

الفعالية الذاتية بصفتها منبأ بالمهارات الاجتماعية

لدى طلاب الجامعة

خالد حسن عطوة محمود (*)

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، ومدى إسهام الفعالية الذاتية في التنبؤ بمستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى كشف الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. وقد شملت عينة الدراسة الإجمالية على (١٥١) من طلاب وطالبات الجامعة، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٢ عامًا بمتوسط عمري قدره ١٩,٦٩ + ١,١٣ عامًا، (٧٤) طالبًا [بمتوسط عمر ١٩,٥٤ + ١,٠١ عامًا]، و(٧٧) طالبة [بمتوسط عمر ١٩,٥٤ + ١,٠١ عامًا]. فضلًا عن استمارة البيانات الأساسية استُخدمَ مقياسان أساسيان: مقياس الفعالية الذاتية العامة (ترجمة وإعداد: نهاد عبد الوهاب (٢٠٠٩))، مقياس المهارات الاجتماعية (ترجمة وإعداد: السيد إبراهيم السمدوني (١٩٩١))، بينت النتائج غياب الفروق بين الطلاب والطالبات في الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية، ووجدت علاقة ارتباطية دالة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية، كما أسهم متغير الفعالية الذاتية بشكل دال في التنبؤ بمستوى المهارات الاجتماعية لدى العينة محل الاهتمام.

الكلمات المفتاحية: الفعالية الذاتية- المهارات الاجتماعية- طلاب الجامعة.

(*) مدرس بجامعة الفجيرة للعلوم والتقنية، للبراسلات فى شأن هذا البحث ترسل إلى
khaled1131984@yahoo.com

Self-efficacy and Predicting Social Skills for University Students

Khaled Hassan Atwa^(*)

Abstract:

The aim of this study was to identify the ability of self-efficacy in predicting the level of social skills. It investigated the relationship between self-efficacy and social skills for university students, in addition to detecting the differences between them in the study variables. The total study sample included 151 university students: 74 male students and 77 female students, aging 18-22 years with an average age of 19.62 years, and a standard deviation of 1.08 years for the sample of the total research. The average age of the male students was 19.54 year, with a standard deviation of 1.01 years, while for the females, the average age was 19.69 years with a standard deviation of 1.13 years. The measures that were used included preliminary data collection form that was prepared by the researcher, the general self-efficacy measure that was translated and prepared by Nihad Abdel Wahab (2009), and the social skills scale that was translated and prepared by Ibrahim Al-Samadoni (1991). The results showed a predictive ability for self-efficacy in predicting the level of social skills of university students, as well as a significant relationship between self-efficacy and social skills. There were not statistically significant differences between university students in self-efficacy and social skills. Finally, there were not statistically significant differences among students with regard their social skills according to the family size variable.

Key words: self-efficacy -social skills -university students

(*) Lecturer at Fujairah University of Science and Technology

مقدمة

تمثل المهارات الاجتماعية أحد المهارات الأساسية والمهمة في حياة الفرد، وحياة الذين يتفاعل معهم، لأنها تتضمن العناصر السلوكية الضرورية لنجاح الفرد في تفاعلاته الاجتماعية، بل وحياته الشخصية أيضا. وتتمثل أهم المهارات الاجتماعية في مهارات التواصل بين الفرد والآخرين، أي إن الفرد يتعلم هذه المهارات لكي يستطيع أداء السلوك المناسب في المواقف المختلفة، وتحقيق التواصل الجيد مع الآخرين، وتوصيل ما يريد إليه، وفهم ما يريد الآخرون منه، حتى لا يخفق أو يفشل في أداء السلوك المرغوب اجتماعياً، لأن ذلك الإخفاق قد يؤدي إلى رفض الآخرين له نتيجة عدم قدرته على تعلم المهارات الاجتماعية الضرورية للتعامل معهم (جيدة، ١٩٩٧، ص ٥٠).

بالإضافة إلى أن بعض المهارات الاجتماعية تسهم بشكل إيجابي في تحقيق الحاجات وإشباعها داخل سياق العلاقات المهمة في سياق النظام الاجتماعي، مثل أشكال الاتصال الإيجابي، وحل الصراع في بيئة العمل أو في مجال الأسرة، كما أن بعض المهارات الاجتماعية تؤدي إلى تحقيق أهداف أبعد من العلاقة نفسها، كما هو الحال في إجراء مقابلات لاختيار مرشحين لوظائف أو غيرها. كذلك فإن بعض المهارات الاجتماعية تؤدي إلى حدوث التدعيم الإيجابي بما يقلل من التغذية الاجتماعية السلبية الراجعة^(١)؛ ذلك لأن مثل هذه المهارات تمثل خضوعاً للمعايير الاجتماعية/ الثقافية وللتوقعات المتعلقة بالسلوك الاجتماعي (Deffenbacher, 2000).

وهناك عوامل عديدة تؤثر في المهارات الاجتماعية، ولكن من أهمها مفهوم الفرد عن ذاته واعتقاده فيها، وهو ما يقودنا لمفهوم الفعالية الذاتية. فهناك مجموعة متزايدة من البحوث حاولت توثيق دور معتقدات الفعالية الذاتية في التنمية الذاتية، التكيف، والتغير في مختلف مراحل الحياة (Bandura,

(1)Neg- Social Feed back

(1997:5) إذ إنَّ مصطلح الفعالية الذاتية يرتبط بالدرجة الأولى بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، فعلى سبيل المثال تعرف الفعالية الذاتية بأنها اعتقاد الأفراد في قدرتهم على مقاومة الضغوط للانخراط في السلوكيات السلبية (Chung& Elias, 1996). كما يعرف مصطلح الفعالية الذاتية بأنه يختص بالأثر أو الوقائع الاجتماعية.

إذ ينظر إلى الفعالية الذاتية بأنها العامل الوسيط في كل أشكال التكيف؛ فالمرهقون الذين لديهم شعور قوي بالفعالية الذاتية يقحمون أنفسهم في الحياة الانفعالية للآخرين، ما يجعلهم أكثر إيجابية في علاقتهم الاجتماعية والتوقف عن السلوك غير السوي (Bandura & Walters, 1959)، ولعل ذلك ما أشارت إليه دراسة كبرارا وآخرين (Caprara, Gerbina, Paciello, Giuntaz, Pastorelli, 2010). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات الفعالية الذاتية في المراهقة المتوسطة، التي تتعلق بقدرات الفرد التصورية، التي يتم معالجتها عن طريق المشاعر السلبية، التعبير عن المشاعر الإيجابية ذات تأثير دال في السلوك والاكْتئاب بشكل متزامن، وذلك عبر الفعالية الذاتية الشخصية والاجتماعية الطويلة، كما أشارت النتائج أيضا إلى أهمية الحالة الانفعالية للمراهقين ومعتقدات الفعالية الذاتية الشخصية في سوء التكيف.

ويشير باندورا في هذا الصدد إلى أن فعالية التنظيم الذاتي تعمل بشكل متناغم مع فعالية السلوك، وتؤثر في مجالات متنوعة من الأداء النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى أن فعالية الذات يصاحبها تأثيرات إيجابية وسلبية؛ فمن خلال فعالية الذات المرتفعة يحدث الإنجاز الأكاديمي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تؤدي إلى سلوكيات معادية للمجتمع، كما أنه يؤدي إلى التجاوب مع الذات من خلال الانخراط في الخبرات الانفعالية للآخرين، ويرافق ذلك السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع الانخفاض في الانخراط في السلوكيات المضادة للمجتمع. (Bandura, Capara, Barbaranelli, Gerbino, Pastorelli, 2003)

حيث ينظر باندورا إلى الفعالية الذاتية بأنها اعتقاد الأشخاص بأن السلوك سوف يعطي النتائج المرجوة، وهذه الاختيارات السلوكية تأخذ شكل توقعات الفعالية، استناداً على اعتقاد الناس في قدرتهم (Bandura, 1977). نتيجة لذلك فالفعالية الذاتية ترتبط بشكل مباشر بمهارة اتخاذ القرار، بالإضافة إلى مهارة إدراك السيطرة على النفس وبشكل غير مباشر ترتبط بمشكلات السلوك (Aas, Klepp, Laberg, Aaro, 1995). ولهذا السبب فإن المراهقين الذين لديهم فعالية ذاتية من الأرجح أن يستطيعوا إقامة سلوك اجتماعي ناجح، ويكونون أقل انحرافاً في المشكلات السلوكية، ومن الأرجح أن يتخذون قرارات تعطي نتائج اجتماعية إيجابية (Ludwig & Pittman, 1999).

وفي ضوء العرض السابق، تهدف الدراسة الراهنة بشكل أساسي إلى دراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وفي سعيها لتحقيق الهدف الرئيسي تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الفرعية؛ حيث تتحقق في البداية من الفروق بين الجنسين على متغيرات الدراسة، قبل التعامل مع العينة بشكل كلي، وكذلك الفروق بين الطلاب المنتمين لأسر صغيرة مقابل المنتمي لأسر كبيرة في المهارات الاجتماعية، لتنتقل الدراسة إلى فحص الارتباطات بين متغيري الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية، تمهيداً لدراسة إسهام الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية، وذلك على النحو التالي:

١. فحص طبيعة العلاقة بين حجم الأسرة والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
٢. إلى أي حد توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذوي الأسر صغيرة الحجم، والأسر كبيرة الحجم في المهارات الاجتماعية؟
٣. فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية بين طلاب الجامعة.
٤. الكشف عن دور الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة

يولي علماء النفس المعاصرون اهتمامًا خاصًا لتدريب الأطفال والكبار على المهارات الاجتماعية، مثل القدرة على تبادل الأحاديث والتفاعل مع الآخرين، وممارسة بعض المهارات الاجتماعية الضرورية لتكوين صلات اجتماعية ممتدة وطويلة المدى، بما فيها التدريب على التعبير عن الذات وعن المشاعر الإيجابية والسلبية من خلال التفاعل البصري وتبادل التحية والمناقشات والأحاديث (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣، ١١١).

ويرجع الاهتمام بالمهارات الاجتماعية إلى أنها من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة، كما تعد المهارات الاجتماعية، من ركائز التوافق النفسي؛ إذ تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به، والحفاظ عليها، من منطلق أن إقامة علاقات ودية مع الآخرين من المؤشرات المهمة للكفاءة في العلاقات الشخصية (Carl yon, 1991).

وعلى النقيض من ذلك فإن ذوي المهارات الاجتماعية المنخفضة لديهم صعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلبيًا على العلاقة معهم كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم. ومن هذا المنطلق فإنه قد أصبح من المنفق عليه أن المهارات الاجتماعية من المحددات الرئيسية لنجاح الفرد أو فشله في المواقف الاجتماعية المتنوعة. فضلًا عن أن المهارات الاجتماعية المنخفضة، قد تسبب للفرد العديد من الصعوبات من قبيل انخفاض احتمال التغلب على الخلافات في العلاقات الشخصية، بل وتأجيلها أحيانًا، على نحو قد تصل معه إلى صراعات عنيفة، ويرتبط نقص المهارات الاجتماعية أيضًا ببعض المشكلات النفسية من قبيل التعاطي، وكذلك قد يعوق التحصيل الدراسي، وتفاقم الشعور بالفشل، وصعوبة الاندماج مع جماعة الأقران (شوقي، ٢٠٠٣، ١٧).

ومن ناحية أخرى هناك عامل مهم، يؤثر في المهارات والعلاقات

الاجتماعية، وهو مفهوم ومعتقدات الفرد عن ذاته؛ إذ يشير باندورا إلى أن الإنسان ليس مجرد فاعل للسلوك، وإنما هو أيضاً فاحص لذاته ومنتعم لأدائه ويستلزم الأداء النفسي الفعال أساليب للتفكير تميز بين التفكير الدقيق والتفكير الخاطئ (سلامة، ٢٠٠٨). إذ تؤثر معتقدات الفعالية والقدرات الشخصية على اختيارات الفرد، وتؤدي دوراً مهماً في تشكيل البيئة، ومصير الفرد، ودعم قدرات معينة من أجل الحياة، فيميل الأفراد إلى تجنب الأنشطة والمواقف التي يعتقدون أنها تتجاوز قدرتهم على المواجهة، بينما يختارون البيئات الاجتماعية التي يشعرون فيها بالقدرة على التعامل معها ومواجهتها (Bandura, 1997,161).

ومن ثمَّ فإننا بحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال، وفي ضوء العرض السابق، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في عدد من التساؤلات الآتية:

١- ما مدى إسهام الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة؟

٢- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين من طلبة الجامعة في كل من الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية؟

٤- هل يؤثر حجم الأسرة في المهارات الاجتماعية؟

أهمية الدراسة:

(١) تتمثل أهمية الدراسة الحالية في تناولها لمتغير المهارات الاجتماعية، وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة؛ إذ إنَّها تلقي الضوء على طبيعة المهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، خاصة أنها مرحلة تتسم بالعديد من التوقعات والمهام الأساسية التي يؤدي النجاح في مواجهتها وأدائها إلى مزيد من النضج الاجتماعي والنفسي وزيادة رضا الفرد عن نفسه واستحسان المجتمع له،

كما أنها تلقي الضوء على تأثير كل من حجم الأسرة على نمو تلك المهارات لدى الأبناء.

(٢) من خلال العرض السابق يتضح لنا أهمية مفهوم الفعالية الذاتية في الصحة النفسية عمومًا، وفي التكيف الاجتماعي على وجه التحديد، وكيف أنها تتنبأ وتسهم بشكل جيد في المهارات الاجتماعية، ومن ثمّ وضع برامج إرشادية للتعرف وتنمية معتقدات الفعالية الذاتية الذي بدوره يسهم في تنمية المهارات الاجتماعية والصحة النفسية.

مفاهيم الدراسة وأطرها النظرية:

أولاً: الفعالية الذاتية

يشير باندورا إلى أن فعالية الذات هي أساس قاعدي للمصادر النفسية للإنسان؛ فإذا لم يعتقد الناس أن باستطاعتهم إحداث نتائج فعالة من خلال سلوكهم، فلن يكون لديهم ما يحفزهم لأداء ذلك السلوك (Pajarees & Schunck, 2002, 17). إذ تؤثر معتقدات الفعالية والقدرات الشخصية على اختيارات الفرد، وتؤدي دورًا مهمًا في تشكيل البيئة، ومصير الفرد، ودعم قدرات معينة من أجل الحياة، فيميل الأفراد إلى تجنب الأنشطة والمواقف التي يعتقدون أنها تتجاوز قدرتهم على المواجهة، بينما يختارون البيئات الاجتماعية التي يشعرون فيها بالقدرة على التعامل معها ومواجهتها (Bandura, 1997, 161).

وبناءً على ما سبق يتحدد التعريف الإجرائي للفعالية الذاتية كما يلي "بأنها مجموعة من المعتقدات والأحكام التي يتبناها الفرد، التي يقتنع الفرد أنه يستطيع من خلالها أداء السلوك المناسب ومواجهة ما يستجد من مواقف وحل المشكلات الاجتماعية، وأن ذلك يتطلب قدرًا من الدافعية وبذل الجهد والمثابرة وتحمل الضغوط والثقة بالنفس".

(١) خصائص الفعالية الذاتية

يشير ستنيا وفليب (Cynthia & Philip, 1994) إلى أن هناك خصائص عامة للفعالية الذاتية وهي كالتالي:

١. مجموعة من الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته وانفعالاته.
 ٢. ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
 ٣. أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداءه مع ما يتوافر لديه من مهارات الفعالية الذاتية، هي "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".
 ٤. وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في الموقف.
 ٥. توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
 ٦. هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام تتصل بما ينجزه الشخص فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج لقدرة الشخصية.
 ٧. أن الفعالية الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
 ٨. إن الفعالية الذاتية ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه فعالية مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
 ٩. تتحدد الفعالية الذاتية بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
 ١٠. إن الفعالية الذاتية ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.
- وعلى نحو مماثل يذكر باندورا (Bandura, 1997,38) في هذا الصدد أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم، وهي:
١. يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.

٢. لديهم قدر عالٍ من تحمل المسؤولية.
٣. لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
٤. يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
٥. لديهم شحنة وطاقة داخلية عالية.
٦. لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
٧. يعززون الفشل للجهد غير الكافي.
٨. يتصفون بالتفاؤل.
٩. لديهم قدرة للتخطيط للمستقبل.
١٠. لديهم قدرة وطاقة عالية في تحمل الضغوط.

بينما ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة والذين يشكون في قدرتهم يتميزون بالخصائص التالية:

- ١- يخلون من المهام الصعبة.
- ٢- يستسلمون بسرعة.
- ٣- لديهم طموحات منخفضة.
- ٤- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
- ٥- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ٦- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- ٧- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.

(٢) مصادر الفعالية الذاتية

- وفقاً لباندورا فإن هناك مصادر أربعة لتقوية اعتقاد الأشخاص في فعاليتهم الذاتية، وهي:
- أ- خبرات التمكن.
 - ب- الخبرات البديلة (أي الخبرات التي تم ترميزها).
 - ج- الإقناع الاجتماعي.
 - د- الحالة النفسية والفسولوجية (سلامة، ٢٠٠٨).

أ- خبرات التمكن^(١)

وهي تعني التجارب والخبرات المباشرة التي يقوم بها الفرد (عزب، ٢٠٠٤)؛ إذ تعتبر خبرات التمكن أكثر المصادر أهمية وتأثيرًا للمعلومات عن الفعالية، لأنها تعتمد على الإتقان الحقيقي للخبرات، فالنجاح يبني الاعتقاد في فعالية الذات، بينما يقلل الفشل المتكرر منها، خاصةً إذا واجه الفرد هذا الفشل قبل وجود إحساس بالفعالية في بداية الأمر، ولم يكن بسبب نقص الجهود أو بسبب الظروف الخارجية (Bandura, 1977, 1986, 399). مع العلم أنه إذا كانت النجاحات سهلة الحدوث دائمًا؛ فإن الأشخاص سرعان ما يبتطهم الفشل، بينما تتطلب الفعالية الذاتية خبرات تتسم بالتغلب على العقبات والصعوبات من خلال الصمود والمثابرة ومواصلة الجهد (سلامة، ٢٠٠٨).

وعلى نحو مماثل يشير (عبد الحميد، ١٩٩٠، ٣٤٣- ٣٤٤) إلى أن أكثر المصادر تأثيرًا في الفعالية الذاتية؛ ما يحققه أداء الفرد من إنجازات فالنجاح في الأداء يرفع من الفعالية الذاتية، بما يتناسب مع صعوبة المهام (فلاعب التنس إذا فاز على منافس متفوق تزداد الفعالية الذاتية لديه الأمر الذي قد لا يحدث إذا فاز على منافس ضعيف)، كما أن الأعمال التي تتجز بنجاح من قبل الفرد أكثر كفاءة من تلك التي ينمها بمساعدة الآخرين (ففي مجال الرياضة إنجازات الفريق لا تزيد كفاءة الفرد مثل إنجازات الفرد)، بالإضافة إلى أن الإخفاق يؤدي على الأغلب إلى إنقاص الفعالية الذاتية لدى الأفراد حين يعلم الفرد أنه بذل أفضل ما لديه من جهد، أما حين يخفق الفرد وهو يعلم أنه لم يبذل أقصى جهده للنجاح فإن ذلك لا يضر بالفعالية الذاتية.

ب- الخبرات البديلة أو النمذجة الاجتماعية^(٢)

أما المصدر الثاني لتقوية الاعتقاد في فعالية الذات فهي النمذجة الاجتماعية، فرؤية أو ملاحظة أفراد متشابهين يقومون بنفس الأداء أو المهمة

(1) Mastery Experiences

(2) Vicarious Experiences or Modeling Social

بنجاح يرفع من فعالية الذات لدى الشخص الملاحظ، ويحكم على نفسه أيضاً بأنه يمتلك القدرات التي تساعده على إتقان أنشطة أو مهام مماثلة. فإذا كان هناك فرد يستطيع القيام بذلك فهو أيضاً لديه القدرة على القيام بنفس المهام، وب نفس الطريقة؛ فملاحظة الفرد لأشخاص يفشلون في أداء أو إنجاز مهمة ما، على الرغم من بذلهم لجهود عديدة يقلل من إحساس الفرد بقدراته، ويثير الشكوك حول قدراته على القيام بالنشاط الذي كان موضع فشل الآخرين، فوجود نماذج ذات كفاءة يبني، كما يزيد من الاعتقاد في فعالية الذات بما ينقله ذلك من معارف ومهارات لمعالجة المطالب البيئية المتنوعة (سلامة، ٢٠٠٨).

ومن ثمَّ فإنَّ النمذجة أو النماذج تكون بمثابة أداة أخرى مؤثرة تشجع الإحساس بالفعالية أو القدرة الشخصية؛ لهذا تعتبر المقارنات الاجتماعية من العوامل التي تظهر بصفقتها أساس لعملية تقييم قدرات الفرد، فمن خلال هذه المقارنات ونتائجها فإنَّ إنجازات الآخرين المتشابهين يمكن أن تكون معياراً لتحديد قدرات الفرد، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الإحساس بالفعالية، وهؤلاء الأفراد يقنعون أنفسهم أنه إذا كان هناك أشخاص يستطيعون القيام بهذه الأنشطة، فإنهم أيضاً يمتلكون القدرة على القيام بنفس الأداء (Bandura, 1997,86).

فعلى الرغم من أن الخبرات البديلة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في رفع مستوى الفعالية الذاتية؛ فإنَّه يمكن أن تنتج عنها تغيرات مهمة ومثمرة من خلال تأثيرها على الأداء وقد تؤدي أيضاً إلى خفض الفعالية الذاتية (Bandura, 1986, 400). فملاحظة الآخرين وهم ينجحون ترفع الفعالية الذاتية المدركة، وملاحظة فرد آخر بنفس كفاءتك وهو يخفق في عمل يميل إلى خفض الفعالية الذاتية المدركة، ثمة نقطة أخرى يجب أن نشير إليها، فعندما يكون النموذج مختلفاً عن النموذج الملاحظ، فلا يكون للمثيرات البديلة أدنى تأثير على الفعالية، فإذا لاحظ رجل كبير السن خاملاً شاباً نشطاً شجاعاً، يمشي بنجاح على حبل رفيع على ارتفاع شاهق في سيرك؛ فإن ذلك بغير شك

يؤثر تأثيرًا ضئيلاً على توقعات الفعالية إذا قام الرجل بهذا العمل الجريء (أبو هاشم، ١٩٩٤).

ج- الإقناع الاجتماعي^(١)

حيث يشير الإقناع الاجتماعي إلى إقناع الأفراد لفظياً بأن لديهم القدرات اللازمة لإتقان مهام معينة، ويعتبر الإقناع الاجتماعي وسيلة شائعة الاستخدام لجعل الأفراد يعتقدون في امتلاكهم القدرات التي تجعلهم قادرين على إنجاز ما يسعون إلى تحقيقه. وعلى الرغم من استخدام الإقناع الاجتماعي فقط قد يكون محدوداً في تعزيز، وزيادة الإحساس بالفعالية الذاتية، فإنه يمكن أن يسهم في الأداء الناجح إذا كان في نطاق واقعي وحقيقي، فالأفراد الذين يتم إقناعهم بأن لديهم القدرات اللازمة لإتقان مهام معينة من المحتمل أن يبذلوا أقصى ما في وسعهم عند مواجهة الصعوبات إلى درجة أن إقناع هؤلاء الأفراد بقدراتهم يزيد الإحساس بالفعالية الذاتية، ويؤدي إلى محاولات جادة من أجل النجاح (Bandura, 1982).

حيث يعد الإقناع اللفظي من مصادر تعديل الفعالية الذاتية المدركة، رغم أنّ هذا المصدر له تأثير محدود، ومع ذلك وفي ظل الظروف الطبيعية يمكن لهذا المصدر أن يرفع الفعالية الذاتية. ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يكون لها تأثير أكبر، وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة هذا الفرد السلوكية على نحو واقعي. كما تؤثر تقويمات التغذية الراجعة الإيجابية للإمكانيات الشخصية على ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية أيضاً (حمدي؛ داود، ٢٠٠٠).

بالإضافة إلى أن الإقناع الاجتماعي له تأثير كبير، خاصة على الأفراد الذين لديهم بعض الأسباب للاعتقاد بأن لديهم القدرة أو الفعالية الذاتية على التأثير في الأحداث من خلال تصرفاتهم. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة

(1) Social Persuasion

المعتقدات غير الصحيحة أو غير الحقيقية عن الفعالية الذاتية تؤدي إلى الفشل وتقليل احترام الذات، وخفض الفعالية الذاتية (Bandura, 1986,400).

وعلى الرغم من وجود بعض الحدود أو العيوب عند استخدام توقعات الإقناع بمفردة كطريقة للإحساس بالفعالية الذاتية، فإنه يمكن أن يستخدم للمساهمة في تحقيق النجاح من خلال تصحيح الأداء، وعلى النقيض من ذلك فإن استخدام توقعات الإقناع دون تنظيم وتوفير الظروف التي تيسر الأداء الفعال سوف يؤدي إلى الفشل، ويقلل من شعور الفرد بفعالية الذاتية (Bandura, 1977).

د - الحالة النفسية والسيولوجية⁽¹⁾

فبعد الحكم على الفعالية الذاتية، يعتمد الأشخاص بشكل جزئي على المعلومات البدنية التي يصلون إليها من خلال الحالة الفسيولوجية والانفعالية (Bandura, 1977)؛ فقد يعتقد الأفراد أن أي إصابة أو أمراض بدانية أو جسمية عند مواجهة ظروف أو مواقف صعبة، هي إشارة للعجز وعدم القدرة على القيام بالوظائف. ولأن هذه الاستثارة العالية المستوى تؤدي إلى إضعاف الأداء، فإن الأفراد يتوقعون النجاح عندما لا تكون لديهم إصابات جسمية. وطرق العلاج التي تعتمد على إزالة هذا الشعور بالتهديد، وتؤدي إلى زيادة الإحساس بالفعالية الذاتية مع تحسن الأداء. ولا ترتبط المؤشرات الفسيولوجية فقط بالإصابة البدنية، بل إن في الأنشطة التي تتطلب القدرة على الاحتمال فإن الأفراد الذين لديهم شعور بالإجهاد أو التعب، أو الألم يرون كل هذا على أنه مؤشر لعدم قدرتهم وعدم فعاليتهم البدنية؛ ما يؤدي إلى خلق مزيد من الضغوط (Bandura, 1986, 400).

ولبيان تأثير الحالة الانفعالية في تعلم المعلومات وتذكرها، وضع باور Bower عامي ١٩٨١م، ١٩٨٣م نظريته عن كيفية تأثير الحالة الانفعالية على عمليات التفكير، ووفقاً لهذه النظرية فإن العواطف تصبح مصاحبة للمعلومات

(1) Psychological and Physiological state

في الذاكرة باختلاف الأحداث، ومن ثمَّ تخلق العديد من الروابط داخل شبكة المفاهيم المترابطة في الذاكرة، ويؤدي تنشيط حالة انفعالية معينة في الذاكرة إلى تسهيل إعادة تجميع الأحداث المترابطة بها، وإعادة تجميع المعلومات بالاعتماد على التغير في الحالة المزاجية يؤثر بشكل مشابه على أحكام الأفراد عن فعاليتهم الذاتية. وهناك عمليتان لهذا التغير، وهما المؤثرات العاطفية، والمؤثرات المعرفية وطبقاً لهذه النظرية فإنه يتم تخزين النجاح والفشل في الماضي في الذاكرة مع تخزين آثارهما، وهذه الذكريات المرتبطة بها من خلال شبكة عمل مزاجية مترابطة، ومن ثمَّ فإن المزاج السلبي أو السيئ ينشط أفكاراً مرتبطة بالفشل السابق، بينما تنشط الحالة المزاجية الإيجابية أفكاراً عن الإنجازات السابقة، ويتم استحسان أو تقييم الفعالية من خلال استدعاء الذكريات عن النجاحات السابقة (Through: Bandura, 1997, 111).

(٣) التفسيرات النظرية للفعالية الذاتية:

الفعالية الذاتية وتفسير النظرية الاجتماعية المعرفية لألبرت

باندورا، ١٩٩٩

تعتبر الفعالية الذاتية من المكونات المهمة في النظرية الاجتماعية المعرفية لألبرت باندورا، التي تقترض أن الأداء الوظيفي النفسي يتم وفقاً لثلاثية تبادلية للمسببات، ففي هذه النظرية التفاعلية فإن السلوك والعوامل الانفعالية أي النفسية الداخلية- المعرفية والوجدانية والبيولوجية والإحداث البيئية كلها تعمل بصفاتها محددات سببية متفاعلة تؤثر كما تتأثر بعضها ببعض (سلامة، ٢٠٠٨).

فقد شعر باندورا أن مثل هذه العمليات الداخلية لا بُد من دراستها، مستخدماً في ذلك، أنماطاً من الملاحظة المنظمة، والتحديد العلمي الدقيق، ووفقاً للنظرية الاجتماعية المعرفية، يؤكد التركيب البنائي للشخصية على

العمليات المعرفية، حيث تركز هذه النظرية على ثلاثة مفاهيم أساسية، هي:

١- القدرات أو الإمكانيات.

٢- الأهداف.

٣- الذات (Pervin, 1993: 389).

أولاً: القدرات أو الإمكانيات

وفي ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية لألبرت باندورا فإن ما يميز الأشخاص هو عدد من الإمكانيات والقدرات الأساسية، وهي كالتالي (Pervin, 1993, 389).

١- القدرات الترميزية

إذ إنّ القدرات الترميزية تشكل عده أبنية معرفية مرتبطة بترميز الخبرة والتمييز بين الخبرات والمعلومات المستمدة من البيئة الاجتماعية، وكذلك كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية، وتفسير سلوك الآخرين (Bruch, Bivet, Heimberg, Hunt, Mchntosh, 1999). فالقدرة الفائقة على تمثيل الأحداث وعلاقتها بعضها ببعض في شكل رمزي تهييئ (أو تتيح) للإنسان أداة مؤثرة لفهم البيئة والأحداث ومعالجة الظروف البيئية التي تمس كل جوانب حياته؛ فمن خلال وساطة الرموز تتحول الخبرات الوقئية اللحظية إلى نماذج معرفية؛ يتم الاسترشاد بها في عمليات التفكير والاستدلال ثم الأفعال والسلوك فيما بعد (سلامة، ٢٠٠٨).

٢- قدرة التعلم بملاحظة الأفراد والنقل البديلي لخبراته

حيث يرى باندورا Bandura أن كثيرا من أساليب التعلم تحدث عن طريق مراقبة سلوك الآخرين وملاحظة نتائج أفعالهم، ووفقاً لهذه النظرية فإننا لا نتعلم أفعالاً مسبقاً فقط، بل نتعلم نماذج كلية من السلوك. لأننا نتعلم أيضاً القواعد التي هي أساس السلوك، حيث يعتمد مفهوم نموذج التعلم بالملاحظة على افتراض مؤداه أن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين

ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكهم، أي إن الطفل يستطيع أن يتعلم عن طريق الملاحظة استجابات الآخرين ويقلدها (من خلال نشواني، ١٩٩٦، ٣٥٤-٣٥٥).

ويعد الأساس النظري الذي يقوم عليه تعلم السلوك أو أي مهارة أخرى، يتمثل في تأكيد الخبرات الاجتماعية عن طريق النمذجة والتغذية الراجعة، بالإضافة إلى العناصر الأساسية للتدريب على المهارات والتي تتضمن المناقشات والتدريب، ولعب الدور والتعزيز الاجتماعي واختيار الفنيات الملائمة لتعميم المهارات المتعلمة على المواقف الاجتماعية (Masud, 1988, 144).

٣- القدرة على التدبر والتفكير المسبق

يرى باندورا أن معظم سلوك الإنسان غرضي هادف يتم تنظيمه عن طريق التفكير القبلي أو المسبق، وهذا المنظور المستقبلي يظهر بصورة متنوعة، فالناس تضع لأنفسها أهدافاً، ويتوقعون عواقب محتملة للأحداث الآتية، كما يخططون مسارات للأفعال في المستقبل من الأرجح أن ينتج عنها محصلات مرغوبة، ويتجنبون تلك المسارات التي يرجحون أن ينشأ عنها عواقب سيئة، فالتفكير المسبق المتعلق بأحداث مستقبلية يسهم في تحفيز الناس وتوجيه أفعالهم لما يتوقعونه (Through: Bandura, 1997).

وتتمثل أهمية التفكير المسبق (المخططات المعرفية)، سواء كانت حول الأشخاص، أو الأحداث، أو المواقف، أو الذات في أنه يسهم في توجيه سلوكنا في مواقف التفاعل الاجتماعي، ومن ثمَّ تحدد مستوى مهاراتنا فيها إيجاباً أو سالباً (Fincham & Beach, 1997).

٤- القدرة على تنظيم الذات

الناس ليسوا فقط عارفين ومؤدبين ويسترشدون بمحصلات توقعاتهم، وإنما هم أيضاً لديهم القدرة على الاستجابة لأفعالهم وسلوكهم وعلى توجيه الذاتية، بالإضافة إلى أن نجاح نمو الشخصية يتطلب أن تكون هناك القدرة

على إحلال التنظيم الذاتي محل المطالب والرادعات الخارجية في توجيه السلوك، وبمجرد أن تنمي القدرة على توجيه الذات فإن المطالب الفعالية والرادعات الداخلية تعمل كموجهات ومحفزات دافعية ورادعات للسلوك (سلامة، ٢٠٠٨).

٥- القدرة على التأمل الذاتي

يشير التأمل الذاتي إلى الأفكار الداخلية للفرد، والتي يفترض أن تؤثر فيما يفعله أو ما يتجنبه، ولهذا التأمل دور رئيسي في إصدار الاستجابة المؤكدة الماهرة اجتماعيا حين يكون إيجابياً، أو كفهأ حين يكون سلبياً (Schwartz & Gttman, 1977, 183). إذ تعد القدرة على التأمل الذاتي لأنفسنا ولمدى صلاحية أفكارنا، خاصية أخرى مميزة للإنسان، تبرزها النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا، فالإنسان ليس مجرد فاعل للسلوك، وإنما هو أيضاً فاحص لذاته، و متمعن لأدائه، ويستلزم الأداء النفسي الفعال أساليب للتفكير تميز بين التفكير الدقيق والتفكير الخاطئ، وعند التحقق من مدى ملائمة فكرة ما عن طريق التأمل الذاتي؛ فإن الأشخاص يولدون أفكاراً ثم يتنبؤون بما يترتب عليها ثم يعملون وفقاً لها، ويحكمون على مدى قيمتها الوظيفية ومدى دقتها بناءً على ما تحقق من نتائج، وقد يستخدمون هذه النتائج لتحسين أفكارهم (سلامة، ٢٠٠٨).

ثانياً: الأهداف

يرتبط مصطلح الأهداف بقدرة الشخص على توقع المستقبل، ويكون ذي دافعية ذاتية حيث ترشدنا الأهداف لتحديد الأولويات والاختيار بين المواقف، وتمكننا أيضاً من أن نتخطى تأثير اللحظات الحاضرة وتنظيم سلوكنا لفترة من الوقت، فينظم الفرد أهدافه في نظام غير ثابت وفقاً لأهميتها في الوقت الراهن، والفرص المتاحة في البيئة، وأحكامه عن فعاليته الذاتية التي تتناسب مع المطالب المفروضة عليه من البيئة (Pervin, 1993, 389).

ثالثاً: معتقدات الذات والفعالية الذاتية

فمن بين الأفكار المتنوعة المتعلقة بالذات هناك جانب خاص من إدراك الذات أصبح محور اهتمام باندورا؛ إذ يشير باندورا إلى مفهوم محوري في تنظيره وهو (الفعالية الذاتية) الفعالية الذاتية تعني اعتقاد الناس في قدرتهم على الأداء بطرق تتيح لهم التحكم في الأحداث؛ فإذا لم يعتقد الناس أن بإمكانهم إحداث نتائج فعالة لسلوكهم فليس ثمة ما يحفزهم للأداء. بالإضافة إلى أن الاعتقاد في الفاعلية الذاتية يعمل على تنظيم الحالات الانفعالية والاستجابات الفسيولوجية للمشقة كما ينظم نوعية الأداء (Through: Bandura, 1997: 111).

ثانياً: المهارات الاجتماعية

يعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين، عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة، أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، وبعد افتقارها عائناً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية، لأن هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الآخرين، والتفاعل معهم بصورة إيجابية. كما تمكنه من إظهار مودته للآخرين، وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب، ما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة. (المطوع، ٢٠٠١).

1: تعريف المهارات الاجتماعية

وإجمالاً لما سبق يمكن أن نشير إلى أن المهارات الاجتماعية تتكون من مهارات التواصل اللفظي ومهارات التواصل غير اللفظي، وتتدخل هذه المهارات في رفع أو خفض المهارات الاجتماعية لدى الأشخاص وقوة تأثيرهم في الآخرين من خلال مواقف التفاعل الاجتماعي، وتشمل مهارات التواصل غير اللفظي على كل من التعبير الانفعالي والحساسية لانفعالات الآخرين K

والضبط الانفعالي، بالإضافة إلى مهارات التواصل اللفظي، وهي موازية لمهارات الاتصال الانفعالي غير اللفظي - وهي التعبير والحساسية الاجتماعية، والضبط الاجتماعي.

وهذه المهارات الاجتماعية الثلاث المتعلقة بالاتصال غير اللفظي واللفظي تكون ضرورية عند فحص مكونات المهارات الاجتماعية، وفيما يلي عرض لمكونات المهارات الاجتماعية (سلامة، ١٩٩٣، ٩٠).

أولاً. مهارات الاتصال غير اللفظي (١) التعبير الانفعالي^(١):

إن التعبير الانفعالي هو عبارة عن مهارة الإرسال غير اللفظي حيث يعبر الأفراد على اختلافهم في كل مكان وزمان عن عدة انفعالات أساسية، ويعبرون عنها خلال تعبيرات معينة تظهر على وجوههم، إلا أن الأفراد يختلفون كثيراً في الدرجة التي يعبرون بها عن انفعالاتهم ومشاعرهم تلقائياً من خلال ما يظهر من تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت، فهناك من الأشخاص من يتسم بالتلقائية والصدق في التعبير عن انفعالاته ومشاعره كما يتميز تفاعلهم مع الآخرين بلحمة من التعبير التلقائي عن الانفعالات، ويتميز هؤلاء الأشخاص عن غيرهم بالتعبير الواضح المتنوع لتعبيرات الوجه ونبرات الصوت، كما أنهم يتسمون بالحيوية والحركة. (Riggio, 1990)

ومن ناحية أخرى يذكر ريجيو Riggio أن القدرة على التعبير الانفعالي من أقوى الأبعاد المتصلة بالنجاح الاجتماعي، والأشخاص ذو التأثير الاجتماعي في الآخرين هم من يستطيعون جذب الآخرين لهم من خلال ما يعبرون عنه من انفعالات صادقة. وهذه الصفة لها أهميتها لا في تحريك مشاعر الجماهير فحسب، وإنما في حياتنا الاجتماعية اليومية فإليها يرجع الفضل في كيفية إقامة الصلات الوجدانية بالآخرين والتعبير عن مشاعر

(1) Emotional Expressivity

الاهتمام والرعاية والمحبة، وتؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية وصدق إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي التي تؤدي في النهاية إلى تفكك الصلات الاجتماعية والروابط الوجدانية. (Riggio, 1990)

(٢) الحساسية الانفعالية^(١):

يعبر ريجيو Riggio عام ١٩٨٧ عن هذه المهارة في عبارة " أنا أشعر بما تشعر به " فإذا كانت القدرة على التعبير عن الانفعال هي أحد جوانب الاتصال الانفعالي؛ فإن الجانب الآخر هو القدرة على النقاط انفعالات الآخرين وقراءة رسائلهم الانفعالية (سلامة، ١٩٩٣، ٩٣).

فالحساسية الانفعالية: مهارة الفرد في استقبال (التقاط) انفعالات الآخرين وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية، والأفراد ذوو الحساسية الانفعالية العالية يكون لديهم حساسية للرسائل الانفعالية غير اللفظية الصادرة عن الآخرين، كما يكون لديهم مهارة فائقة في قدرتهم على تفسير الاتصال الصادر عنهم وبصفة خاصة ذلك المتعلق بالمشاعر والانفعالات (السمادوني، ١٩٩١، ص ٣).

(٣) الضبط الانفعالي^(٢):

المكون الثالث للمهارات الاجتماعية هو الضبط الانفعالي وهو المهارة المقابلة للتعبير الانفعالي "ويطلق عليه منظم حرارة الانفعال"؛ فهناك من الأشخاص المعبرين عن انفعالاتهم الذين يبدون لنا في بداية التفاعل يفيضون بالحيوية والحياة، ولكن بمضي الوقت لا يمكنهم أن يتوقفوا أو يتحكموا في هذا الفيض من الانفعالات بمعنى أنهم تنقصهم مهارة تنظيم التعبير الانفعالي (سلامة، ١٩٩٣، ٩٢).

فالضبط الانفعالي عبارة عن القدرة على ضبط وتنظيم التعبيرات غير

(1)Emotional Sensitivity

(2) Emotional Control

اللفظية والانفعالية، ويشتمل الضبط الانفعالي على القدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، والقدرة على التحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات، مع عمل قناع مناسب للموقف الاجتماعي. (Riggio, 1990)

بمعنى آخر يستطيع الفرد ذو القدرة العالية على الضبط الانفعالي أن يرسم وجهًا سعيدًا- مثل عمل نكتة وضحكة، رغم شعوره بالغضب أو الحزن أو القلق. وباختصار شديد إن الأشخاص الذين لديهم قدرة عالية جدًا على الضبط الانفعالي يجيدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات (السمادوني، ١٩٩١، ٣).

ثانيًا مهارات الاتصال اللفظي:

(١) التعبير الاجتماعي^(١):

أطلق ريجيو Riggio عام ١٩٨٧ على مهارة التعبير الاجتماعي مهارة الإرسال وأجزها في العبارة الآتية (تحدث وسوف أنصت إليك). فإذا كانت القدرة على التعبير الانفعالي تنطوي على تلقائية وصدق المشاعر والتعبير غير اللفظي عنها؛ فإن القدرة على التعبير الاجتماعي تنطوي على ترجمة الأفكار إلى كلمات وألفاظ، والقدرة على التعبير اللفظي عنها، فالشخص الذي يجيد هذه المهارة هو المحدث البارح ذو الطلاقة اللغوية، فالأفراد القادرين على التعبير الاجتماعي هم من يمكنهم الحديث بطلاقة في أي موضع، ومن هنا فإن مثل هؤلاء الأفراد يكونون عدد كبير من الأصدقاء والمعارف، وتعتبر إجادة أشكال التعبير الاجتماعي من المهارات الأساسية المكونة لمهارات التأثير في الآخرين، وإن كانت ينبغي أن تتوافر في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية لانفعالات الآخرين والضبط الانفعالي، هو ما يضيف الكثير للكفاءة الاجتماعية للأشخاص (من خلال سلامة، ١٩٩٣، ٩٧).

(٢) الحساسية الاجتماعية^(٢):

يعرف ريجيو Riggio ١٩٨٧ الحساسية الاجتماعية بأنها القدرة على

(1) Social Sensitivity

(2) Social Expressivity-

الوعي بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي اليومي، وتتوقف إجابة هذه المهارة على الانتباه الجيد للآخرين والإنصات لهم وملاحظة سلوكهم جيداً؛ إذ إن ذلك يجعله أكثر حساسية لاستقبال الإشارات الصادرة في موقف التفاعل الاجتماعي (السمادوني، ١٩٩١، ٣).

(٣) الضبط الاجتماعي^(١)

أوجز ريجيو Riggio هذه المهارة في "عبارة العالم مسرح كبير" حيث مهارة لعب الأدوار، وهي نوع من التمثيل الاجتماعي، فالشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من الضبط الاجتماعي هو من يمكنه أن يقوم بأدوار اجتماعية متنوعة بكل لباقة، وهو من يمكنه أن يكيف سلوكه الشخصي لكي يتناسب مع ما يعتبر لائقاً أو مناسباً في أي موقف اجتماعي، كما أن مهارة الضبط الاجتماعي تضيف الكثير إلى الثقة، بالنفس التي يوحي بها الأشخاص الأكفاء اجتماعياً، وذلك أن الوعي بأن الإنسان يستطيع أن يقوم بأي دور بطريقة جيدة في مختلف المواقف الاجتماعية، والقدرة على الانسجام مع أشخاص من مختلف الخلفيات والاهتمامات، يؤدي إلى نمو نوع من الثقة بالنفس أو تقدير الذات الاجتماعي، وهو ما استطاع ريجيو أن يجد الدليل عليه من دراسات إمبيريقية قام بها، ووجد من خلالها علاقة طردية موجبة بين الضبط الاجتماعي (إجابة لعب الأدوار) وبين الثقة بالنفس (Riggio, 1990).

٢: التفسيرات النظرية للمهارات الاجتماعية

١: المهارات الاجتماعية وفقاً للنمذجة والتعلم الاجتماعي المعرفي لألبرت باندورا.

وتدور الفكرة الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي حول كيفية تعلم الناس السلوكيات والمهارات المختلفة عن طريق الاحتذاء، وكيفية تأثير القدوة أو النموذج على سلوكنا، وخاصة على اكتساب أنماط السلوك المقبول اجتماعياً،

(1) Social Control

والتي تتم عن طريق المحاكاة، إذ يعتقد أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن القدوة أو النموذج ذات دور أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية، وهم يسمون هذا النوع من التعلم بالملاحظة، ويصف باندورا هذه العمليات بأنها الوسائل الأساسية التي نكتسب بها أساليب جديدة للسلوك (فطيم؛ والجمال، ١٩٨٨، ١٥٠).

٢- المنحى المعرفي وتفسيره للمهارات الاجتماعية.

وطبقاً للمنظور المعرفي يمكن القول إن معتقدات الفرد تحدد سلوكه، وهناك معتقدات منطقية وأخرى غير منطقية، هي المسؤولة جزئياً عن الفروق المنظورة في سلوك الأفراد. بالإضافة إلى أن القدرة على التفسير المنطقي من بين العناصر المعرفية الضرورية للمهارات الاجتماعية، وفي المقابل فإن التفسير غير المنطقي من بين العوامل المثيرة للاضطرابات في العلاقات الشخصية، بالإضافة إلى أنه يعد مؤشراً لضعف المهارات الاجتماعية، وقد أوضحت العديد من الدراسات أن المعتقدات غير المنطقية ترتبط بصورة مختلفة بالعديد من المشكلات النفسية والقلق الاجتماعي المفرط، والتوقعات المبالغ فيها، وتجنب المشكلات، بالإضافة إلى السلوك غير التكيفي (الماهر اجتماعياً) (شوقي، ٢٠٠٣، ٦٥).

ويؤكد في هذا الصدد إمري Emery عام ١٩٨٨ أن لكل منا عدة افتراضات تتطوي على اعتقادات محببة للذات مثل "ينبغي أن أكون محبوباً من الجميع"، أو "يجب أن أكون الأفضل دائماً". وتظل هذه الاعتقادات قابضة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو نكسة معينة وهنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب. ولا يقف الأمر عند هذا الحد وإنما تقوم هذه الأعراض بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من تحريف التفكير وقصور المهارات (من خلال سلامة، ١٩٩٣، ١٣٣).

٣- تأثير حجم الأسرة على المهارات الاجتماعية:

تقوم الأسرة بمجموعة من الوظائف الجوهرية والأساسية، والتي يصعب على أي مؤسسة أخرى تطبيقها أو القيام بها، ويقسم البعض هذه الوظائف إلى وظيفتين أساسيتين، وهم: الوظيفة المادية أو الفيزيقية، مثل التكاث، والحماية، الوظيفة الاقتصادية. الوظيفة الثانية هي الوظائف (الاجتماعية، والثقافية، والنفسية، والعاطفية) مثل تكوين الفرد وتشنته اجتماعيا تبعًا للثقافة التي ينتمي إليها (القصاص، ٢٠٠٨).

وقد اهتمت البحوث التجريبية في الآونة الأخيرة بتأثير حجم الأسرة بالنسبة للأفراد أو بالنسبة للتنمية الاجتماعية لهؤلاء الأفراد. وهناك العديد من الآراء التي تشير إلى أن حاجة الأطفال بعضهم إلى بعض مهمة جدًا، فمن خلال الترابط والتفاعل بين الأطفال يستطيعون تعلم أول درس اجتماعي. وعلى النقيض من ذلك فالأسر التي تحتوي على طفل أو طفلين تكون فرصتها قليلة في التعلم الاجتماعي بين أفرادها. بينما الأسر كبيرة الحجم يتفاعل الأفراد فيما بينهم ويتعلمون السلوكيات الاجتماعية بعضهم من بعض (Tuckman, 1967).

وأيضًا تناولت كثير من الأبحاث الآثار السلبية لزيادة حجم الأسرة بشكل عام، وعلى التعليم بشكل خاص، ولكن الأبحاث الحديثة بدأت تركز على الآثار الإيجابية لزيادة حجم الأسرة، إذ أشارت تلك الدراسات إلى وجود علاقة بين زيادة حجم الأسرة وارتفاع المهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة أو على الأقل عندما يكون له أخ أو أخت، فعند القيام بدراسة طويلة على أطفال الروضة، فقد لاحظ الباحثين ارتفاع المهارات الاجتماعية لدى هؤلاء الأطفال في الصف الخامس؛ ما قد يشير إلى أهمية حجم الأسرة في التفاعل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية (Downey, Condrón, Yucel, 2013).

وقد ذهبت دراسة ستورمشاك وآخرين إلى أبعد من ذلك، والتي هدفت إلى دراسة فهم العلاقة بين تفاعلات الأشقاء والتكيف الاجتماعي للأطفال الذين يعانون من مشاكل سلوكية. والتي أشارت إلى أن طبيعة التفاعلات بين الأشقاء

سوء أكانت إيجابية أو سلبية تؤثر على التكيف الاجتماعي ومشكلات السلوك، بمعنى أكثر وضوحاً طبيعة العلاقة بين الأشقاء تحدد أساليب التكيف، فعندما تكون التفاعلات إيجابية يساعد ذلك في التكيف الاجتماعي الإيجابي، وعلى النقيض من ذلك فعندما تكون التفاعلات والصرعات سلبية، يقلل ذلك من فرص التكيف الاجتماعي الإيجابي (Stormshak, et al, 1996).

٤ - معتقدات الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

أصبح من المسلم به الآن أن الأبنية والعمليات المعرفية داخل عقولنا تؤثر في الطريقة التي نسلك بها اجتماعياً. وقد بذلت جهود متعددة منذ منتصف السبعينيات لفهم دور تلك المحددات نظراً، لتزايد الاهتمام في تلك الحقبة، كما يؤكد "تراور" أهمية الجوانب المعرفية في صياغة وتشكيل المهارات الاجتماعية، وبطبيعة الحال فإن فهمنا لدور تلك الجوانب من شأنه أن يؤدي إلى تطوير أساليب واستراتيجيات التعامل مع تلك الظاهرة وسبل معالجتها (من خلال شوقي، ٢٠٠٣، ٥٧).

إذ يشير التأمل الذاتي إلى الأفكار الداخلية للفرد، والتي يفترض أن تؤثر فيما يفعله أو ما يتجنبه، ولهذا التأمل دور رئيس في إصدار الاستجابة المؤكدة الماهرة اجتماعياً حين يكون إيجابياً، أو كفهياً حين يكون سلبياً (Schwartz & Gttman, 1977, 183). وتتمثل أهمية التفكير المسبق (المخططات المعرفية) سواء كانت حول الأشخاص، أو الأحداث، أو المواقف، أو الذات في أنها تسهم في توجيه سلوكنا في مواقف التفاعل الاجتماعي، ومن ثمَّ تحدد مستوى مهارتنا الاجتماعية فيها إيجاباً أو سالباً (Fincham & Beach, 1999).

وهناك عوامل عديدة تؤثر في المهارات الاجتماعية ولكن من أهمها مفهوم الفرد عن ذاته واعتقاده فيها، وهو ما يقودنا لمفهوم الفعالية الذاتية. فهناك مجموعة متزايدة من البحوث حاولت توثيق دور معتقدات الفعالية الذاتية في التنمية الذاتية، التكيف، والتغير في مختلف مراحل الحياة (Bandura, 1997, 5)؛ إذ إن مصطلح الفعالية الذاتية يرتبط بالدرجة الأولى بالسلوكيات

الاجتماعية الإيجابية، فعلي سبيل المثال تعرف الفعالية الذاتية بأنها اعتقاد الأفراد في قدرتهم على مقاومة الضغوط للانخراط في السلوكيات السلبية (Chung & Elias, 1996). كما يعرف مصطلح الفعالية الذاتية بأنه يختص بالأثر أو الوقائع الاجتماعية. فالمرهقون الذين ينخرطون في شبكة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، يكونون مهتمين بتجنب السلوك غير الكفاء (Aas et al. 1995).

حيث ينظر إلى الفعالية الذاتية بأنها العامل الوسيط في كل أشكال التكيف؛ فالمرهقون الذين لديهم شعور قوي بالفعالية الذاتية يقمون أنفسهم في الحياة الانفعالية للآخرين؛ ما يجعلهم أكثر إيجابية في علاقتهم الاجتماعية والتوقف عن السلوك غير السوي (Bandura & Walters, 1959)، ولعل ذلك ما أشارت إليه دراسة كبرارا وآخرين (Caprara et al. 2010)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات الفعالية الذاتية في المراهقة المتوسطة، التي تتعلق بقدرات الفرد التصورية والتي يتم معالجتها عن طريق المشاعر السلبية والتعبير عن المشاعر الإيجابية ذات تأثير دال في السلوك والاكتئاب بشكل متزامن، وذلك عبر الفعالية الذاتية الشخصية والاجتماعية الطويلة، كما أشارت النتائج أيضا إلى أهمية الحالة الانفعالية للمراهقين ومعتقدات الفعالية الذاتية الشخصية في سوء التكيف.

ويشير باندورا في هذا الصدد أيضا إلى أن فعالية التنظيم الذاتي تعمل بشكل متناغم مع فعالية السلوك، وتؤثر في مجالات متنوعة من الأداء النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى أن فعالية الذات يصاحبها تأثيرات إيجابية وسلبية فمن خلال فعالية الذات المرتفعة يحدث الإنجاز الأكاديمي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تؤدي إلى سلوكيات معادية للمجتمع، كما أنه يؤدي إلى التجاوب مع الذات من خلال الانخراط في الخبرات الانفعالية للآخرين، ويرافق ذلك السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع الانخفاض في الانخراط في السلوكيات المضادة للمجتمع (Bandura, et al, 2003).

الدراسات السابقة:

باستعراض الدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث، هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات المتاحة في هذا المجال، وعلى وجه الخصوص تلك الدراسات القريبة من موضوع الدراسة الحالية.

فقد أجرى سليفرا وآخرون (Salavera, Usan, Jarie, 2017) دراسة بعنوان "أثر الذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية على الفعالية الذاتية لدى طلاب التعليم الثانوي. هل هناك اختلافات بين الجنسين؟ وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤٠٢) من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٧). وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية والذكاء العاطفي. بالإضافة إلى وجود علاقة بين المتغيرات الثلاثة (الذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية).

وفي هذا الصدد قام المحيسن (Al-mehsin, 2017). بدراسة بعنوان الفعالية الذاتية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وجودة صنع القرار، وقد استخدمت الدراسة مقياس الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية، ومقياس صنع القرار، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٦٠) من طالبات جامعة الأمير سطاتم ابن عبد العزيز. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وجودة صنع القرار.

وتشير دراسة داووني وآخرين (Downey, Condron, Yucel, 2013)، وهي دراسة طولية والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين عدد الأخوة والمهارات الاجتماعية لدى أطفال الصف الخامس الأمريكيين، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢١٢٦٠، وقد بدأت هذه الدراسة على الأطفال من الروضة حتى الصف الثامن. وقد اعتمد جمع المعلومات على تقرير المعلمين عن المهارات الاجتماعية والسلوكيات الخارجية وضبط النفس. وقد توصلت الدراسة إلى أن

الأطفال الذين لديهم أخوه أشقاء يحصلون على مهارات اجتماعية أفضل في الروضة حتى الصف الخامس، بالإضافة إلى أن المستويات الاجتماعية والاقتصادية العليا، والتمتع بالصحة وعدم الإعاقة، والعلاقة الجيدة بالوالدين، والعرق لها علاقة بالمهارات الاجتماعية.

وفي هذا الصدد أجرى كبرارا وآخرون (Caprara et al, 2010) دراسة بعنوان "دور الفعالية الذاتية الشخصية والتنظيم الانفعالي في المراهقة المتأخرة في مكافحة الاكتئاب والجنوح". وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير معتقدات الفعالية الذاتية الشخصية والاجتماعية في الاكتئاب والجنوح. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٩٠) من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٣)، وقد تم جمع البيانات في وقت لاحق بعد مرور سنة وثلاث سنوات وسبع سنوات، وقد استخدمت الدراسة عدة مقاييس، وهي مقياس الفعالية الذاتية الشخصية والانفعالية، ومقياس الاكتئاب والجنوح، بالإضافة إلى مقياس التقرير الذاتي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات الفعالية الذاتية (الشخصية والاجتماعية) في المراهقة المتوسطة، التي تتعلق بقدرات الفرد التصورية ذات تأثير دال في الجنوح والاكتئاب. بالإضافة إلى أن العلاقة بين الوالدين، وضغوط رفض الأقران، والتعاطف مع الآخرين ذات تأثير دال في الفعالية الذاتية والاكتئاب. وقد أشارت الدراسة أيضا إلى أن مشكلات التنظيم الذاتي في سن ١٢ سنة، ومشكلات العنف الأسري في سن ١٣ سنة تنبئ بفعالية ذاتية منخفضة، بالإضافة إلى مشكلات سوء التكيف. وفي النهاية أشارت النتائج إلى أهمية معتقدات الفعالية الذاتية الشخصية في سوء التكيف.

وعلى نحو مماثل قام باندورا وآخرون (Bandura et al, 2003) بدراسة بعنوان "دور فعالية التنظيم الذاتي في مجالات مختلفة للأداء النفسي والاجتماعي"؛ إذ هدفت إلى فحص دور فعالية التنظيم الذاتي والتي تعمل بشكل متناغم مع فعالية السلوك وتؤثر في مجالات مختلفة للأداء النفسي والاجتماعي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٤) من المراهقين في مرحلة

المراهقة المتأخرة، (٢١٣) من المراهقين، (٢٥١) من المراهقات، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩،١٤) سنة. وقد استخدمت الدراسة عدة مقاييس منها مقياس فعالية التنظيم الذاتي، ومقياس السلوك الجانح، ومقياس الاكتئاب، ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي. وقد أشارت الدراسة إلى أن فعالية التنظيم الذاتي تعمل بشكل متناغم مع فعالية السلوك، وتؤثر في مجالات متنوعة من الأداء النفسي والاجتماعي. بالإضافة إلى أنه يصاحب فعالية الذات تأثيرات إيجابية؛ فمن خلال فعالية الذات المرتفعة يحدث الإنجاز الأكاديمي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تؤدي إلى سلوكيات المعادية للمجتمع، كما أنه يؤدي إلى التجاوب مع الذات من خلال الانخراط في الخبرات الانفعالية للآخرين. بالإضافة إلى أن إدراك الفعالية الذاتية تسهم بشكل عام في الأداء النفسي والاجتماعي، ويرافق ذلك السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع الانخفاض في الانخراط في السلوكيات الجانحة.

وعلى نحو مماثل قام تشونغ واليس (Chung, Elias 1996) بدراسة بعنوان "المشكلات السلوكية لدى مجموعة من المراهقين في علاقتها بالفعالية الذاتية والكفاءة الاجتماعية، وأحداث الحياة"، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٥٦) من المراهقين جُمعت من المدن، وقد أُجريت تحليل لتصنيف المجموعات الأربعة المميزة للمشكلات السلوكية، وهي (السلوكيات الجانحة، التدخين، إدمان الكحول، إدمان المخدرات)، وقد تم مقارنة هذه المجموعات بمقاييس الفعالية الذاتية، والكفاءة الاجتماعية، وأحداث الحياة الضاغطة. وقد أشارت النتائج بصفة عامة إلى وجود علاقة ذات مغزى بين المراهقين الذين لديهم أنماط من المشكلات السلوكية، وهي (السلوكيات الجانحة، التدخين، إدمان الكحول، إدمان المخدرات)، والفعالية الذاتية، وكمية ونوعية المشاركة في أنشطة ما بعد المدرسة وأحداث الحياة الضاغطة.

وقد ذهبت دراسة ستورمشاك وآخرين (Stormshak et al, 1996) إلى دراسة العلاقة بين جودة العلاقة بين الأخوة وتنمية الكفاءات الاجتماعية

والسيطرة السلوكية لدى الأطفال العدوانيين. وقد تمت مقابلة ٥٣ طفلاً عدوانيين من الدرجة الأولى والثانية وأمهاتهم وأشقائهم، بهدف التعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية لعلاقة الأخوة. وذلك من خلال محورين وهما الصراع مقابل الدفء. وقد تم تقسيم العلاقة بين الأخوة إلى ثلاث مجموعات: الصراع (مستويات عالية من الصراع، ومستويات منخفضة من الدفء)، والمشاركة (مستويات معتدلة من النزاع والدفء)، وداعمة (مستويات منخفضة من الصراع، ومستويات عالية من الدفء). بالإضافة إلى تطبيق مقياس التكيف الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج أن العلاقات الإيجابية والدفء بين الأقران يساعد على التكيف الاجتماعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

(١) يتضح من خلال العرض السابق وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى المراهقين، بالإضافة إلى تأثيرها بمهارة صنع القرار والذكاء العاطفي، بالإضافة إلى تأثيرها في مجالات متنوعة من الأداء النفسي، وذلك كما في دراسة سليفرا وآخرين (salavera et al, 2017)، المحيسن (Al-mehsin, 2017)، باندورا وآخرين (Bandura, et al, 2003). مع العلم فإنه لم تكن هناك دراسة، تناولت العلاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية، (وذلك في حدود علم الباحث).

فروض الدراسة

١. توجد قدرة تنبؤية للفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية.

٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة في المهارات الاجتماعية وفقاً لحجم الأسرة.

المنهج والإجراءات:

(١) منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والفارق، بما يشمل من أساليب نوعية، سيتم توظيفها بالشكل المناسب لخدمة أهداف الدراسة وتساؤلاتها.

(٢) عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة الإجمالية على (١٥١) من طلبة جامعة حلوان من الصف الثالث كلية الآداب قسم علم النفس، والصف الأول قسم فلسفة كلية الآداب جامعة حلوان، منهم (٧٤) من الطلبة، (٧٧) من الطالبات، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٢ عاماً، بمتوسط عمري قدره ١٩,٥٤ عاماً، وانحراف معياري قدره ١,٠١ عاماً، وذلك لدى الطلبة، وبتوسط عمري قدره ١٩,٦٩ عاماً، وانحراف معياري قدره ١,١٣ عاماً وذلك لدى الطالبات.

(٣) أدوات الدراسة

١- استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحث):

احتوت هذه الاستمارة على بيانات مختلفة كالسن، والنوع، وحجم الأسرة، وغيرها من البيانات استخدمت بغرض اختيار العينة وضبطها، وفقاً للشروط التي تفي بفروض الدراسة.

٢- مقياس الفعالية الذاتية:

أعد هذا المقياس شيرار وزملاؤه (Sherer et al, 1982) الذي صمم لتقدير التوقعات العامة للفعالية الذاتية، التي لا ترتبط بموقف أو سلوك محدد، وإنما ترتبط باعتقاد الفرد في قدرته على الأداء الناجح للسلوك. ويتكون المقياس

من ١٧ بندا تغطي جوانب فعالية الذات من الرغبة في ابتداء السلوك "المبادرة" Initiative. والرضا عن بذل المجهود "Effort" المثابرة في مواجهة الضغوط "المثابرة" Persistence، والمقياس من نوع مقياس ليكرت؛ إذ يعطي للمبحوث فرصة لتحديد درجة موافقته على البند من خمس بدائل تتراوح ما بين (لا مطلقاً = ١ إلى كثيرًا جدًا = ٥).

وفي البيئة العربية عدلت (عبد الوهاب، ٢٠١٠) نسخة المقياس التي عربها (حسين فايد)، والتي تتكون من ١٧ بنداً، وإدخال عليها بعض التعديلات، فقد أضافت الباحثة ثلاثة بنود إلى المقياس الذي كان عدد عبارته الأصلية ١٧ بنداً، وبذلك أصبح المقياس يتكون من ٢٠ بنداً، والبنود التي أضيفت كالتالي.

١. أتخذ قراراتي بنفسي.

٢. لا أنهي الأعمال التي بدأتها.

٣. لدى بدائل عديدة تساعدني على حل المشكلات.

أما عن صدق المقياس فقد حسبت الباحثة الصدق التلازمي لمقياس فعالية الذات العامة مع مقياس تقدير الذات لروزنبرج. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياس والمحك ٠،١٩، وهو معامل دال عند مستوى ٠،٠١.

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية

أ. التجانس الداخلي: وقد تراوحت معاملات الارتباط بين البند والدرجة

الكلية للمقياس ما بين (٠،٣١، ٠،٦٢) وهي دالة عند مستوى ٠،٠١.

ب. الثبات بألفا: تم حساب الثبات بألفا كرونباخ للمقياس بشكل كلي وبلغ

هذا المعامل ٠،٨٢.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بنداً، ويعتبر المقياس من نوع مقياس "ليكرت" حيث يعطي المفحوص فرصة لتحديد درجة موافقته على البند من بين عده درجات تتكون من خمس مستويات، وهي: لا مطلقاً =

١، نادرًا=٢، أحيانًا=٣، كثيرًا=٤، كثيرًا جدًا=٥. وذلك باستثناء البنود أرقام (١-٣-٨-٩-١٣-١٥-١٨-٢٠) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، حيث يتم تصحيح جميع العبارات في اتجاه نقص الفعالية. وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين ٢٠-١٠٠ درجة.

٣- مقياس المهارات الاجتماعية.

أعد هذا المقياس رونالد.ج. ريجيو Ronald E. Riggio ونقله إلى العربية إبراهيم السيد السمدوني، وهو عبارة عن أداة للتقرير الذاتي، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مستوى شامل للمهارات الأساسية التي تكون مؤشرًا للكفاءة الاجتماعية أو الذكاء الاجتماعي، وهذه الأداة مناسبة للمراهقين والراشدين أي ما تزيد أعمارهم على ١٤ عامًا. ويشتمل مقياس المهارات الاجتماعية-النسخة الأصلية- على سبعة مقاييس فرعية، وهي (التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي، المراوغة الاجتماعية)، إلا أن الطبعات المختصرة قد اشتملت على ستة مقاييس فرعية فقط، وهي (التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي)، وقد حذف المؤلف بعد المراوغة الاجتماعية حيث ظهر بصفته بعدا مستقلا، ويشير إلى قدرة الفرد على المراوغة والخداع.

وقد حذف الباحث هذا البعد أيضًا لنفس السبب السابق فضلًا عن أن هناك كثير من الدراسات مثل دراسة (خليفة، ١٩٩٧؛ عبد الرحمن، ١٩٩٨؛ إبراهيم، ٢٠١٠)، استخدمت الستة أبعاد السابق ذكرها فقط لوصف المهارات الاجتماعية. ويتكون المقياس من ٩٠ عبارة، بواقع ١٥ عبارة لكل بعد من الأبعاد الفرعية. ويتم تقدير المفحوص في كل فقرة من فقرات المقياس على مقياس مكون من تسعة نقاط، ويبدأ المقياس بأقل تقدير (-٤) يشير إلى أن الفقرة لا تنطبق عليه على الإطلاق، وينتهي بأعلى تقدير (+٤) يشير إلى أن

الفقرة تنطبق على تمامًا. على أن تتراوح الدرجات التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص بين (١ إلى ٩) درجات. ويضع المفحوص دائرة واحدة أمام كل فقرة، مع العلم بأن هناك بعض هذه الفقرات تصحح في الاتجاه العكسي، وهي (١- ٣- ٥- ١٠- ١١- ١٧- ١٩- ٢٠- ٢٤- ٢٧- ٢٩- ٣٤- ٤١- ٤٣- ٤٥- ٤٧- ٥٠- ٥٥- ٥٧- ٦٢- ٦٥- ٦٩- ٧٤- ٧٦- ٧٨- ٨٣- ٨٥- ٨٨- ٩٤- ٩٧- ٩٩)؛ بحيث يأخذ المفحوص تسع درجات عندما يجيب على (-٤)، ويأخذ درجة واحدة عندما يجيب على (+٤). وتشير درجات الأبعاد الستة (التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي)، إلى ارتفاع المهارات الاجتماعية.

وعن تقنين المقياس في البيئة المصرية فقد حسب السيد إبراهيم السمدوني الثبات بإعادة الاختبار وذلك بفاصل زمني أسبوعين، كما تم حساب الثبات بالاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معاملات ألفا كرونباخ بعد تطبيقه على عينة مكونة من (٩٠) طالبًا جامعيًا بالفرقة الثالثة بكلية التربية بطنطا، وقد بلغت معاملات الثبات بين (٨، ٠)، إلى (٩، ٠) بينما تراوحت معاملات ألفا بين (٧، ٠)، (٨، ٠).

بالإضافة إلى حساب الصدق التكويني للمقياس، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات (٣١٧) طالبًا جامعيًا على مقياس المهارات الاجتماعية وبين مجموعة من المقاييس النفسية للشخصية وتقدير الذات (الدريني وآخرون)، واختبار القلق لسبيلبرجر (إبراهيم، ١٩٨٣) والخجل، وقلق الاتصال والكفاءة الاجتماعية لسارسون وقائمة أيزنك. وقد لاحظ الباحث عند تطبيق الاختبار عدم وجود العبارة رقم (٣٢)، ضمن فقرات الاختبار.

اختبار الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة:

أجرى الباحث الثبات والصدق لأدوات الدراسة للتحقق من الخصائص السيكمومترية للأدوات، وقد تم تطبيق الاختبارات (الفعالية الذاتية، المهارات الاجتماعية) على عينة الدراسة بشكل كلي وكانت النتائج على النحو التالي:

تم حساب ثبات أدوات الدراسة بطريقتين، هما:

١- **الاتساق الداخلي:** وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمكونة الفرعي الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة البند، كذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل مقياس فرعي ومجموع درجات المقياس بشكل كلي. وقد أسفرت هذه الخطوة فيما يتعلق **باستبيان الفعالية الذاتية** عن معاملات ارتباط تراوحت ما بين ٠,٢٣-٠,٥٣، لمقياس الفعالية الذاتية ملحق رقم (١)، وهي معاملات ثبات مقبولة تشير إلى أن مفردات المقياس تقيس المضمون نفسه.

أما فيما يتعلق **باستبيان المهارات الاجتماعية** فقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمكونة الفرعي الذي ينتمي إليه ما بين ٠,٢٩-٠,٦٠، لبعد التعبير الانفعالي التالي ومن ٠,٢٩-٠,٦١ بعد للحساسية الانفعالية، ومن ٠,٣١-٠,٤٩، لبعد الضبط الانفعالي، ومن ٠,٣٠-٠,٥٦، للتعبير الاجتماعي، ومن ٠,٣٤-٠,٥٤، للحساسية الاجتماعية، ومن ٠,٣١-٠,٥٢، للضبط الاجتماعي ملحق رقم (٢). كما كانت معاملات الارتباط المتبادلة بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس ٠,٣١، و٠,٦٣، و٠,٣٥، و٠,٦٠، و٠,٦٤، و٠,٥٤، للأبعاد السابقة على التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة تشير إلى أن مفردات المقياس تقيس المضمون نفسه ملحق رقم (٣).

٢- **معامل ألفا كرونباخ:** تراوحت معاملات ثبات ألفا للدرجة الكلية لمقياس **الفعالية الذاتية** ٠,٨٠، بينما تراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية **المهارات الاجتماعية** ما بين ٠,٥-٠,٧. ملحق رقم (٤) وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

٣- **التحقق من صدق الأدوات:**

تم حساب الصدق التلازمي لمقياس الفعالية الذاتية مع مقياس تقدير الذات لروزنبرج (إعداد وترجمة ممدوحة سلامة) على العينة السابق ذكرها، وقد

بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياس والمحك (39, ٠)، وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠1).

تم حساب الصدق لمقياس المهارات الاجتماعية باستخدام صدق المفهوم، أو ما يعرف بصدق المجموعات المعروفة **Know Groups**، إذ تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس الانبساطية من مقياس إيزنك للشخصية، ومقياس بك للاكتئاب، وقد أسفرت تلك الخطوة عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,١0)، بين مقياس الانبساطية ومقياس المهارات الاجتماعية، حيث بلغ معامل الارتباط بينهم (0,٧). بالإضافة إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,0٥)، بين مقياس بيك للاكتئاب ومقياس المهارات الاجتماعية، حيث بلغ معامل الارتباط بينهم (-0,٣).

وقد صحح الباحث اختبار الفعالية الذاتية في اتجاه انخفاض الفعالية الذاتية، إذ تشير الدرجة المرتفعة إلى انخفاض الفعالية الذاتية والعكس.

٤- إجراءات التطبيق

(١) طبقت الاختبارات (الفعالية الذاتية، المهارات الاجتماعية) بصورة مبدئية على (٦٠) طالبا وطالبة بقسم علم النفس الفرقة الثالثة جامعة حلوان، بواقع (٢٨) طالبا، و(٣٢) طالبة، وذلك للتأكد من وضوح وسهولة فهم الفقرات بالنسبة للطلبة.

(٢) بعد أن تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية للأدوات، تم شرح المطلوب من أدوات الدراسة للطلبة، وهو تدوين البيانات الأساسية وقراءة العبارات، وتحديد مدى انطباقها على المفحوص، مع توضيح كل بديل من بدائل الإجابة.

(٣) تم التطبيق في جلسات جماعية صغيرة العدد.

(٤) تم تقديم الاختبارات وفقاً للترتيب التالي: استمارة جمع البيانات الأولية، استبيان الفعالية الذاتية، استبيان المهارات الاجتماعية.

٥) بعد تطبيق الاختبارات استُبعدت الاختبارات غير المكتملة التي تحتوي على بنود لم يُجب عنها المفحوصين.

نتائج الدراسة:

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب تحليل الانحدار لكل من الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

جدول (١)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري beta	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	الدلالة
المهارات الاجتماعية ن=١٥١	الفعالية الذاتية	٠,١٧	٢,٠٨	٠,٤١	٣٠,٦٠	٠,٠٠٠١	٥,٥٣	٠,٠٠٠١

١: يشير الجدول التالي إلى وجود قيم تنبؤية موجبة دالة عند (٠,٠٠٠١) لمتغير الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية بين طلاب وطالبات الجامعة، وتعني هذه النتيجة أن الفعالية الذاتية تنبأ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

وللتحقق من الفرض الثاني تم حساب معاملات الارتباط التتابعي بين درجات الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

ويوضح الجدول التالي هذه النتائج:

جدول (٢)

معاملات الارتباط التبعي بين درجات طلاب وطالبات الجامعة في كل من
الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية

المتغيرات	قيم معاملات الارتباط
الفعالية الذاتية/ المهارات الاجتماعية	-٠,٤١٣**

يتضح من الجدول السابق

١. يوجد ارتباط سالب ودال عند مستوى (٠,٠٠١) بين الدرجات في مقياس

الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

للتحقق من الفرض الثالث استُخدم اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

غير متساوية العدد لحساب دلالة واتجاه الفروق بين متوسط درجات طلاب

وطالبات الجامعة في الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية.

جدول (٣)

دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في كل من
الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية

المتغير	المراهقون ن=٧٧		المراهقات ن=٧٤		درجة الحرية	قيمة الدلالة*
	ع	م	ع	م		
الفعالية الذاتية	٤٦,١٥	٨,٩٥	٤٩,٠٤	١٠,٢٤	١٤٩	١,٨٤
المهارات الاجتماعية	٤٩٠,٢٤	٤٥,٢٥	٤٨٢,٠٩	٥٢,٥٩	١٤٩	١,٠١

يتضح من الجدول السابق

١. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات

الجامعة في الفعالية الذاتية.

٢. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في المهارات الاجتماعية.
وللتحقق من صحة الفرض الرابع استُخدم اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد لحساب دلالة واتجاه الفروق بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة في المهارات الاجتماعية وفقاً لحجم الأسرة.

جدول (٤)

دلالة واتجاه الفروق بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة في المهارات الاجتماعية وفقاً لحجم الأسرة

المتغير العينة	أسر صغيرة الحجم ن=٤٣		أسر كبيرة الحجم ن=١٠٨		درجة الحرية	قيمة "ت" الدلالة*
	ع	م	ع	م		
المهارات الاجتماعية	٤٩١,٢١	٥٢,٩٥	٤٨٤,٠٥	٤٧,٩٢	١٤٩	,٤١١
غير						دالة

يتضح من الجدول السابق

يشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذوي الأسر صغيرة الحجم والأسر كبيرة الحجم في المهارات الاجتماعية.

مناقشة نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الفرض الثالث الأول عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية.

١- وبالنظر في النتيجة السابقة والخاصة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين

متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في الفعالية الذاتية. في ضوء تعريف المتغيرات والنظريات المفسرة لها نلحظ التالي:

تعرف الفعالية الذاتية بأنها مجموعة من المعتقدات والأحكام التي يتبناها الفرد والتي يقتنع الفرد أنه يستطيع من خلالها أداء السلوك المناسب ومواجهة ما يستجد من مواقف وحل المشكلات الاجتماعية، وأن ذلك يتطلب قدرًا من الدافعية وبذل الجهد والمثابرة وتحمل الضغوط والثقة بالنفس".

وقد قدم باندورا Bandura عددًا من التعريفات للفعالية الذاتية حيث عرفها بأنها "أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك" (Bandura, 1977). إذ إنَّها معتقدات وأحكام يتبناها الفرد ولا دخل للنوع بمعتقدات الفعالية حيث إنها معتقدات فردية خاصة بكل شخص ولا دخل للنوع بهذه المعتقدات ولعل ذلك ما أشارت إليه دراسة سليفرا وآخرين (salavera, et al, 2017)

٢. وبالنظر في النتيجة السابقة والخاصة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في المهارات الاجتماعية، اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سليفرا وآخرين (salavera et al, 2017)، (عبد الله، ٢٠٠١) إذ أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية. وفي رأي الباحث فإنَّ هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير حيث إن المهارات الاجتماعية مهارة مكتسبة ومتعلمة من البيئة ولا دخل للنوع بها حيث إنها مهارة شخصية وفردية.

ويرى الباحث أيضًا أن معظم الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين سوء في المهارات أو في الفعالية الذاتية والقدرات والسمات النفسية عمومًا، أشارت إلى أنَّ معظم الفروق تحدث في مرحلة الطفولة، وقد يرجع ذلك إلى أن مرحلة الطفولة يحدث فيها اختلافات في النمو بمعنى أكثر وضوحًا، يحدث عدم استقرار وتسارع في النمو بين الجنسين، حيث تسبق الإناث الذكور

في اللُّغة، بينما يسبق الإناث الذكور في المشي، فالنمو بالنسبة للذكور والإناث لا يسير وفق وتيرة واحدة، وعلى النقيض من ذلك؛ فمرحلة المراهقة والشباب بالنسبة للإناث والذكور يحدث فيها استقرار في النمو إلى حد كبير بالنسبة للذكور والإناث. لذلك نجد أن عدم وجود فروق بين الجنسين في السمات والمهارات والقدرات في مرحلة المراهقة، كما أشارت العديد من الدراسات بوجه عام، بينما معظم الاختلافات بين الجنسين تكون في مرحلة الطفولة (وذلك في حدود علم الباحث).

أسفرت نتائج الفرض الرابع الثاني عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذوي الأسر صغيرة الحجم، والأسر كبيرة الحجم في المهارات الاجتماعية. وتعني هذه النتيجة أن حجم الأسرة ليس له علاقة دالة بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. حيث تقوم الأسرة بمجموعة من الوظائف الجوهرية والأساسية والتي يصعب على أي مؤسسة أخرى تطبيقها أو القيام بها، ويقسم البعض هذه الوظائف إلى وظيفتين أساسيتين، وهم: الوظيفة المادية أو الفيزيقية، مثل التكاثر، والحماية، الوظيفة الاقتصادية. الوظيفة الثانية هي الوظائف (الاجتماعية، والثقافية، والاجتماعية، والنفسية، والعاطفية) مثل تكوين الفرد وتنشئته اجتماعيا تبعاً للثقافة التي ينتمي إليها (القصاص، ٢٠٠٨).

فهناك العديد من البحوث التجريبية في الآونة الأخيرة اهتمت بتأثير حجم الأسرة بالنسبة للأفراد أو بالنسبة للتنمية الاجتماعية لهؤلاء الأفراد. وهناك العديد من الآراء التي تشير إلى أن حاجة الأطفال بعضهم إلى بعض مهمة جداً، فمن خلال الترابط بين الأطفال يستطيعون تعلم أول درس اجتماعي. وعلى النقيض من ذلك فالأسر التي تحتوي على طفل أو طفلين تكون فرصتها قليلة في التعلم الاجتماعي بين أفرادها. بينما الأسر كبيرة الحجم يتفاعل الأفراد فيما بينهم ويتعلمون السلوكيات الاجتماعية (Tuckman, Regan, 1967).

وقد جاءت نتائج هذا البحث عكس توقع الباحث حيث توقع أن كبر

حجم الأسرة يساعد على تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، وأنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة؛ كان هناك تفاعل أفضل بين أفراد الأسرة. بالإضافة إلى أنه بزيادة عدد الأطفال في الأسرة تزداد قنوات التفاعل ويكتسب الأطفال بعضهم من بعض مهارات اجتماعية مختلفة. ويرى الباحث أنه قد يكون من الممكن أن تكون هناك متغيرات أخرى ترتبط بالمهارات الاجتماعية مثل تعليم الوالدين والمستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي ومستوى المهارات الاجتماعية لدى الوالدين. وقد اتفقت النتيجة التي توصل إليها الباحث مع ما توصلت إليه دراسة (أبو سريع، ١٩٨٦)، (إبراهيم، ٢٠١٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين مستويات حجم الأسرة في الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية.

وقد لاحظ الباحث شيئاً مهماً وهو أن معظم الدراسات التي تناولت تأثير حجم الأسرة على المهارات الاجتماعية لدى الكبار والمراهقين كانت نتائجها سلبية، وعلى النقيض من ذلك، فإن الدراسات التي تناولت تأثير حجم الأسرة على المهارات الاجتماعية في مرحلة الروضة، كانت النتائج إيجابية. وتعني هذه النتيجة أن تأثير حجم الأسرة على المهارات الاجتماعية يكون كبيراً في مرحلة الطفولة، بينما تأثير حجم الأسرة على المهارات الاجتماعية في المراحل التالية يضعف، لصالح عوامل أخرى، مثل مستوى ثقافة وتعليم الفرد والمستوى الاقتصادي والفعالية الذاتية.

أسفرت نتائج الفرض الثاني الثالث عن وجود ارتباط سالب بين الدرجات في مقياس الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة. وتعني هذه النتيجة أن الطلبة الذين لديهم فعالية ذاتية مرتفعة لديهم أيضاً مستوى مرتفع من المهارات الاجتماعية، ويتمتعون أيضاً بمهارات اجتماعية عالية. وسبب وجود العلاقة سالبة يرجع إلى أن تصحيح اختبار الفعالية الذاتية في الاتجاه العكسي، حيث تشير الدرجة المرتفعة على مقياس الفعالية الذاتية إلى انخفاض الفعالية الذاتية، والعكس صحيح. بمعنى أنه كلما

ارتفعت الفعالية؛ انخفضت المهارات أو العكس.

حيث يعتبر مفهوم الفعالية الذاتية مفهوم مهمًا جدًا في تحديد السلوك الإنساني، سواء أكان إيجابيًا أو سلبيًا، فسلوك الإنسان تسبقه الكثير من المحددات المعرفية والمعتقدات، والخبرات السابقة والدافعية والكثير من المحددات، ولعل مفهوم الفعالية الذاتية أهم هذه المفاهيم في تحديد السلوك الإنساني، فصورة الفرد وتصوراته عن ذاته وقدراته ومهاراته كلما كانت إيجابية كلما كان سلوك الفرد إيجابيًا، وذلك لأن الفرد يبذل أقصى جهد لديه ويصبح لديه قدرة على المثابرة والثقة بالنفس وتحمل الضغط، وعلى النقيض من ذلك عندما تكون صورة الفرد وتصوراته عن ذاته وقدراته ومهاراته كلما كانت سلبية كلما كان سلوك الفرد سلبيًا، فعند ذلك يشعر الفرد أن الموقف السلوكي أكبر من قدراته، وتصبح قدرته على بذل الجهد ضعيفة، وتتعدم لديه المثابرة والثقة بالنفس، فمفهوم الفعالية الذاتية مفهوم مهم جدًا ويؤثر في مجالات واسعة في السلوك والانفعالات والأداء النفسي بشكل عام.

حيث يشير باندورا في هذا الصدد إلى أن فعالية التنظيم الذاتية تعمل بشكل متناغم مع فعالية السلوك، وتؤثر في مجالات متنوعة من الأداء النفسي والاجتماعي. بالإضافة إلى أن فعالية الذات يصاحبها تأثيرات إيجابية وسلبية فمن خلال فعالية الذات المرتفعة يحدث الإنجاز الأكاديمي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تؤدي إلى سلوكيات معادية للمجتمع، كما أنه يؤدي إلى التجاوب مع الذات من خلال الانخراط في الخبرات الانفعالية للآخرين. ويرافق ذلك السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع الانخفاض في الانخراط في السلوكيات المضادة للمجتمع. (Bandura et al, 2003)

إذ تؤثر معتقدات الفعالية والقدرات الشخصية على اختيارات الفرد، وتؤدي دورًا مهمًا في تشكيل البيئة، ومصير الفرد، ودعم قدرات معينة من أجل الحياة، فيميل الأفراد إلى تجنب الأنشطة والمواقف التي يعتقدون أنها تتجاوز قدرتهم على المواجهة، بينما يختارون البيئات الاجتماعية التي يشعرون فيها

بالقدرة على التعامل معها ومواجهتها (Bandura, 1997, 161).

تشير نتائج الفرض الأول الرابع إلى وجود قيم تنبؤية موجبة لمتغير الفعالية الذاتية في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية بين طلاب وطالبات الجامعة، وتعني هذه النتيجة أن الفعالية الذاتية تتنبأ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

ولعل هذه النتيجة منطقية جداً فمعتقدات الشخص عن ذاته تؤثر في سلوك الفرد وردود أفعاله الانفعالية في المواقف الاجتماعية، فكلما كانت معتقدات الفرد إيجابية عن ذاته وقدراته؛ كان سلوك الفرد أيضاً أكثر فعالية وإيجابية، وعلى النقيض من ذلك فعندما تكون معتقدات الفرد نحو موقف معين أو سلوك معين سلبي، فإن الفرد سوف يشعر بالضعف في مواجهة هذا السلوك، وهذا الموقف، لأن الفرد في هذه الحالة سوف يشعر أن الموقف أو السلوك أكبر من قدرته على المواجهة، ومن ثمَّ يفشل قبل أن يحاول أو يواجه الموقف.

حيث ينظر إلى الفعالية الذاتية بأنها العامل الوسيط في كل أشكال التكيف؛ فالمرهقون الذين لديهم شعور قوي بالفعالية الذاتية يقحمون أنفسهم في الحياة الانفعالية للآخرين، ما يجعلهم أكثر إيجابية في علاقتهم الاجتماعية والتوقف عن السلوك غير السوي (Bandura & Walters, 1959) ولعل ذلك ما أشارت إليه دراسة كبرارا وآخرين (Caprara, et al, 2010)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات الفعالية الذاتية في المراهقة المتوسطة، التي تتعلق بقدرات الفرد التصورية، التي يتم معالجتها عن طريق المشاعر السلبية والتعبير عن المشاعر الإيجابية ذات تأثير دال في السلوك والاكتئاب بشكل متزامن، وذلك عبر الفعالية الذاتية الشخصية والاجتماعية الطويلة. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أهمية الحالة الانفعالية للمرهقين ومعتقدات الفعالية الذاتية الشخصية في سوء التكيف.

نتيجة لذلك فالفعالية الذاتية ترتبط بشكل مباشر بمهارة اتخاذ القرار،

بالإضافة إلى مهارة إدراك السيطرة على النفس وبشكل غير مباشر ترتبط بمشكلات السلوك (Aas, et al, 1995). ولهذا السبب فإن المراهقين الذين لديهم فعالية من الأرجح أن يستطيعوا إقامة سلوك اجتماعي ناجح، ويكونون أقل انخراطاً في المشكلات السلوكية ومن الأرجح أن يتخذوا قرارات تعطي نتائج اجتماعية إيجابية (Ludwig & Pittman, 1999).

توحي نتائج الدراسة الراهنة بإمكان اقتراح الآتي:

يتضح من النتائج السابقة وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والمهارات الاجتماعية، بالإضافة إلى أن الفعالية الذاتية تنتبأ بالمهارات الاجتماعية، لذا يمكن التوعية بهذا المفهوم الهام، وكيف أن معتقدات الفعالية تؤثر على المهارات الاجتماعية، وعلى السلوك والصحة النفسية بوجه عام، إذ إن مجرد التعرف على المفهوم يساعد على نمو المفهوم لدى الفرد. بالإضافة إلى وضع برامج لتنمية المهارات الاجتماعية والمفاهيم المرتبط بها، مثل مفهوم الفعالية الذاتية، إذ تشكل المهارات الاجتماعية القاعدة الأساسية للنجاح في العمل والدراسة والزواج وفي جميع نواحي الحياة العامة.

ملاحق البحث

ملحق (١) يوضح حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبين الدرجة الكلية لمقياس الفعالية الذاتية

مقياس الفعالية الذاتية العامة			
الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٣١	٢	٠,٤٥	١
٠,٣٢	٤	٠,٤٨	٣
٠,٤١	٦	٠,٤٨	٥
٠,٢٣	٨	٠,٤٤	٧
٠,٥٣	١٠	٠,٣٥	٩
٠,٤٧	١٢	٠,٤٥	١١
٠,٥١	١٤	٠,٥٢	١٣
٠,٤٧	١٦	٠,٣٤	١٥
٠,٤٤	١٨	٠,٤١	١٧
٠,٤٤	٢٠	٠,٤٤	١٩

ملحق (٣) جدول معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية

المقاييس الفرعية	الدرجة الكلية
التعبير الانفعالي	**٣١
الحساسية الانفعالية	**٦٣
الضبط الانفعالي	**٣٥
التعبير الاجتماعي	**٦٠
الحساسية الاجتماعية	**٦٤
الضبط الاجتماعي	**٥٤

ملحق (٤) يوضح معاملات ألفا كرونباخ المقياس المهارات الاجتماعية

الأبعاد الفرعية	معامل ألفا
التعبير الانفعالي	٠,٥
الحساسية الانفعالية	٠,٥
الضبط الانفعالي	٠,٦
التعبير الاجتماعي	٠,٦
الحساسية الاجتماعية	٠,٥
الضبط الاجتماعي	٠,٦
الدرجة الكلية	٠,٧

المراجع

- إبراهيم، عبد الستار. (١٩٩٣). أسس علم النفس، الرياض: دار المريخ للنشر.
- أبو هاشم، السيد محمد. (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- جيده، صفية محمد. (١٩٩٧). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- الزيات، فتحي مصطفى. (١٩٩٦). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، المنصورة، دار الطيب للنشر والتوزيع.
- سلامة، ممدوحة. (١٩٩٣). قراءات مختارة في علم النفس، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سلامة، ممدوحة. (٢٠٠٨). إعادة قراءة في ألبرت باندورا، دراسات نفسية، العدد الأول، ١١١-١٢٠.
- السمادوني، السيد إبراهيم. (١٩٩١). مقياس المهارات الاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- شوقي، طريف. (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية- دراسات وبحوث نفسية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- عبد الحميد، جابر. (١٩٩٠). نظريات الشخصية، البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث، التقويم. القاهرة، دار النهضة.
- عبد الوهاب، نهاد. (٢٠٠٩). الفعالية الذاتية: متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب جامعة حلوان.

- عبد الله، عبد المنعم. (٢٠٠١): علم النفس الارتقائي، (سيكولوجية الطفولة والمراهقة). القاهرة، مؤسسة الأصالة.
- فطيم، لطفي؛ الجمال، أبو العزائم. (١٩٨٨). نظريات التعلم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية. القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
- القصاص، مهدي محمد. (٢٠٠٨). علم الاجتماع العائلي. عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- المطوع، آمنة. (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى تلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة
- نزيه، حمدي؛ وداود، نسيم. (٢٠٠٠). علاقة الفعالية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. مجلة العلوم التربوية، (١)، ١٢٢ - ١٣٥، الجامعة الأردنية.
- نشواني، عبد المجيد. (١٩٩٦). علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

المراجع الأجنبية

- Aas, H ., Klepp, K., Laberg , J. C ., & Aaro, L. E. (1995). Prediction adolescent's intentions to drink alcohol: outcome expectancies and self-efficacy. *Journal for the Study of Alcohol*, 56 (3), 293 – 299.
- Al-mehsin, S, A. (2017). Self-Efficacy and Its Relationship with Social Skills and the Quality of Decision-Making among the Students of Prince Sattam Bin Abdul- Aziz University. *International Education Studies*. 10, (7). 108—119.
- Bandura, A. (1977). Self- efficacy toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122- 147.

- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New jersey: Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1959). *Adolescent aggression*. New York: Ronald Press.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 47(3) 769–782.
- Bruch, M, A., Bivet, K, M., Heimberg, R. G., Hunt, A. & Mchntosh, B (1999). Shyness and sociotrophy: Additive and interactive relations in predicting interpersonal concers, *Journal Of Personality*, Vol 67(2), P 406.
- Carlyon, W.D. (1997). *Attribution retraining: Implications for its integration into perspective skill training*. *Social Psychology Review*, Vol 26, (1), P 61-7.
- Caprara G, V., Gerbino, M., Paciello, M., Di Giunta, L., & Pastorelli, C. (2010). Counteracting depression and delinquency in late adolescence: The role of regulatory emotional and interpersonal self-efficacy beliefs. *European Psychologist*, 15(1), 34-48.
- Chung, H& Elias, M (1996). Patterns of adolescents involvement in problem behavior: relationship to self-efficacy, social competence, and life events *American Journal of community Psychology*, 24 (6), 771- 784.
- Deffenbacher, J, L. (2000). Social Skills training. In Alan- kazdin (Ed) *Encyclopedia of Psychology*. Vol (7) pp(230- 273)- N.Y, Oxford University.
- Downey, D, P., Condron, D, J., Yucel, D. (2013). Number of Siblings and Social Skills Revisited Among American Fifth Graders. *Journal of Family, Issues* 1-24.
- Finchman, F, D. & Beach, S. R (1999). Marriage in the new millennium: is there palace for social cognition in marital research, *Journal of social and personal relationship*, 16 (6), 685-704.

- Ludwig, K, B& Pittman, J, F (1999). Adolescent prosocial values and self-efficacy in relation to delinquency, risky sexual behavior, and drug use. *Youth Society*, 30 (4) 261-482.
- Masud, H. (1988). *Training Problem children: Issues, Method & Practice*, U.S.A: Sage publisher.
- Pajarees, F & Schunck, D. (2002). *Self and Self-belief in psychology and education: An historical perspective*. In: J. Aronson(ed), Improving academic Achievement. New York: Academic press.
- Pervin, L. (1993). *Personality theory and research*, 6 (ed), New York, John Wiley& Sons.
- Riggio, R. (1990). *Social skills and self-esteem. Personali and Individual Differences, Vol. 11, No. 8, pp. 799- 804.*
- Salavera C ,Usan p, Jarie L(2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence* Volume 60, p 39-46
- Schwartz.R M., & Gttman, J.M. (1977). Toward task analysis of assertive behavior, In frank, C.M. & Wilson T. (ed) *Annual review of behavior therapy: Theory Practice*. New York, Brunner Mazel Publisher.
- Stormshak, E. A., Bellanti, C. J., & Bierman, K. L. (1996). The quality of sibling relationships and the development of social competence and behavioral control in aggressive children. *Developmental Psychology*, 32, 79-89.
- Tuckman, J., & Regan, R. A. (1967). *Size of family and behavioral problems in children. The Journal of Genetic Psychology. Research and Theory on Human Development*, 111(2), 151-160