخدمت الدراسة ثلاث مقاييس لفاعلية الذات و التوافق المهني و جودة الأداء من إعداد الباحثة و انتهت النتائج إلى أنّ مستوى فاعلية الذات يزيد عن 80% كمستوى افتراضي و أنّ مستوى التوافق المهني و جودة الأداء يقل عن 80% كمستوى افتراضي , كما انتهت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية و أبعاد مقاييس فاعلية الذات

والدرجة الكلية و أبعاد مقاييس التوافق المهني ما عدا التوافق الاجتماعي و الدرجة الكلية و أبعاد مقاييس جودة الأداء و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات عرف المصادر في المدارس الضفة العربية مرتفعات الفاعلية الذاتية و منخفضات الفاعلية الذاتية على مقاييس التوافق المهني و مقاييس جودة الأداء (الكلمات المفتاحية).

(جولتان حسن الحجازي, 2011م، ب. ص)

# الفصل الثاني:

## المهارات الاجتماعية



تمهيد:

يدخل السلوك الاجتماعي والمهارات الاجتماعية في كل مظهر من مظاهر الحياة وترتبط المهارات الاجتماعية وبعدها من أشكال.

السلوك مثل تقديم المساعدة للآخرين والتعاطف معهم وحسب التواصل والتعبير عن المشاعر.

وإن افتقار الفرد الي هذه المهارات وهي مهارة التفاعل الاجتماعي الناتج مع الآخرين بدفعة الانسحاب والشعور بالعجز وبالوحدة والعزلة وعدم التقبل والعجز.

وفي هذا الفصل سنتطرق الي تعاريف المهارات الاجتماعية و أهميتها في حياة الأفراد وخصائصها وأهميتها و أنواعها و العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية

1- تعريف المهارة:

1-1 تعرّف في علم النفس بأنها السرعة والدقة في أداء عمل من الأعمال مع الاقتصاد في الوقت المبذول و قد يكون هذا العمل بسيطاً أو مركباً.

تعرف في كتابات المناهج بأنها قدرة المتعلم على استخدام المبادئ والقواعد والإجراءات و النظريات ابتداء من استخدامها في عمليات التقويم.

( ربيع محمد و طارق , 2008 , ص )

2-1 كما أنّ المهارة تعني المقدرة على الأداء المنّظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة و سهولة مع التكيف لظروف المتغيرة المحيطة بالعمل.

( عبد الرحمان العيساوي , ب س , ص 306 )

3-1 إنّ لفظ المهارة هي إحدى تصاريف الفعل الثلاثي المصدري "مهر" و مهر في الشيء أي أحكمه و صار به حاذقاً فهو ماهر و الماهر هو كل من يتصرف بدقة و سرعة و توغل و حذق و إتقان و جودة و تميز و براعة حرفية

و المهارات منظومات عديدة و متعددة و أصناف و صنوف متباينة و أشكال و أنماط و فئات و أنواع.

( مدحت عبد الحميد أبو زيد , 2009 , ص 17 )

4-1 ماهية المهارة :

تستخدم المهارة في اللغة العربية بمعنى الدقة و الخدمة و الإتقان و الشطارة و جودة الأداء. و في اللغة الانجليزية تستخدم كلمة Cute لدلالة على وجود الأداء الفعلي بينما تستخدم كلمة Skill للدلالة على وجود الأداء العقلي و في معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية نجد أنّ كلمة المهارة تشير إلى المقدرة على القيام بالأعمال الحركية المعقدة بسهولة و دقة مع القدرة على تكيف الأداء للظروف المتغيرة و هناك درجات

مختلفة للمهارة و يمكن التعرف عليها عن طريق اختبار المهارة Skill Tests التي تمكن من معرفة مدى اكتساب المهارات للممارسة المهنية.

( عبد الناصر عوض, 2015, ص 11 )

1-5 تعرّف المهارة على أنّها القدرة على أداء عملية معينة بدقة و إتقان و هي سلسلة من الخطوات و الحركات و الإجراءات التي تكون قابلة للملاحظة المباشرة و غير المباشرة و للقياس و للإعادة و التكرار عند الحاجة.

و من المعاني الأخرى للمهارات أنّها ما يستطيع الفرد تعلمه من نشاط ذهني أو حركي بحيث يمكنه أن يؤديه بسهولة و يسر و دقة في أقل ما يمكن من الوقت و الجهد و المهارات الاجتماعية مثل مهارات الاتصال بالآخرين و إقامة علاقات معهم و العمل و التكيف الاجتماعي و الانضمام مع الجماعة و المشاركة الجماعية قولاً و فعلاً.

( سهيلة محسن و كاظم القتلاوي , 2005 , ص 349 )

1-6 عرف جابلن المهارة بأنّها قدرة الفرد أي قدرة عالية للفرد على أداء فعل حركي معقد بسهولة و دقة و عرّف بورجدور سبون المهارة بأنّها نشاط معقد يتطلب فقرة من التدريب المقصود و الممارسة المنظمة و الخبرة المضبوطة بحيث يؤدي هذا النشاط بطريقة ملائمة. و تعرف المهارة على أنّها درجة الكفاءة و الجودة في الأداء.

( صالح حسن أحمد الظاهري, 2000, ص 101 )

2- تعريف اجتماعي:

يستعمل التعبير الاجتماعي لوصف التفاعلات بين الأفراد التي تجري في سياق علائقي للإشارة إلى خصوصيتها بالنسبة للمظاهر الطبيعية و البيولوجية و الفيزيائية.

( فؤاد بن معتوق عبد الله, مرجع سابق , ص 32 )

3- تعريف المهارات الاجتماعية:

1.3 - عند عبد الفتاح رجب 2002 : يرى أنها مجموعة من الأدوات و الأعمال و الأنشطة و الخبرات التي يتعلمها الطفل الأصم و يكررها و يتدرب عليها بطريقة منظمة حتى في أسلوب تفاعله مع الأشياء أو الأشياء من حوله مما يجعله قادرا على تخفيف تفاعل اجتماعي ايجابي مع الآخرين من حوله.

( محمد النوبي محمد علي, 2010, ص 68 )

2.3 - تشير ماجدة محمد 1986 : إلى أنّ المهارات الاجتماعية هي قدرة الشخص على احداث التغييرات المرغوبة في الآخرين و القدرة على إقامة تفاعل اجتماعي ناجح معهم و مواصلة هذا التفاعل.

( محمد النوبي, المرجع السابق , ص 67 )

3.3 - كما أنّ لفظ المهارات الاجتماعية يشير إلى التأثير الايجابي و القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم و مشاعرهم و معرفة مع متى نقود و متى نتبع الآخرين و نساندهم التصرف معهم بطريقة لائقة و بناء الثقة و تكوين شبكة علاقات.

( طه عبد العظيم حسين , 2006 , ص 119 )

3-4- يمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها الأفكار و المشاعر و السلوكيات التي تأثر في تفاعل الفرد و يمكن تصنيفها إلى مهارات متعددة و هي مهارات الإدراك و الفهم و مهارات الاتصال و مهارات الانفعال و التعاطف و مهارات التأثير الاجتماعي.

3-5- يعرف ميز ولاد , 1990 : المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الطفل على تنظيم و ترتيب أفكاره بهدف تحقيق أهداف اجتماعية و ثقافية مقبولة. و يقصد بالمهارات الاجتماعية الأنماط السلوكية التي يجب توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائط اللفظية و غير اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع و بكلمات أخرى تشير المهارات إلى الاستجابات التي تتصف بالفاعلية في موقف ما فيعود بالفوائد على الفرد مثل التفاعل الاجتماعي الايجابي أو القبول الاجتماعي

( حمد محمد الطاهر , 2007 ص 40 )

### 6.3- تعريف المهارات الاجتماعية لدى العلماء و الباحثين:

عرفها طريف شوقي 2003 , قدرة الفرد على أن يعبر بصورة لفظية و غير لفظية عن مشاعره و آرائه ز أفكاره للآخرين و أن ينتبه و يدرك في الوقت نفسه عن الرسائل اللفظية و غير اللفظية الصادرة عنهم و يفسرها على نحو يسهم في توصيل سلوكه حياتهم و أن يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم و يتحكم في سلوكه اللفظي و غير اللفظي لكي يساعده على نحو يستطيع تحقيق أهدافه.

( دينا حسين إمام طاهر , ب , س , ن , ص 39 )

3-7- يقصد بها الأنماط السلوكية التي يجب توافرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائط اللفظية و غير اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع.

( حمد محمد الطاهر , 2007 , ص 40 )

8.3- يستخدم مفهوم المهارات الاجتماعية لوصف الأداء الوظيفي الاجتماعي ليتضمن الصداقة و المكانة الاجتماعية , العلاقات الاجتماعية , الكفاية الاجتماعية و السلوك التكيفي .

( أحمد عوّاد , 2012 , ص 197 )

9.3- تعريف كومبس و سلابي للمهارات الاجتماعية 1997 : بأنها القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق تعد مقبولة اجتماعيا أو ذات قيمة و في الوقت ذاته تعد ذات فائدة للآخرين عموما .

10.3- تعريف دين و ما ركل 1997: هي مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية و غير اللفظية التي بها

الأطفال للأشخاص الآخرين ( كالأقران , و الوالدين , الأشقاء , المعلمين ) في تفاعلاتهم الشخصية هذه مجموعة من التفاعلات تعمل كميكانيزم فيها يؤثر به على الأطفال في بيئتهم عن طريق التحرك نحو لا تحرك بعيدا عن المكاسب المرغوبة و غير المرغوبة في البيئة الاجتماعية بدون إلحاق الأذى أو الضرر للآخرين .

( محمد السيد عبد الرحمان , 1998 ص 16 )

11.3- المهارات الاجتماعية هي التكيف مع ردود أفعال الآخرين و ترك المزيد من الحرية لهم في التعبير عما يريدونه .

( طه عبد العظيم حسين , مرجع سابق , ص 192 )

12.3- المهارات الاجتماعية أما اللذين يفتقرون لتلك المهارات الاجتماعية فإنهم يتخبطون و يعانون من اضطرابات سوء التوافق و الخجل و القلق الاجتماعي .

و المهارات الاجتماعية تتضمن كفاءات هي العلاقة مع الآخرين, التأثير, التواصل, إدارة الصراع, بناء الروابط الاجتماعية, العمل كفريق, القيادة.

( سلامة عبد العظيم حسين و طه , 2006 ص 71 )

#### 4- بعض المفاهيم المرتبطة بالمهارات الاجتماعية:

##### 1- المهارات الاجتماعية و التوكيد:

أما فيما يتل بالعلاقة بين المهارات الاجتماعية و التوكيد فعلى الرغم من أنّ البعض تعامل معها كمترادفين مثل ليبرمان الذي يقدم تعريفا للمهارات الاجتماعية يتضمن ذات العناصر التي تشكل المهارات الأساسية للسلوك المؤكد للذات و كذلك فير تهام : أي أنّ التصور الأكثر قبولا هو أنّ توكيد أحد المهارات الاجتماعية الفرعية فالعلاقة بينهما علاقة الجزء بالكل.

( بوجلال سعيد , 2009 , ص 39 )

##### 2- المهارات الاجتماعية و الكفاية الاجتماعية :

حيث ينظر للمهارات الاجتماعية بوصفها سلوكيات محددة تظهر في مواقف محددة لتأدية مهمات اجتماعية بشكل مناسب في حين تمثل الكفاية الاجتماعية تقييما مفاده أنّ شخصا ما قد قام بتأدية مهمة اجتماعية بكفاءة و اقتدار و بعبارة أخرى يبدو أنّ المهارات الاجتماعية تشير إلى ما يستطيع الفرد القيام به فعلا و ليس كونه خاصية شخصية عامة يتصف بها.

( قيس مقداد و آخرون , 2011 , ص 255 )

5- أهمية المهارات الاجتماعية :

تتمثل مجمل هذه الأهمية :

زيادة السلوك الاجتماعي أي أنها تجعل الفرد قادرا على مواجهة الآخرين وتحريكهم وعلى إقامة العلاقات الحميمة الناجحة وعلى اقناع الآخرين والتأثير فيه وجعلهم راضين عن تصرفاته.

(عبد الحليم وآخرون , 2003, ص115)

خفف القلق الاجتماعي ان التدريب على المهارات الاجتماعية أهمية في علاج مختلف الاضطرابات، هناك تأثير الضعف في المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية من ناحية أخرى.

(حسنية غليمي, 2005, ص254)

المساعدة على التكيف وتجنب الصراعات: يعرف ما تسون الشخص ذا المهارة الاجتماعية بأنه الشخص الذي يستطيع أن يتكيف جيدا مع بيئة والذي يتجنب الصراعات المعنوية والطبيعية في أثناء تفاعله مع الآخرين.

(شوقي , مرجع السابق , ص19)

6- خصائص المهارات الاجتماعية:

1.6- يرى جابر عبد الحميد جابر (1998) أنّ المهارة تتصف بعدة صفات و هي:

1.1.6- المهارات نمائية : فالتلاميذ يتعلمون عبر الزمن عن طريق الجمع بين التعليم و الممارسة و هم عادة يبداون من مستويات منخفضة جدًا من حيث الكفاءة و يتقدمون على نحو تدريجي , و يستطيع الملاحظون أن يشاهدوا هذه الظاهرة بسهولة بمقارنة كفاءة تلميذ في مهارة معينة عبر فترات زمنية مختلفة



, و لن يجدوا عادة فرقا في لأداء أو القدرة من يوم لآخر و لكنهم يلحظون تقدما واضحا من شهر إلى آخر و من سنة إلى أخرى.

**2.1.6-** المهارات المتعلمة : معظم المهارات تتعدى كونها عادات تؤدي ثم تعلمها عن طريق التدريب و المران إنها ببساطة أنماط من السلوك معقدة و منظمة تنظيما , عاليا متكاملًا يمكن عرض بيان بها كفاءة بحيث يجمع الماهر معرفة لها بما هو متضمن في الممارسة عبر الزمن , أي معظم المهارات في حاجة إن أن تفهم لكي تؤدي أداء جيدا.

**3.1.6 -** المهارات المعقدة: بعض المهارات معقدة بحيث يختلف الخبراء في طبيعتها الدقيقة, و يمكن القول أن المهارة تتميز بالخصائص التالية: عملية فيزيقية و عاطفية و عقلية و تتطلب معلومات و معارف, تتحسن من خلال التدريب و الاستخدام و يمكن استخدامها في مواقف متعددة.

( بوجلال سعيد , مرجع السابق , ص 49 )

#### 7- أنواع المهارات الاجتماعية:

**1.7-** أهم المهارات التي قدمتها سعدية بهادر "1994" ما يلي:

**1.1.7-** مهارة التعاون: يبدأ الطفل في اكتساب تلك المهارة من خلال مواقف اللعب التعاوني و الذي يظهر عادة في نهاية السنة الثالثة و عادة ما يميل الطفل مع طفل آخر ثم اللعب مع أكثر من طفل.

**2.1.7-** مهارة التنافس الحر: و تبدأ عادة في العام الرابع و ليس هناك تعارض بين هذه المهارات و مهارة التعاون فالتنافس يجب أن يكون بغرض الوصول إلى التفوق و أن يتعلم الطفل ذلك دون إهدار لحق الآخرين.

( سعاد مصطفى فرحات, 2014, ص 109 )

### 3.1.7 - مهارة المشاركة:

مهارة المشاركة وهي قريبة لمهارة التعاون إلا أنّ المشاركة تعود على الطفل نفسه بالفائدة المباشرة من خلال مشاركته الآخرين في اللعب وأن يتعلم الأطفال المشاركة بأسلوب هادئ بعيداً عن الصراع والأناية.

### 4.1.7 - مهارة التقليد:

التقليد قبل أن يكون مهارة فهو نمط سلوكي في محصلة الطفل ويتحول إلى مهارة عندما يتم بغرض التعلم وهو أن يكون النموذج قدوة حسنة للطفل حتى يتقن الطفل تلك المهارة يجب أن يعزز السلوك التقليدي الجيد ويشجع الطفل على ممارسته.

### 5.1.7 - مهارة الإستقلالية:

تتطلب تلك المهارة اكتساب الطفل للمهارات واللغوية و تبدأ تنمية تلك المهارة بتدريب الطفل على اطعام نفسه و الذهاب إلى دورة المياه و يتدرج حتى يصل الطفل إلى ارتداء ملابسه بنفسه , و مع تقدم الطفل في العمر ينفصل تدريجياً عن والديه و تتسع دائرة علاقاته الاجتماعية , فيقل اعتماده على والديه تدريجياً ويحل محله الاعتماد على النفس و الاستقلالية عن الآخرين و غالباً ما تسمى بمهارات الحياة اليومية.

( سعاد مصطفى فرحات ,المرجع السابق , ص110)

2.7 - لقد أورد الجبري و الديب "1998" بعض المفاهيم التي أضافها كلا من جونسون الخاصة بالمهارات

الشخصية و الاجتماعية التي يمكن الاستعانة بها في المواقف التعاونية و هي :

1.2.7 - مهارة الثقة و تعني قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره و آرائه بوضوح و التي يتقبلها زملائه

بالتأييد و الترحيب و تتضمن مهارة الثقة نوعين من السلوك و هما:

الأول الوثوقية : و تعني القدرة على الإنفتاح و المشاركة في الأفكار و المعلومات بحرية تأييد من الآخرين

( مروان سلمان , 2008 , ص 41 )

الثاني الجدارة بالثقة : و نعني أن يكون الآخرون قادرين على التعبير عن أفكارهم بوضوح و التي تتال التأييد و التشجيع من الآخرين في جو يسوده المرح و الإطمئنان.

2.2.7 - مهارة الإتصال و تعني قدرة الفرد على أن يتصل بزملائه و يبادلهم أفكاره و يشاركهم في المعلومات التي يحتاجون إليها , و يحاول كل فرد فهم أفكار الآخرين و حتى يتمكنوا من الوصول إلى الهدف المشترك.

3.2.7 - مهارة تتالي الأدوار و تعني السماح لأي عضو في الجماعة بالقيام بدوره لأداء مهمته و ينتظر زملائه مدة معينة عند أداء دورهم و يعطونه فرصة لإنجاز مهمته ثم يؤدي الآخرون دورهم بالطريقة نفسها.

4.2.7 - مهارة القيادة: و تعني القدرة على المحافظة على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد داخل الجماعة بفعالية كما تعني التأثير المتبادل بين أفراد الجماعة من أجل تحقيق الهدف المشترك.

5.2.6 - مهارة حل الصراع و تعني القدرة على حل الآراء المتباينة بين الأعضاء داخل الجماعة و الوصول إلى أي إتفاق يرضي جميع أفراد الجماعة.

6.2.7 - مهارة تشغيل الجماعة و تعني قدرة أعضاء الجماعة على إستخدام الإجراءات التجريبية الخاصة بالتعاون أثناء تعلم المادة الدراسية.

(مروان سلمان,مرجع السابق , ص 42 )

3.7 - يوجد تصنيف آخر للمهارات الاجتماعية حيث صنفت إلى عدة مهارات نوعية و هي:

1.3.7 - مهارات الحب و المحافظة على إستمراره.

2.3.7 - مهارات الإفصاح عن الذات.

3.3.7 - مهارات التغلب عن الخجل و عمل علاقات طيبة مع الآخرين.

4.3.7 - مهارات إختيار الأصدقاء.

5.3.7 - مهارات التحكم في الغضب و الوقاية من الصراع.

( حنان خضر أبو منصور, 2011, ص 30 )

#### 8- مكونات المهارات الاجتماعية:

1.8 تعددت البحوث و الدراسات التي قام بها علماء التربية و علم النفس للتوصل إلى مكونات المهارات الاجتماعية و اختلفت الآراء و الاتجاهات النظرية من عالم إلى آخر طبقا لمنطقية النظرية و خلفيتها العلمية حيث نظر بعض العلماء و الدارسين إلى المهارات الاجتماعية بوصفها المهارات الأساسية و اللازمة للفرد لمواجهة الحياة الدراسية أو الأسرية أو التعامل مع الأفراد و الزملاء في الدراسة و العمل و قد توصل إلى ستة مهارات أساسية يمكن تلخيصها فيما يلي :

1.1.8 مهارات اجتماعية أولية: مثل مهارة الإصغاء و التساؤل و القدرة على التماور.

2.1.8 مهارات اجتماعية متعددة مثل طلب المساعدة و القدرة على التعامل مع الآخرين و إصدار التوجيهات و التعليمات أو تنفيذها أو التقدم بالأعذار و القدرة على إقناع الآخرين.

3.1.8 مهارات خاصة بالتعامل مع المشاعر و الأحاسيس تشمل القدرة على التعرف على المشاعر و التعبير عنها و تفهم مشاعر الآخرين و أحاسيسهم و تقديرها.

4.1.8 مهارات تمثل بدائل اجابية مثل مساعدة الآخرين و الدفاع عن حقوقهم و تجنب المشاجرات أو القدرة على المنافسة و القدرة على الإستجابة للإثارة و المضايقات باستخدام ضبط الأنفس و السيطرة على المشاعر الإنفعالية.

5.1.8 مهارات أساسية و ضرورية للإستجابة لعوامل الضبط و الإجهاد و تتمثل في القدرة على التعامل مع الموقف الخاص بالتذمر و الشكاوي و على التعامل مع مواقف الأفراح و القدرة على التعرف على صديق القدرة على التجاوب مع لإقناع.

6.1.8 مهارات التخطيط أو العمل من أجل المستقبل و تتمثل في وضع الأهداف و تحديد أسباب المشكلات و تحديد الفرد لقدراته و تجميع المعلومات و ترتيب المشكلات بحسب أهميتها و القدرة على إتخاذ القرار في الوقت المناسب و التركيز على أداء مهمة معينة.

(حسنية غليمي ,مرجع سابق, ص 205 )

2.8 كما قسمها الباحث إلى:

1.2.8 المكونات السلوكية:

تشير المكونات السلوكية إلى المهارات الاجتماعية إلى كافة السلوكيات التي تصدر من الفرد و التي يمكن ملاحظتها عندما يكون الموقف تفاعلي مع الآخرين و تسمى تلك المكونات بالسلوك الاجتماعي و يمكن وضع المكونات السلوكية للمهارة الاجتماعية في تصنيفين رئيسين و هما:

أ- السلوك اللفظي: **Verbale behaviour**

ب- السلوك غير اللفظي: **Verbalebehaviour Non**

أ السلوك اللفظي: إنّ السلوك اللفظي القائم 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: يلعب السلوك غير اللفظي دورا مهما في عملية التواصل بين الأفراد و علاقتهم ببعضهم و غالبا ما تكون مظاهر هذا السلوك غير اللفظي عبارة عن رسائل لها أهميتها في تقييم المهارة الاجتماعية لكل فرد عند القيام بأي محادثة محتوي كلامه.

### 2.2.8 المكونات المعرفية:

للمهارة الاجتماعية مكونات معرفية إلا أن بعض المكونات المعرفية للمهارة الاجتماعية يصعب ملاحظتها مباشرة تلك التي تشير إلى تطلعات الفرد و أفكاره و قدراته بشأن ما يجب عليه قوله أو فعله أثناء التفاعل الاجتماعي و حيث أنّ الأفكار غير المرئية للملاحظ المشاهد لذا نجد أنّهم يستنتجون تكرارا بشكل خاطئ أو صحيح من ما قاله أو فعله الشخص الملاحظ و في المهارات الاجتماعية نجد أنّ القدرات المعرفية تتضمن المهارة المستندة على الإدراك الصحيح لأمني أو نوايا الشخص الآخر أو التبصر بنوع الإستجابة التي تغلب أن تؤثر على رأي الطرف الآخر و تلك القدرات مسؤولة عن النجاح أو الفشل في المواقف الاجتماعية.

( هدى عبد الرحمان, ص 15 )

### 9- العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية:

1.9 برصنف الباحثون العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية في عدة فئات فمنها ما يتصل بالفرد و منها ما يتصل بالطرف الآخر في موقف التفاعل و البعض الثالث بخصائص موقف التفاعل ثم خصائص السياق الثقافي و الاجتماعي و أشار أبو معلا (2006) أنّ أهم هذه العوامل ما يلي:

1- الجنس: (ذكر أو أنثى) : هناك متغيرات ديمغرافية خاصة بالفرد مثل النوع ذكر أو أنثى و الذي ينعكس على سلوك الفرد في مواقف التفاعل المختلفة. كذلك قبول من الآخرين و من المجتمع على سبيل المثال الرجل بالصلابة و الأنثى بالخشلة.

2- العادات و التقاليد: في المجتمع تلعب لعادات و التقاليد دورا مهما في تشكيل مستوى المهارات الاجتماعية و إكتساب نوع خاص منها يفرض نفسه في مواقف التفاعل المختلفة حيث نلاحظ أنّ الذكر يتميز بطابع مختلف عم تتميز به الأنثى من مهارات اجتماعية و ذلك حسب عادات و تقاليد المجتمع.

3- العمر: نلاحظ هنا أنّ الأكبر سنا يتعرض للخبرة و التفاعل بقدر أكبر من الأصغر سنا, الذي ينعكس على سلوكه اللاحق بالإيجاب و استبعاد ما وقع فيه من أخطاء.

( حنان خضر, 2011, ص 32 )

4- الوضع المهني: هنا طبيعة العمل الذي يعمل فيه الفرد هل هو مع الجمهور أو مع الآلية أو مع الحيوانات و نوه هنا أنّ ذلك يظهر جليا في مهنة التمريض , حيث يتعامل الممرض مع عدد من الأفراد أو أوضاع نفسية غير طبيعية و من بيئات مختلفة و بالتالي تظهر هنا مدى أهمية المهارات الاجتماعية لتعامل هذه المواقف.

5- المزاج: و ينعكس ذلك على مدى مشاركة الفرد في المناسبات الاجتماعية و التفاعل المتكلف مع الآخرين و بالتالي يلاحظ أنّ هناك إختلافا كبيرا في المهارات الاجتماعية في مواقف التفاعل مرتببا إرتباطا وثيقا بالمزاج السائد لدى الفرد.

6- بعض السمات الشخصية: مثل الإنزواء و التردد الذي يؤثر على قرارات الفرد مما يجعله غير قادر على البدء في صداقات ضرورية أو إنهاء علاقات غير مثمرة كذلك التأرجح في إختيار نوع عمله أو تعليمه و عليه يظهر خلل واضح في سلوكه المهاري الاجتماعي.

( حنان الخضر, المرجع السابق, ص 33 )

### 10. التدريب على المهارات الاجتماعية:

1.10 كثير من الطلبة يتصرفون بطريقة غير مناسبة داخل الصف لكونهم يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية السليمة و المهارات الاجتماعية التي يمكن أن تصنف على أنها ذات صلة بالمهمة أو ذات صلة بالفرد و النوع الأول يضم مهارات مثل الإصغاء, المثابرة على المهمة و التمثل لرغبات المعلم و طلباته أم النوع الثاني فيضم مهارات مثل التشارك , تقديم التحية للآخرين و تعديل السلوك العدواني عند الفرد , و هناك من الأدلة ما يشير إلى أنّ السلوك الاجتماعي الضعيف داخل المدرسة يؤثر على التحصيل الأكاديمي للطلبة و كذلك على تكيفهم النفسي فيما بعد.

( عبد الرحمان عدس, 2005, ص 43 )

و هناك أكثر من إستراتيجية لتدريب الطلبة على المهارات الاجتماعية المتمثلة في تحسين تعاملهم واختلاطهم مع بعضهم البعض , الأمر الذي يسهل القيام بالأعمال بنجاح أكبر و من الإستراتيجيات الهامة في هذا المجال:

- جعل الطلبة يقلدون سلوكيات نموذجية لآخرين مثل ضبط الذات و التعاون و التشارك.
- إعطاء الطلبة فرصة ليتدربوا على السلوكيات المناسبة أو يلعبوا الأدوار الخاصة بها. إستخدام معززات إيجابية لتعليم المهارات الاجتماعية الجديدة و للحفاظ على معدل حدوث المهارات القديمة.



-إستخدام المبادئ المعرفية في تعديل السلوك مثل التدريب على تعلم الذات و لتأكيد تطوير مهارات التفكير النوعية.

بالإضافة اي إنّ المهارات الاجتماعية تكتسب بواسطة النمذجة و الملاحظة و التغذية الراجعة.

( محمد فواز البدارنة, 2007, ص 30 )

### 11.قياس المهارات الاجتماعية:

- أستخدمت عدة مقاييس لقياس السلوك الاجتماعي و المهارات الاجتماعية للأطفال و من هذه المقاييس مقياس السلوك الاجتماعي لستيفنز Stephens و ينقسم إلى أربعة مقاييس فرعية هي سلوكيات متعلقة بالبيئة و سلوكيات متعلقة بالأشخاص و سلوكيات متعلقة بالذات و سلوكيات متعلقة بالمهمة و تعني الدرجات العالية على هذا المقياس وجود مشكلات سلوكية و له درجات كلية يتكون من الدرجات في المجالات الأربعة و قد أظهر هذا المقياس ثباتا و صدقا عاليين جدا و قدرة على الفصل بين الأطفال ذوي القدرات العقلية المتدنية و الأطفال العاديين . لكن ليس هناك دليل على صدق و ثبات هذا المقياس في قياس العجز في المهارات الاجتماعية.

- كما أستخدمت قوائم لتقدير سلوك الأطفال و من بين هذه القوائم : قائمة سلوك الطفل للعالمين "أشي نباش و أيد ليوروك" و هي قائمة لتقدير سلوك الأطفال تحتوي 113 سوكا مشكلا , و تقيس مجالين من والأعراض هما : الأعراض المتعلقة بالمشكلات الخارجية لدى الأطفال فتشمل العدوان , و السلوك ضد المجتمع و هذه السلوكيات لها أثر واضح , و يمكن أن نعتبر ذات أثر على الآخرين , أما الأعراض المتعلقة بالمشكلات الداخلية مثل الخوف و الكبت و ليس لها أثر على البيئة و يمكن وصفها على أنّهما سلوكيات مضطربة و تحتوي القائمة على فقرات تقيس الكفاية الاجتماعية و على فقرات تتعلق بعدد من الأصدقاء للطفل و قدرته على الإنسجام مع الآخرين و فقرات تقيس مستوى الكفاية الأكاديمية.

- أما جريشام و أليوت 1990 فقد إستخدما هذه الأداة بخصائص سيكو مترية عالية جدًا و تشمل ثلاث أبعاد رئيسية تقيس المهارات الاجتماعية و السلوك المشكل و الكفاية الأكاديمية و تصلح مع الأطفال العاديين و الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة و يصلح أن يستخدم كل بعد فيها لمقياس مستقل في التعرف إلى المشكلات التي يواجهها التلاميذ و يصنفهم إلى فئات مختلفة و يعطي مؤشرات عالية من خلال تقدير مستوى الكفاية الأكاديمية للطفل.

( عبد الحميد سعيد , 2009 , ص 82 )

### الخلاصة:

في هذا الفصل تناولنا تعريف المهارات الاجتماعية حسب أنواع و وجهات نظر العلماء ثم بعض المفاهيم المرتبطة بها ثم خصائصها و أنواعها و مكوناتها لتتعرف عليها و على مميزات المهارات الاجتماعية وتعددتها ثم العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية كالجنس و نوع العمل ثم التدريب عليها و قياسها , فالمهارات الاجتماعية تعد من المكونات المهمة بالصحة النفسية الجيدة و عاملا مهما في تحقيق التكيف الاجتماعي.

# الفصل الثالث:

فاعلية الذات

تمهيد:

احتلت الذات و لا تزال مكانة أساسية في نظريات الشخصية و نظرية التعلم الاجتماعي , كما أنّها تدل على التوافق و الصحة النفسية , و ترتبط بتوقعات الفرد و أدائه و قدرته على اتخاذ القرار فهي تعرفنا على المعنى و الهدف من الحياة كما أنّ فاعلية الذات ترتبط بالذكاءات المتعددة و الدافعية و التوكيدية و المهارات الاجتماعية.

1- تعريف الفاعلية:

1) فالشخص السوي يصدر عنه سلوك فعّال و موجه في حل المشكلات و التغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات و الضغوطات و هو يتبنى أساليب إيجابية لمواجهة التوترات و المخاوف و يسعى نحو تحقيق أهدافه بالرغم من هذه الظروف لشعوره بقيمة هذه الأهداف و أهميتها.

( سامي محمد الحتاتنة , 2012 , ص 148 )

2) كما يعرفها فروم : " صفة لسلوك الذي تبدل فيه طاقة و يترتب عليه أثر مرئي و هكذا نستطيع أن نقول مثلا أنّ الفلاحين الذين يزرعون الأرض فاعلون و كذا العمال في خطوط الإنتاج و الأطباء الذين يعالجون مرضاهم و هي بصفة عامة سلوك هادف مقر اجتماعيا يترتب بتغيرات مفيدة اجتماعيا و الفاعلية بهذا المعنى تهتم بنقط بعائد السلوك و ليس بالشخص الذي يصدر هذا السلوك.

( طريف شوقي, ب. د. س , ص 193 )

2- تعريف فاعلية الذات :

1- قوّة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة, و إدراك الفاعلية الذاتية يسهم في فهم و تحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي و في سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة و مستويات ردود الأفعال للضغوطات الإنفعالية و ضبط الذات و المثابرة لأجل الإنتاج و نمو الاهتمامات في مجالات خاصّة و الإختيار المهني.

( أماني عبد المقصود, 2010, ص 507 )

إنّ فاعلية الذات ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع بيئته واستخدامه لإمكانيته المعرفية و مهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمهنة و هي تعكس ثقة الفرد بنفسه و قدرته على النجاح في أداء المهمة.

(هيام زياد عابد , 2015, ص 37)

تشر فاعلية الذات إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام.

(كمال أحمد, 2006, ص 482)

فاعلية الذات لست سمة ثابتة في السلوك الشخصي بل هي مجموعة الأحكام التي لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط و لآكن تتصل أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه و هي نتائج المقدرة الشخصية.

(عبد الحكيم المخلاقي, 2010, ص 494)

تعريف آخر بأنّها إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك ما بنجاح و الذي يتحدد و يصاغ من خلال خبرات اجتماعية.

كما أنّها تعني ثقة الفرد في قدراته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز.

(فؤاد معتوق، مرجع سابق, ص 53 )

### 3- فاعلية الذات:

يرى باندورا أن فاعلية الذات: وهي توقع الفرد القادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين و الذين يتمتعون بفاعلية ذات عالية يعتقدون أنّهم يقدرّون على عمل شيء لتغيير وقائع البيئة , أما الذين يتصفون بفاعلية ذات منخفضة فإنّهم ينظرون إلى أنفسهم في الأسا باعتبارهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره و نتائج.

كما بأنها الاعتقاد بأن المرء يستطيع يصدر بنجاح السلوك المطلوب لتحقيق النتائج.

و يرى كل من ويتن و لوبد 2003 فاعلية الذات بأنها القدرة على تبني مشروعات و أهداف و تحقيق هذه المشروعات و الأهداف , مع المثابرة لتحقيقها مهما كانت الصعوبات , حيث ترتبط فاعلية الذات بالنجاح الأكاديمي و المهني و تبني عادات حية مع القدرة على التعامل مع الضغوط.

( أماني عبد المقصود و سميرة , 2010, ص 507 )

2- تعريف هالين و دانهير : إن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيها معلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة و يكون الفرد أكثر معرفة لنفسه إذا كانت لديه المقدرة على إحراز الهدف.

3- إمام أبو غزالة 2007: فقد عرّف فاعلية الذات بأنها إعتقاد الفرد بقدرته على إتقان مهمة ما و تحقيق نتائج إيجابية.

( برهان محمود و ماهر بشير , 2013, ص 175 )

كما أنّها تعبر عن مجموعة من أحكام صادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة و مرونته في التعامل مع المواقف في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحدّي الصعاب و مدى مثابرتة للإنجاز كما يتضمن هذا المفهوم الثقة بالنفس و القدرة على التحكم في ضغوط الحياة , و الصمود أمام خبرات الفشل و المثابرة للإنجاز.

( هشام إبراهيم و عصام عبد اللطيف , مرجع سابق. ص 11 )



4- تعريف إجرائي لفاعلية الذات :

هي قدرة الفرد على إنجاز الأعمال الموكلة له والمهام بأداء صدق و إتقان و ثقة بالنفس و هي تفاعل الفرد مع بيئته و استغلال قدراته.

5- بعض المفاهيم المرتبطة بفاعلية الذات:

1- تحقيق الذات : و تعني جعل مفهوم الذات أمرا واقعا أو مطابقا للواقع و يعني جولد شتين بتحقيق الذات أنّ الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكانياته الكامنة و الأصلية بكل ما يحتاج إليه من طرق و يمثل المفهوم هذه الدوافع الرئيسية و الحقيقية الوحيدة لدى الكائن العضوي و كل الدوافع الأخرى ليست إلاّ مظاهر له و هو ما يميز الكائن العضوي السليم عند جولد شتين.

2 - تقبل الذات : هو مجموعة من الفروق المطلقة بين التقديرات التي تكوّن مفهوم الذات المثالية في عبارات إختيار مفهوم الذات.

( إبراهيم أحمد أبو زيد, ب. س. ن. ص 102 )

3 - تقدير الذات : هو تقييم يضعه الفرد لنفسه لمجموعة من الخصائص العملية و الجسمية... إلخ و يعمل من أجل المحافظة على هذا التقييم كما أنّه يمكننا القول بأنّ تقدير الذات يمثل العامل الرئيسي ( الدافع ) للنجاح في الحياة.

(أديب الخالدي, 2009, ص 497 )

4 - مفهوم الذات : هو تكوين معرفي منظم موحد و متعلم للمدركات , و الشعورية و التصورات و التقديمات الخاصة بالذات و يبلوره الفرد و يعتبره بعدا نفسيا لذاته و يتكون من أفكار الفرد الذاتية و المدركات و التصورات التي تحدد خصائص الفرد الذاتية الواقعية.

( حامد عبد السلام زهران, 2003, ص 26 )

كما أنها تعتبر كينونة الفرد أو الشخص و تنمو الذات و تنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي و تتكون بنية الذات نتيجة لتفاعل مع البيئة و شمل الذات المدركة و الذات الاجتماعية و الذات المتباينة و قد تمتص قيم الآخرين و يسعى إلى الإتزان و الثبات و تنمو نتيجة للنضج و التعلم و تصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات.

( محمد عصام فريد , 2006 , ص 41 )

كما تعتبر من العوامل المهمة المؤثرة على التوكيدية لدى الأفراد و يشير مفهوم الذات إلى فكرة الشخص عن نفسه تلك الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته نتيجة إحتكاكه و تفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها من خلال ردود فعل الآخرين المحيطين به باعتبارهم مصدر للنواب و العقاب.

( طه عبد العظيم حسين , مرجع سابق , ص 52 )

#### 6- نظرية فاعلية الذات :

تعتبر فاعلية الذات من المكونات المهمة لنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا 1977 و التي إفتترضت أنّ سلوك الفرد و البيئة و العوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية باندورا يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات هي العوامل الذاتية و العوامل السلوكية و العوامل البيئية و أطلق على مدى هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلية و عدم وجود أفضلية لأي من هذه العوامل الثلاث في إعطاء الناتج النهائي لسلوك و أنّ كل عامل من العوامل يتضمن متغيرات معرفية و من بين هذه المتغيرات المعرفية ما يحدث قبل قيام الفرد بسلوك و يسمى بالتوقعات أو الأحكام سواءا أكانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له.

( أماني عبد المقصود , مرجع سابق , ص 506 )

و فيما يلي الإفتراضات النظرية و المحددات التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية لتحقيق بها و تطور مجموعة مبتكرة من الأفعال و الإختيار لهذه المجموعة من خلال التنبأ بالنتائج و الإتصال بين الأفكار المعقدة و تجارب الآخرين.

- إنَّ معظم أنواع السلوك ذات هدف معيّن كما أنّها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي كالتنبأ أو التوقع و هي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل رموز.

( هيام زياد, مرجع سابق, ص 37 )

1- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي و القدرة على تحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية و هذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار و السلوك.

3- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم عن طريق إختيار أو تغيير الظروف البيئية التي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم و يقومون بتقييمه بناءا على هذه المعايير و بالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك.

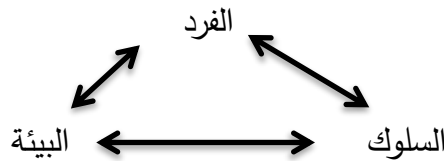
4- يتعلم الأفراد من ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجها و التعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من التعلم عن طريق المحاولة و الخطأ و يسمح بالإكتساب السريع لمهارات المعقدة و التي ليس ممكن إكتسابها إلاّ عن طريق الممارسة.

(هيام زياد, مرجع سابق, ص 37)

5- يتفاعل كل من الأحداث البيئية و العوامل الذاتية الداخلية ( معرفية و إنفعالية و بيولوجية ) أو السلوك بطريق متبادلة فالأفراد يستجوبون معرفيا و إنفعاليا و سلوكيا إلى الأحداث البيئية و بالإضافة إلى ذلك من أهم إفتراضيات النظرية المعرفية

- و الاجتماعية يوضح الشكل رقم (1) مبدأ الحتمية المتبادلة... و بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن , كما أن النظرية تهتم بدور العوامل المعرفية و الذاتية في نموذج الحمية المتبادلة التابع لنظرية المعرفية الاجتماعية ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الإنفعال و السلوك و تأثير السلوك و الإنفعال و الأحداث البيئية على المعرفة.

( بندر بن محمد , 2007, ص 25 )



الشكل رقم 01: مبدأ الحتمية المتبادلة

( بندر, نفس السابق, ص 26 )

#### 7- أبعاد فاعلية الذات :

يرى باندرورا أن مفهوم فاعلية الذات يتضمن ثلاث أبعاد مرتبطة بالأداء و تختلف معتقدات الفرد تبعا لهذه الأبعاد التي تتمثل في مقدار الفاعلية و العمومية و القوة.

1- مقدار الفاعلية : و يقصد به مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة و

يختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف و تدرج هذه الصعوبة و إختلاف الأفراد

في توقع فاعلية ذاتهم في حين يرى فتحي الذبات أنّ مقدار الفاعلية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع و المهارة و مدى تحمل الإجهاد و مستوى الدقة و الإنتاجية و مدى تحمل الضغوط , و الضغط الذاتي.

( أماني عبد المقصود و سميرة محمد, مرجع سابق, ص 508 )

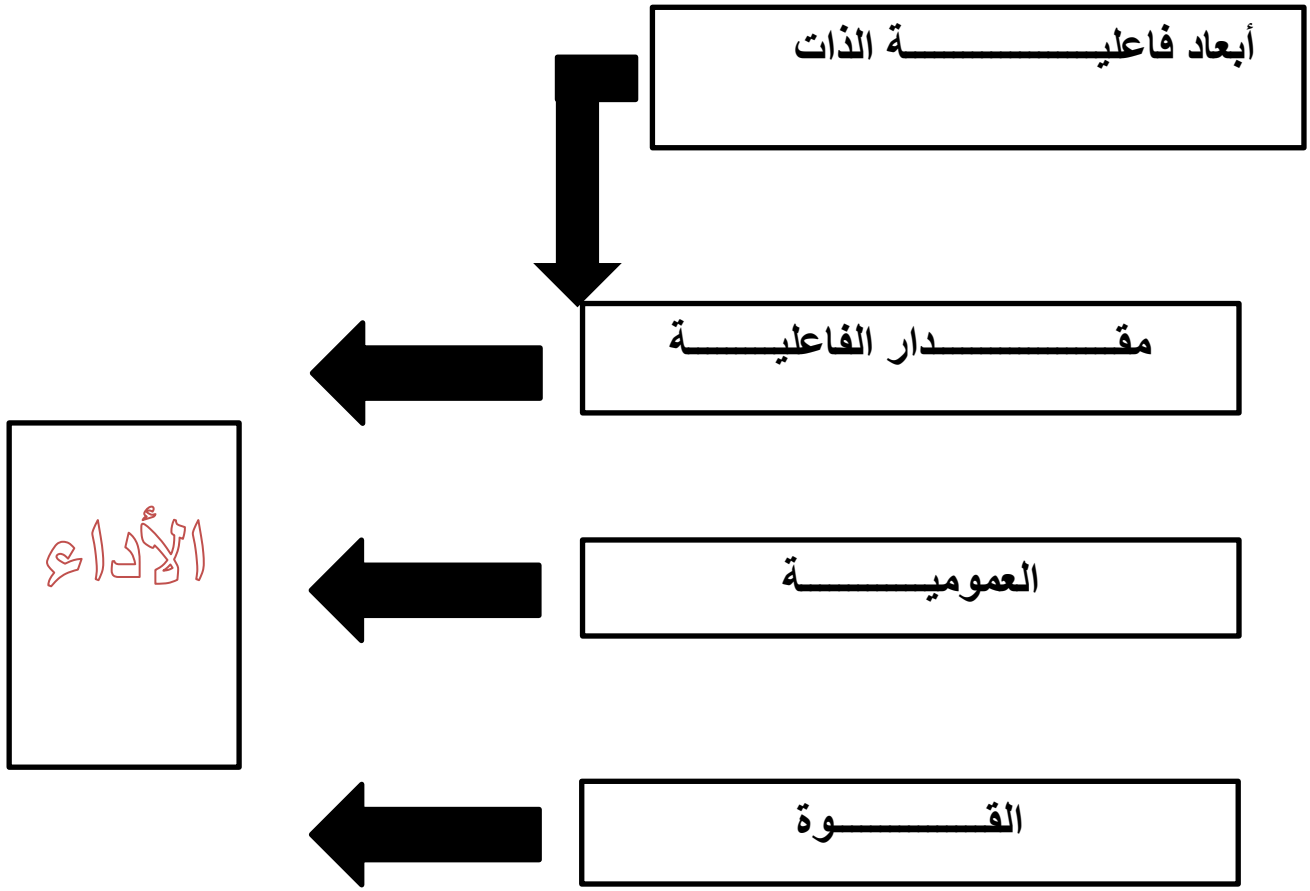
2- **العمومية :** و يشير هذا البعد إلى إنتقال الذات من موقف إلى مواقف متشابهة , فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة في أداء أعمال و مهام مشابهة.

و في إطار هذا الصدد يذكر باندرود أنّ العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة مقابل المجالات المحددة و أنّها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة و الرق التي تعبر بها عن الإمكانيات و القدرات السلوكية و المعرفية و الوجدانية و من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

( غالب بن محمد 2009 , ص 77 )

3- **القوة :** تتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبرته السابقة و مدى ملائمتها للمواقف فالمعتقدات الضعيفة عن فاعلية الفرد تجعله أكثر قابلية لتأثير بما يلاحظ و في مواجهة الأداء الضعيف.

( هشام إبراهيم و عصام عبد اللطيف, مرجع سابق, ص 12 )



الشكل رقم 02: أبعاد فاعلية الذات لدى بانديروا

( فؤاد معتوق, مرجع سابق, 57 )

#### 8- مصادر فاعلية الذات :

إنَّ إحساس الفرد بالفاعلية و إدراكها أو معرفتها لا يأتي من فراغ بل يعتمد على تفاعل الفرد السيم مع البيئة المحيطة به و الخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا المجال و يرى بانديروا أنه يوجد مصادر أساسية للمعلومات حول فاعلية الذات و هي :

1- الإنجازات الأدائية.

2- الخبرات البديلة.

3- الإقناع اللفظي.

4- الإستشارة الإنفعالية.

( السيد إبراهيم نفس السابق, ص 81 )

### 1- الإنجازات الأدائية :

يمكن الإحساس به من خلال الأنشطة الادية للإنسان و ممارسته اليومية أهم مصدرا للمعلومات حول فاعلية الذات حيث تشكل محاولات الإنسان للأداء الجيد و للإنجاز و التفوق الدراسي الذي سيبنى و ينمي فاعليته الذاتية و عليه فإن تكرار الأداء الناجح في نشاط معين ينمي إحساس الفرد بفاعلية الذات و يزيد من قدرته على ممارسة و أداء السلوك الملائم و المناسب.

( مفتاح محمد عبد العزيز, 2010, ص 162 )

بينما إحباطه أو إخفاقه في ممارسة السلوك يصاحب بالشعور باليأس و التشاؤم أو إحساس بالعجز و إنعدام الثقة في الذات في مجال الصحة السلوكية يحصل الناس على معلومات ذات صلة بالفاعلية من خلال نشاطهم حيث أن الأفراد الذين تنقصهم القدرة على ممارسة نشاط معين يميلون إلى الشعور بالفاعلية بعد مشاركتهم في ذلك النشاط بصفة منظمة و لبعض الوقت و الأشخاص الذين يحافظون على وزن عادي أو سليم لهم القدرة على إمتلاك شعور و إحساس قوي بالفاعلية نظرا لقدرتهم على ممارسة السلوكيات و العادات الغذائية السليمة بصفة مستمرة و بالتالي تعتبر الإنجازات الأدائية أهم

مصدر للمعلومات ذات صلة بالفاعلية لأنها تتبع من خبرات الفرد الحقيقية و ممارسته الأدائية الناجحة و تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في فاعلية الذات.

( مفتاح محمد, نفس السابق, ص 163 )

كما أنّ الإنجازات الأدائية توضح مدى تأثير الأقران بهذه الخبرة و تفسيرهم لها يساعدهم في إيداع المعلومات عن فاعلية الذات و يشير جابر إلى ما يلي :

6- إنّ النجاح في الأداء يزيد عن مستوى فاعلية الذات مما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

7- إنّ الأعمال يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثير على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.

8- إنّ الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى إنخفاض الفاعلية و خاصّة عندما يعلم الشخص أنّه بذل أقصى جهده.

و الإنجازات الأدائية تمثل أداء الفرد و خبراته السابقة المباشرة.

( غالب بن محمد , مرجع سابق , ص 79 )

### 2- الخبرات البديلة:

و يشير هذا المصدر إلى الخبرات الغير مباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد , فرؤية أداء الآخرين للأنشطة و المهام الصعبة يمكن أن ينتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة و المركزة و الرغبة في التحسين و المثابرة مع الجهود و يطلق على هذا المصدر "التعلم بالنموذج و ملاحظة الآخرين" , فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم إستخدام هذه الملاحظات لتقديم فعاليتهم الخاصة.

( هشام إبراهيم و عصام عبد اللطيف , مرجع سابق , ص 13 )

### 3- الإقناع اللفظي:

أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين و الإقناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين و هو ما قد يكسبه نوع من الترغيب في الأداء أو العمل و تؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء مهمته و للإقناع الجماعي دور أيضا حيث يشير إلى الأنشطة التي يؤديها



الناس بنجاح في المهام المحددة المقترحة و التدريب و إعطاء تغذية راجعة تقييمية على الأداء و هي أنواع شائعة من الإقناع الاجتماعي كما أشارت دراسة باندرولا إلى أهمية الإقناع اللفظي كإستخدام المحادثة و التعاون أي مستوى فاعلية الذات.

(كمال أحمد الإمام الساوي, مرجع سابق, ص 7 )

و يشير باندرولا إلى عملية التشجيع و التدعيم من قبل الآخرين أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي فالآخرون في بيئة التعلم يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا عن قدرته على النجاح في مهام خصّة, و قد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات.

و الإقناع الاجتماعي يملك حدودا معينة لخلق حس ثابت بفاعلية الذات لا كنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي للأفراد اللذين يتلقون الإقناع الاجتماعي يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصحية و يستطيعون أن يبذلوا جهدا عظيما أكثر من أولئك اللذين يتلقون المساعدة فقط و بذلك وجود الإقناع اللفظي إلى جانب العوامل الأخرى يعمل على تهيئة الظروف الملائمة لأداء الأعمال.

( فؤاد معتوق, المرجع السابق, ص 64 )

#### 4- الإستشارة الإنفعالية:

يؤكد باندرولا أنّ هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف بالإضافة إلى حالة الفرد الإنفعالية و أنّ الإستشارة الإنفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة و التي تتطلب مجهودا كبيرا, و تعتمد على الموقف و تقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية و الإستشارة الإنفعالية

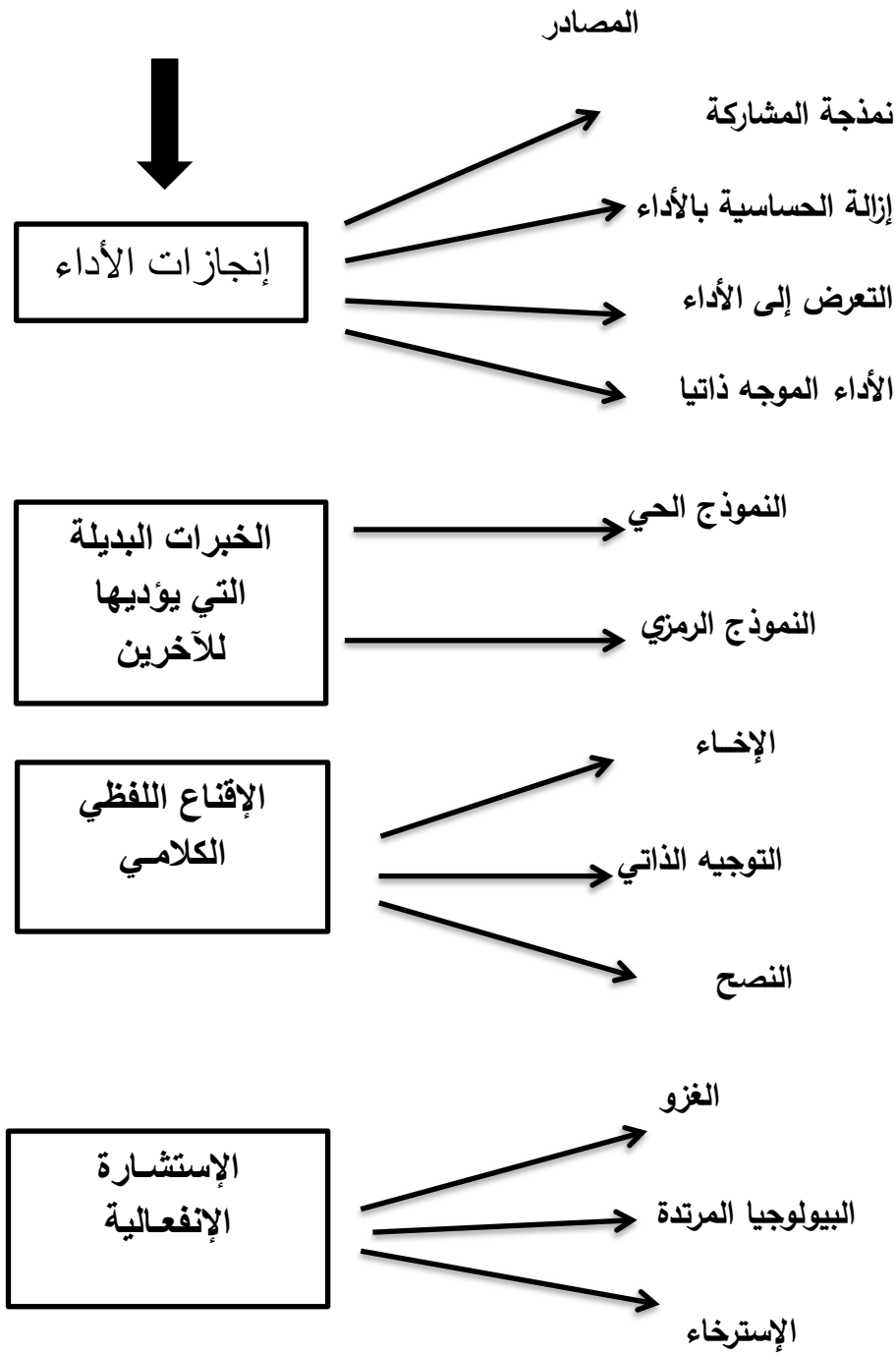
بواسطة النمذجة و بالإضافة إلى ذلك هناك متغير هام و هو ظروف الموقف نفسه و ترتبط الإستشارة بعدة متغيرات و هي :

أ. مستوى الإستشارة : و في هذا ترتبط الإستشارة في بعض المواقف بتزايد الأداء.

ب. الدافعية المدركة للإستشارة الإنفعالية : فإذا أدرك الفرد أن الخوف مرضيا فإنّ الإستشارة الإنفعالية تميل إلى إنقاص الفاعلية.

ت. طبيعة العمل : إنّ الإستشارة الإنفعالية تقدّ تسير الإتمام الناجح للأعمال البسيطة و يغلب عليها إذ تعمل الأنشطة المعقدة.

( السيد إبراهيم, المرجع السابق, ص 83 )



الشكل رقم 03: مخطط لمصادر فاعلية الذات

المصادر الأربعة الرئيسية لتوقعات فاعلية الذات و المصادر التي من خلالها تعمل صور التأثير المختلفة

( أحمد إسماعيل الألوسي, 2014, ص 74 )

9- أنواع فاعلية الذات :

1- الفاعلية القومية: Population efficacy

يذكر جابر 1990 أنّ الفاعلية القومية ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثلا إنتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة و التغيير الاجتماعي السريع و الأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم و التي يكون لها تأثير على من يعيشون بالداخل كم تعمل على إكسابهم أفكارا و معتقدات عن أنفسهم بإعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.

( غالب بن محمد, مرجع سابق, ص 84 )

2- الفاعلية الجماعية:

هي مجموعة تؤمن بقدراتها و تعمل على شكل نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها و يشير باندروا إلى أنّ الأفراد يعيشون غير معزلين اجتماعيا و أنّ الكثير من المشكلات و التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية و المساندة لإحداث أي تغيير فعّال و إدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية. يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات و مقدار الجهد الذي يبذلونه و أنّ دور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة مثال ذلك لاعب كرة القدم إذا كان يؤمن بقدراته و مقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة و العكس صحيح.

( غالب بن محمد, مرجع سابق , ص 85 )

3- فاعلية الذات العامة :

يقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية و مرغوبة في موقف معين و التحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد و إصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام و الأنشطة التي يقوم بها و التمتع بالجهد و النشاط و المثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

4- فاعلية الذات الخاصة :

و يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة و المرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو اللغة العربية (الإعراب, التعبير)

( هيام زياد عابد, مرجع سابق, ص 39 )

5- فاعلية الذات الأكاديمية :

نقصد بها إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها أي تعني قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات منها: حجم الفصل الدراسي و عمر الدارسين و مستوى الإستعداد الأكاديمي لتحصيل الدراسي.

و مما سبق منا لا نقصد بهذا التصنيف أنّ فاعلية الذات تكون واحدة أو ذاتية أو جماعية بل إنّ كل شخص تجتمع فيه الأنواع لكي تبقى بدرجات متفاوتة و ليس متساوية و تتفاعل لتكون فاعلية ذاتية موجبة لدى الفرد.

( زياد عابد, مرجع سابق, ص 40 )

10- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

هناك ثلاث تصنيفات أو مجموعات للعوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

- 1- المجموعة الأولى : التأثيرات الشخصية فقد أشار زيمرمان 1989 إلى أن إدراك فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية :
- أ. المعرفة المكتسبة: ذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.
- ب. عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.
- ت. الأهداف : أي أن الطلاب يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم إعتمدوا على إدراك فاعلية الذات لديهم و على المؤثرات المعرفية المنظمة ذاتيا.

( رفيقة خليف سالم, ب. س. ن , 137 )

- 2- المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية و تشمل ثلاث مراحل:
- أ. ملاحظة الذات : أي ملاحظة الفرد لذاته قد تموه بمعلومات بمدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.
- ب. الحكم على الذات : و تعني إستجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها و هذا يعتمد على فاعلية الذات و تركيب الهدف.
- ت. رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاث ردود و هي :
- 1- ردود الأفعال السلوكية و فيها يتم البحث عن الإستجابة التعليمية النوعية.
- 2- ردود الأفعال الذاتية الشخصية و فيها يتم البحث عما يرفع أثناء التعلم.
- 3- ردود الأفعال الذاتية البيئية و فيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.
- 4- المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية. أكد باندرورا على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية الذات مؤكدا على الوسائل المرئية.

( رفيقة خليف سالم, مرجع سابق, ص 138 )

**11- مظاهر السلوك المتأثرة بمعتقدات فاعلية الذات :** يرى أنصار النظرية المعرفية الاجتماعية أنّ معتقدات الفرد عن فاعلية الذات لديه تؤثر في مظاهر متعددة من سلوكه والتي تتضمن إختيار للأنشطة والأهداف و إصراره على إنجاز المهمات الموكلة إليه و ينكر أبوغزالة ما يلي :

### 1- إختيار النشاطات أو السلوك :

يختار الأفراد النشاطات و المهمات أو السلوكات التي يعتقدون بأنهم سوف ينجحون في أدائها و يجتنبون المهمات أو النشاطات أو السلوكات التي تزداد إحتماالية فشلهم فيها و مثال ذلك الطلبة الذين يتفوقون في مادة الرياضيات فإنّه يزداد إحتمال تسجيلهم في مسافات الرياضيات في الجامعة مقارنة بالطلبة ذوي الفاعلية المنخفضة في هذه المادة.

### 2- التعلم و الإنجاز:

إنّ الأفراد ذوي الشعور المرتفع بفاعلية الذات يميلون للتعلم و الإنجاز أكثر من نظائهم ذوي الشعور المنخفض لفاعلية الذات على الرغم من إمتلاكهم للقدرات نفسها فإذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدراتهم فإنّ الطلبة اللذين يعتقدون أنّ بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم إحتمالا لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة اللذين لا يعتقدون أنّ بإمكانهم إنجازها.

### 3- الجهد المبذول و الإصرار:

يميل الطلبة ذوي فاعلية الذات العالية إلى بذل الجهد الكافي عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة كما أنّهم أكثر إصرارا على الإنجاز عندما يواجهون عقبات تعوق نجاحهم , و بالمقابل فالأفراد ذوي الشعور المنخفض بفاعلية الذات يبذلون جهود أقل لإنجاز مهمات محددة و النجاح بها كم أنّهم يتوقعون بسرعة عن الإستمرار بالعمل عند مواجهتهم صعوبات تقف عائقا على إنجاز تلك المهمات.

( برهان محمود و ماهر, 2013, ص 186 )

12- إستراتيجيات لتطوير و تعزيز فاعلية الذات :

من أجل أن يكون لدينا فاعلية ذات وانخراط داخل المجتمع ومع الأفراد فقط حدد الباحثين العديد م الإستراتيجيات لتطوير و تعزيز فاعلية الذات من بينها ما يلي :

1- التأكد من إتقان الطلبة للمهارات الأساسية في التعامل.

2- مساعدتهم ليلاحظوا تقدمهم في المهمات الصعبة.

3- طمأننتهم بأن لديهم القدرة على النجاح.

4- تعرفهم على زملاء ناجحين.

و يجب التطرق كذلك لأهمية الدافعية لرفع فاعلية الذات.

( أحمد فلاح العلوان, 2009, ص 290 )



## خلاصة:

نستج مما سبق أنّ فاعلية الذات عنصر هي إيمان الشخص بقدراته وإستغلال إمكانياته ولإنجاز المهام وتحقيق النجاح غير أنها تختلف عن تحقيق الذات وتقبل الذات وتقدير الذات ومفهوم الذات ولقد أكد بانديورا في نظرية فاعلية الذات على أن العوامل الإجتماعية تتدخل في السلوك الانساني وتؤثر عليه وأن الفاعلية تأتي من توقع الفرد وإصراره على القيام بالأعمال الموكلة اليه كما أن أبعاد فاعلية الذات في مقدار الفاعلية والعمومية والقوة في حين أن مصادرها هي الانجازات الأدائية والخبرات البديلة والافئاع اللفظي والاستشارة الإنفعالية ولها أنواع هي الفاعلية القومية وفاعلية الذات الأكاديمي والعوامل المؤثرة فيها هي الأثيرات الشخصية والسلوكية أما مظاهر السلوك المؤثرة هي اختبار النشاطات والتعلم والإنجاز والجهد المبذول وهناك استراتيجيات لتطويرها.

## الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد :

بعد التعرض في الفصل الأول إلى الجانب النظري ، و الذي تضمن طرح الإشكالية و الفرضيات ، و مناقشة متغيرات الدراسة و التعرض في الفصول الأخرى إلى مختلف الجوانب النظرية ننقل الآن إلى الجانب التطبيقي حيث تكمن أهمية أي بحث في الإجراءات والوسائل المنهجية فيه ، لذا سنركز في هذا الفصل على عرض أهم الوسائل المستخدمة في الجانب الميداني من هذا البحث ،حيث تعتبر من أهم خطوات البحث العلمي من خلال عرضنا، المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية التي تهدف لقياس صدق وثبات الأداة المستعملة ثم الدراسة الأساسية وإجراءاتها والأساليب الإحصائية التي اعتمدت عليها في تحليل النتائج ومناقشتها.

#### 1- المنهج المستخدم:

هو مجموعة من الخطوات الفكرية والعملية يتبعها الباحث للوصول للحقائق او تفسير الظواهر المختلفة، أو بناء نماذج نظرية لتحليل والتفسير فهو تأطير لجهد الباحث واختزال للأوقات الضائعة في سبيل الوصول للنتيجة .

(عامر مصباح،2006،ص24)

كما يعرف المنهج الوصفي انه طريقة لتحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة وتصويرها كما عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكل وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة وله أهداف هي :

- جمع معلومات حقيقية و مفصلة عن ظاهرة معينة

- تحديد المشكلات الموجودة أو توضيح بعض المظاهر

- تحديد ما يفعله الأفراد في مواجهة مشكلة محددة

- إجراء مقارنات مع الظواهر الأخرى أو بين حال الظاهرة في أوقات متباعدة و إيجاد العلاقة بين الظواهر

( صلاح الدين شروق ، 2003 ، ص 147 )

إذا طبيعة الدراسة التي يتناولها الباحث من خلال معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات لدى المتربصين و هو موضوعنا تفرض و تتطلب المنهج الوصفي حيث يعتمد على دراسة الظواهر مثلما هي موجودة في الواقع ، ثم وصفها وصفا كميا و كيفيا .

المنهج الوصفي لا يقف عند وصف المعلومة التي يدرسها بل يحللها و يفسرها و يقوم بالمقارنة مع التقييم ، ليصل على تعميم هذه الدراسة وهو من أنواع الدراسات الوصفية الملائمة لموضوعنا .

كما أن المنهج الوصفي يقوم على ثلاث خطوات رئيسية هي :

- اختيار الوحدة الأساسية أو العينة موضوع الدراسة العلمية

- اكتشاف الطريقة الملائمة لقياس الكمي لمختلف عناصر و مكونات وحدة الدراسة

- فحص العوامل المختلفة المؤثرة في تنظيم الظاهرة المدروسة و وظائفها .

( جمال محمد ، 2009 ، ص 119 )

(2)- التذكير بالفرضيات :تحددت فرضيات الدراسة على النحو التالي :

الفرضية العامة : لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات لدى

المتربصين

أما الفرضيات الجزئية :

- مستوى المهارات الاجتماعية لدى المتربصين مرتفع
  - مستوى فاعلية الذات لدى المتربصين مرتفع
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات الاجتماعية تعزى للجنس
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى للجنس
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات الاجتماعية تعزى لسن
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لسن
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات الاجتماعية تعزى للمستوى التعليمي
  - توجد هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى للمستوى التعليمي
- (3)- حدود الدراسة : تمثلت حدود الدراسة في الحدود الرمانية و الحدود المكانية كما يلي:

1.3- الحدود الرمانية : أجريت الدراسة من 2016/03/18 إلى غاية 2016/04/26

2.3- الحدود المكانية:شملت الدراسة الحالية مركز التكوين المهني أول نوفمبر بثنية المخزن و التكوين

المهني للإناث بن سمارا بغرداية

3.3-الحدود البشرية : تمثلت عينة الدراسة في 127 متربص و متربصة بمراكز التكوين المهني.

4- الدراسة الاستطلاعية:

4-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مبدئية بحثية وهي من أهم الخطوات التي تساعد الباحث على التحقق من صحة أدوات جمع البيانات وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى التحقق من صدق وثبات جمع البيانات وكذا تقادي الأخطاء التي تعيق تطبيق الدراسة الأساسية.

4-2 وصف عينة الدراسة:

ثم وضع أداة الدراسة الاستبيان في صورتها النهائية لتكون جاهزة للاستعمال حيث تم تقادي الأخطاء التي تقلل من مصداقية وقيمة الدراسة

فقد قمنا بتوزيع هذا الاستبيان على عينة متمثلة في 30 متربص ومتربصة من كلا المعهدين مختارين بطريقة عشوائية كما يوضح الجدول التالي:

الجدول رقم 01: توزيع العينات

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50%	15	ذكور
50%	15	إناث
100%	30	المجموع

5- الأدوات المستخدمة لجمع البيانات :

يلجأ الباحث لوسيلة تساعده على جمع البيانات كالمقابلة والملاحظة والاستبيان ،فوقع اختيارنا على الاستبيان الذي هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة حول موضوع معين يتطلب الإجابة بطريقة يحددها الباحث حسب أهداف البحث.

-لقد اعتمدنا في دراسة في دراستنا على استبيانين هما:

أولا استبيان المهارات الاجتماعية وتأنيا استبيان فاعلية الذات وفيما يلي وصف لكلا الاستبيانين:

5-1 وصف استبيان المهارات الاجتماعية:

يحتوي هذا المقياس على 90 فقرة أعده ريجيو 1986 وقامت بترجمته فريدة طايبي سنة 2002، وتأكدت من صدق المترجم وثباته وحذفت منه الفقرات الغير صالحة لتطبيق وأصبح في صورته النهائية يتكون من 69 فقرة . يتمثل مقياس المهارات الاجتماعية في ستة مقاييس تقيس مهارات التواصل الاجتماعي على مستويين ،انفعالي واجتماعي . وعلى كل مستوى منهما تقيم التعبيرية والحساسية والضبط

أما التعبيرية فهي تشير للمهارات التي يتواصل بها الأفراد .بينما الحساسية فإنها ترمي إلى المهارة التي يترجم بها الأفراد رسائل الآخرين .في حين يشير الضبط إلى المهارة التي بواسطتها يتمكنون من ضبط عملية التواصل في وضعية اجتماعية وفيما يلي وصف لكل بعد من الأبعاد الستة:

-التعبيرية الانفعالية:

يقيس هذا المقياس المهارة التي بواسطتها يتواصل الأفراد غير لقضيا وبالخصوص في بعث الرسائل الانفعالية وهو يعكس القدرة على التعبير الصحيح للحالات الانفعالية التي يشعر بها الفرد

(فريدة طايبي، 2008، ص148، ن)

-الحساسية الانفعالية :

تقيس مهارة استقبال وتأويل الاتصال غير اللفظي للآخرين .فالفرد الحساس انفعاليا يميل الى تأويل المؤشرات الانفعالية للآخرين تأويلا صحيحا .

-الضبط الانفعالي:

يقيس القدرة على ضبط وتعديل الضيق الانفعالي والضيق الغير لفظي يشمل القدرة على ترجمة انفعالات معينة وإخفاء المشاعر وراء قناع مفترض . نجد هنا الضحك بشكل مناسب أمام دعاية أو نكتة.

-التعبيرية الاجتماعية:

تقيس مهارة التعبير اللفظي ،ومهارة الخوض في حديث اجتماعي مع الاخرين .

-الحساسية الاجتماعية:

يقيس القدرة على ترجمة الاتصال اللفظي للآخرين .كما يقيس كذلك حساسية الفرد وفهمه للمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي المناسب .

-الضبط الاجتماعي:

يقيس مهارة لعب الدور وتقديم الذات اجتماعيا .أن الأشخاص اللذين يتمتعون بمهارات ضبط اجتماعي متطورة ،يكونون عموما متكيفين ولبقين ويثقون في ذاتهم في الوضعيات الاجتماعية.

(فريدة طايبى،مرجع سابق،ص150)

يتكون الاستبيان من 96 بندا مصاغة بطريقة تقريرية يجاب عليها باختيار إجابة من من الاختيارات الخمس

وهي



-مثلي تماما-مثلي كثيرا-مثلي قليلا-ليس مثلي.

الجدول رقم 02: يوضح طريقة تصحيح استبيان المهارات الاجتماعية.

ليس مثلي	مثلي قليلا	مثلي	مثلي كثيرا	مثلي تماما
1	2	3	4	5

5-2 وصف لاستبيان فاعلية الذات:

أعد المقياس كل من روبرت تيفون وايفرنورثرتون لقياس الفعالية العامة لذات ويتكون الاختبار من 27 بنداً مصاغة بطريقة تقريرية يجاب عليها باختيار اجابة واحدة من الاختيارات السبعة (طريقة ليكرث) -اوافق تماما-اوافق بدرجة كبيرة-اوافق الى حد ما-ليس لي رأي-غير موافق الى حد ما-غير موافق بدرجة كبيرة-غير موافق على الاطلاق.

وحيث ان الاختبار معد بطريقة ليكرث فان الاجابة في العبارات الموجبة موافق تماما تأخذ سبعة درجات وغير موافق على الاطلاق تأخذ درجة واحدة والعكس صحيح في العبارات السالبة حيث توجد 9 عبارات سالبة في الاستبيان وهي:

1-3-9-10-11-12-22-25-26.

(بشير إبراهيم وطالب، مرجع سابق،ص17)

وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع فاعلية الذات وتتراوح درجات الفرد على المقياس من (67الى189)

(بشير ابراهيم و طالب، مرجع سابق،ص18)

الجدول رقم 03: يوضح طريقة تصحيح استبيان فاعلية الذات

في حالة البنود الموجبة:

غير موافق على الاطلاق	غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق الى حد ما	ليس لي رأي	وافق الى حد ما	وافق بدرجة كبيرة	وافق تماما
1	2	3	4	5	6	7

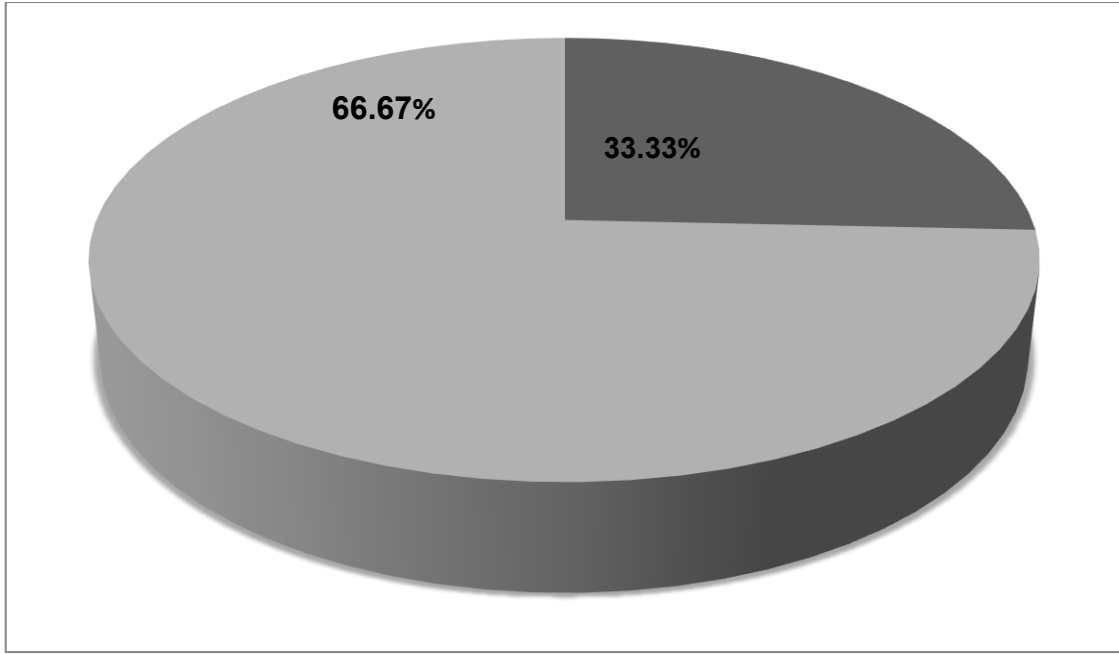
الجدول رقم 04: يوضح طريقة تصحيح استبيان فاعلية الذات

في حالة البنود السالبة:

غير موافق على الاطلاق	غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق الى حد ما	ليس لي رأي	وافق الى حد ما	وافق بدرجة كبيرة	وافق تماما
7	6	5	4	3	2	1

الجدول رقم 05: يوضح البنود الموجبة والبنود السالبة:

66.67%	18	البنود الموجبة
33.33%	9	البنود السالبة
100%	27	المجموع



الشكل رقم 04: البنود الموجبة والسالبة

(6) - الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

1.6- الثبات : إن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. و له طرق عديدة لقياسه ، ويعرف على انه : "يتناول مدى تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على اختبار معين في كل مرة يعاد اختبارهم بنفس الرئز ، و هذا يعني إلى أي مدى يعطي رئز معين نفس النتائج التي نحصل عليها من خلال مقياس أو رئز معين أن تكون صادقة أيضا "

( فيصل عباس ، 1996 ، ص 22 )،

2.6- الصدق: يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيس.

(أ) - مقياس

(7)- إجراءات التطبيق :

(8)- الأساليب الإحصائية: ومن خلال هذه الأساليب الإحصائية الاستدلالية تمكنا من إثبات الفرضيات التي طرحناها، و عدم إثباتها وعلى أساسها تم تحليل النتائج

(عبد الحفيظ مقدم، 2003، ص80)

و تمثلت في:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط بيرسون .
- معامل الارتباط سبيرمان براون.

( عبد الكريم بوحفص، 2005، ص ص 47-217 )

الخلاصة :

يجب التذكير في هذا المقام بأن أهمية أي دراسة تعود إلى مدى تحكّمها في آليات البحث فيها، و العوامل الأساسية للبحث التي يتطلبها المنهج العلمي السليم، بدء بمجال إجراء الدراسة، و العينة المختارة للدراسة، و كيفية اختيارها، و مواصفتها، و التي بلغ عدد أفرادها في هذه الدراسة 127 متربص و متربصة أما أدوات الدراسة، فهي استبيان المهارات الاجتماعية و استبيان فاعلية الذات.

## استنتاج عام:

بعد التطرق للجانبين النظري والتطبيقي نجد أن دراستنا الحالية تهدف الى معرفة العلاقة بين العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى المتربصين بمراكز التكوين المهني ومما لاحظته من خلال نتائج الدراسة الميدانية ان العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات هي علاقة عكسية حيث نجد انه كلما ارتفعت المهارات الاجتماعية انخفضت فاعلية الذات وهناك عدة عوامل تحكمت في العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات كوسائل التكنولوجيا والعينة التي طبق عليها الموضوع وطبيعة الخصائص النفسية والاجتماعية للمتربصين

اقتراحات الدراسة:

- الاهتمام بموضوع المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات كونه موضوع يخص الافراد وطرق اتصالهم
- اجراء دراسات على متربصي التكوين المهني لأنه قطاع حساس يحتاج الى دراسات معمقة.
- اجراء دراسات تتناول المهارات الاجتماعية وعلاقتها بمتغيرات اخرى
- توفير برامج ارشادية تساعد على اكتساب المهارات الاجتماعية وزيادة فاعلية الذات لدى التلاميذ والطلاب والمتربصين بمراكز التكوين المهني.

قائمة المصادر  
والمراجع



### أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- أبو النجا أحمد عز الدين و عمر حسن أحمد بدران، **ذوو الاحتياجات الخاصة**، ط1 ، مكتبة الإيمان ، مصر ، 2003.
- 2- إبراهيم عبد الستار، **علم النفس الإكلينيكي**، دار المريخ للنشر ، الرياض ، 1988.
- 3- أحمد بدر، **أصول البحث العلمي و مناهجه** ، وكالة المطبوعات عبد الله الحرمي ، الكويت ، 1998.
- 4- أحمد محمد الزعبي، **التربية الخاصة للموهوبين و المعوقين و سبل رعايتهم و إرشادهم**، ط1، دار الفكر ،دمشق ، 2003.
- 5- أحمد محمد الطيب، **مناهج البحث في التربية و علم النفس**، ط2 دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 1999.
- 6- أحلام رجب عبد الغفار، **تربية المتخلفين عقليا** ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، مصر ، 2003.
- 7- أميمة عمور و آخرون، **الذكاء الوجداني** ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 2006.
- 8- إيمان محمد كاشف، **الإعاقة العقلية بين الإهمال و التوجيه** ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة .
- 9- الزويغي الغنام، **مناهج البحث في التربية** ، مطبعة الغاني ، بغداد 1974.
- 10- السيد محمد، **سيكولوجية المهارات** ، زهراء الشرق ، 2004.
- 11- الكلالدة الظاهر وجودة كاظم، **أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية** ، زهران للنشر ، عمان ، 1997.
- 12- بشير معمري، **القياس النفسي و تصميم أدواته** ، ط2، منشورات الحبر ، الجزائر ، 2007.
- 13- جمال الخطيب و آخرون، **مقدمة في تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة** ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الأردن ، 2009.
- 14- جيمس و ريتشارد، **التدريس الإبتكاري للمتخلفين عقليا** ، ترجمة كامل سالم ، ط1 ، مكتبة الصفحات الذهبية ، السعودية ، 1988.
- 15- حسينة غليمي، **دراسات و بحوث في علم النفس الطفل**، عالم الكتب ، 2005.
- 16- خالد عبد الرزاق السيد، **سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة** ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة ، 2002.

- 17- خولة احمد يحيى، البرامج التربوية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2006.
- 18- خير الدين علي احمد، دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004.
- 19- دانيال جولمان، الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة ، مطابع الكويت ، 2000.
- 20- رمضان القذافي، رعاية المتخلفين ذهنيا، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، 1996.
- 21- زينب محمود شقير، الإكتشاف المبكر و التشخيص التكاملية لغير العاديين ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 2005.
- 22- سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية و علم النفس ، المكتب الجامعي الحديث ، ط1، الإسكندرية ، 2002.
- 23- سعيد عبد العزيز، إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الأردن، 2004.
- 24- سعيد حسني العزة، التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية و البصرية و السمعية و الحركية، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، عمان الأردن، 2000.
- 25- سلامة عبد العظيم حسين و طه عبد العظيم حسين، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية ، دار الوفاء لندنيا طباعة و النشر و التوزيع ، مصر .
- 26- سهير كامل احمد، أسس تربية الطفل ، دار المعرفة الجامعية ، 2000.
- 27- صفاء الأعسر و علاء الدين الكفافي ، الذكاء الوجداني ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة .
- 28- صلاح الدين محمود علام، الأساليب الإحصائية الاستدلالية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005.
- 29- طارق عبد الرؤوف عامر، رعاية ذوي الإعاقة الذهنية ، ط1، دار العالمية للنشر و التوزيع ، 2006.
- 30- طريف شوقي محمد فرج ، المهارات الاجتماعية و الإتصالية ، دراسات و بحوث نفسية ، دار الغريب .
- 31- طه عبد العظيم حسين، مهارات توكيد الذات ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر و التوزيع ، مصر ، 2006 .

- 32- عادل عبد الله محمد، تعديل السلوك للأطفال المتخلفين عقليا باستعمال الجداول المصورة، ط1، دار الرشاد، 2003.
- 33- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء و القياس النفسي التربوي ، ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003.
- 34- عبد الحليم و آخرون، علم النفس المعاصر ، 2003.
- 35- عبد الرحمان السيد سليمان و صفاء الغازي، المتفوقون عقليا، مكتبة زهراء الشرق.
- 36- عبد الفتاح دويدار ، أسس علم النفس التجريبي ، دار النهضة العربية 1995.
- 37- عبد الكريم بوحفص ، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2005.
- 38- عبد المحسن عبد المقصود سلطان ، دور المجتمع نحو أبنائه من ذوي الاحتياجات الخاصة ، دار العلم و الثقافة للنشر و التوزيع ، 2005.
- 39- عبد المنعم احمد الدريز ، الجوانب الاجتماعية في التعليم المدرسي ، عالم الكتب
- 40- عبد المنعم احمد الدريز ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، عالم الكتب ، 2004.
- 41- عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، من ذوي الإحتياجات الخاصة المعاقون ذهنيا ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2004.
- 42- عبد الهادي السيد و فاروق السيد عثمان، القياس و الإختبارات النفسية دار الفكر العربي ، مصر ، 2002.
- 43- عدس عبد الرحمان و آخرون ، البحث علمي ، دار المجدلاوي للنشر و التوزيع ، عمان ، 1992.
- 44- عودة احمد سليمان ، أساسيات البحث العلمي ، مكتبة الكيتاني ، 1992.
- 45- غسان جعفر ، التخلف العقلي عند الأطفال ، ط1، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بيروت ، 2001.
- 46- فاروق الروسان ، أساليب القياس و التشخيص في التربية الخاصة ، ط1 دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1996.
- 47- فاروق الروسان ، قضايا و مشكلات في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، 1998.
- 48- فاروق السيد عثمان ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001.

- 49- فاروق السيد عثمان ، سيكولوجيا الفروق الفردية و القدرات العقلية ، دار الأمين ، مصر ، 2006.
- 50- فاطمة عوض صابر و مرفين أمين ، منهجية البحوث النفسية ، دار الفكر للطباعة و النشر ، 2002.
- 51- فراس حسن عبد الحميد ، مدى معرفة معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية العليا بالمهارات الاجتماعية و ممارستهم لها ، 2002.
- 52- فيصل عباس، الاختبارات النفسية و تقنيات إجرائها، دار الفكر العربي بيروت، 1996.
- 53- كامل الشربيني منصور ، مدخل إلى التخلف العقلي ، ط1، خوارزم العلمية للنشر و التوزيع ، 2008.
- 54- ماجدة السيد عبيد، تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2000.
- 55- مأمون المبيض، الذكاء العاطفي و الصحة العاطفية، المكتب الإسلامي سوريا، 2003.
- 56- محمد أمزيان ، مبادئ في البحث النفسي و التربوي ، ط2، دار الغرب للنشر و التوزيع ، وهران الجزائر، 2008.
- 57- محمد إبراهيم عبد الحميد، تعليم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال المعاقين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 58- محمد السيد، دراسات في الصحة النفسية و المهارات الاجتماعية، دار القباء للطباعة و النشر، 1998.
- 59- محمد الداودي و محمد بوفاتح ، منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية ، ط1، دار و مكتبة الأوراسي ، الجزائر ، 2007
- 60- محمد الحجار، تشخيص الأمراض النفسية، دار النقاش للطباعة و النشر و التوزيع، سوريا، 2004.
- 61- محمد عبد الهادي حسين، قياس و تقييم قدرات الذكاء المتعددة، دار الفكر للطباعة، الأردن، 2003.
- 62- محمد عبيدات ، منهجية البحث العلمي و المراحل و التطبيقات ، وائل للنشر و التوزيع ، عمان ، 1998.
- 63- محمد عودة الريماوي ، علم النفس العام ، دار المسيرة، الأردن ، 2004.

- 64- محمد مصطفى ، علم النفس التعاوني ، ط1، عالم الكتب ، 2005.
- 65- منى الحديدي و جمال الخطيب ، إستراتيجيات تعليم الطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 2005.
- 66- وليد السيد احمد خليفة و مراد علي عيسى ، الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2006.
- 67- ياسر العيتي ، الذكاء العاطفي ، دار الفكر ، دمشق ، 2003.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Boucebi,M ,**maladie mentale et handicap mentale**; écrits des oliviers ,Alger 1984.
- 2- James thather; **teaching reading to mentally handicapped children** ;croon helm special education , London, 1884.
- 3- Lydie morel; **les approchés thérapeutiques en orthophonie** ; p 200
- 4- Mayer & salovey ,**the intelligence emotional intelligence**;1990
- 5- Michéle guidetti; **handicaps et développement de l'enfant**; Paris 2000.

ثالثا: المجلات و الدوريات

- 1- رندا رزق الله، العلاقة بين مهارة الذكاء العاطفي و التفاعل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف السادس في محافظة دمشق مجلة جامعة دمشق، مجلد 24، العدد الأول، 2008.
- 2- سليمان عبد العظيم المصدر، الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 6، العدد الأول، يناير 2008.

- 3- عصام محمد زيدان و كمال احمد الإمام ، الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض أساليب التعلم و أبعاد الشخصية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ،دار الغريب للطباعة و النشر ، مجلد 2، العدد الأول ، مصر ، يناير 2003.
- 4- لطيفة صالح، فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الملك سعود، مجلة التربية، العدد 68، 2002.
- 5- ماجدة حسين محمود ، المشكلات التوافقية و المستوى المعرفي لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد 1، العدد الثاني ، أفريل 2002.
- 6- محمد أنور فراج ، الذكاء الوجداني و علاقته بمشاعر الغضب و العدوان لدى طلاب الجامعة ، دراسات عربية في علم النفس ،دار غريب للطباعة و النشر ، المجلد 4، العدد الأول ، مصر ، يناير 2005.
- 7- علي بن حسن الزهراني و سرى محمد رشدي ، الرضا المهني كمنبئ للذكاء الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، 2009.

رابعاً: الرسائل

- 1- احمد بن علي الحميصي ،فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ،رسالة ماجستير غير منشورة جامعة نايف للعلوم الأمنية ، 2004.
- 2- أمنة سعيد المطوع، المهارات الاجتماعية و الثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات، رسالة ماجستير في التربية غير منشورة، القاهرة.
- 3- سامية شويعل ، تعديل السلوك التكيفي للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي واثر برنامج تدريبي لتعلم نظافة الإخراج و تعلم اللعب على السلوك التكيفي للأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجزائر ، 2007.
- 4- فؤاد بن معتوق عبد الله النفيعي ، المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين و العاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة أم القرى ، رسالة غير منشورة ، 2001.

خامسا: الوثائق

1- دليل التدخل المبكر للأطفال المتخلفين ذهنيا ،دعائم مادية ، ج2 ، المركز الوطني لتكوين المستخدمين بمؤسسات المعوقين ،قسنطينة ،1999.

2- projet de guide prise en charge des établissements pour déficients mentaux, centre national de formation des personnels spécialises des établissements, 1992.

الملاحق



## ملحق رقم 1

## مقياس المهارات الاجتماعية

البيانات الأولية

الجنس : ذكر :  المستوى التعليمي : ابتدائي :  متوسط :  ثانوي :  جاه : 

العمر :

التخصص :

التعليمة :

في الصفحات الموالية لديك عدد من العبارات التي تصف سلوك ما يمكن ان يشكل ميزتك او ان يصفك  
 اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر الى اي درجة تنطبق عليك وتصف سلوكك اي الى اي درجة انت تتصف  
 بذلك ضع علامة ( x ) في العبارة المناسبة

مثال :

الفقرة	ليس مثلي	مثلي قليل	مثلي	مثلي كثيرا	مثلي تماما
احب ان اخالط الناس			x		

نرجو منكم الاجابة على كل الفقرات

ومع كل الشكر والتقدير

## الملاحق

مثلي تماما	مثلي كثيرا	مثلي	مثلي قليلا	ليس مثلي إطلاقا	درجة انطباقها عليك	العبارة
					01	يصعب على الآخرين ان يعرفوا انني حزين او مكتئب
					02	عندما يتكلم الناس استغرق في النظر الى حركاتهم نفس الوقت الذي استغرقه في الاستماع اليهم
					03	يسرني تنظيم الحفلات
					04	يمكنني ان اكون مرتاحا مع كل فئات الناس شبابا و عجوزا غنيا و فقيرا
					05	انا اتكلم بشكلا سرعنا غلبية الناس
					06	الاخرون هم مصدر يال رئيسي للبهجة و الالم
					07	عندما اكون مع جماعة من الاصدقاء اكون في الغالب الناطق ال رسمي لهم
					08	عندما اكتب اميلا لجعل منحولي مكتئبا كذلك
					09	في الحفلات يمكنني في الاحال ان انتبه بالانها كشخص مهتمابي
					10	يمكننا سدا دائما ان يعرفوا انني منزعج من خلال تعابير وجهي
					11	احب مخالطة الناس
					12	احيانا اجد صعوبة في النظر بالآخرين عندما اتحدث عن نفسي شخصي
					13	انا اهتم بمعرفة الديق ايضا يمنحولي من الناس
					14	انا اهتم بالاهم افي ضبط انفعالاتي
					15	افضل لوظائف التي تتطلب ال عمل مع عدد كبير من الناس
					16	انا اناثر كثير ابمزا ال محيطيني
					17	انا اهتم بالاهم افي القاء خطابات محاضرة
					18	يمكنني ان اعرف بسهولة طب شخص ما من خلال مشاهدة تفاهلهم ال اخرين
					19	انا قادر عل اخفاء مشاعر ال الحقيقية عل ايشخص
					20	انا دائما اختلف بالآخرين في الحفلات
					21	انا اقلق ببعض ال وضعيات ال صحة ال اشياء ال التي اقولها او اقوم بها
					22	اجد صعوبة كبيرة في ال تحدثا مع جماعة من الناس
					23	في الغالب انا اضحك بصوت مرتفع
					24	غالبا انا اتمكن من معرفة المشاعر ال حقيقية للناس من الهمها حاولوا اخفائها
					25	يمكنني ان اكون نادا احتلوا حاولوا ال اصدقاء ان يجعلوا نياضحا او ابتسم
					26	عادة انا منييد ابنيدي نفسي للغرباء
					27	احيانا اعتقد انني اخذ ال اشياء ال التي اقولها ال اخرين بشكلا شخصي جدا
					28	عندما اكون في جماعة من الناس يضطر بتفكير يحو لصحة ال اشياء ال التي انا انا انا انا

29	يمكنني انكتشف بدقة طبيعة الشخص في الممررة الاولى والتيا التقيب هفيها
30	منالصعب جدا عليا ناضبط مشاعري
31	عادة انا الوحيد الذي يبدا بالحديث
32	عادة انا جيد جدا في قيادة جماعة مناقشة
33	علبالعمو متعبير وجهي لا يظهر ما بداخلي
34	احد من تعاتي المهمة جدا في الحياة هي التواجد مع اناس اخرين
35	استطيع المحافظة على هدوءي بالخارج حيث عندما اكون متضايقا
36	عندما اروي حكاية عادة استعمل اشارات كثيرة تساعدني على توصيل رسالتي
37	انا غالبا ما اخاف ان يسيء الناس تفسير كلامي
38	غالبا انا الارواح مع اناس من طبقة اجتماعية مختلفة عن طبقتي الاجتماعية
39	انا نادرا ما اظهر غضبي
40	يمكنني علنا الفور اكتشاف العنق عند شخص ما في اللحظة التي التقى به فيها
41	عندما اكون في مناقشات اجد اني اكثر همدينا
42	فيصغر يكونوا الاديان ما يغرس ان في العادات الجيدة
43	انا الاحسنالا اختلاط بالآخرين في حفلات
44	انا اكثر امانا مع اصدقائي عندما اتكلم معهم
45	علبالرغم من انني قد اغضب في اني استطيع اخفاء الكجيدا عن الاخرين
46	انا استمتع بالتحديث مع مختلف الناس في حفلات
47	يمكنني ان اتأثر بشدة بشخصيتي سماوي عيسفيو جهي
48	في حفلة يحضرها عدد كبير من الناس المهمين اشعر انني غريب
49	يمكنني ان اجعل حفلة ممتعة اكثر حيوية
50	انا ابكي احيانا عندما مشاهدة فيلم حزين
51	يمكنني ان اتظاهر انني ماضيو قدام متعافيمو قفا اجتماعيا ما كنا استمتع اطلاقا في الواقع
52	انا الاحتملانني انتقدني الاخرون
53	احيانا يبدا لي اناس من مختلف الطبقات غير مرتاحين معي
54	يمكنني بسهولة انا و اسئشخصا في محنة بمعانقتها و ملامسته
55	نادر امانا يمكنني اخفاء انفعال شديد
56	انا استمتع بالذهاب بالحفلات تكبيره و الالتقاء مع اناس جدد
57	مهم جدا ان يحبني الاخرون
58	يحدث و ان يقزم احد اصدقائي بمضايقتي بسهولة
59	نادرا ما اظهر مشاعري او انفعالاتي
60	يمكنني ان استغرق ساعات في النظر فقط الى اناس اخرين.
61	اذا فكرت ان احدا ما ينظر الي فانني اصبح متوترا
62	في بعض الاحيان يقول لي اصدقائي بانني ثرثار.
63	غالبا ما يقال عني انني شخص حساس و متفهم

## الملاحق

					يمكن للناس دائما ان يقرأوا مشاعري حتا عندما احاول اخفاءها عنهم.	64
					عادة انا العنصر الحيوي في الحفلة.	65
					على العموم انا اهتم بالانطباع الذي اتركه في الاخرين.	66
					عندما يكون اصدقائي غاضبين او متضايقين فانهم يبحثون عني لمساعدتهم على استرجاع هدوئهم.	67
					يمكنني الحديث لساعات حول اي موضوع.	68
					انا اهتم غالبا بما يعتقدده الاخرون عني.	69

## ملحق رقم 2

## مقياس فاعلية الذات

## البيانات الاولية

الجنس :  ذكر :  انثى :  
 الفرع :  ادبي :  لمي :  
 السنة :  أولى ثانوي :  لة ثانوي :  الثة ثانوي :

## اخي الطالب اختي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات يمكن ان تنطبق على كل فرد بدرجات متفاوتة لذلك ارجو منك الاجابة عليها حسب ما تشعر به وحسن تطابق العبارات مع شخصيتك علما انه لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تراها مناسبة  
 ولاحظ معي انه يوجد لكل فقرة خيارات كل ما هو مطلوب منك أن تضع علامة ( x ) في الخانة التي تجد أنها مناسبة مع العلم أنه لا اسم يكتب على الورقة و ستكون المعلومات التي تقدمها في سرية تامة و لن يطلع عليها غير الباحث و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي

مثال :

البيانات			العبرة
	x		أحيانا أتجنب المهام الصعبة

نرجو منكم الاجابة على كل الفقرات

ومع كل الشكر و التقدير

العبرة

- 01 مما يضايقني تماما أن أشعر بالإخفاق
- 02 أحيانا أتجنب المهام الصعبة
- 03 أنا شخص حازم جدا
- 04 إذا وضعت تفكري في أي شيء لا يمكن أن يوقفني أي أحد عن إنجازه
- 05 أتمتع الى حد كبير من الثقة بالنفس
- 06 أكون في أحس حالاتي عندما أكون فعلا في موقف تحدي
- 07 أعتقد أنه شيء مخجل أن أتوقف عن عمل بدأت به فعلا
- 08 لدى مستوى طيب من العزيمة و قوة الإرادة
- 09 أحيانا لا تستحق الأشياء ذلك الجهد الذي أبدله من أجلها
- 10 لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها
- 11 لدى مخاوف أكثر من معظم الناس
- 12 أجد أنه من الصعب أن أدخل في مجازفات و مخاطرات
- 13 عندما أعاني من مشاكل كثيرة أتمكن آخر الأمر من حلها
- 14 أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها
- 15 لا شيء مستحيل إذا فرغت تفكيري له فعلا
- 16 أشعر أنه من الأفضل بالنسبة لي أن أعتد على تفسي لإيجاد الحل عندما تسوء الأمور فعلا
- 17 عندما أوضع في موقف صعب أستطيع أن أضل متمسك بمبادئ و مثالياتي
- 18 إذا كان لدى الثقة بالنفس أستطيع أن أحقق ما أهدف إليه في هذا العالم
- 19 أشعر أن الفرصة جيدة جدا لكي أحقق أهدافي في الحياة
- 20 عموما أنا مقتنع بأنه إذا لم أنجح في العمل من المرة الأولى فإنني سوف أحاول ثانية
- 21 إذا و جهتني صعوبات في تحقيق ما أريد أبذل المزيد من الجهد لأتغلب على الصعوبات
- 22 أتفوق في أشياء قليلة
- 23 عادة أنهى أعمالتي في موعدها بدلا من الانتظار الى أن تحين اللحظة الأخيرة
- 24 لدى عزيمة و إرادة أقوى من معظم الناس
- 25 أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة
- 26 الأشياء السيئة لا يمكن أن تضايقني أو تؤلمني طالما أستطيع تجنبها
- 27 أتحمل المتاعب الجسمية في سبيل إتمام المهمة المكلف بها لأنني لا أريد أن أنسحب أو أعترف بعجزتي عن إتمامها