القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم

إعداد

د/ ساره حسام الدين مصطفى

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم

د/ ساره حسام الدين مصطفى*

مُلخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لتقصي العلاقة بين القدوة كما يدركها المراهقين وكلاً من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٢٠٠ طالب بمتوسط عمري = ٢٢.٠٣٥٣ وانحراف معياري = ١.٢٨٠١، بينما تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٩٧ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولي بالجامعة بمتوسط عمري = ٢٢.٠١٣٧ وانحراف معياري = ١.٢٦٣٣، وتم جمع البيانات في الدراسة السيكومترية باستخدام مقياس هيجنز للقدوة المدركة ترجمة الباحثة، ومقياس الشعور بالانتماء المُعدل لهوفمان ترجمة الباحثة، ومقياس اللياقة النفسية من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج صدق الفرض الأساسي للدراسة، حيثُ ثبت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من القدوة كما يدركها المراهقون وبين الانتماء واللياقة النفسية لديهم. وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفروض والإطار النظري والدراسات السابقة. وقدمت الدراسة توصياتها ببعض الدراسات اللاحقة في ضوء المتطلبات التي طرحتها نتائج الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية:

– القدوة. – الانتماء. – اللياقة النفسية.

* **د/ ساره حسام الدين مصطفى:** مدرس الصحة النفسية–كلية التربية–جامعة عين شمس.

A role model as perceived by a sample of adolescents and its relationship to both Belonging and psychological fitness

Abstract

The present study aims to investigate the relationship between role models as perceived by adolescents and both their Belonging and psychological fitness. The sample of the study consisted of 197 male and female students from the first year students at the university.The results showed the validity of the basic assumption of the study, as it proved that there is a positive correlation between each role model as perceived by adolescents and between their Belonging and psychological fitness. The results of the study were discussed in the light of the assumptions, theoretical framework and previous studies. The study presented its recommendations with some subsequent studies in light of the requirements presented by the results of the current study.

Keywords: Role Model- Belonging- Psychological Fitness.

مقدمة:

كثيرا ما يتردد على ألسنتنا هذه الأيام مصطلحات مثل "القدوة" و"الرموز الشخصية" و"المثل الأعلى" و"المُلهم" ولعل السبب في هذا احتياجنا لمثل هذه النماذج في حياتنا، أو قد يرجع الأمر لأهمية هذه المصطلحات في بناء شخصية الفرد، فهذه النماذج لديها القدرة على إلهام الآخرين، والتأثير عليهم، سواء كان هذا التأثير إيجابي أو سلبي بحسب نموذج القدوة، ولكن في نهاية الأمر يُعتبر هذا التأثير قوي وفعال لأقصى درجة ممكنة في شخصية الإنسان، خصوصاً للمراهقين الذين يعيشون مرحلة من التوترات والعواصف بسبب التغيرات البيولوجية والفسيولوجية التي تحدث لهم، والتي يشعر معها المراهق بأنه مشوش، وفاقد الثقة في جميع من حوله، ورافض لمعظم نماذج السلطة، متمرد على العالم من حوله، مما يجعله يشعر بالحزن والوحدة في أحيان كثيرة، فيبحث في وسط هذا الظلام الذي يعيشه عن شخص أو أكثر يشعر معه ومن خلاله بالقوة، وبأنه ليس طفلاً، فالقدوة كما عرفها جيبسون (Gibson. 2004, 136) بناء معرفي يتشكل لدى الفرد في النماذج الاجتماعية التي يُدركها فيمن حوله، ويرغب في محاكاة هذه السمات، فيبدأ المراهق في محاكاة سلوك نموذج القدوة بداية من السلوكيات الظاهرية كنوعية الملبس أو طريقة الكلام وصولاً للسلوكيات الأكثر عمقاً كطريقة التفكير في الأمور، وتحديد الأهداف، وترتيب الأولويات إلى غيره من الأشياء التي قد تجعل هذا النموذج يرسم ملامح شخصية المراهق طيلة حياته بعد ذلك.

قد يتمثل نموذج القدوة في شخص أو جماعة، وقد يصل تأثير هذه القدوة على الفرد إلى الحد الذي يجعل منه إنسان صالح لمجتمعه ووطنه، أو تجعل منه إنسان معادي للمجتمع ورافض لمعاييره وقيمه، إذا فنماذج القدوة تعتبر واحدة من أهم دوافع الفرد التي تسهم في بناء وتحقيق أهدافه، كما أن لها دور خفي حيث نعتبر نماذج القدوة هي مصدر الالهام لدي الفرد وتُشكل اختياراته في الحياة المهنية منها والأكاديمية إلى غيرها من مجالات الحياة.

مما سبق يتضح أن هُناك أهمية كبيرة لدراسة مفهوم القدوة، ودراسة خصائص نماذج القدوة، وأنواعها، وتأثيراتها، وسمات الأشخاص الذين يدركوا هذه النماذج

دون غيرهم –خصوصاً المراهقين– لأن هذا الأمر من شأنه أن يكون له تأثير سلبي أو إيجابي على متغيرات أخرى في حياة المراهقين مثل مفهوم الانتماء الذي يُشير إلى ارتباط أو اتصال الفرد بالأشياء والأشخاص والأماكن من حوله، كما أنه أحد الحاجات الإنسانية الأساسية وفق هرم الحاجات الإنسانية لماسلو، فكما يحتاج الإنسان للطعام والشراب والأمن يحتاج أن يشعر بالانتماء لشيء أو لشخص أو لمكان أو لجماعة، فالانتماء يعني الاعتراف بقبول الآخرين للفرد ضمن مجموعة (Hagerty et al., 1992: 173)، والانتماء كذلك يعني أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده، متشرنقاً حول ذاته، ولكنه يحتاج للآخرين مهما بلغت قوته، وإن غاب هذا المفهوم أو انخفض لدى الأفراد يشعر الشخص أنه قلق ويُصبح أكثر عُرضة للاكتئاب والتطرف في سلوكياته لانعدام مشاعر الانتماء لديه (Marsh et al., 2007.33).

كما اهتمت الدراسة الحالية بإلقاء الضوء على مفهوم اللياقة النفسية، حيثُ يتركز الاهتمام الآن على لياقة الجسد، في إهمال للياقة النفسية للشخص والتي تعني مزيج من السمات الذهنية والسلوكية والانفعالية التي تمكن الفرد من تحقيق أقصى إمكاناته للتوافق مع بيئته، والتغلب على مشكلاته، والشعور بالسعادة والرفاهة النفسية (Matthews et al.,2003: 14). فاللياقة النفسية تُشبه الطاقة النفسية للإنسان، كلما كانت هذه الطاقة حيوية ومليئة كلما شعر الإنسان بالسعادة وكان أقرب للصحة النفسية، والعكس صحيح.لذا اهتمت الدراسة الحالية بإلقاء الضوء على العلاقة المحتملة بين القدوة كما يدركها المراهقين وكلاً من الانتماء واللياقة النفسية لديهم.

مشكلة الدراسة:

في عصر فقدت فيه الأسرة رونقها مقارنة بالعصور السابقة أصبح موضوع إدراك المراهقين لنماذج القدوة في حياتهم أمراً غاية في الأهمية والتعقيد في آن واحد، حيثُ أصبح دور المعلم والأم والأب أقل تأثيراً مما سبق، وأصبح المراهق في مواجهة واقع ممتلىء بالتحديات، تتحدث فيه لغة الأرقام والتكنولوجيا بشكل صارخ بدلاً من لغة القيم والمعايير كما كان قبل ذلك، وفي خضم هذه المتغيرات المجتمعية أصبح للمراهق الاختيار من نماذج قدوة عديدة أكثر بكثير مما مضى، فالأمر لم يعُد مقتصراً على

البيت والمدرسة أو الجامعة فقط، ولم يعُد أفراد هذه المؤسسات كالأب أو الأم أو المعلمة أو أستاذ الجامعة هم نماذج القدوة كما كان سابقاً، ولكن أصبح الآن هناك نماذج أخرى لما يشهده العصر الحالي من انفتاح على ثقافات ومجتمعات أخرى.

وفي ضوء مفهوم نموذج القدوة فإن الأمر أصبح شيء غاية في الأهمية، فهو ليس شخصاً عادياً ولكنه بمثابة مُلهم للآخرين بإمكانه دون أن يقوم بمجهود كبير أن يُثير دوافعهم، ويتحكم في انفعالاتهم، وقد يصل الأمر لما هو أكثر من ذلك، حيثُ أن نماذج القدوة لها تأثير ليس باليسير على الأفراد، فقد يُسهم نموذج القدوة في تشكيل هُوية المراهق الاجتماعية (Sealy., & Singh. 2006: 28)، وقد يكون لنموذج القدوة اليد العليا في الاختيارات المهنية والأكاديمية المستقبلية للمراهق (Sealy., & Singh. 2007: 182)، وكذلك قد يكون لنموذج القدوة الفضل في تمسك المراهق بالقيم الرمزية في المجتمع مثل الصدق والخير والحب إلى غيرها من القيم الفُضلى والعكس صحيح كذلك (Dean .2014).

وعلى الرغم من أهمية دراسة نماذج القدوة، إلا أن الأمر له وجه آخر، وهو نموذج الطامحين للقدوة، فكما أنه لا يُمكن للقادة أن يستمروا دون تابعين، كذلك لا يمكن لنموذج القدوة أن يستمر دون أن يكون هناك طامحين لهذا النموذج أو لهذا الدور Role aspirants، ولذلك تهتم الدراسة الحالية بإلقاء الضوء على خصائص الطامحين لنماذج القدوة بالإضافة لإلقاء الضوء على العلاقة بين إدراك المراهقين لنماذج القدوة وكلاً من الانتماء واللياقة النفسية لديهم، على اعتبار أن الانتماء مفهوم اجتماعي له جانب نفسي يعني ارتباط أو اتصال الفرد بالآخرين من حوله وكذلك يعني شعور الفرد بأنه ذو قيمة وأهمية في المجتمع الذي يعيش فيه (Hagertyet al., 1992: 17) وكلما كان الانتماء مرتفعاً لدى الأفراد كلما ارتفعت الآثار النفسية والأكاديمية الإيجابية للأفراد وانخفض لديهم الأمراض النفسية (Kia – Keating., & Ellis. 2007: 30)، بالإضافة لتركيز الدراسة الحالية على متغير اللياقة النفسية الذي يُشير إلى الجانب الذهني والانفعالي والسلوكي أو المهاري لدى الفرد، فهو مفهوم يقترب بدرجة أو بأخرى من مفهوم الصحة النفسية، ويعكس لياقة أفكار وأفعال وانفعالات الفرد في عصر مليء بالتحديات، والصراعات والضغوط،

فاللياقة النفسية تظهر بوضوح في جودة حياة الفرد وطريقة استجابته للضغوط اليومية(Robson , 2014: 9).

لذا جاءت مشكلة الدراسة الحالية لتعكس اهتماماً بالبحث عن العلاقة بين القدوة كما يدركها المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التركيز على مفهوم القدوة إجرائياً كما يدركه المراهقون، وذلك لأهمية المفهوم ذاته في تشكيل الشخصية الإنسانية في مرحلة الشباب والرشد، وكذلك لأهمية المفهوم حيث التأثير القوي الذي يحدث على المراهق في مجمل سلوكياته سواء الظاهرية منها أو الخفية، بالإضافة لأهمية إلقاء الضوء على خصائص نماذج القدوة والسمات التي تجذب المراهقين لتبني نموذج قدوة دون الآخر. كما تهدف الدراسة الحالية لصياغة مفهوم إجرائي لكلاً من الانتماء واللياقة النفسية، حيثُ أن الإنتماء يعكس بدرجة أو بأخرى مدى ارتباط الفرد بالمؤسسات التي ينضم إليها فعلياً بداية من الأسرة والمدرسة والجامعة وصولاً للمجتمع والوطن بالكامل، بالإضافة لدراسة مفهوم اللياقة النفسية الذي يعكس مستوى لياقة الأفراد نفسياً وسلوكياً وفق ظروف تملؤها التحديات والصعوبات والضغوط، وبالتالي تسعى الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين كل من القدوة كما يدركها المراهقين ومستوى انتمائهم ولياقتهم النفسية.

أهمية الدراسة:

- **<u>نظرياً</u>:** تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغير القدوة وأثره على الشخصية الإنسانية خصوصاً في مرحلة المراهقة التي تتشكل فيها شخصية الإنسان فيما بعد، والتي من خلالها يمكن للإنسان أن يكون سوي ونافع لمجتمعه، أو يكون نموذج غير سوي ومدمر لمجتمعه، حيثُ تظهر أهمية الدراسة النظرية في تحديد مفهوم القدوة، ومعرفة سمات القدوة التي تجذب المراهق، وتسليط الضوء على نماذج القدوة لدى المراهقين ومعرفة آثارهاعليهم، بالإضافة إلى أهمية متغير الإنتماء الذي يمثل قدرة الفرد على الانتساب لجماعة ما أو مؤسسة ليس

جسدياً فقط وإنما نفسياً واجتماعياً مما يُشير لدرجة من المسئولية نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فالمفهوم يشمل حقوق الفرد وواجباته نحو هذه الجماعة، وكذلك يعكس درجة من الولاء أو الوفاء لهذه المؤسسة مما يترتب عليه سلوكيات السواء أو اللاسواء، كما تأتي أهمية الدراسة أيضافي تسليط الضوء على مفهوم اللياقة النفسية الذي يُشير لقدرة الفرد على الحفاظ على لياقة ذهنه وانفعالاته وسلوكياته رغم ما يمر به من ضغوط ومشاكل وصعوبات، وتتجلى الأهمية الأساسية للدراسة في معرفة العلاقة بين إدراك المراهقين لنماذج القدوة في حياتهم وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم.

- **<u>تطبيقياً</u>:** ظهرت أهمية الدراسة التطبيقية في إعداد أدواتمُقننة لقياس القدوة المدركة للأفراد المراهقين، باعتبارها متغير نفسي على قدر كبير من الأهمية، وفي نفس الوقت تندر فيه المقاييس العربية، حيثُ قامت الباحثة بترجمة مقياس يضم جانب كيفي وآخر كمي لإتاحة الفرصة للمراهق للتعبير عن نماذج قدوته، كما اهتمت الدراسة أيضاً بتحديد سمات نماذج القدوة ومقوماته وكذلك معرفة خصائص وسمات الطامحين لهذا النموذج، وكذلك ترجمة مقياس الإنتماء للجامعة والذي يهتم بالانتماء للجامعة وللأساتذة والعلاقة بين المراهق وأقرانه وإدراكه للألفة، وبالإضافة إلى إعداد مقياس اللياقة النفسية للمراهقين والذي يضم الجوانب الثلاثة المعرفي / الذهني، والانفعالي، والسلوكي.

الإطار النظري:

تتناول الدراسة الحالية عرضاً لبناء مفاهيم الدراسة الحالية، وأبعادها، والنظريات المفسرة لهذه المفاهيم، وذلك في ثلاث محاور أساسية هُم:

- القدوة.
- الانتماء.
- اللياقة النفسية.

المحور الأول: القدوة Role Model

– مفهوم القدوة والمفاهيم ذات الصلة:

قديماً قالوا إن القدوة الحسنة خير نصيحة، وعظ الناس بفعلك ولا تعظهم بقولك؟، فالأمر كان مرتكزاً على كيفية أن نُصبح قدوة لغيرنا بأفعالنا لا بأقوالنا، ثم أصبح الأمر الآن أكثر خطورة وتعقيد، فالأمر لا يتعلق بكيفية أن يكون الإنسان قدوة فقط، ولكن هُناك خصائص وسمات نموذج القدوة في أعين الآخرين، خصوصاً المراهقين الذين تتسم سلوكياتهم

بالشك والريبة والتمرد على من حولهم،هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن هناك خلط في مفهوم القدوة بأذهان المراهقين، فالبعض يربط نموذج القدوة بنموذج الأب أو الأم فقط، والبعض يربطه فقط بنموذج الأنبياء والرسُل، أما البعض الآخر فلا يعرف أي شيء عن مفهوم القدوة، ولا يُقدر لهذا المفهوم قيمة بالرغم من أهميته في تشكيل الشخصية، فالإنسان بلا قدوة إنسان فقير نفسياً، أما الإنسان الذي لديه نموذج قدوة سلبي فهو غالباً ينتهج سلوكه ويؤثر فيه تأثيراً سلبياً، على عكس الإنسان ذو الحظ الأكبر من وجود نموذج أو أكثر من نموذج للقدوة الإيجابية في حياته فغالباً يؤثر هذا إيجابياً عليه.

إن مفهوم القدوة يُعتبر مفهوم قديم، منذ أن صك ميرتون Merton, 1957 المفهوم وأشار به إلى الأفراد الذين يقومون بأدوار معينة لا يقوم بها غيرهم مثل الجراحين، ثم توالت الدراسات بعد ذلك وإن كانت مازالت محدودة في هذا السياق حتى الآن، ومازال هناك تباين واضح في تحديد مفهوم القدوة. إلا أن هناك قاسم مشترك بين التعريفات وهي أن:

١- القدوة تُظهر كيفية أداء مهارة وتحقيق هدف فتعتبر نماذج سلوكية.
٢- تظهر لنا القدوة الهدف بشكل يُمكن تحقيقه، أي أنها تُمثل الممكن.
٣- تجعل الهدف مرغوب فيه لأنها بمثابة مصدر إلهام للفرد (Morgenroth. 2015: 5).

يُعرف جيبسون (Gibson. 2004: 136) القدوة على أنها البناء المعرفي الذي يعتمد على سمات الأفراد في النماذج الاجتماعية التي يتبناها الفرد من حوله، ويرغب في محاكاة هذه السمات. واتفق هذا المفهوم مع دراسة كل من سيلي وسينج (Sealy., & Singh. 2006: 28) حيثُ التأكيد على أن نماذج القدوة تعد جزء مُهم وفعال في تطور الهُوية الاجتماعية للفرد، وذلك لما تقوم به من دور يجعل الفرد يتأثر شكلياً ونفسياً، ويرغب في محاكاة سلوك نموذج القدوة بشكل مباشر أو غير مباشر مما يكون له الأثر في تشكيل هُويته الاجتماعية.

وقد اهتم قاموس ويبستيرز Websters dictionary بإلقاء الضوء على نموذج القدوة، وعرفه بأنه الإنسان الذي يُحتذى به في سلوكه، ويقوم الأشخاص الآخرين من حوله بتقليد سلوكياته خصوصاً الأشخاص الأصغرسناً، ونظراً لأن

سلوك هذا الشخص يكون جيداً أو سيئاً فإن هناك خطر حقيقي متمثل في تقليد الأشخاص لهذا النموذج، ولذلك يجب على الآباء أن يكونوا على وعي بهذا الخطر من اختيارات أبنائهم، فالمسألة ليست باليسيرة لأن بعض هذه النماذج قد تكون من أقرب مايكون للأبناء أنفسهم مثل الأخوة أو المعلمين، بالإضافة أن هناكنسبية بين ما هو مقبول في سياق اجتماعي ومرفوض في إطار اجتماعي آخر، وكذلك هناك نسبية في تحديد السيء والجيد في نماذج القدوة بين جيل الآباء والأبناء، فتحديد النموذج الجيد أصبح أمر صعب، والبحث عن نموذج قدوةأمر يعتمد على الشخصية الدافعة المحفزة والمثيرة للإعجاب ولا يخضع للمنطق في تبني الفرد نموذج دون آخر من نماذج القدوة (Osabue-Kle. 2001: 563-580))، وبُناءاً على ذلك قد يكون هُناك أفراداً لديهم نماذج قدوة يعتبرونها جيدة ولكنها سلبية في أعين آخرين، وقد يكون لأفراد نماذج قدوة بينما أقرانهم في نفس العُمر وقد يكون في نفس الظروف ليس لديهم نماذج قدوة، حيثُ ذكرت دراسة سكيلز(Scales et al., 2001: 203 – 727) أن من بين ١٠٠٠٠٠ طالب من طُلاب المرحلة الإعدادية والثانوية كان هُناك ٢٥% فقط من الطلاب لديهم نماذج قدوة في حياتهم.

يُعرف إيرفين (Irvin, 1989: 52 – 53) القدوة بأنها مفهوم غير مُحدد وغير دقيق يستدعي المزيد من الشرح والتوضيح فيما يخص مواصفات النموذج وسماته والأساليب التي يتبعها وتجعله قدوة للآخرين، كما أوضح أن الناصح أو المُعلم دائماً نموذج قدوة في أعين الآخرين، وفي الحقيقة فإن نموذج القدوة ليس بالضرورة معلم أو شخص ناصح.

يُميز يانسي (Yancey, 1998: 3) بين مفهوم القدوة Role Model ومفهوم الناصح Mentor باعتبار أن القدوة هو نموذج لشخص يُحتذى به في سلوكه ويُنظر لأفعاله على أنها تستحق أن يكون على اتصال أو ارتباط عاطفي مع الأفراد وليس بالضرورة أن يكون على اتصال مباشر معهم، أما الناصح فهو شخص يُقدم دعم للأفراد بشكل مقصود أو موجه ويكون على تواصل ومقربة من الأشخاص حوله، ويكون بامكانهم الاتصال به ومشاركته لخبراتهم، فالقدوة تؤدي في النهاية لوجود صورة إيجابية لدى المراهقين والشباب أو تكوين هُوية تجتذبهم، أما عملية النصح والتوجيه فهي أقرب لإكساب هؤلاء الشباب المهارات التي يحتاجونها لتحقيق هذه الصورة.

يقترح كذلك إنجول (Ingall , 1997: 182 –183) في دراسته عن القدوة، أن هناك فروق بين مفهوم القدوة ومفهوم البطولة، حيثُ يقترح أربعة نماذج أخلاقية لهم أدوار مختلفة:

١- **البطل الكلاسيكي** The Classical hero: هو شخص من زمن بعيد، معروف على مستوى الوطن بالتفوق والسمو، ويرمز لقيم المجتمع الذي خرج منه، ويُعتبر لامع ثقافياً Cultural glue في أذهان مجموعة ما أو وطنه الذي ينتمي إليه حيثُ أنه يربط الفرد بالمجموعة مثال على ذلك: الملك ديفيد وجورج واشنطن.

٢- **البطل الجديد** The New – hero: وهو نموذج تاريخي يعكس فضائل وقيم المجتمع التي تُعجب بها جميع المجتمعات في أي وقت، حيثُ يُنادي مثلاً بالحرية والمساواة أو أي فضيلة أخرى من أمثلة هذا مارتن لوثركينج.

٣- **النموذج الأخلاقي أو البطل الهاديء** Moral exemplar or Quiet hero: هو شخص لديه شجاعة نفسية أو أخلاقية وغير متعالي، ويخدم مجتمعه مثل: مُنقذي الزلازل والكوارث الطبيعية، والمشاركين في أنشطة غير ربحية مثل حقوق الإنسان.

٤- **نموذج القدوة** Role model: هو شخص يُلهم الأفراد من خلال مُلاحظة سلوكه، وقد يكون هذا الإلهام جيد أو سيييء، حيثُ أنه يشبه المرآة فيساعد الآخر على رؤية ذاته من خلالها، مثال على ذلك المُعلم والأم والأخ الأكبر إلى غيره من النماذج القريبة والبعيدة للفرد.

مما سبق، تُعرف الباحثة نماذج القدوة بأنهم الأفراد الذين يؤثرون على انجازات الطامحين للقدوة، ويُشكلوا دوافعهم وأهدافهم عن طريق مساعدتهم في كيفية تحقيق الأداء والمهارة المناسبة والتي تجعل أهدافهم قابلة للتحقيق، وكذلك نموذج القدوة يُعتبر مصدر للإلهام حيث يؤثر على الأفراد في تحقيق أهدافه، وهذا التأثير يشمل تعزيز الأهداف الحالية وبناء الأهداف الجديدة.

- **التفسيرات النظرية لمفهوم القدوة:**

يفترض باندورا Bandura, 1986 وفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية أنه من الأيسر على الإنسان أن يُلاحظ سلوك الآخر ويقلده عن أن ينتظر نتائج

سلوكيات الآخرين ليتعلم منها، فعلى سبيل المثال يتصرف الشباب، وغالباً يكتسبون اتجاهاتهم من نتائج سلوكيات الكبار من حولهم، وفي ضوئها يقررون كيف يتصرفون وتتعدل اتجاهاتهم أو تثبت وفقاً لذلك. لكن نسبياً الأمر مختلف لدى المُراهقين فهم ببساطة يقلدون سلوكيات الكبار من حولهم ممن يختارونهم بمواصفات معينة، فالمراهقين الذين لديهم نماذج قدوة من المتوقع أن يُصبحوا مثلهم ويتوحدوا مع سلوكياتهم وأفعالهم، لأن مرحلة المراهقة هي التوقيت الذي يتحدد ويتشكل فيه هوية المراهق، فالمراهقون ينظرون للراشدين كي يحددوا السلوك المرغوب فيه والمقبول والمناسب، وكذلك تحديد النماذج الذين يرغبون في الوصول إليها، وغالباً معظم النماذج الأكثر فعالية في نظر المراهقين هم من يتمتعون بمكانة عالية Status ومكانة اجتماعية Prestige وقوة Power، ومع ذلك نظرة المراهق تختلف باختلاف المجتمع والسكان والسياق الاجتماعي الذي ينتمي إليه (Hurd et al., 2017).

تؤكد النظرية المعرفية الاجتماعية كذلك على أن الأفراد يختارون نماذج قدوة تكون متتشابهة لهم، بمعنى أن المراهق يبحث عن القدوة التي تشبهه غالباً في العرق والجنس والدين، حيثُ تؤكد دراسة زيركل (Zirkel. 2002: 357–376) أن توافر نماذج للمراهقين من نفس سنهم وعرقهم أمر بالغ الأهمية لمساعدتهم في تحديد وتشكيل هويتهم، بالإضافة لأهميتها القصوى في تحديد أهدافهم المستقبلية سواء الدراسية أو المهنية، وهناك دراسة أخرى (Stanton – Salazan., & Spina. 2003: 231–254)) تؤكد على ضرورة توافر الخصائص الديموجرافية المشتركة بين كُلاً من المراهقين ونموذج القدوة مثل خصائص الجنس والعرق، فغالبية الذكور تكون نماذج قدوتهم ذكور وكذلك أيضاً بالنسبة للإناث، كما أنهم يُفضلوا القدوة التي تُشبههم في لون البشرة أو الأصول العرقية.

ووفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية أيضاً لابد أن يكون نموذج القدوة لديه عدد من السمات مثل: الجاذبية والأهمية الاجتماعية والتأثير الاجتماعي الفعال إلى غيرها من خصائص الشخصية (Lyle. 2009: 24)

ومن جانب نظري آخر تقترح دراسة مورجنروث (Morgenroth. 2015:) 3–4 نموذجاً يعكس فهم لعملية القدوة، حيثُ افترضت الدراسة أن سمات الطامحين للقدوة تُسهم بنفس القدر الذي تُسهم به نماذج القدوة في فهم وإدراك عملية القدوة، لأن هُناك تشابه بين كلمنهم، مثال على ذلك: مستويات نجاح القدوة تسير بشكل

إيجابي طردي مع مستويات نجاح الطامحين للقدوة، وكذلك أفكار كُل منهم ومعتقداته حول قدراتهم وإمكانية تعديلها واستثمارها، بالإضافة إلى افتراضهم بأن هناك ثلاث من السمات التي تسهم في نموذج القدوة وتعتبر بمثابة المفتاح لفهم عملية القدوة وهُم: تجسيد الهدف Goal embodiment وقدرة الوصول إليه Attainability والرغبة في الوصول إليه Desirability، ومن خلال هذه العمليات تلعب القدوة دوراً في تغيير إدراك الفرد لأهدافه، ومن ثم تتغير سلوكياته المرتبطة بتغير الأهداف، وبالتالي تعتبر هذه العمليات الثلاث مهمة في تعديل قيم وأدوار الطامحين للقدوة، فيظهر التعديل في نواتج عملية القدوة كلها مثل: اقتراح أهداف جديدة، وتعزيز أهداف حالية، فنماذج القدوة وفق دراسة مورجنروث (Morgenroth. 2015: 3-4) لها ثلاث وظائف أساسية وهي: العمل والتصرف كنماذج سلوكية، توقع الممكن أو المتاح تحقيقه وكيفية الوصول إليه، وأخيراً تعتبر القدوة مصدر لإلهام الأفراد. وهذه الوظائف يمكن أن تؤثر في كلاً من توقعات الأفراد نحو النجاح وكذلك رغبتهم في تحقيق أهدافهم.

- **سمات نموذج القدوة والعوامل المؤثرة:**

تميل معظم المجتمعات لتقدير الأشخاص ذويالقوة، سواء كانت هذه القوة بدنية أو مالية أو معنوية، باعتبارهم نموذج أو قدوة. ويلقى الأشخاص ذوي المكانة العالية في المجتمع نفس التقدير. وغالباً ما تؤكد وسائل الإعلام على هذا من خلال النماذج التي تُقدمها للمتلقين كالممثلين ولاعبي كرة القدم والشخصيات الخيالية في أفلام الكارتون، بالإضافة إلى أن الرجال والنساء الناجحين في مهن أو وظائف غير تقليدية يُعتبروا نماذج قدوة لغيرهم، وهذا بالنسبة لمعظم الأفراد في المجتمع. أما الشباب والمراهقين –فغالباً– قد يكون لهم رأي آخر مضاد، فمثلاً الأشخاص الذين يعملون في مهن غير تقليدية ينظر إليهم على أنهم نماذج قدوة من وجهة نظر صانعي السياسة والمسئولين، أما الموضوع بالنسبة للمراهقين والشباب يختلف عن ذلك فهم غالباً يُفضلوا نماذج الرياضيين والنجوم السينمائيين كقدوة لهم، لأنهم ينظروا إليهم في ضوء تحررهم من قوانين المجتمع وكذلك سُلطة الأب والأم، وعندما سُئل مجموعة مراهقين وشباب عن الشخص الأهم في العالم، أشار حوالي ٤٢% من أصحاب الاستجابات لأعضاء

الأسـرة والمعلمـين والأقـران والأصـدقاء، وعنـدما سُـئلوا عـن هُويـة أبطـالهم أو مـن سـيطلبوا مـنهم تقـديم الـدعم أو المسـاعدة خـارج الأسـرة أشـاروا للاعبـي كـرة القـدم والمطـربين والـبعض أشـار لنمـاذج مـن التـاريخ (Maccallum., & Behman. 2002: 9).

يقترح (Lyle. 2009: 14) مجموعة توصيات من خلال البحث في برامج القدوة لدى المراهقين والشباب مثل:

١- يجب أن يكون نموذج القدوة شخص جذاب Attractive أو مهم بشكل من الأشكال للشباب.
٢- يحتاج نموذج القدوة أن يجد أرض مشتركة مع الشباب الذي يود أن يكون لهم نموذج وقدوة (مثلاالأهداف الشخصية أو الظروف الاجتماعية).
٣- بالنسبة للمراهقين الذين لديهم شك في قدراتهم الشخصية أو قيمهم، يستطيع القدوة أو النموذج أن يُدعم هذه القدرات والقيم أو يُعدلها من خلال خبراته السابقة وانعكاسها على سلوكياته أمام المراهقين.
٤- يميل المراهقون لاختيار قدوة لهم من المشاهير، وليس بالضرورة أن يكونوا أكثر علماً أو مثيرين للإعجاب ممن حولهم، إلى جانب ميل المراهقين لاختيار نماذج قدوة ممن يشتركوا معهم في العرق أو الجنس.

وكما لسمات نموذج القدوة دوراً فعالاً في قوة النموذج بالنسبة لمن يقتدون به، فإن هُناك مجموعة من العوامل الفردية مثل تقدير الذات وأسلوب الحوار واحترام الذات للشباب والمراهقين من أهم العوامل التي تجعل من الشخص نموذجوقدوة، وتحدد مدى اختياراته كذلك لنموذج القدوة، وقد ينظروا إلى الآثار التي يؤثر بها الأفراد على المجتمع. ومن ناحية أخرى فهناك ثلاث عوامل متميزة تصنع القدوة هم المبادرة والتطوير والإتقان أو الكمال، وهذه العوامل متكررة في مختلف المجالات كالرياضة والتعليم لغيره من المجالات، ولا ترتبط بمراحل العمر ولكن ترتبط بتطوير الخبرات، وهذه العوامل بالتفصيل هي:

١- **المبادرة** Initiation: حيثُ ينصب التركيز على اكتشاف الأشخاص من خلال تشجيعهم على الاهتمام والمشاركة وحرية الاكتشاف لأحداث أو أشياء جديدة.
٢- **التطوير** Development: يُركز التطوير على الدقة والانضباط في السلوك وتطوير المهارات.

٣- **الإتقان** Perfection: وتعني أن يكون الإنسان لديه رغبة في بلوغ الكمال بسلوكه، حتى يُصبح قدوة (Maccallum., & Behman. 2002: 27).

- **القدوة كأسلوب تدخلي:**

تتعدد التصورات حول مفهوم القدوة، ويعتبرها بعض العلماء مفهوم أحادي البعد، ويستندوا في ذلك إلى سمات نموذج القدوة باعتباره شخص أو نموذج يستحق محاكاته من الآخرين، وقد يكون هذا النموذج أحد أبطال المسلسلات التلفزيونية أو أحد المشاهير كالرياضيين، فالدور الذي يقوم به القدوة بغض النظر عن شخصه هو أهم مايلاحظه المراهق وبالتالي يبدأ في محاكاته، وهناك مجموعة من التصورات قدمها لايل (Lyle. 2009: 25 – 26) تُسهم في شرح كيفية تأثير القدوة على سلوك المراهقين باعتبارها فنية تدخلية لتعديل السلوك أو للعلاج كالتالي:

١- تمثيل أو تجسيد الدور: حيثُ يتعرف النموذج على الدور الذي يجب أن يقوم به أمام الملاحظين له، فهذا يُعزز الممارسة الجيدة (التي تشمل القيم الجيدة لدى المشاركين مما يُتيح لهم فرصة تقليد أو محاكاة هذا السلوك).

٢- عرض عواقب السلوك حيثُ أن سلوك القدوة سواء كان إيجابي أو سلبي مُعرض للنسخ والتقليد من الملاحظين له.

٣- نموذج القدوة يعتبر مصدر إلهام: فنموذج القدوة الحقيقي يرسم خطوط عريضة لبداية الطريق ولكنه لا يشير للخطوات الفعلية التي يجب على الفرد القيام بها.

٤- توضيح المكافآت: يجب تذكير المراهقين دائماً بأن نموذج القدوة يحقق مكانة مجتمعية وسعادة، وأنه ينبغي على المراهق أن يكون قدوة لغيره في أي مجال يختاره لنفسه حتى يستطيع تحقيق نفس المكاسب التي يحصل عليها نموذج القدوة.

٥- توضيح أن نموذج القدوة لا يمنعه أي شيء كي يُصبح نموذج، بما في ذلك الإعاقة البدنية أو الاجتماعية، فالجنس أو العرق أو اللون أو الوضع الاجتماعي لا يعتبروا عوائق اجتماعية لتشكيل نموذج القدوة.

٦- تكرار طرح سؤال على المراهقين "ماذا لو كنت قدوة؟" مما يُدعم تبادل الخبرات بين نماذج القدوة والمراهقين.

إن القدوة كأداة أو فنية تُعد أساس قوي للتعلم والعلم، حيثُ تُعتبر أداة فعالة شائعة للطلاب تسمح لهم بتذكر المعلومات بل وتتيح فرصة لبقاء المعلومات مدة أطول في ذاكرة الطلاب، حيثُ أن نمذجة الدور Role - Modeling تجعل المادة المتعلمة لها صبغة إنسانية وحقيقية، فمشاركة الخبرات السلبية عن طريق النمذجة أو لعب الدور قد يمنع هؤلاء المتعلمين أو يحذرهم من تكرار الوقوع في أخطاء سبق الوقوع فيها من قبل.(Lamp. 2005: 37)

إن نموذج القدوة بالنسبة لكثير من الأطفال يرتبطبالشخص الذي يُقدم مثال عن طريق التأثير في الآخرين، ويقوم غالباً الآباء والقائمين برعاية الطفل بهذا الدور، حيثُ يقع عليهم العبء في تشكيل سلوكهم في كافة مجالات الحياة بداية من الأسرة و المدرسة وبناء شبكات العلاقات الاجتماعية ووصولاً للقرارات الصعبة في الحياة وطرق اتخاذها وتنفيذها مع بداية مرحلة المراهقة، فعندما يصبح الطفل على مشارف المراهقة قد يبحث عن أقارب آخرين أو معلمين أو أقران ليلعبوا دور القدوة، وذلك عندما يتغيب الأشخاص اللذين من المفترض أن يكونوا ذوي نماذج القدوة في حياتهم، وقد يحاول الأطفال والمراهقين وقتها تقليد سلوكيات المشاهير أو لاعبي كرة القدم أو شخصيات من الكتب أو التلفزيون أو أبطال القصص التي يقرأونها، وهُنا يقع الدور على الآباء في مساعدة أبنائهم على اختيار وانتقاء نماذج القدوة الإيجابية. وقد اقترح راي (Ray. 2011: 48)، بعض المقترحات للوالدين والمعلمينلاستخدام القدوة كمدخل أو فنية:

١- اطلب من الابن تحديد ماهية الصفات التي تُثير إعجابه في نموذج قدوته.
   ١. اعطي أن تذكر الطفل أو المراهق دائماً أن أي شخص مهما كان قريب منك أو بعيد له خصائص إيجابية وأخرى سلبية، وكذلك أي شخص يرتكب أخطاء ولكن المُهم أن يتعلم الإنسان من أخطائه ولا يصر عليه ويكون لديه شجاعة الاعتذار.
   ٢. سؤال الابن باستمرار عن نموذج قدوته وأهم خصائصه.
   ٣. سؤال الابن عما كان سيتصرف بطريقة مختلفة عن تصرف نموذج قدوته أم لا.
٢- إعطاء الوالدين نماذج وأمثلة لأكثر الطرق والأساليب الإيجابية للتعامل أمثلة للابن من البيئة المحيطة حوله بأشخاص لديهم سمات إيجابية ويؤثروا جيداً في الآخرين.

٣- اجعل ابنك يتحدث عن النموذج الإيجابي الذي يتطلع أن يُصبح مثله مما يُعزز الإلهام لدى الأولاد منذ الصغرفقد يتأثر الطفل بنموذج ويُعجب به – خصوصاً إذا كان من المقربين منه – فيصبح النموذج آمن ومقبول للطفل ويتبنى سلوكياته وتصرفاته رغم أن هذه الصفات سلبية مثل التدخين أو العنف أو تعاطي المخدرات إلى غير ذلك من سلوكيات سلبية، وبالتالي هُناك اقتراحات لدحضأثر نماذج القدوة السلبية للأطفال والمراهقين منها:

١. **مع معظم المواقف المتوقع أن يتعرض لها الابن**(Ray. 2011: 49)

أما إذا كان هناك تخوف من أن يتأثر الابن سلباً بنموذج القدوة، فعلى القائمين بعملية التربية تدعيم نموذج قدوة إيجابي لدى الطفل كأسلوب وقائي لهم وذلك من خلال:

١- تشجيع الأبناء على المشاركة في الأنشطة التي تعكس قيم إيجابية مثل قيم التطوع والتشجيع على ممارسة الرياضة.

٢- تذكرة الابن بشكل دائم ألا يكون سلوكه نسخة كربونية من سلوك أي شخص آخر، مهما كان هذا الشخص بالنسبة له ومهما كان نموذج القدوة سواء إيجابي أو سلبي.

٣- إعطاء أمثلة للأبناء عن شخصيات إيجابية في المجتمع ولهم تأثير جيد على الآخرين (Ray. 2011: 52)

القدوة بالنسبة للمراهقين:

يلعب الكبار دوراً مهماً في حياة المراهقين، ولعل أهم هذه الأدوار هو أن الكبار بمثابة نماذج قدوة لهؤلاء المراهقين سواء قصدوا ذلك أم لا، وسواء كانوا ناصحين أو نماذج قدوة حقيقية، فالشخص الناصح لديه فرصه قوية للتواصل مع طلابه أو المتعلمين منه بقدر يسمح له بإقامة علاقة قوية معهم مثل علاقة المعلم بطلابه في الفصل، أما نماذج القدوة فقد لا تكون لها نفس الفرصة من التواصل مع الأشخاص وبالتالي العلاقة تكون أقل مثل نموذج شخصية تاريخية يُفضله الشخص أو يتعلم منه على مر السنين حتى ولو لم يراه، وعلى كل حال فالمراهقين في احتياج للشخص النموذج لتشكيل اتجاهاتهم وسلوكياتهم كي تُصبح جزء من اتجاهات وسلوكيات المراهق نفسه .(Zimmerman et al., 2002: 221 – 243)

وعلى الجانب المهني فإن النظريات المهنية التقليدية تؤكد على أنه كلما تقدم الأفراد في العُمر كلما زاد لديهم الثقة في مفهوم ذواتهم، وانخفض احتياجهم لنماذج القدوة، وعلى العكس من ذلك تُؤكد الدراسات الحديثة على أهمية وجود نماذج القدوة في حياة الأفراد خصوصاً الأطفال والمراهقين وحتى مع تقدم العُمر، ليُصبح أكثر وضوحاً في تطور جوانب الشخصية كنمو الهُوية المهنية للفرد نفسه Individual Professional identity، حيثُ يؤكد جيبسون (Gibson. 2004: 137) على أثر وفعالية استخدام نماذج القدوة في تشكيل الاختيارات المهنية للفرد بعد ذلك، وأوضح (Dean. 2014) أن القدوة تمد الإنسان بمجموعة من القيم الرمزية Symbolic value مثل: زيادة الأمل والنزاهة والجدارة والاقتدار إلى غيرها من القيم المهمة الطموحة للفرد، كما أن لها دور في تكوين مصدر الإلهام لدى الفرد، وكذلك اختياراته، حيثُ يُنظر لنماذج القدوة غالباً على أنها الحل خصوصاً في الأوساط السياسية، فعندما أصبح باراك أوباما رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية في عام ٢٠٠٨ كان بمثابة نموذج فعال فارق لجميع الأفارقة حيثُ كان بين المنتخبين للرئاسة ثم أصبح رئيس فعلي، وقتها ذكرت الصحف ووكالات الأخبار أنه عندما يكون الرئيس المنتخب من أم أمريكية بيضاء وأب أسود أفريقي سوف يكون هذا نموذج قدوة ومصدر إلهام للشباب الأسود كلهم في أمريكا وغيرها من الدول أيضاً (Gomstyn. 2008: 11).

وقد توصل هيرد وآخرون (Hurd et al.,2003: 777) أن هناك علاقة ارتباطية بين القدوة الإيجابية والنتائج الإيجابية التي تصدر من المراهقين، فعلى سبيل المثال دراسة فيرنر Werner, 1995 اعتبرت أن القدوة عامل وقائي يُسهم في تحسن المرونة الإيجابية لدى الشباب والمراهقين، بالإضافة أن الدراسة وجدت أن غالباً نماذج القدوة تكون من نفس جنس الأشخاص الذين يعتبرونهم قدوة، بالإضافة أن الإناث كانوا نماذج أكثر قوة، واختاروا التوحد مع أدوار أمهاتهم أو معلماتهم، وبغض النظر عن نموذج القدوة (سواء كان أحد أعضاء الأسرة أو أحد الجيران أو صديق أو عضو في المجتمع) كان لوجود النموذج أو القدوة دور إيجابي في حدوث المرونة لدى المراهقين.

بينما يرى كلاً من برايانت وزيمرمان (Bryant & Zimmerman. 2003: 36–67) أن وجود نموذج قدوة إيجابي في حياة المراهق يلعب دوراً مهماً في حماية هذا المراهق من التعرض للمخاطر النفسية والاجتماعية السلبية، خصوصاً بعد إجراء دراستهم على مجموعة من الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية من المراهقين، واكتشاف أن المراهقة التي لديها نموذج قدوة (خصوصاً الأم) تُظهر مستوى أعلى من السعادة والرفاهة النفسية، وكذلك المراهق الذي لديه نموذج قدوة (خصوصاً الأب) كانوا أكثر إيجابية ورفاهة نفسية من غيرهم.

بينما جاءت دراسة مكماهون (Mcmahonet al ., 2004: 262: 265) لتكشف عن دور نماذج القدوة في خفض سلوكيات العنف وكذلك القلق والأعراض الاكتئابية بين عينة من ٢٠٢ مراهق أمريكي من أصول أفريقية، ثُم جاءت دراسة هيرد (Hurd et al., 2009: 777 – 789) لتبحث الآثار السلبية التي تعرض لها مجموعة من المراهقين من نماذج غير والدية وكانوا بمثابة نماذج قدوة لهم، وكشفت نتائج الدراستين عن أن المراهقين الذين تعرضوا لنماذج قدوة جيدة أظهروا عنفاً أقل وكذلك انخفض مستوى الجنوح لديهم، أما المراهقين الذين تعرضوا لنماذج سلبية أثر ذلك على مستواهم الأكاديمي وكذلك خبرات الصداقة والعلاقات مع الآخرين، وأكدت نتائج الدراستين على أهمية وجود نماذج قدوة للأفراد في مرحلة المراهقة، وكذلك أكدت على فعالية استخدام هذه النماذج في إكساب المراهقين سمات الشخصية الإيجابية.

أكدت دراسات أخرى مثل (Aspy et al., 2004) ودراسة (Valero et al., 2018) أن غياب نماذج القدوة قد يكون له آثار سلبية على المراهقين تشمل إدمان الكحوليات وإساءة استخدام العقاقير والإقدام والانخراط في علاقات جنسية بالإضافة للعنف. بينما أكدت دراسة (Chen., Lee., & Cavey. 2013: 1241 -1252) أن من بين (١٦٠) شاب من مختلفي الأنساق الأسرية والمستويات الاجتماعية كان لغياب نماذج القدوة أثر سلبي في تعرض نسبة كبيرة منهم لاضطرابات جسمية مثل أمراض القلب وخطر التعرض لجلطة، وكذلك أكدت الدراسة أن وجود نموذج قدوة يعمل كمُنبىء لنتائج نفسية إيجابية بين المراهقين والشباب.

يتخذ غالبية المراهقين من الأبوين أو غيرهم من الأفراد أو الأعضاء في الأسرة– كالأخ أو الجد – نموذجاً لهم لتحديد هويتهم، فمعظم الإناث يعتبرون أن أمهاتهن هن نماذج القدوة لديهن، وكذلك الذكور يتخذون من الأب نموذج للقدوة لهم يكتسبون منهم اتجاهاتهم وسلوكياتهم وقيمهم ويستدخلوه ضمن سلوكياتهم الشخصية، ولكن قد يلجأ بعض المراهقين لاختيار نماذج أخرى للقدوة غير الأبوين لأسباب ترجع لغياب دور الأب أو الأم أو لوفاة أحدهما أو كليهما أو لسوء التوافق بين المراهق وأفراد أسرة إلى غير ذلك من أسباب، وقد يكون لهذا فوائد أو أضرار بناءاً على مواصفات نموذج القدوة نفسه (Hurd et al., 2009: 777 – 789)

كذلك من المهم جداً أن يكون للراشدين سواء كانوا من الأسرة أو غيرهم ممن يتفاعلون مع المراهقين نماذج سلوكية إيجابية اجتماعية Prosocial لأن المراهق يُقلد سلوكيات الراشدين ولا يُقلد ما يرددوه من كلمات فقط، بالإضافة لسلوكهم يجب أن يكون مسئول Responsible حتى يتعلم المراهق تحمل أفعاله واختياراته وقراراته (Franzen et al., 2009: 289 – 301).

يؤكد كلاً منمكالوم وبيمان (Maccallum., & Behman. 2002: 28-30) على أهمية دور المُعلم في حياة المراهقين باعتباره نموذج وقدوة يتعلم من خلاله أشياء عديدة سواء كان هذا من خلال المعلم أو الدروس أو المحاضرات أو من خلال الأنشطة الإضافية داخل الفصل وخارجه، فهو نموذج للقدوة الهادئه أو بمثابة نموذج أخلاقي، أما عن أهمية دور الآباء فذكرت الدراسة السابقة أن دورهم حيوي للغاية ومُهم، فهم بمثابة أقرب النماذج القابلة أن تكون نماذج للقدوة في عين المراهق، فمن لديه آباء داعمين لإمكاناته يُعاني بصورة أقل ممن يفتقدون هذه النماذج، وكذلك الموجهين أو الناصحين يلعبوا دوراً مهماًمن خلالالعلاقة المتصلة دائمة بالشباب أو المراهقين حيثُ يُقلدون سلوكهم ويتبنوا أفكارهم، في حين أكدت الدراسة أيضاً على دور الأقران Peers باعتبار أن لديهم إمكانات الدعم للمراهق أو الشباب ولديهمكذلك مهارة الإقناع للمراهقين، بالإضافة أن لديهم القدرة على تعديل سلوكهم واتجاهاتهم، وأضافت الدراسة أن وجود شبكة من الأصدقاء تعمل كجانب وقائي من وقوع المراهق في مشكلات أخرى.

تؤكد دراسة (Lockwood , 2006: 30 – 46) أن نماذج القدوة تلعب دوراً مهماً في رغبة الإناث المراهقات للالتحاق بأعمال ومهن ذات مستوى عال من الدقة والصعوبة مثل الطب والتكنولوجيا، حيثُ أن هذه النماذج تعمل كملهم لهم للاقتداء بهم والرغبة في العمل مثلهن وذلك على عكس الذكور، وهذا الاقتداء يكون

إما عن طريق التعامل المباشر مع هذه النماذج أو من خلال الإطلاع على سيرهم الذاتية أو من خلال التواصل معهم في الندوات، حيثُ تنظر الإناث لهذه النماذج على أنها تخاطب شيء في شخصياتهن وترغب كل أنثى من داخلها أن تصبح مثل هذا النموذج، لذا تعتبر القدوة من أكثر العوامل المهمة في إلهام الإناث للعمل بمهن مثل الطب على وجه التحديد وجميع المهن التي تستهدف في المقام الأول مساعدة الآخرين وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لديهم.

مما سبق تتضح أهمية دراسة متغير القدوة بشكل عام، وأهميته للمراهقين بشكل خاص لما لها من نتائج إيجابية وأدوار فعالة في بناء الشخصية الإنسانية، بالإضافة لاعتبار القدوة منبيء فعال للعديد من السمات الإيجابية مثل الرفاهة النفسية وجودة الحياة لدى الفرد.

المحور الثاني: الإنتماء Belonging

- **مفهوم الإنتماء وتاريخه:**

"لا يوجد إنسان يعيش في جزر مُنعزلة " لعل هذه الجملة تُركز على التواصل وأهمية العلاقات مع الأشخاص الآخرين، ومن هنا جاءت فكرة أو مفهوم الانتماء، فالانتماء مفهوم متعدد ذو نطاق واسع في جميع المجالات مثل التربية وعلم النفس الاجتماعي والطب النفسي والأنثروبولوجيا إلى غيرها من المجالات، من أمثلة ذلك دراسة Holland, 1959 عندما تحدث عن مفهوم اللياقة Fitness وذكر أن الانتماء أحد أهم مقومات الشعور بمفهوم اللياقة، ودراسة Bowen, 1966 عن العمل الجماعي Togetherness وأهميته في تحسين صحة النفرد النفسية، و كذلك دراسة Guisiger & Blatts, 1994 التي اهتمت بمفاهيم التوافق والترابط والأمان والتواصل والالتزام باعتبارها أحد أهم مقومات الانتماء لدى الأفراد (Jones , 2003: 1).

يُشير مفهوم الإنتماء الى ارتباط واتصال الأفراد بالأشياء والأماكن والأشخاص المُحيطة بهم، فقد عرفه مازلو Mslow, 1954 بأنه حاجة إنسانية أساسية تُمثل ثالث الحاجات الإنسانية، وذكر Anant, 1966 أن الانتماء هو المفهوم المفقود الذي يربط بين الصحة النفسية والمرض النفسي، فهو شعور الفرد بأنه ضمن بيئة ونظام اجتماعي لا يتجزأ عنه،

يحتاج إليه ولا ينفصل عنه، وإذا ضعف هذا الانتماء أو انخفض لدى الفرد يبدأ في الشعور بالاضطرابات النفسية والاجتماعية، ومع تركيز الدراسات السابقة على أهمية مفهوم الانتماء إلا أنه لم يأخذ حقه ولم تتم دراسته بشكل كبير في مجال الصحة النفسية، ولكن أكدت دراستي Anant, 1967, 1969 أن الانتماء يعني الاعتراف بقبول الآخرين للفرد ضمن مجموعة، مما يخفف بعض الاضطرابات مثل القلق، وفي هذا الإطار أكدت دراسة Dasberg, 1967 أن نقص الانتماء كانت ضمن أكثر العوامل التي أثرت على حدوث الانهيار النفسي للجنود الإسرائيلين أثناء الحرب، ووصف الجنود ذلك بكلمات مثل الشعور بالرفض وسوء التواصل مع الآخرين، وكذلك أكد Kestenberg, 1988 أن الانتماء أحد أهم عناصر تشكيل الهُوية وبناء شبكة العلاقات بين الأفراد، وكما ينمو الطفل ينمو الانتماء ليس فقط للأسرة ولكن للمجتمع والأمه بأكملها، في حين رادف كلاً من Steinkamp & Kelly, 1987 بين مفهوم التكامل الاجتماعي الذي يحدث نتيجة الشعور بالانتماء و بين أن يكون الإنسان محبوب، فالدعم الاجتماعي يسمح للفرد بأن يتأكد أنه محبوب وذو قيمة وينتمي لشبكة من الناس تتخللها الالتزام والاحترام المتبادل، وبناء على جميع التعريفات السابقة وتحليل بنية المفهوم يتضح أن هناك بعدين للانتماء وهما: الشعور بأن الفرد ذو قيمة من خلال الشعور بالتقبل، و كذلك الشعور باللياقة Fitness والتي تعني شعور الفرد بأنه ضمن جماعة ينضم لها ويؤثر فيها ويتأثر بها مما يُشكل هُوية الفرد (Hagerty et al., 1992: 173).

بُناءاً على ماسبقيُعتبر الانتماء مفهوم واسع ومنتشر في العديد من المجالات، يُشير إلى شعور الفرد بالسعاده لانضمامه لمكان ما،والانتماء لجماعة والانخراط في علاقات (Wordnet, 2003)، ويُعرف الانتماء في القاموس الأمريكي بأن يكون الفرد عضواً في جماعة بشكل طبيعي مثل الأسرة أو زملاء الفصل، وكذلك يُعرف بأنه الخبرة التي تعني بمشاركة الأفراد لنظام أو بيئة معينة يشعر فيها الأفراد أنهم جزء لا يتجزأ من هذه الجماعة (Hagerty et al., 1992: 17).

- **التفسيرات النظرية لمفهوم الانتماء:**

يُعاني كثير من الناس من مشاعر العزلة، ويواجهون العديد من الصعوبات والمشكلات نتيجة لهذا الشعور، ودائماً ما يبحثون عن جماعات داعمة لهم، أو أصدقاء مقربين يشعرونهم بأهميتهم، وهو ما يُسمى الشعور بالانتماء لجماعة ما،

فالشعور بالانتماء حاجة أساسية كالغذاء والشراب، وهو دافع اجتماعي قوي يعمل على بقاء الإنسان واستمراره في الحياة، ومع أن الانتماء يعتبر أحد الاحتياجات الأساسية للإنسان، فإن الطرق التي يشبع بها الفرد هذه الحاجة تحتاج أن تتغير وتتطور مع تطور المجتمعات والظروف، فمع تطور المجتمعات وتقدم الجانب الصناعي والتكنولوجي أصبح هُناك مخاوف من أن يفقد الإنسان الشعور بالمجتمع Sense of community، ويشعر بتشتت الهوية في مجتمع تحتل الآله و التكنولوجيا فيه المقام الأول، حيثُ أوضح العالم الفرنسي في علم الاجتماع إميل دور كايم أن المخاوف التي أصبحت تُحيط الإنسان حول هذه الحالة الاجتماعية تسمى " بالشذوذ " Anomia أو حرفياً تعني العيش بدون قانون، وهي الفكرة التي تُركز على الحياة الحديثة في مجتمع يكاد يخلو من القيم والمعايير مما يؤدي لتآكل المجتمعات المدنية، وبالرغم من ذلك فنحن نعيش في عالم يتجاوز حدود المكان والزمان ويملأه التغيرات الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية التي تحيط بالأفراد ككل فنشعر بأننا ننتمي لعالم أكبر يحكمه نفس التغيرات التي يفرضها ظروف العصر الحالي (Marsh et al., 2007: 1- 46).

ذكر إيريك فروم خمس حاجات أساسية من ضروريات حياة الفرد كان أولها الحاجة للانتماء وعرفها بأنها شعور الفرد بالقدرة على الشعور بالانتساب للآخرين وكذلك التواصل الجيد معهم، ثم جاءت نظرية الحاجات لماسلو الذي تحدث فيها عن الحاجات الأساسية للفرد وفق هرم الحاجات النفسية، وذكر أن الحاجة للانتماء هي الحاجة الثالثة ضمن الحاجات الإنسانية، وذكر أن البشر عموماً يشعروا بالحاجة للقبول والانتماء سواء لجماعة كالمنظمات أو النوادي، أو لمجموعة صغيرة كالأسرة والأصدقاء، ثم أكدت نظرية ألدرفز أن حاجات الإنسان تتكون من فئات أولية مثل الحاجة للانتماء، وفيها الأفراد لا يعتبروا وحدات مكتفية ذاتياً ولكنهم يحتاجوا للآخرين (Baumeister., & Learly. 1995: 497 – 529).

في حين فسر محمد أحمد درويش (٢٠٠٩: ٢٧) الحاجة للانتماء وفق عدة أسباب أو منافع تعود على الفرد نفسه منها: توفير الأمن والحماية، مشاركة الآخرين للحصول على السعادة الشخصية، الحصول على الأموال أو الحب.

كذلك يمكن تفسير مفهوم الانتماء من منظور مُتعدد يشمل الناحية النفسية والاجتماعية والروحانية، فمثلاً من المنظور النفسي يُعتبر الانتماء شعور ومكون داخلي فعال لدى الفرد يُشعره بأنه ذو أهمية في المجتمع أو الجماعة الذي ينضم لها ويعيش فيها، أما الانتماء من الناحية الاجتماعية فتعني عضوية الفرد ووجوده ضمن جماعة أو نظام أو كيان، ومن الناحية الروحانية قد يُفهم الانتماء في ضوء العلاقات الروحانية التي يتبناها الفرد مع الأشخاص والأماكن المحيطة به أو التي ينتمي إليها أو يشعر نحوها بأشياء لا يشعر بمثلها في أماكن أخرى، وقد يشعر الفرد بالشعور بالانتماء نحو مكان أو شخص أو شيء أو حيوان (Hagerty., et al. 1992: 174).

يبدو كذلك أن الانتماء مفهوم اجتماعي له جذور بيولوجية، فالإنسان يتعطش للانتماء مثل ما يتعطش للطعام والشراب، فلا أحد يستطيع العيش دون انتماء لأن له علاقة وثيقة بمتغيرات أكثر حيوية للإنسان مثل المعنى في الحياة و شعوره بأنه ذو قيمة في المجتمع (Baumeister, 2005: 123) .

أبعاد الانتماء ومستويات تأثيره:

يرتبط الشعور بالانتماء في مرحلة الرشد بالعديد من التجارب الذي يعيشها الإنسان في مرحلتي الطفولة والمراهقة، حيثُ يُقاس الانتماء في الرشد بمرور الإنسان بخبرات نفسية في مرحلة عُمرية سابقة غير المرحلة العُمرية التي يعيشها الآن مثل خبرات المشاكل الاقتصادية التي تمر بالأسرة أو المشكلات التي تحدث بين أحد أعضاء الأسرة، حيثُ أن الشعور بالانتماء ينخفض عندما يتعرض الطفل أو المراهق لإساءة من أحد الوالدين أو كلاهما سواء بشكل قصدي مثل العُنف بأنواعه اللفظي وغير اللفظي، أو بشكل غير مقصود مثل انفصال أحد الوالدين عن الطفل أو عن شريكه الآخر مما يُشعر الطفل بتفكك الأسرة وعدم الشعور بالأمان (Rankin et al., 2000: 1061).

تأكيداً على ماسبق، ذكرت دراسة (Bay et al., 2002: 222) أن الشعور بالانتماء يزيد لدى الأفراد الذين يُدركونالدعم الاجتماعي، سواء كان هذا الدعم من الأقارب أو من الغرباء، كما أن الشعور بالانتماء له دور كبير في النواتج الأكاديمية والاجتماعية للفرد (Walton., & Cohen. 2007: 1448).

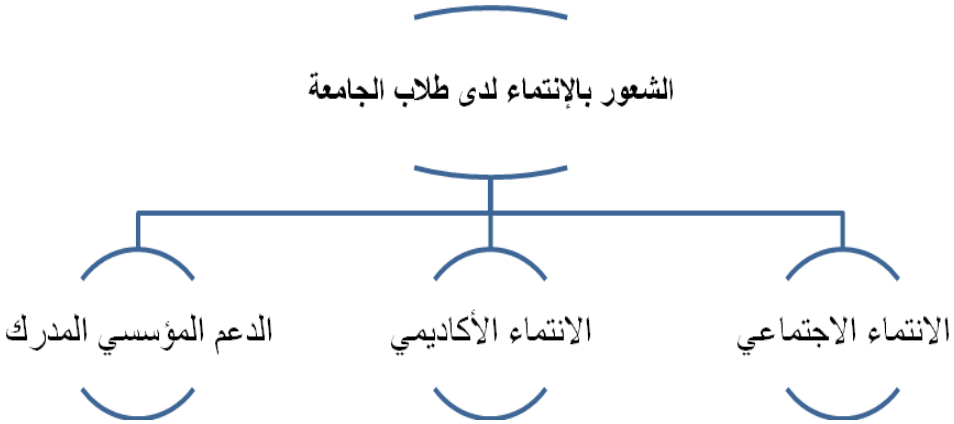
كذلك يُعتبر الانتماء مفهوم مركب ومتعدد الأبعاد، حيثُ أشارت دراسات مثل (Osterman,2000:13-58)، (Douglas, 2003: 33) أن للانتماء أبعاد عديدة منها:

احترام القوانين وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، والود، والولاء، والالتزام، والديموقراطية، إلى غيرها من الأبعاد المتداخلة والمترابطة والتي يُكمل كل واحد منها الآخر، وكلما زادت قوة بُعد من الأبعاد السابقة زادت باقي الأبعاد الأخرى قوة.

إن الانتماء بين طلاب الجامعة يشمل العديد من السياقات التي تعتبر بمثابة أبعاد للمفهوم، مثل السياق الاجتماعي مع الأصدقاء، والسياق الأكاديمي داخل المحاضرات ومع المحاضرين والسياق المؤسسي المتعلق بالمناهج الدراسية، فالبعض يُعرف الانتماء على أنه مشاعر الترابط والتماسك تجاه المؤسسة التي ينتمي لها الفرد (Maestas., Vaquera., & Zear. 2007: 239)، كما ينظر البعض لمفهوم الانتماء على أنه التكامل وشعور الفرد بأنه ضمن منظومة كمنظومة الجامعة أو المؤسسات التعليمية التي ينتمي لها الفرد سواء كان الانتماء للطلاب أو المناهج التدريسية أو للجامعة نفسها كمؤسسة (Hoffman et al., 2003: 1).

يُعرف الانتماء كذلك في ضوء عدة أبعاد وهي: الانتماء الاجتماعي Social Belonging، والانتماء الأكاديمي Academic Belonging والدعم المؤسسي المدرك Percieved institiuational support، وجاء هذا التعريف للباحثين هيرتادو وكارترز (Hurtado., & Carters. 1997: 324–345) حيثُ أكدا على أن الانتماء هو رأي الفرد في ما إذا كان يشعر بالشمولية داخل الكلية أم لا، وقد عرف الباحثان أبعاد الانتماء على النحو التالي: ١- الانتماء الاجتماعي ويُقصد به شعور الفرد بالراحة في الجامعة والتواصل مع أقرانه كعضو في مجتمع الكلية، على سبيل المثال قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، والشعور بالدعم والاحترام المتبادل مع الأقران، ٢- الانتماء الأكاديمي: فيعني شعور الفرد بأنه محترم ومدعم جيداً أكاديمياً، على وجه التحديد من حيث إيمانه بأن الأساتذه في الجامعة مدعمين له ويحترمونه هو وباقي الطلاب، وكذلك شعوره بالراحة عندما يريد أن يتحدث وسط المحاضرة أمام الجميع أو يبدي ملاحظة أو تعليق على شيء بأسلوب لائق. وأخيراً. ٣- الدعم المؤسسي المُدرك ويعني شعور الفرد بأن الدعم المؤسسي يقدم خدمات للطلاب، وليس التدريس فقط، ولكن الاستشارة في المسائل الشخصية وتقديم الدعم النفسي للطلاب،

والشكل (١) التالي يوضح ذلك المفهوم الذي طرحته الدراسة (Hurtado., & Carters. 1997: 324 – 345)



الشكل (١) يوضح أبعاد الانتماء

كذلك فإن لمفهوم الانتماء مجموعة مستويات، قد يُنظر إليها على أنها مستويات للوصول لفهم أعمق لمفهوم الانتماء، وقد يكون المقصود منها مستويات التأثير على الفرد مثل: المستوى الحسي أو الجسمي ومعناه وجود الفرد فعلياً كعضو ضمن جماعة مثل وجوده فعلياً ضمن جماعة الأسرة، والمستوى اللفظي والذي يُعبر عن طريقة تعبير الأفراد لفظياً عن انتمائهم لجماعة ما بغرض الحصول على الاشباع، ومستوى الانتماء الجوهري الذي يظهر من خلال المواقف الفعلية التي يمر بها الفرد، فالانتماء يُدعم قيم المجتمع ولا يُعارضها، ويكون لدى الفرد الاستعداد للتضحية من أجل هذه القيم (هانم إبراهيم علي، ١٩٩٢: ١٧).

وكذلك فيما يخص تأثير مفهوم الانتماء على صحة الإنسان النفسية، فقد ذكرت منظمة الصحة العالمية WHO, 2017 أن هناك أكثر من ١٥% من كبار السن يُعانوا من مشاكل الصحة النفسية والتي تظهر في الرغبة في الانتحار، وانتشار الأمراض الجسمية الأمر الذي يتسبب في تدهور الصحة النفسية لديهم، وجاء من ضمن التوصيات العلاجية لهؤلاء المرضى تحسين الشعور بالانتماء لهؤلاء الأفراد نحو الماضي والحاضر، ونحو الأبناء ونحو المجتمع الذي ينضموا إليه، حيثُ أكدت النتائج أن كبار السن يتحسن لديهم الشعور بالإقبال على الحياة والتمسك بها عندما

يزيد لديهم الشعور بالانتماء سواء كان للماضي أو للحاضر الذي يعيشونه (Mclaren., et al. 2015: 145).

في حين ذكرت دراسة (Hagertyet al., 1992) أن الانتماء هو شعور الفرد بأنه جزء أصيل لا يتجزأ عن مجموعة أو كيان ينتمي إليه، وكذلك هو شعور الفرد بالترابط مع أشخاص آخرين، وأكد الباحثون أن الإنتماء مهم جداً في الصحة النفسية للفرد ورفاهته النفسية بصورة عامة، في حين أكدت دراسات مثل (Mclaren., et al. 2015)، (Bailey., &Mclaren., 2005) أن الانتماء يُعد أحد العوامل المُهمة لكبار السن والتي قد تُشير لانخفاض حالات الإكتئاب والتفكير في الانتحار، وتعزز من الرضا عن الحياة لدى الأفراد.

بينما أكدت دراسات مثل (Krause., & Wulff. 2005) و(Krause. 2016) على أن الانتماء يتم تعزيزه عن طريق الدعم الانفعالي Emotional Support الذي يحصل عليه الأفراد من باقي المجموعة والذي يُعد أحد أنواع الدعم الاجتماعي Social support والذي يشمل الحب والتعاطف من الآخرين خصوصاً لدى كبار السن الذين يبحثوا عن الرغبة في التكامل في حياتهم، وذلك بالنظر إلى مافيهم بموضوعية والتخلص من المشاعر السلبية مثل الغضب والخزي مما يجعلهم أكثر رضا وسعادة وانتماء للحياة بدلاً من الرغبة في التخلص منها.

المحور الثالث: اللياقة النفسية Psychological Fitness

- **مفهوم اللياقة النفسية وتاريخ نشأته:**

ظهر مصطلح اللياقة النفسية لأول مرة في جنوب أفريقيا،عندما كانت تحاول تقديم قانون للصحة النفسية للأفراد عام ٢٠٠٣، حيثُ أُشير لمفهوم الصحة النفسية بأنها اللياقة النفسية،وكان الغرض من هذا القانون تنظيم إطار العمل في المؤسسات بما يضمن صحة وأمان العاملين –حيث أكدت الأدلة علي إن كفاءة الجوانب النفسية كشعور الفرد بالأمان والصحة النفسية مهم مثلكفاءة الجوانب الجسمية والذهنية، وبالتالي الاقتدار –competence بما يتضمنه المفهوم من معارف ومهارات– والصحة الجسمية physical health والقدرة ability كلها أمور مهمة تؤدي لسلامة سلوك الفرد، وكذلك العوامل النفسية تُسهم في فشل أونجاح الأداء

المهاري والسلوكيات لدى الإنسان وهو ما يُسمي باللياقة النفسية (vender Heiden., et al.2008:572-584).

ومع تنامي الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي بدأ التحول إلى طرح مبادرات البحث في الصحة العقلية الإيجابية تأكيدا علي مفهوم اللياقة النفسية لدى الشباب وأثره على مشاركة الطلاب ومرونتهم النفسية والعديد من السمات الإيجابية في شخصيتهم، وكان المقصود باللياقة النفسية في هذه الدراسات الاستقلال autonomy والاقتدارcompetence والتواصل الفعال relatedness (MuRNaGhan et al.,2014:444)

كذلك يُشير مفهوم اللياقة النفسية لمستوى معين من الصحة النفسية والاجتماعية والحضارية للفرد ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية مثل التفكير والإدراك، هذا من ناحية، وتفاعلاتها مع السياقات الاجتماعية الحضارية من ناحية أخرى، وجدير بالذكر أن هذا المفهوم يؤكد على معنيين أساسيين، أولهما التناسق بين العمليات النفسية، وثانيهما التفاعل بين هذه العمليات في جملتها مع الإطار الاجتماعي / الحضاري الذي يُحيط بالفرد من ناحية أخرى، فمفهوم اللياقة النفسية يستمد مضمونه ومعناه من جذرين أحدهما يُمثل جانب الذاتية في الحياة والثاني يُمثل جانب الاجتماعية وهو مفهوم دينامي أي دائم التأرجح بين التغير والاستقرار (مصطفى اسماعيل، ٢٠١٢: ٢١).

كما تُعرف اللياقة النفسية بأنها تكامل ودمج القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية لدى الفرد مع قدرته على تحسين أداءه ومرونته الإيجابية في المواقف المختلفة، ويشمل المفهوم ثلاث أبعاد هي: البعد الذهني Mental ويعكس تفكير الفرد وعمليات تجهيز المعلومات ومثال على ذلك المرونة والفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والجوانب المعرفية، ثُم البعد الانفعالي Emotional والذي يعكس كيفية شعور الإنسان بالآخرين وبنفسه وبالبيئة التي يعيش فيها من حوله ومثال على ذلك التفاؤل وحس الفكاهة و الحب والأمل وتنظيم الذات، أما البعد الثالث فهو البعد السلوكي Behavior ويعكس طريقة تصرف الفرد وأفعاله كاستجابة للأفكار والانفعالات مثل مهارات التأقلم والانفعالات الإيجابية والعمليات الذهنية، وكذلك تنعكس نتائج اللياقة النفسية في نفس مكوناتها المعرفية والانفعالية والسلوكية (Total fitness for the 21st century.2009).

يـرتبط مصـطلح اللياقـة Fitness غالبـاً بالحالـة الجسـمية للفـرد، والتـي تتضـمن قـدرة الفـرد علـى أداء أنشـطة مرهقـة، ولكـن قـد تقتـرن كلمـة اللياقـة بكلمـات أخـرى مثـل الانفعاليـة والنفسـية والعقليـة والجسـمية والاجتماعيـة، ويـرى (Steward, 2000: 103–111) أن معنـى اللياقـة لا يـزال غيـر واضـح بمـا يكفـي، وافتـرض أنهـا تتكـون مـن ثـلاث مفـاهيم، الأول لـه علاقـة بحالـة الجسـم المثاليـة التـي تتحقـق مـن خـلال تغيـر نمـط أو أسـلوب الحيـاة وممارسـة الرياضـة، والثانيـة مرتبطـة بـالأداء الأمثـل لأنظمـة الجسـم والتـي تعـرف طبيـاً بأنهـا لائقـة، كمـا أن هـذا المفهـوم لـه علاقـة بمتطلبـات العمـل مـن حيث امتثال الفرد للمعايير المجتمعية والمنظمات.

ووفقـاً لقـاموس APA تشـير اللياقـة لمجموعـة الصـفات التـي تُمكـن الأفـراد مـن أداء عملهـم اليـومي ومهـامهم الحياتيـة بهمـة Vigor وبـدون شـعور بالتعـب والاجهـاد غيـر المبـرر، وبالإضـافة أن يكـون لديـه طاقـة لممارسة وقت فراغه والاستمتاع به (Vandenbon , 2006: 378).

تُعـرف اللياقـة النفسـية كجـزء مـن مفهـوم اللياقـة الجبريـة الكليـة التـي تعـرف علـى أنهـا تكامـل ودمـج الأداء الفعـال لكـل مـن العمليـات المعرفيـة والقـدرات والسـلوكيات والانفعـالات والتـي تـنعكس علـى جـودة حيـاة الفـرد واسـتجابته للضـغوط، ويُمكـن قياسـها فـي ضـوء ثـلاث مطالـب وهـم المعرفـي والانفعالي وتنظيم الذات (Robson, 2014: 9).

فـي حـين تُشـير اللياقـة النفسـية لمجموعـة مـن الخصـائص العامـة قصـيرة الأجـل وغيـر المسـتقرة للفـرد، أي أنهـا تُشـير للحالـة ولـيس كسـمة أو تصـرف وتظهـر فـي مشـاعر الفـرد اللحظيـة للقلـق أو التواصـل الاجتمـاعي (Matthews et al., 2003: 33)

يؤكـد العديـد مـن البـاحثين علـى وجـود علاقـة بـين مفهـوم اللياقـة النفسـية ومفهـوم الاحتـراق أو الانهـاك النفسـي، حيـثُ أن الانهـاك يُشـيرلوجود طاقـة سـلبية لـدى الفـرد تعرضـه للتعـب والاجهـاد المسـتمر، فالشـعور بالتعـب يُعتبـر المكـون الأساسـي فـي شـعور الفـرد بالطاقـة السـلبية، التـي ينـتج عنهـا قصـور فـي القـدرة علـى حـل مشـكلات الفـرد، والشـعور بـالتوتر والقلـق، أمـا اللياقـة النفسـية فهـي حالـة يحـتفظ فيهـا الفـرد بمسـتويات عاليـة مـن الطاقـة

العقلية والانفعالية ويرتفع فيها الدافع النفسي للفرد تجاه عمله والتصرف بأمان وحرية وفعالية (Maslach et al., 2001: 400)

ذكرت منظمة الصحة العالمية (WHO, 2007: 111) أن اللياقة الذهنية Mental fitness والجسمية Physical والاجتماعية Social جزء من الصحة الإيجابية للفرد منذ عام ١٩٤٨ وحتى يومنا هذا، وليس المقصود بها غياب العجز أو الاضطراب فقط، وهو تعريف مُقارب جداً لمفهوم الصحة النفسية حيثُ تعني قدرة الفرد على استدعاء مصادره الشخصية أو موارده الإيجابية التي يحتاجها للتغلب على ضغوطه وتخطي عقباته، فاللياقة الجسمية والذهنية والاجتماعية جزء من الصحة النفسية للفرد.

كذلك تعني اللياقة النفسية مزيج من الصفات التي تُمكن الأفراد من تحقيق أقصى إمكاناتهم في القيام بأنشطة جسمية قوية، وتشمل القدرة على التحمل والضغوط بالإضافة للقوة والمرونة، فالأصحاء ترتفع لديهم أنشطة اللياقة الجسمية وكذلك اللياقة الذهنية (WHO , 2004: 134).

إن مفهوم اللياقة النفسية يعكس قدرة الفرد على استيعاب مهاراته وقدراته الجسمية والاجتماعية والمهنية للتوافق مع بيئته ومواجهة التحديات دون وقوع في دائرة الانهاك أو الضغوط (Stewareet al ., 2001: 28)

يُعرف كذلك (Brand_labuschagne,2010:88) اللياقة النفسية علي إنها حالة وليست سمة حيثُ أن الأفراد يُظهروا مستويات مرتفعة من الطاقة الذهنية والانفعالية أو ما يسمي بالطاقة النفسية (psychological energy) وكذلك مستوي مرتفع من الدافع النفسي الذي يؤهلهم للعمل بأمان. فكلما كانت اللياقة مفعمة بالطاقة energetic fitness ارتبط هذا بانخفاض الإرهاق لدى الأفراد وزيادة الحماسة للعمل سواء الانفعالية أو المعرفية، بالإضافة أن اللياقة النفسية من أكثر العوامل التي تتسبب في انخفاض الجهد لدى الأفراد وارتفاع الحماسة والمعنى في الحياة لديهم.

أكدت دراسات عديدة مثل (Mayer.&Carey.2016;93-117) ودراسة (Gary,2001:77-92) أهمية اللياقة النفسية للعاملين في المهام والوظائف الحساسة والتي يقع علي أصحابها عبء كبير حتي يستطيعوا أن يُؤدوا بدورهم، وذكرت هذه الدراسة مثال لأصحاب هذه المهن السياسية وضباط الشرطة وغيرهم ممن يعملون في وظائف لها حساسية معينة،حيث يعاني أصحاب هذه المهن من ضغوط السلطة والقانون والروتين اليومي

مما قد يؤدي لمشكلات نفسية قد تخل بمستوى لياقتهم النفسية، وهو أمر على قدر من الخطورة لما يمثله أصحاب هذه المهن من أهمية في المجتمعات، وقد اقترحت هذه الدراسات نوع من الفحص نوع من الفحص يُسمى اللياقة النفسية أثناء الخدمة Psychological Fitness -for- Duty (PFD) وهدفها هو تقديم المساعدة والدعم والإرشاد لهؤلاء الأفراد، وهو يختلف عن الاختبارات الشخصية أو الاختبارات التي يمرون بها قبل الالتحاق بالوظيفة، فهذه الاختبارات غرضها اكتشاف الاضطرابات أو المشكلات التي تعوق الالتحاق بوظيفة ما، أما (PFD) فالغرض منه البحث عن المشكلات التي قد تنتج عند الضغوط وتتسبب في تعطل أداء هؤلاء الأفراد في مهنهم علي النحو المطلوب.

خلاصة الأمر أن الشخص اللائق نفسياً يمتلك مهارات ومصادر تؤهله للاستجابات الناجحة للضغوط التي يتعرض لها، حيث يمتلك احتياطياً من المهارات للرد والتعامل مع أي ضغوط سلبية، بالإضافة أن لديه مستوى أعلى وأعمق من الوعي الذاتي وتنظيم الذات لإصدار سلوكيات تتسم بالمرونة (Kashdan., & Rottenberg. 2010: 870).

أبعاد مفهوم اللياقة النفسية:

تتسم اللياقة النفسية بمجموعة من السماتتتكامل فيها القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للوصول لأفضل أداء لدى الفرد وتحسين مرونته النفسية، وتعني المرونة هُنا قدرة الفرد على الصمود والتعافي والنمو المستمر والتوافق في ظل ظروف حياتية يملأها التحدي والصعوبات، فبدون المرونة يُعاني الأفراد من خلل في جميع نواحي حياتهم، ويصبحوا عاجزين عن النجاح مما يؤثر على لياقتهم النفسية ((Bates., et al. 2010: 26).

بالرغم من قلة الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقة النفسية إلا أن هناك شبه اتفاق على بعض الأمور منها:

١- إن مفاهيم الصحة النفسية والعقلية واللياقة النفسية يظهروا معاً، ويهدفوا إلى تعلم مهارات مقصودة وهادفة ومهارات أخرى قابلة للتعبير عن طريق بعض التدريبات.

٢- تشمل اللياقة النفسية مكونات معرفية وسلوكية وانفعالية.

٣- يُمكن أن تكون اللياقة النفسية خاصة بمجال معين مثل العمل أو المنزل أو المجال الاجتماعي فقط.
٤- تعتبر اللياقة النفسية أحد نواتج الرفاهة النفسية التي يشعر بها الإنسان.
٥- اللياقة النفسية لها مصادر نفسية مثل المرونة الإيجابية.
٦- تُساعد اللياقة النفسية في الحد من بعض الأمراض مثل القلق والاكتئاب، وكذلك بعض الانفعالات السلبية كالغضب والحزن.

في حين ذكرت دراسة (vender Heiden et al.,2008:572-584) أن أبعاد اللياقة النفسية هي:

أولاً- الروية والتخطيط في مقابل الاندفاعية:

فأهم ما يُميز الشخصية التي توصف بأنها على درجة عالية من اللياقة أن نسبة كبيرة من سلوكياتها يغلب عليها الروية والتفكير بتمعن قبل التصرف.

ثانياً- الاستقلالية في مقابل الانصياع:

فأهم متطلبات اللياقة هو القدرة على اتخاذ القرار المناسب في ضوء القناعة الذاتية للفرد، ولا يتعارض ذلك مع الالتفات لأشياء أخرى مثل الأعراف وتراكم خبرات الآخرين.

ثالثاً- بعد الاتساق مقابل التنافر:

والاتساق يعني التكامل بين توجهات معظم المكونات النفسية الموجودة معاً في لحظة زمنية معينة، وألا يكون هناك تنافر بين هذه المكونات وبعضها داخل الإنسان نفسه

رابعاً- بعد الاندماج/ التفهم مقابل التمرد:

ويُقصد به درجة تفهم الفرد للآخرين من حوله، والتوحد الوجداني مع الآخر والاندماج بعكس النفور والتمرد على الآخرين، وهو من أصعب العوامل في التفسير.

خامساً- بُعد سلامة التعامل مقابل اختلال التعامل:

ومقصود به المصداقية والكفاءة التي يتعمد الفرد أن تكون ضمن سلوكيات حياته اليومية، حيثُ أن كفاءة الفرد في أعماله ودرجة إتقانه لها من أهم عوامل اللياقة النفسية.

كما ذكرت دراسة (زواتين يزيد. ٢٠١٤: ٥٤) أن خصائص اللياقة النفسية تتمثل في مجموعة أبعاد هي: المسئولية الذتية -Self

Responsibility، الجـــــــرأة Fearlessness، الـــــــوعي Awareness، الأخلاق Ethics، والتوازن Balance.

أمـا دراسـة (ريـاض نـوري و حيـدر عـودة. ٢٠١٥: ٣٣٤ – ٣٤٥) أكـدت على أبعاد خمسة تعمل كخصائص للياقة النفسية وهي:

النظـرة الواقعيـة للحيـاة، ارتفـاع مسـتوى طمـوح الفـرد، إشـباع الحاجـات النفسـية الأساسـية للفـرد، تـوافر مجموعـة مـن السـمات الشخصـية كالمسـئولية والثبـات الانفعـالي، تـوافر مجموعـة مـن الاتجاهـات الاجتماعيـة الإيجابيـة للفرد.

- **مقومات اللياقة النفسية:**

يؤكد الباحثون والممارسون في مجال الصحة النفسية أن دعم اللياقة النفسية للمراهقين يُسهم في تحسن بنيتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية والانفعالية (MuRNaGhan et al.,2014:448).

أكدت دراسة (Bates et al., 2010: 28 - 31) أن اللياقة النفسية تشمل مجموعة من المصادر الداخلية مثل الوعي Awareness والمعتقدات والأفكار Beliefs والتأقلم coping وصنع القرار making Decision، والمقصود بالوعي أن يكون الشخص متفهم لقدراته وإمكاناته ونقاط قوته، وكذلك ضعفه، فالوعي مفهوم متعدد الأبعاد الانفعالية والمعرفية، والتي تلعب دوراً في مرونة الفرد وكذلك مجمل أدائه، أما المعتقدات فتشمل الأفكار التي يؤمن بها الفرد، ويتعامل معها كما لو كانت واقع مسلم به، وبالتالي معتقدات الفرد تؤثر على لياقته النفسية وتعكس مستوى ثقته بنفسه، أما التأقلم فيعتبر مفهوم مقارب من مفهوم المرونة الإيجابية ويُقصد بها قدرة الفرد على التأُقلم مع الضغوط التي يتعرض الفرد لها، حيثُ تعرف بأنها مجموع الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في إدارة ضغوطه مع الحفاظ على المستويات المُثلى من طاقته وقدرته على العمل، وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت باستراتيجيات مواجهة الضغوط والتأُقلم، أما صنع القرار فتعني الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في تقييم واختيار مسارات العمل لحل المشكلات التي يواجهها الفرد أو الوصول لهدف ما يريد تحقيقه.

تعتبر اللياقة النفسية واحدة من قوى اللياقة الكلية التي تسيطر على الوظائف الجسمية والعقلية، حيث أن تفاعل هذه القوى مع بعضها يحقق للإنسان

والمجتمعات قدراً من الرفاهة النفسية، ومن الأمثلة على ذلك اللياقة البدنية والتي تتأثر بممارسة الرياضة والأنشطة والتدريبات البدنية، وتقلل من الشعور بالقلق والاكتئاب، وهناك اللياقة الاجتماعية التي تشمل التعامل والتوافق مع الأشخاص ومواكبة الضغوط، وكذلك تعكس لدرجة من المرونة في التوافق مع الثقافات والسياقات المختلفة (Bates et al., 2010: 34).

دراسات سابقة:

أولاً– دراسات تناولت القدوة:

جاءت دراسة (Tan, 1995: 48–50) لتعرف أهمية القدوة المُدركة وعلاقتها بمستوى الرضا والأداء الأكاديمي لدى عينة من الأقليات بالجامعة، حيثُ طبقت الدراسة على ٢٢٢ من الطلاب الأمريكين الأسيوين، وكذلك ٢٥٩ من الطلاب الجامعيين الأمريكين الأفارقة، وطبق عليها مقاييس آراء واتجاهات عن الأوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية بالإضافة لمراعاة قياس الاعتبارات الأكاديمية والشخصية، كان متوسط عمر أفراد العينة ٢١.٥% من الإناث و ٩٨% منهن غير متزوجات و ٣٢% من الطلاب الجدد و ٢٣% من طلاب الفرقة الثانية و ١٦% من الشباب بالفرقة الثالثة، و ٢٩% من الفرقة الرابعة، وأكدتنتائج الدراسة أنه بالرغم من أن ٨٠% من الأفراد يدركوا أهمية القدوة إلا أنه فقط ٥٨% هم من لديهم نماذج قدوة في حياتهم.

ثم جاءت دراسة (Yancey., Siegel., & McDaniel. 2002: 55-61) لمعرفة دور كلاً من نماذج القدوة و الهّوية العرقية في علاقتها بالسلوكيات الصحية الخاطئة لدى عينة من المراهقين الأوروبيين، وذلك على عينة عددها (٧٤٩) من مختلفي الأجناس والأعراق، وكشفت النتائج أن المراهقين الذين لديهم نماذج قدوة تمتعوا بتقدير ذات مرتفع، وجاءت نتائجهم مرتفعة على مقياس الهُوية، بينما عانى المراهقون الذين يفتقدوا لنماذج القدوة من تقدير ذات منخفض وكذلك تشوهت هويتهم مما انعكس على أدائهم وسلوكياتهم الخاطئة بعد ذلك.

أما دراسة (Bryant., & Zimmerman. 2003: 36-67) فاهتمت بمعرفة مدى ارتباط القدوة بعدد من المتغيرات مثل اساءة استخدام العقاقير والانحراف والمشاركة الأكاديمية والرفاهة النفسية لدى بعض الطلاب الأمريكيين والأفارقة بلغ عدد عينة الدراسة (٦٧٩) طالب من أصول

وبيئات أوروبية، وأفادت الدراسة أن المراهقين الذكور ليس لديهم نماذج قدوة، أما الإناث فيتوحدن مع أخوانهن الذكور كنماذج قدوة لديهم تساعدهم على حل مشكلاتهم، كما أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية بين نتائج الذكور والإناث في مستوى الرفاهة النفسية لصالح الإناث، كما أوصت الدراسة بضرورة توافر نماذج القدوة لدى المراهقين بصورة خاصة لما لهذا من أهمية في تنمية الجوانب الإيجابية لديهم.

هدفت دراسة (Lamp, 2005: 25) لمعرفة أثر استخدام نماذج القدوة في تحسين العلاقة بين المربين والطلاب، تكونت عينة الدراسة من (١٦) مشارك، منهم (٩ من أعضاء هيئة التدريس و ٧ من الطلاب) وأجابوا على المقياس الذي يتضمن استجابات مفتوحة تركز على خبرات المنافع المدركة والصراعات في العلاقات وأرائهم الحقيقية في نماذج القدوة من حولهم، حيثُ أكدت النتائج على دور وأهمية نظرية النمذجة للقدوة في العلاقة بين المربين وطلابهم.

كذلك أكدت دراسة جميل بن معيض بن زيد (٢٠١١) على دور التربية بالقدوة في بعض آيات القرآن والسنة النبوية، والكشف عن واقع ممارسة هذه القدوة من معلمي المرحلة الثانوية بالطائف من وجهة نظر الطلاب، حيثُ استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الاستنباطي، وأعد استبيان مكون من ٣٤ فقرة تتناول مجموعة الممارسات التي ينبغي أن يمارسها المعلم في فصله ومع الطلاب، وتتدرج الاستجابات بشكل خماسي من موافق جدا وصولاً لأرفض جداً، حيثُ طبقت الدراسة على (١٣٥٤) من طلاب الصف الثالث الثانوي بالطائف، وتوصلت النتائج أن أبرز جوانب التربية بالقدوة تتمثل في الاقتداء بالرسل والأنبياء والنهي عن التقليد الأعمى، كما أظهرت النتائج أن من أبرز صفات المعلم القدوة في ضوء القرآن و السنة هي المثابرة والصدق والاخلاص والشجاعة والصبر والأمانة، وأكدت الدراسة أن معلمو المرحلة الثانوية يمارسون التربية بالقدوة بدرجة كبيرة داخل المدارس.

كما هدفت دراسة (Bird., Kuhns., & Garofal. 2013: 353 - 357) لمعرفة أثر القدوة على كلاً من الشباب المثليين والمثليات وثنائي الجنس

والمتحولين جنسياً (LGBT) وذلك على عينة عددها (٤٩٦) شاب من مختلف الأعراق والأجناس تتراوح أعمارهم بين ١٦ – ٢٤ عام، وتوصلت النتائج أن ٦٠% من الشباب كان لديهم نموذج أو قدوة احتذوا بها في تقليد أو اتباع هذا السلوك الجنسي، بالإضافة لاكتشاف الباحثين أن هؤلاء الشباب لديهم ميل لتعاطي المخدرات والشراهة في تناول المسكرات، كما أكدت الدراسة أن الشباب الذين يغيب لديهم نموذج القدوة لديهم مشكلات نفسية كبيرة كالاكتئاب الذي يؤدي في أحيان كثيرة للانتحار.

وفي نفس السياق هدفت دراسة (McCullough, 2013: 10) لمعرفة ما تحدثه نماذج القدوة التحفيزية Motivational أو الزائفة Imitative في أداء العاملين والموظفين، حيثُ طبقت الدراسة على (٣٠١) من الموظفين بوظائف مختلفة، وتم توجيه سؤال إليهم " هل الناس الناجحة في مهامها لديها نماذج قدوة وتستثمرها بشكل فعال يختلف عن غير الناجحين؟" وتوصلت الدراسة لأن نماذج القدوة كان لهم دور بالغ الأهمية في نتائج نجاح الأفراد شخصياً ومهنياً مثل إدراك هؤلاء الأفراد لقيمة عملهم، والرضا الوظيفي بالإضافة أنها تسمح للفرد بنمو المهارات الشخصية للفرد، وكذلك المهارات المهنية يرتفع معها مستوى الأداء الوظيفي للفرد.

وهدفت دراسة (Rosenthal et al., 2013: 464–473) لمعرفة أثر نماذج القدوة وتوافق الهوية والانتماء لدى عينة من النساء اللاتي يدرسن الطب، حيثُ أن هذه المهنة يسيطر عليها في معظم بلاد العالم الذكور بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية، طبقت الدراسة على (٥٥) من النساء اللاتي يدرسن الطب في شمال شرق الولايات المتحدة لاستكشاف الآليات التي تتبعها المرأة لتحمل متاعب هذه المهنة، وتوصلت الدراسة لأن وجود نموذج أو قدوة في حياة هؤلاء النساء من أكثر الأشياء التي تساعد على تحمل متاعب المهنة، كما أنها تسهم في تشكيل هويتهن الشخصية كطبيبات بصورة لائقة ومتوافقة.

وفي دراسة (Herrman, 2016: 258–268) كان الهدف معرفة أثر نموذج القدوة الأنثوية Female Role Model على الأداء الأكاديمي حيثُ طبقت على عينة قوامها ٢٥٨ من طلاب الدراسة الأدبية و ٦٨ طالب من الأقسام العلمية، وتوصلت الدراسة أن النساء غالباً تتجنب دراسة

العلـوم والتكنولوجيـا والهندسـة والرياضـة بالمقارنـة بالـذكور، وذلـك لافتقـارهن لنمـاذج القـدوة فـي حيـاتهن مـن الأقـران والمعلمـين والمحاضـرين، وطبـق البـاحثون تـدخلات عبـر الانترنـت مختصـرة ومقـاييس فرعيـة لمعرفـة مخـاوف هـؤلاء الإنـاث نحـو الانتمـاء وانجـازهم الأكـاديمي بالإضـافة لمعرفـة المثـابرة لـديهن، وقـد أظهـرت المجموعـة التجريبيـة تحسـن فـي الأداء مقارنـة بـأفراد المجموعة الضابطة في الأبعاد السابقة.

وكـذلك هـدفت دراسـة (Valer.,Keller.,&Hirchi.2018:58–77) لمعرفـة الأثـر المُدرك للقـدوة والنمـو المهنـي لـدى عينـة مـن الشـباب المقيمـين فـي الـوطن والآخـرين المهـاجرين خارجـه، حيـثُ افترضـت الدراسـة أن القـدوة لـدى الشـباب تمـدهم بمعلومـات ذات قيمـة عـن أهميـة اختيـار أهـداف مهنـتهم، وكـذلك كيفيـة تحقيقهـا، وأن غيـاب القـدوة يـرتبط بفشـل النمـو المهنـي لـدى الشـباب، لـذلك طبقـت الدراسـة علـى عينـة عـددها (١٩١) مـن الطـلاب و(٥٠٠) مـن العـاملين مـن الشـباب، وأشـارت النتـائج إلـى صـحة فـروض الدراسـة فيمـا يخـص الشـباب الموجـودين بـالوطن الأصـلي أمـا المهـاجرين فلـم يكن لديهم نماذج قدوة مؤثرة بالإضافة لافتقارهم للكفاءة والفعالية الذاتية.

المحور الثاني– دراسات تناولت متغيرات الانتماء واللياقة النفسية:

هـدفت دراسـة (Jones. 2003: 56–104) لمعرفـة العلاقـة بـين الشـعور بالانتمـاء وكـلا مـن جـودة الحيـاة والأعـراض الاكتئابيـة لـدى عينـة مـن طـلاب الجامعـة، حيـث تكونـت العينـة مـن (١٧٦) طالـب جـامعي، ٥٢,٣% مـن الـذكور و ٤٧,٧ % مـن الإنـاث بمتوسـط عمـري ٢٠ عـام، واسـتخدمت الباحثـة قائمـة الأعـراض المعدلـة Symptom Checklist –90– Revised ومقيـاس جـودة الحيـاة ومقيـاس الشـعور بالانتمـاء Sense of Belonging، حيـثُ أكـدت الدراسـة علـى وجـود علاقـة موجبـة بـين الشـعور بالانتمـاء وجـودة الحيـاة، وأن هُنـاك فـروق بـين الـذكور والإنـاث فـي الانتمـاء لصـالح الـذكور، وكـذلك كـان هنـاك علاقـة سـالبة بـين الشـعور بالانتمـاء وظهـور الأعـراض الاكتئابية لدى الطلاب.

أمـا دراسـة (فـواز محمـد، ٢٠٠٣) فقـد هـدفت لمعرفـة مؤشـرات اللياقـة النفسـية لـدى المتفـوقين وغيـر المتفـوقين مـن طـلاب المرحلـة الثانويـة، حيـثُ

طبقت الدراسة على عينة عددها (٣٠٥) من طلاب الصف الثاني الثانوي، تراوحت أعمارهم بين ١٥ و ٢٠ عام، وكان من بين مؤشرات اللياقة النفسية الضبط الذاتي والحساسية الاجتماعية و تقدير الذات والتوجه نحو المستقبل وكفاءة التغير الوجداني والوعي الذاتي ومواجهة الضغوط حيثُ أكدت النتائج أن المتفوقين يتميزوا بدرجة أعلى في مختلف مؤشرات اللياقة النفسية عن غير المتفوقين.

ركز (Friedman et al., 2005: 595–603) في دراسته علىالعلاقة بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية وتحسن الوظائف النفسية لدى عينة عددها (٢١٣) من مريضات سرطان الثدي، أن الشعور بالانتماء من أكثر العوامل التي شعرت بها المريضات بعد تلقي الدعم الاجتماعي من الآخرين مما أثر ذلك في سلوكياتهن الإيجابية.

في حين أكدت دراسة (Inzlicht., & Good. 2006: 21- 22) أن نقص الشعور بالانتماء لدى عينة بلغ عددها (٧٨٠) من طلاب المدارس الابتدائية يؤثر على مستوى ذكائهم سلباً وكذلك يضعف أدائهم الأكاديمي، وقد يدفعهم لتناول المخدرات، وأكدت دراسات عديدة على العلاقة الإيجابية بين الانتماء والصحة النفسية والفعالية الذاتية وتقدير الذات وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب لدى العديد من طلاب المدارس في المرحلة الثانوية بالإضافة لحسن الأداء الأكاديمي لديهم.

بينما اهتمت دراسة (Short, 2006: 5463–5473) بتدخلات اللياقة النفسية على عدد (٩٤) من طلاب الجامعة المتنوعين في الأعراق، تتراوح أعمارهم بين ١٧ – ٢٢ عام، وتلقت المجموعة التجريبية ثلاث ساعات بمعدل ساعة واحدة أسبوعياً تدريب على عدد من المهارات المعرفية والسلوكية والانفعالية والمهارات بين الشخصية، تم تطبيق هذه المهارات في المنزل كواجب منزلي، وأظهرت الدراسة فروق ذات دلالة حيثُ ارتفع لديهم التفكير الإيجابي، والاقتدار الأكاديمي Academic competence، وصورة الجسم الإيجابية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، كما انخفضت متغيرات القلق والاكتئاب وأعراض الغضب بالمقارنة في المجموعة الضابطة، كما أكدت الدراسة أن اللياقة النفسية تحتاج لمجموعة من التدريبات الأدائية والنفسية لتحسين الصحة النفسية للفرد وتقليل الضغوط.

أكدت كذلك دراسة (Kia – Keating., & Ellis. 2007: 30) أن الطلاب في المدارس ممن ارتفع لديهم الشعوربالانتماء كان لديهم العديد من الآثار السلوكية والنفسية والأكاديمية الإيجابية وانخفض لديهم القلق والاكتئاب والرفض الاجتماعي والضغوط الاجتماعية والانفعالية، ويشمل الانتماء مفاهيم مثل التعلق والشعور بأنه عضو ضمن مجموعة.

وهدفت دراسة (Akar et al., 2013: 215 – 230) لمعرفة مستوىالشعور بالانتماء في المدرسة الذي يوصف بأنه إدراك التلاميذ كأعضاء في المدرسة واحترام وجودهم ودعمهم في البيئة الاجتماعية للمدرسة، والتحصيل الأكاديمي الذي يعتبر أحد أهم العوامل المرتبطة بالانتماء، حيثُ ذكرت دراسات عديدة أن هناك علاقة مباشرة بين الانتماء للمدرسة وحضور الطلاب وانتظامهم School attendance وكذلك التحضير للمدرسة Preparation for school والقيام بالمهام والواجبات المدرسية Fulfilling the given tasks and homework، وكذلك المشاركة الفعالة Active participation في الأنشطة الرياضية والاجتماعية، ولذلك طبقت الدراسة على أعمار تتراوح من (١٠ – ١٥) عام، وتكونت من ٧٨١ طالب بالصفوف السادس والسابع والثامن الابتدائي، وتم تطبيق مقياس الانتماء، وكذلك مقياس الشعور بالوحدة، وتوصلت الدراسة أن أداة قياس الانتماء للأطفال في المدارس SEBES أداة صالحة للأطفال في هذا العمر، كما أكدت الدراسة على أهمية الانتماء للطلاب وعلاقة هذا عكسياً بالشعور بالوحدة وإيجابياً بالمعنى في الحياة لديهم.

بينما أكدت دراسة (Lambent et al., 2013: 1- 29) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالانتماء والمعنى في الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، حيثُ تكونت العينة من (٢٤٨) طالب جامعي، منهم ٢١٣ أنثى و ٣٥ ذكر، وطبق الباحثون مقياس المعنى في الحياة ومقياس الشعور بالانتماء، وأكدت النتائج أن الانتماء ارتفع لدى الإناث أكثر من الذكور، وكذلك أكدت الدراسة على أن الطلاب ذو الميول الأدبية كان لديهم تقديرلمفهوم الانتماء بشكل أفضل من ذوي التخصصات الأخرى.

في حين هدفت دراسة منال محمود اسماعيل (٢٠١٤) إلى تنمية مهارات الحب والانتماء لخفض أحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة،

تكونت عينة الدراسة الوصفية من (٥٠) طالب كعينة استطلاعية، وعينة الكفاءة السيكومترية تكونت من (١٢٠) طالب وطالبة، أما الدراسة الوصفية فتكونت من (٣٦٠) طالب وطالبة بواقع (١٢٠) طالب أدبي، و (١٢٠) طالبة أدبي، و (١٢٠) طالبة علمي، وعينة المجموعة التجريبية (٣٠) انقسموا إلى (١٥) في المجموعة التجريبية و (١٥) في المجموعة الضابطة، وطبق عليهم مقياس الحب والانتماء إعداد الباحثة، ومقياس أحادي الرؤية إعداد رشدي فام وقدي حفني ١٩٩٢ تعديل خالد عثمان ٢٠٠٧، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية اختبارات مان ويتني، ويلكوكسون، وأكدت النتائج على فاعلية البرنامج بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية عكسية بين الحب والانتماء وأحادية الرؤية.

وجاءت دراسة (Marnaghan et al., 2014: 444-450) للبحث في العلاقة بين اللياقة العقلية والترابط أو التواصل بين الطلاب في كندا، حيثُ طبقت الدراسة على (٣٣١٨) من طلاب المرحلة الإعدادية، وتم تطبيق مقياس الاقتدار والاستقلالية واللياقة النفسية والترابط والاستقلالية والاقتدار، وتوصلت الدراسة للتنبؤ بأثر اللياقة النفسية على السلوكيات الإيجابية الاجتماعية لدى الأفراد.

وكذلك اهتمت دراسة (Prosoli et al., 2015: 22) بمعرفة أثر كل من اللياقة النفسية والبدنية والبيولوجية على حياة الراشدين الإناث كبار السن، حيثُ طبقت الدراسة على ٢١ من الراشدين، تم تقسيمهم لمجموعتين، الأولى تكونت من ١٣ أنثى، بمتوسط عمري ٦٦.٥٤ عام، والمجموعة الثانية تكونت من ٨ ذكور بمتوسط عمري ٧٤.٤٠ عام، وطبق عليهم اختبار اللياقة إعداد Rikli & Jones, 2013 والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات الأدائية الفرعية التي تُشير إلى اللياقة، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام معامل الانحدار (ANOVA)، وقد توصلت النتائج لوجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأكثر نشاطاً وكانت من الذكور ونتائجها أفضل على مقياس اللياقة، وأكدت الدراسة على ضرورة توافر اللياقة بأنواعها عن طريق ممارسة الرياضة وغيرها من الأنشطة خصوصاً لدى كبار السن.

وهدفت دراسة (Mclaren et al., 2015: 145-154) لمعرفة العلاقة بين الشعور بالانتماء والرغبة في الانتحار لدى عينة من كبار

السن مع الوضع في الاعتبار متغير الحالة الاجتماعية، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٨٦) من الذكور، و (٣٨٣) من الإناث ممن يتراوح أعمارهم بين ٦٥ – ٩٨ عام، وطبق عليهم مقياس الشعور بالانتماء ومقياس الميول الانتحارية وتوصلت النتائج أن الترمل أحد أسباب الشعور بالانتماء المنخفض، على عكس النساء فلم يكن لهذا دوراً في الشعور بالانتماء، وأكدت النتائج أن الرغبة في الانتحار تزداد مع زيادة الشعور بالاغتراب لدى الأفراد وأوصت الدراسة بضرورة إيجاد طرق جديدة لتحفيز الانتماء لدى كبار السن.

وتهدف دراسة عامر علي الصالح (٢٠١٦: ١٥٣– ١٨٠) لمعرفة الانتماء المدرسي لدى طلاب وطالبات المدارس الحكومية في الكويت، وعلاقه ذلك بمجموعة متغيرات مثل الولاء للمنظمة، والتحصيل العلمي للطلاب والإبداع والتفوق والمشاركة في الأنشطة المدرسية ومستوى تعليم الوالدين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بصفة خاصة الدراسة المسحية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢٠) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائياً لمستوى تطور مفهوم الانتماء المدرسي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ترجع للجنس في صالح الإناث، وكذلك هناك فروق تعود للمستوى الصفي الذي ينتمي إليه الطالب في الصفوف (السادس – الثامن – العاشر) وكانت لصالح المستوى الأعلى.

وفي سياق الدراسات التدخلية، هدفت دراسة ناجية رحوم سالم (٢٠١٨: ٣٣– ٦٦) الى معرفة فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية، حيثُ تكونت العينة من (٦٠) طالبة من الفرقة الثانية، بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الجبل الغربي بليبيا، ممن ترتفع درجاتهن على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الحب والانتماء، وتم تقسيمهن لمجموعتين، (٣٠) تجريبية، و (٣٠) ضابطة وأشارت النتائج لفعالية البرنامج المستخدم.

وكذلك هدفت دراسة (Inoue et al., 2019: 1–26) لتحسين الشعور بالانتماء والرفاهة النفسية لدى عينة من كبار السن، حيثُ طبقت الدراسة على عدد (٥٠) بعد إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٥٣٤)، وقد استخدمت

الدراسة الألعاب الرياضية والدعم الانفعالي لتحسين مفاهيم الانتماء والرفاهة النفسية لديهم، وقد توصلت النتائج لأن ممارسة الألعاب الرياضية بين المجموعات والدعم الذي يتلقاه أعضاء المجموعة من أفراد باقي المجموعة من أكثر العوامل التي تؤدي لتنمية المفاهيم الإيجابية لديهم.

- **تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:**

استعرضت الباحثة التراث النظري والدراسات السابقة حول مفاهيم القدوة والانتماء واللياقة النفسية، حيثُ عرفت الدراسة الحالية نماذج القدوة المُدركة على أنهم الأفراد اللذين يؤثرون على انجازات الطامحين للقدوة، ويُشكلون دوافعهم وأهدافهم عن طريق مساعدتهم في كيفية تحقيق الأداء والمهارة المناسبة والتي تجعل أهدافهم قابلة للتحقيق، وكذلك نموذج القدوة يُعتبر مصدر للإلهام حيث يؤثر على الأفراد في تحقيق أهدافه، وهذا التأثير يشمل تعزيز الأهداف الحالية وبناء الأهداف الجديدة، ثم تناولت الدراسة الحالية مفهوم الانتماء بين طلاب الجامعة على أنه التكامل وشعور الفرد بأنه فرد ضمن منظومة كمنظومة الجامعة أو المؤسسات التعليمية التي ينتمي لها الفرد سواء كان الانتماء للطلاب أو المناهج التدريسية أو للجامعة نفسها كمؤسسة (Hoffman et al., 2003: 1)، أما المتغير الثالث للدراسة – اللياقة النفسية – فهو تكامل ودمج القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية لدى الفرد مع قدرته على تحسين أداءه ومرونته الإيجابية في المواقف، ويشمل المفهوم ثلاث أبعاد هم: البعد الذهني Mental ويعكس تفكير الفرد وعمليات تجهيز المعلومات، كما يأتي البعد الانفعالي Emotional والذي يعكس كيفية شعور الإنسان بالآخرين وبنفسه وبالبيئة التي يعيش فيها من حوله، أما البعد الثالث فهو البعد السلوكي Behavior ويعكس طريقة تصرف الفرد وأفعاله (Total fitness for the 21st century.2009).

ولقد أكدت الدراسات السابقة على أهمية وجود نماذج قدوة خصوصاُ للأطفال والمراهقين، لأن هذا ينعكس على جودة سلوكهم، ورفاهتهم النفسية وشعورهم بالسعادة، كما يُسهم في اختياراتهم المهنية والحياتية بشكل عام، مثل دراسات Tan ,1995؛ Lamp, 2005؛ Rosenthal., & et al., 2013؛ جميل بن معيض بن زيد، ٢٠١١؛ McCullough, 2013؛Bird., Kuhns., & Garofal. 2013 على أهمية استخدام القدوة كأسلوب تدخلي في علاج أو حل مشكلات لدى الأفراد باعتبارها نموذج تدخلي أو فنية إرشادية، وعلى الجانب الآخر للدراسة الحالية، استعرضت الباحثة مجموعة من الدراسات السابقة التي توضح أهمية كلاً من

مفهوم الانتماء واللياقة النفسية مثل دراسات Short , 2006؛ Marnaghan et al., 2014؛ Prosoli., et al. 2015؛ Jones. 2003؛ Inzlicht., & Good. 2006، حيثُ أكدت جميع الدراسات السابقة على أهمية كلاً من الانتماء واللياقة النفسية للأفراد وأهمية دراستهم على نحو أوسع مما سبق، وفيما يلي فروض الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

٣- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدوة المدركة.

٤- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي

٥- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اللياقة النفسية.

إجراءات الدراسة:

تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية، تمت إجراءات اختيار منهج الدراسة، والعينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

أولاً- المنهج المستخدم في الدراسة:

تم توظيف المنهج الوصفي الارتباطيفي الدراسة الحالية، وذلك للتحقق من العلاقة بين متغيرات الدراسة وهم: القدوة كما يُدركها المراهقين وكلاً من الانتماء واللياقة النفسية لدى الأفراد.

ثانياً– عينة الدراسة:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ٢٠٠ طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية، بينما تكونت عينة الدراسة من ١٩٧ طالب وطالبة بالجامعة للتحقق من صدق فروض الدراسة الحالية. والجدول التالي (١) يوضح خصائص العينة.

المتغيـر	العينــة	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٨٨	%٤٤.٦٧
	إناث	١٠٩	%٥٥.٣٣
	العينة الكلية	١٩٧	%١٠٠.٠٠
المرحلة التعليمية	تخصص علمي	١١٠	%٥٥.٨٤
	تخصص أدبي	٨٧	%٤٤.١٦
	ماجستير	١٩٧	%١٠٠.٠٠

ثالثاً– أدوات الدراسة:

تم ترجمة مقياس القدوة كما يُدركها المراهقين إعداد(Higgins ,2000)، وكذلك ترجمة مقياس الانتماء بين الطلاب إعداد Hoffman, M.B., Richmond, J.R., Morrow, J.A., & Salomone, K. (2002-2003). وإعداد مقياس اللياقة النفسية وذلك على النحو التالي:

١– **مقياس القدوة المُدركة** Percived Role model Scale **(ملحق ١) إعداد الباحثة:**

تم الإطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لإعداد مقياس القدوة المدركة مثل:

مقياس تقييم القدوة إعداد (Doyle, 2016: 6) حيثُ يُطلب من الفرد أن يتحدث عن علاقته بثلاث أشخاص منفصلون وهم: نموذج يحتذى به، شخصية الأم، شخصية الأب، حيثُ استخدم مقياس تقييم القدوة –ECR RS كأحد وسائل التقدير الذاتي الذي يشمل (٩) عبارات ليقيس العلاقات الرومانسية وغير الرومانسية بين النماذج وهذه الأفراد.

مقياس توافق نماذج القدوة الذي أعده (Jordan., Lockwood., & Kunda, 2002. 854–864) الذي يعتبر بمثابة وصف ذاتي، حيثُ يُطلب من المفحوص أن يقول رأيه في نموذج القدوة، مثل: " ما مدى النجاح الذي تتصوره من نموذج قدوتك " وتعبر عنه بدرجة تتراوح من (١) إلى (٩) وذلك لمعرفة اتجاه الأفراد نحو النماذج الإيجابية والسلبية للقدوة.

وكذلك مقياس القدوة إعداد (Higgins, 2000: 277–296) الذي يبدأ بسؤال المفحوصين عن نموذج القدوة الذي يبحث عنه الفرد، ثم تحديد أنماط القدوة أو أنواعها سواء كانت مهنية أو أسرية، وتحديد نماذج القدوة سواء كانت نموذج تاريخي أو شخص مشهور أو آخرين، ثم يليها مجموعة أسئلة عن الدور الذي يقوم به هذا النموذج في حياة الأفراد، ويستجيب الأفراد وفق مقياس ليكرت السباعي على هذا المقياس، وقد قامت الباحثة بترجمة جزء من هذا المقياس ليتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية وكذلك مع هدف الدراسة الحالية.

- **صدق وثبات مقياس القدوة المُدركة:**

للتحقق من كفاءة مقياس القدوة المُدركة تم اتخاذ الخطوات التالية:

تم تطبيق مقياس**القدوة المدركة** على (٢٠٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس **القدوة المدركة** بالطرق الآتية:

أ – صدق المقياس:

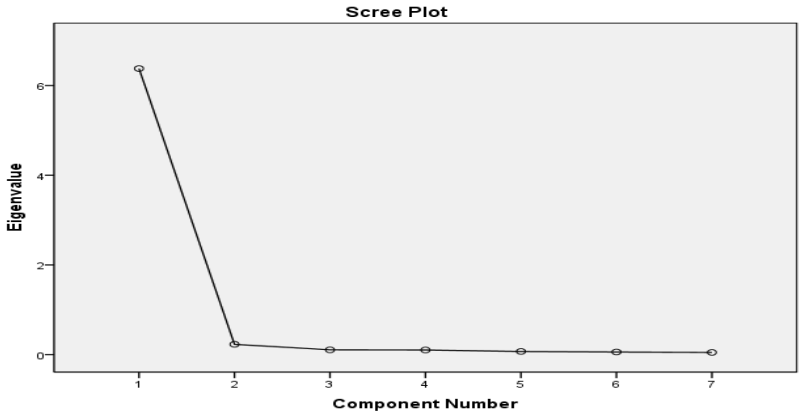
للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي.

-**الصدق العاملي** Factorial Validity .

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلنج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax وفقا لمحك كايزرKaiser Normalization، وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس القدوة المدركة وهي كالاتي في الجدول رقم (٢):

العبارات	العوامل
	١
6	٠.٩٧٤
3	٠.٩٦٩
1	٠.٩٦٤
4	٠.٩٦٠
2	٠.٩٥٠
5	٠.٩٣٤
7	٠.٩٣٠
الجذر الكامن	٦.٣٧٧
التباين	٩١.٠٩٦
التباين الكلي	٩١.٠٩٦

*** ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من** (0.300)



يتضح من الجدول السابق (٢) وجود عامل واحد يفسر٩١.٠٩٦% من التباين الكلي وفيما يلي تفسيره سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد.

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٧بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين **(٠.٩٣٠)**، **(٠.٩٧٤)** وبلغ جذره الكامن **٦.٣٧٧**، ويفسر هذا العامل **٩١.٠٩٦%** من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل الرئيسي بعامل **القدوة المدركة.**

ب – ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط.

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لدرجات الأفراد على المقياس بَعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في **معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون.**

جدول (٣)
قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية(ن = ٢٠٠)

	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الدرجة الكلية لمقياس القدوة	٧	٠.٩٧٢	٠.٨٨٨

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع قيم معاملات ألفامرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق فى ثبات المقياس.

٢- مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي المُعدل ملحق (٢) ترجمة الباحثة:

- استعانت الباحثة ببعض المقاييس مثل مقياس الشعور بالانتماء Sense of Belonging Instrument(SOBI) إعداد (Hagerty., & Patusky, 1995) يتكون من ٢٧ مفردة، ويقيس بُعدين الشعور بأن الفرد ذو قيمة، والبعد الثاني يشمل مقدمات أو السوابق التي تسبق الانتماء لدى الأفراد، ويشمل دوافع الأفراد من حيث الرغبة Desire والقدرة Ability، وتتدرج الاستجابات على المقياس على (٤) درجات تبدأ بالدرجة (١) وتعني لا أوافق بقوة إلى الدرجة (٤) وتعني أوافق بقوة.
- مقياس الشعور بالانتماء إلى المدرسة Sense of Belonging to school (SEBES) إعداد (Akar et al., 2013: 215 – 230) يتكون من (٣٤) مفردة يقيس العنف المدرسي واغتراب الطلاب والاتجاه نحو المدرسة والمعنى في الحياة لدى الأطفال، وتراوحت الاستجابة على المقياس إلى (٥) استجابات تبدأ ب (١) والتي تعني لا أوافق مطلقاً وحتى رقم (٥) والتي تعني موافق بقوة يتكون من (٢٦) مفردة.
- مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة إعداد: منال محمود إسماعيل ٢٠١٤، يتكون من (١٠٩) فقرة موزعة على أبعاد الانتماء الديني والوطني والأسري والجامعي، ثم مقياس الشعور بالانتماء المُعدل Revised Sense of Belonging Scale إعداد (Hoffman et al., 2002 – 2003: 227 – 256) يتكون من أربعة عوامل وهم: دعم الأقران المدرك وهم عبارة عن (٨) مفردات، والراحة التي يشعر بها الأفراد في الفصل

الدراسي كما يدركونها وتتكون من (٤) مفردات، والعزلة كما يدركها الأفراد، وتتكون من (٤) عبارات، والبعد الرابع يقيس دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس كما يدركه الأفراد ويتكون من (٩) عبارات، تتدرج الاستجابة على عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت إلى (٣) استجابات تبدأ ب (١) والتي تعني لا أوافق مطلقاً وحتى رقم (٣) والتي تعني موافق بقوة يتكون من (٢٥) مفردة وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس ليُصبح صالحاً في مجتمع الدراسة، حيثُ وقع الاختيار على هذا المقياس الأخير لمناسبته للمرحلة العُمرية لعينة الدراسة.

خطوات التحقق من كفاءة مقياس الانتماء:

أجرت الباحثة عمليات تقنين **الشعور بالانتماء الأكاديمي المُعدل**على (٢٠٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس **الشعور بالانتماء الأكاديمي المُعدل** بالطرق الآتية:

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي.

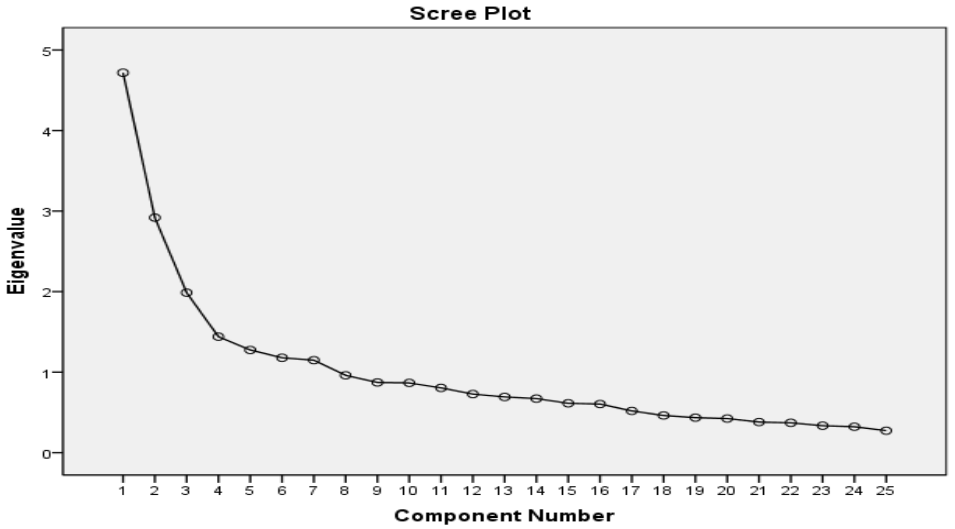
١- **الصدق العاملي** Factorial Validity.

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلنج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax وفقا لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي وهي كالاتي وفق جدول (٤):

العبارات	العوامل			
	١	٢	٣	
25	٠.٧١٠			
21	٠.٧٠٢			
17	٠.٦٨٦			
24	٠.٦٨٤			
23	٠.٦٥٩			
19	٠.٦٥٧			
22	٠.٦٥١			
20	٠.٥٤٥			
4		٠.٧٦٣		
14		٠.٧٣٢		
3		٠.٦٠٥		

العبارات	العوامل			
	١	٢	٣	
7		٠.٥٧٤		
8		٠.٤٨٣	٠.٣٨٦	
18	٠.٣٠٨		٠.٦٢٨	
16			٠.٥٤٤	
2		٠.٤٣٠	٠.٥١٦	
1			٠.٥٠١	
15		٠.٣١١	٠.٤٥٣	
6	٠.٣٨١		٠.٤١٦	
11			٠.٣٨٧	
5				
12				٠.٧٩٦
9				٠.٧٦٩
10				٠.٧٢٥
13				
الجذر الكامن	٤.٠١١	٢.٦١٦	٢.٢٢٠	٢.٢١٧
التباين	١٦.٠٤٢	١٠.٤٦٤	٨.٨٧٩	٨.٨٦٩
التباين الكلي	١٦.٠٤٢	٢٦.٥٠٦	٣٥.٣٨٥	٤٤.٢٥٤

*** ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)**



يتضح من الجدول السابق (٤) وجود ثلاث عوامل يفسرون ٤٤.٢٥٤% من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها اقل من ٠,٣٠٠.

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٨بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٧١٠)، (٠.٥٤٥) وبلغ جذره الكامن ٤.٠١١، ويفسر هذا العامل **١٦.٠٤٢%**من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل**دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس.**

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٧٦٣)، (٠.٤٨٣) وبلغ جذره الكامن ٢.٦١٦، ويفسر هذا العامل **١٠.٤٦٤%من** حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل**دعم الأقران.**

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٧بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٦٢٨)، (٠.٣٨٧) وبلغ جذره الكامن ٢.٢٢٠، ويفسر هذا العامل **٨.٨٧٩%**من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل**إدراك الألفة.**

العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٣بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٧٩٦)، (٠.٧٢٥) وبلغ جذره الكامن ٢.٢١٧، ويفسر هذا العامل **٨.٨٦٩%**من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **الراحة في الدراسة.**

ب– ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بَعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في **معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون**

جدول (٥)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية(ن = ٢٠٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس	٨	٠.٧٨١	٠.٦٤٢
دعم الأقران	٥	٠.٥٥١	٠.٥٤٧
إدراك الألفة	٧	٠.٦١٣	٠.٥٦٩
الراحة فى الدراسة	٣	٠.٧٠٧	٠.٦٨٥
الدرجة الكلية	٢٣	**٠.٨٦٢**	**٠.٨٤٥**

يتضح من الجدول السابق (٥) أن جميع قيم معاملات ألفامرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق فى ثبات المقياس.

- **مقياس اللياقة النفسية: (ملحق رقم ٣) إعداد الباحثة**

- استعانت الباحثة ببعض المقاييس مثل مقياس اللياقة النفسية إعداد (Short, 2004) الذي يتكون من ٣٠ فقرة في صورة تدريبات، تضم جوانب اجتماعية وانفعالية وسلوكية ومعرفية،يضم مجموعة عوامل تسمى التفكير الصحي Healthy Thinking والهوية الصحية Healthy Identity والصحة النفسية Mental Health والصحة الأخلاقية Moral Health والسلوكيات الصحية Healthy Behaviors والصحة الانفعالية Emotional Health والعلاقات الصحية Healthy Relationships والصحة الجنسية Sexual Health.

- مقياس اللياقة النفسية إعداد منى مختار المرسي (٢٠٠٧) ويتكون من ٣٨ مفردة تضَم خمس محاور للياقة النفسية وهم: إدراك الانفعالات الذاتية، وفهم مشاعر الآخرين، وإدراك المهارات الاجتماعية، والدافعية، وتنظيم إدارة الانفعالات.
- مقياس اللياقة النفسية إعداد Brand-Labuschagne et al., 2009. ويتكون من (٢٣) مفردة موزعة على مقياسين فرعيين، الأول يقيس الاجهاد ويتضمن ذلك المقياس الاجهاد العقلي والبدني، والثاني يقيس الحيوية وامتلاء الفرد بالهمة والتفاني في العمل، وتتدرج الاستجابة على المقياس وفق سبع استجابات تبدأ بموافق جدا وتنتهي بأرفض جداً.
- مقياس اللياقة النفسية إعداد بان فلاتشر (النسخة المختصرة) The Fit Profiler (Short version) ويتكون من جزأين، الأول خاص بالأفكار والسلوك ويتكون من ٢٢ سؤال يقيس الوعي والتوازن والجرأة والمسئولية الذاتية والأخلاق و الجرأة والنزاهة لدى الفرد، أما الجانب الثاني فخاص بالجانب الانفعالي ويختص فقط في قياس الاكتئاب والقلق (زواتين يزيد. ٢٠١٤: ٥٤)

وفي ضوء استفادة الباحثة من الاطار النظري، وما اطلعت عليه من مقاييس، قامت الباحثة بتصميم مقياس اللياقة النفسية في ضوء الأبعاد الثلاثة الذهني والانفعالي والسلوكي، وتكون المقياس من (٢٤) عبارة موزعين على الأبعاد الثلاثة السابقة ويجيب المفحوص وفق مقياس ليكرت الثلاثي على ثلاث استجابات وهم (كثيراً، أحياناً، نادراً).

– الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية:

وللتحقق من كفاءة مقياس اللياقة النفسية قامت الباحثة بتطبيقهعلى (٢٠٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس اللياقة النفسية بالطرق الآتية:

– صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي كما يلي:.

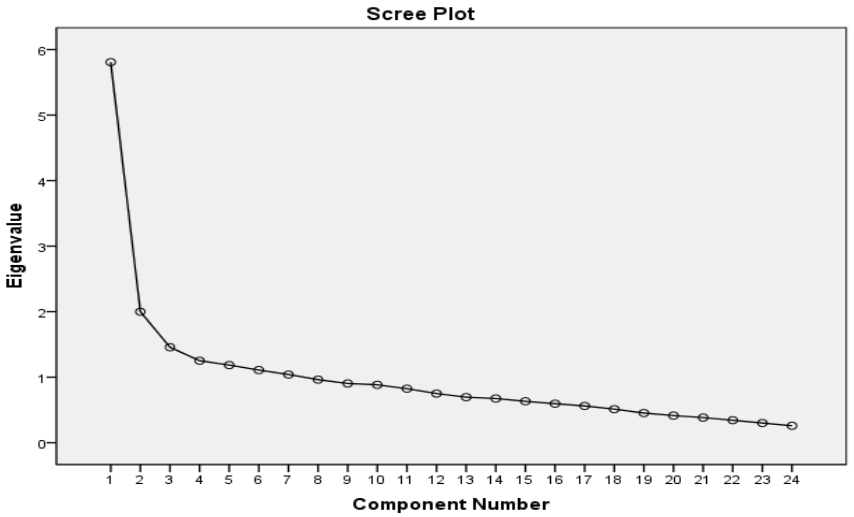
–الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلنج Hotelling وتم تدوير المحاور

تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax وفقا لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس اللياقة النفسية وهي كالاتي وفق جدول (٦):

العبارات	العوامل		
	١	٢	٣
14	٠.٦٣٥		
20	٠.٥٨٤		
2	٠.٥٧٦		
6	٠.٥٧٤		
24	٠.٥٥٢		٠.٣٢٥
13	٠.٥٥١		٠.٣٣١
21	٠.٥٤٣		
19	٠.٤٤٥		٠.٤٢٠
7			
18		٠.٦٩٧	
9		٠.٦١٥	
17		٠.٥٥٣	
12	٠.٤٧٣	٠.٥٢٢	
11		٠.٤٧٨	
10		٠.٤٥٥	٠.٣١٩
15	٠.٣٥٨	٠.٤٣٠	
4		٠.٤٢١	
1			
8			٠.٦٢٠
16			٠.٦١٦
5			٠.٦١٤
3			٠.٦١٤
23	٠.٤٤٦		٠.٥٥٣
22		٠.٤٠٣	٠.٤٨٥
الجذر الكامن	٣.٤٧٥	٢.٩٢٦	٢.٨٦٣
التباين	١٤.٤٧٩	١٢.١٩٣	١١.٩٣٠
التباين الكلي	١٤.٤٧٩	٢٦.٦٧٢	٣٨.٦٠٢

*** ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)**



يتضح من الجدول السابق (٦) وجود ثلاث عوامل يفسرون٣٨.٦٠٢%من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها اقل من ٠,٣٠٠

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٨بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين **(٠.٤٤٥)**، **(٠.٦٣٥)** وبلغ جذره الكامن **٣.٤٧٥**، ويفسر هذا العامل **١٤.٤٧٩%** من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **البعد الانفعالي**.

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٨ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين **(٠.٤٢١)**، **(٠.٦٩٧)** وبلغ جذره الكامن **٢.٩٢٦**، ويفسر هذا العامل **١٢.١٩٣% من** حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **البعد السلوكي**.

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين **(٠.٤٨٥)**، **(٠.٦٢٠)** وبلغ جذره الكامن **٢.٨٦٣**، ويفسر هذا العامل **١١.٩٣٠%** من حجم

التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل **البعد الذهني**.

ب – ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بَعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في **معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون**.

جدول (٧) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ
وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٠٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
البعد الانفعالي	٨	٠.٨٨١	٠.٨٧٩
البعد السلوكي	٨	٠.٦٣٠	٠.٦٢٩
البعد الذهني	٦	٠.٧٣٦	٠.٦٤٧
الدرجة الكلية	٢٢	٠.٩٧٢	٠.٨٨٨

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق فى ثبات المقياس.

- **نتائج الدراسة:**

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس القدوة المدركة، ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس القدوة المدركة (ن= ١٩٧)

الأبعاد	الدرجة الكلية للقدوة المدركة
دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس	٠.٦٢٩**
دعم الأقران	٠.٥٧٧**
إدراك الألفة	٠.٧٢٦**
الراحة في الدراسة	٠.٣٤٦**
الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي	**٠.٩٠٢****

(*) دال عند ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) (**) دال عند مستوي ($\alpha \leq$ ٠.٠١)

اتضح من الجدول (٨) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس** لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **دعم الاقران** لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **إدراك الألفة** لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **الراحة في الدراسة** لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي والدرجةالكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على **الدرجة الكلية** لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي وكل الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس القدوة المدركة، ويوضح جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة
على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس القدوة المدركة (ن = ١٩٧)

الأبعاد	الدرجة الكلية للقدوة المدركة
البعد الانفعالي	٠.٧٩٨**
البعد السلوكي	٠.٧٧٦**
البعد الذهني	٠.٥٩٩**
الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية	**٠.٩٠٧****

(*) دال عند (≤α ٠.٠٥) (**) دال عند مستوي (≤α ٠.٠١)

اتضح من الجدول (٩) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (≤α ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **البعد الانفعالي** لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (≤α ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **البعد السلوكي** لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (≤α ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد **البعد الذهني** لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

- توجدعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (≥α ٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على**الدرجة الكلية** لمقياس اللياقة النفسية وكل الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدوة المدركة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علىالدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركةوفقا لمتغير النوع (إناث / ذكور)

	إناث(ن = ٨٨)		ذكور(ن = ١٠٩)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة	١٨.١٤٨	٢.٦٦٧٥٦	١٩.٢٢٩	١.٤٧٥٩٤

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركةوفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

	علمي (ن = ١١٠)		ادبي (ن = ٨٧)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة	١٨.٥١٨	٢.١٣٢٠٣	١٩.٠٣٤	٢.١٦٤٤٥

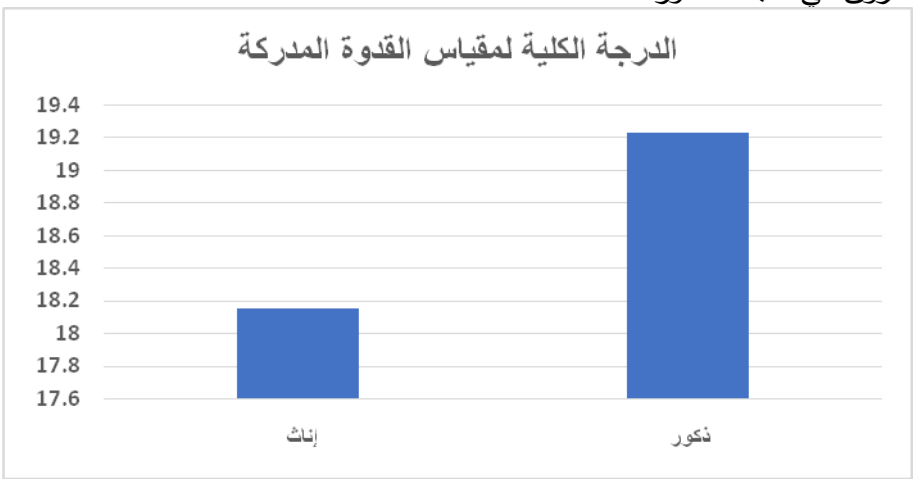
جدول (١٢) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي **الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة** لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة	النوع	٤٤.٥٨٧	١	٤٤.٥٨٧	١٠.٠٩٢	٠.٠١
	التخصص	١.١٥٠	١	١.١٥٠	٠.٢٦٠	غير دال
	التفاعل	٠.٢١٧	١	٠.٢١٧	٠.٠٤٩	غير دال
	الخطأ	٨٥٢.٦٨٢	١٩٣	٤.٤١٨		
	التباين الكلي	٩١١.٣١٠	١٩٦			

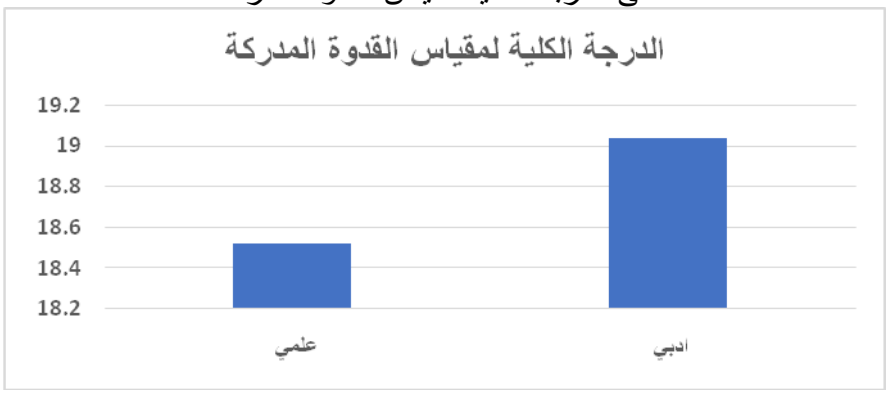
(*) دال عند (≥α ٠.٠٥). (**) دال عند مستوي (≥α ٠.٠١).

اتضح من الجدول السابق (١٢) عدم وجود أثر دال لمتغير التخصص الدراسي أو التفاعلبين النوع والتخصص في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس القدوة المدركة، كما اتضح وجود أثر دال وفقا للنوع (إناث، ذكور) عند مستوى دلالة (٠.٠١) على الدرجة الكلية للمقياس.

وبالرجوع لجدول (١٠) نجد أن متوسط درجات الإناث بلغت (١٨.١٤٨) بينما بلغت متوسط درجات الذكور على الترتيب (١٩.٢٢٩) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور.



شكل (٢) الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور
على الدرجة الكلية مقياس القدوة المدركة



شكل (٣) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة
وفقا للتخصص (علمي/ادبي) على الدرجة الكلية مقياس القدوة المدركة

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث / ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية توضح ذلك.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي وفقا لمتغير النوع (إناث / ذكور)

الأبعـاد	إناث (ن = ٨٨)		ذكور (ن = ١٠٩)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس	١٣.٦٢٥	٤.٠٢٣٨٢	١٤.٦٧٠	٣.٦٧٩٤١
دعم الأقران	١٢.٢١٦	٢.٥٣٤٥٨	١٢.٧٤٣	٢.٠٢٤٨٦
إدراك الألفة	١٥.٣٧٥	٢.٦٢٧٥٠	١٦.٣٣٩	٢.٢٤١١١
الراحة في الدراسة	٥.٥٥٧	١.٧٦٠٧٣	٥.٥٠٥	١.٧٨٢٧٦
الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي	**٤٦.٧٧٣**	**٧.٤٤٥٩٤**	**٤٩.٢٥٧**	**٦.٠٥٤٣٩**

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي)

الأبعـاد	علمي (ن = ١١٠)		ادبي (ن = ٨٧)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس	١٣.٥٩١	٣.٧٧٦٥٥	١٤.٩٧٧	٣.٨٥١٨٤
دعم الأقران	١٢.٣٧٣	٢.٣٨٤٤٣	١٢.٦٧٨	٢.١٣٢٢٢
إدراك الألفة	١٥.٧٠٩	٢.٥٤٩٨٥	١٦.١٦١	٢.٣٣٧١٣
الراحة في الدراسة	٥.٥٩١	١.٧٢٥٦٦	٥.٤٤٨	١.٨٢٨٤٥
الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي	**٤٧.٢٦٤**	**٦.٧٢٦٢٠**	**٤٩.٢٦٤**	**٦.٧٨٣١٢**

جدول (١٥) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على الابعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

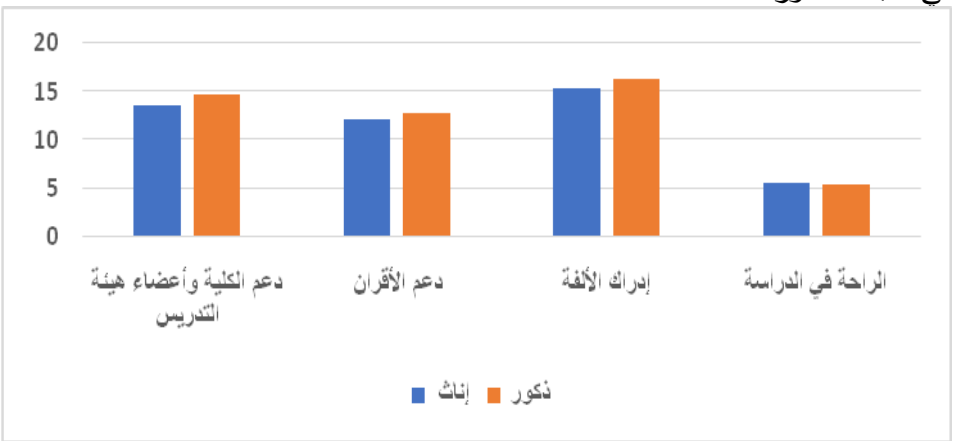
الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس	النوع	١٨.٣٦٥	١	١٨.٣٦٥	١.٢٦١	غير دال
	التخصص	٥٦.٣١٢	١	٥٦.٣١٢	٣.٨٦٦	٠.٠٥
	التفاعل	٠.٠٠٦	١	٠.٠٠٦	٠.٠٠٠	غير دال
	الخطأ	٢٨١١.٣٧٠	١٩٣	١٤.٥٦٧		
	التباين الكلي	٢٩٢٣.٨٧٨	١٩٦			
دعم الأقران	النوع	٩.٢٦٣	١	٩.٢٦٣	١.٧٨٦	غير دال
	التخصص	٠.٩٨٦	١	٠.٩٨٦	٠.١٩٠	غير دال
	التفاعل	٠.٠٢٤	١	٠.٠٢٤	٠.٠٠٥	غير دال
	الخطأ	١٠٠٠.٧١٥	١٩٣	٥.١٨٥		
	التباين الكلي	١٠١٥.٢٣٩	١٩٦			
إدراك الألفة	النوع	٣١.٥٩٤	١	٣١.٥٩٤	٥.٣٤٦	٠.٠٢
	التخصص	١.٥٣٨	١	١.٥٣٨	٠.٢٦٠	غير دال
	التفاعل	١.٣٧٦	١	١.٣٧٦	٠.٢٣٣	غير دال
	الخطأ	١١٤٠.٦٧٠	١٩٣	٥.٩١٠		
	التباين الكلي	١١٨٨.٣٥٥	١٩٦			
الراحة في الدراسة	النوع	٠.٠٤٨	١	٠.٠٤٨	٠.٠١٥	غير دال
	التخصص	٠.٥٣٢	١	٠.٥٣٢	٠.١٦٨	غير دال
	التفاعل	٠.٦٤٤	١	٠.٦٤٤	٠.٢٠٣	غير دال
	الخطأ	٦١١.٤٦٢	١٩٣	٣.١٦٨		
	التباين الكلي	٦١٣.٠٩٦	١٩٦			
الدرجة الكلية	النوع	١٦٢.٠٥٢	١	١٦٢.٠٥٢	٣.٥٩٤	غير دال
	التخصص	٨١.١٤٣	١	٨١.١٤٣	١.٨٠٠	غير دال
	التفاعل	٤.٢٢٩	١	٤.٢٢٩	٠.٠٩٤	غير دال
	الخطأ	**٨٧٠١.١٠٩**	**١٩٣**	**٤٥.٠٨٣**		
	التباين الكلي	**٩٠٨٢.٧٣١**	**١٩٦**			

(*)دال عند ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) (**) دال عند مستوي ($\alpha \leq$ ٠.٠١)

اتضح من الجدول السابق (١٥) عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالانتماء الأكاديمي باستثناء بعد دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس اتضح وجود أثر دال إحصائيا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) النوع (إناث/ ذكور) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما اتضح وجود أثر دال إحصائيا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) النوع (إناث/ ذكور) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) علي بعد إدراك الألفة.

وبالرجوع للجدول (١٤) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسط درجات التخصص العلمي علي بعد دعم الكلية وأعضاء هيئة التدريس بلغت (١٣.٥٩١) بينما بلغت متوسطات درجات التخصص الأدبي علي نفس البعد (١٤.٩٧٧) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه ذو التخصص الأدبي.

متوسط درجات الإناث علي بعد إدراك الألفة بلغت (١٥.٣٧٥) بينما بلغت متوسطات درجات الذكور علي نفس البعد (١٦.٣٣٩) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور.



شكل (٤) الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور
علي أبعاد الشعور بالانتماء الأكاديمي

شكل (٥) الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة وفقا للتخصص (علمي/ادبي)
علي أبعاد الشعور بالانتماء الأكاديمي

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اللياقة النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وفقا لمتغير النوع (إناث / ذكور)

الأبعـاد	إناث(ن = ٨٨)		ذكور(ن = ١٠٩)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	١٨.٢٩٥	٣.٥٩٤٨٨	١٩.٠١٨	٢.٧٠١١٠
البعد السلوكي	١٨.٠١١	٣.١٦٧٧٠	١٩.٠٨٣	٢.٧٤٢٤٣
البعد الذهني	١٠.٥٩١	٢.٦٠٦٩٦	١١.٣٨٥	٢.٥٧٠٨٨
الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية	**٤٦.٨٩٨**	**٧.٧٢٦٧١**	**٤٩.٤٨٦**	**٦.٢٢٨٠٩**

جدول (١٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علىالأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي)

الأبعـاد	علمي (ن = ١١٠)		ادبي (ن = ٨٧)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	١٨.٣٧٣	٣.٠٩٤٤١	١٩.١٠٣	٣.١٧٧٠٨
البعد السلوكي	١٨.٢٣٦	٣.١٠٣٥٠	١٩.٠٦٩	٢.٧٦٥٢٠
البعد الذهني	١٠.٧٩١	٢.٦٢٣٤٥	١١.٣٣٣	٢.٥٧٧٤٨
الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية	**٤٧.٤٠٠**	**٦.٩٧٨٦٠**	**٤٩.٥٠٦**	**٦.٩٧٦٤٩**

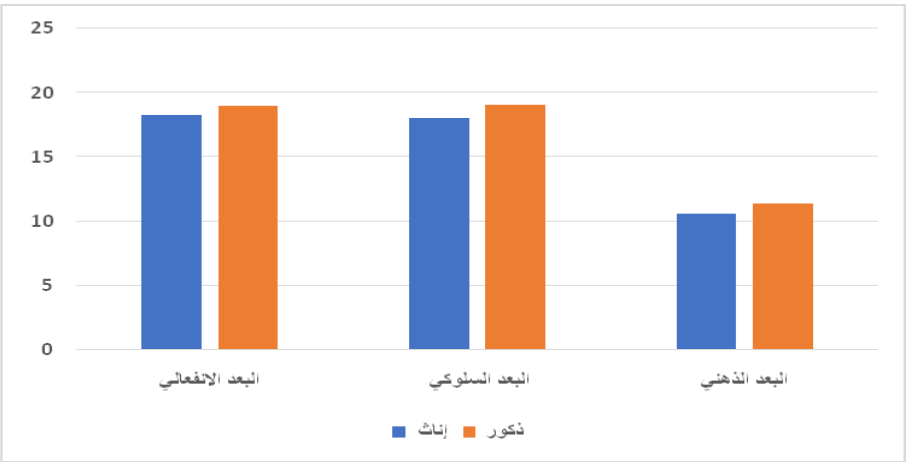
جدول (١٨) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على **الابعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية** لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
البعد الانفعالي	النوع	١٢.٢٧١	١	١٢.٢٧١	١.٢٤٧	غير دال
	التخصص	١٢.٥٧٨	١	١٢.٥٧٨	١.٢٧٨	غير دال
	التفاعل	٠.٠٠٤	١	٠.٠٠٤	٠.٠٠٠	غير دال
	الخطأ	١٨٩٨.٩٧٦	١٩٣	٩.٨٣٩		
	التباين الكلي	١٩٣٧.٧٢٦	١٩٦			
البعد السلوكي	النوع	٢٢.٥٦٩	١	٢٢.٥٦٩	٢.٦٣٧	غير دال
	التخصص	١٩.٨٨٠	١	١٩.٨٨٠	٢.٣٢٢	غير دال
	التفاعل	٢٠.٥٠٢	١	٢٠.٥٠٢	٢.٣٩٥	غير دال
	الخطأ	١٦٥٢.٠٧٢	١٩٣	٨.٥٦٠		
	التباين الكلي	١٧٤١.١١٧	١٩٦			
البعد الذهني	النوع	٢٦.٣٦٥	١	٢٦.٣٦٥	٣.٩٤١	٠.٠٥
	التخصص	١.٨٥٨	١	١.٨٥٨	٠.٢٧٨	غير دال
	التفاعل	٩.٦١٦	١	٩.٦١٦	١.٤٣٧	غير دال
	الخطأ	١٢٩١.١١٩	١٩٣	٦.٦٩٠		
	التباين الكلي	١٣٣٥.٨١٧	١٩٦			
الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية	النوع	١٧٩.٢٥١	١	١٧٩.٢٥١	٣.٧٢٢	غير دال
	التخصص	٨٧.٧٦٣	١	٨٧.٧٦٣	١.٨٢٢	غير دال
	التفاعل	١.٨٦٣	١	١.٨٦٣	٠.٠٣٩	غير دال
	الخطأ	٩٢٩٥.٠٧٤	١٩٣	٤٨.١٦١		
	التباين الكلي	٩٧٠٩.٥٥٣	١٩٦			

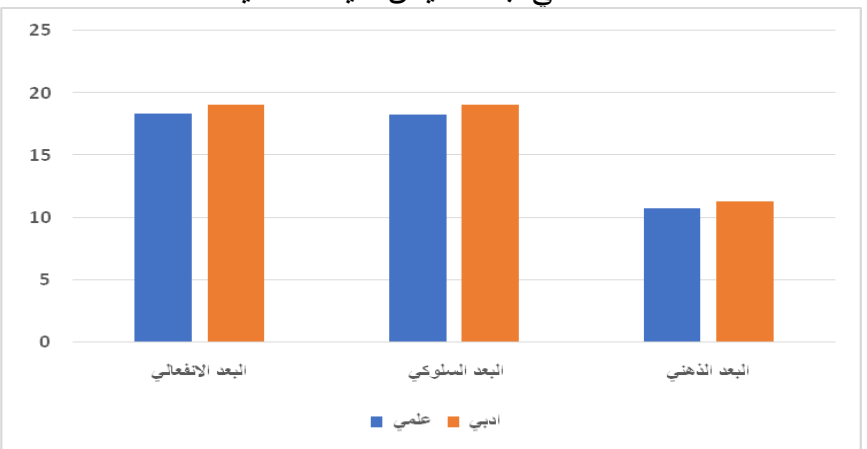
(*) دال عند ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) (**) دال عند مستوي ($\alpha \leq$ ٠.٠١)

اتضح من الجدول السابق (١٨)عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية باستثناء البعد الذهني اتضح وجود أثر دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وبالرجوع للجدول (١٦) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسط درجات الإناث علي البعد الذهني بلغت (١٠.٥٩١) بينما بلغت متوسط درجات الذكور علي نفس البعد (١١.٣٨٥) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور.



شكل (٦) الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور
علي ابعاد مقياس اللياقة النفسية



شكل (٧) الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة
وفقا للتخصص (علمي/ادبي) علي ابعاد مقياس اللياقة النفسية

- **<u>مُناقشة وتفسير نتائج الدراسة:</u>**

أظهرت نتائج الدراسة الحالية صدق فروض الدراسة، حيثُ جاء الفرض الأول ليؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدوة كما يدركها المراهقين والانتماء لديهم، وهو ما يتفق مع دراسة (Rosenthal et al., 2013) التي أكدت أن لوجود نماذج قدوة للأفراد أثر فعال على انتماءهم للدراسة الأكاديمية، وكذلك كان هناك أثر فعال في إقدام الأفراد على العمل وتحمل صعوباته ومشاقه

خصوصاً المهن الصعبة كمهنة الطب، كما أن دراسة (Sealy. 2007) أكدت على فعالية استخدام نماذج القدوة في الاختيارات المهنية والأكاديمية مما يؤثر على مستوى انتماءهم، أما دراسة (Zimmerman et al., 2002) فأشارت لدور القدوة في إحداث نتائج إيجابية ومردود إيجابي للفرد، واتفق هذا أيضاً مع دراسة (Hurd et al., 2017) التي أكدت على أهمية القدوة للمراهقين في إحداث نتائج إيجابية لديهم كالمرونة الإيجابية، وكذلك دراسة(Bryant., & Zimmerman, 2003) في أهمية وجود نماذج قدوة إيجابية في حياة المراهقين لحمايته من المخاطر النفسية السلبية كإساءة استخدام العقاقير وادمان الكحوليات وادمان الانترنت، ولعل نتائج هذا الفرض تتفق مع فرضية الدراسة الحالية ومنطقها في نفس الوقت وكذلك تتفق مع نتائج الدراسات السابقة، فوجود نموذج قدوة للمراهقين يساعدهم بشكل كبير على اكتساب العديد من سمات الشخصية الإيجابية كالانتماء والبعد عن العديد من المخاطر السلبية كالإدمان والتطرف بجميع أنماطه.

كذلك أكدت نتائج الدراسة صدق الفرض الثاني، حيثُ أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدوة كما يدركها المراهقين ولياقتهم النفسية، حيثُ أكدت دراسة (Short, 2006) التي استخدمت تدخلات اللياقة النفسية على مجموعة من الشباب إلى تحسن أدائهم الإيجابي من حيث التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، كما ارتفع تقديرهم لذواتهم، وذلك لما يشمله مفهوم اللياقة النفسية من جوانب انفعالية وسلوكية ومعرفية تصل بالفرد للأداء الأمثل، ووتحسن مرونته النفسية وصموده وتوافقه مع متطلبات الحياة (Bates et al., 2010).

وفيما يخص الفرض الثالث فأكدت النتائج الإحصائية عدم وجود أثر دال لمتغير التخصص (علمي وأدبي) على مقياس القدوة المدركة وهو ما اختلف مع نتائج دراسة (Maccullum., & Behman , 2002) أن هُناك عوامل مؤثرة في القدوة منها العوامل الفردية، كان من ضمنها ميول الطلاب واختياراتهم المهنية والأكاديمية، بينما كان هناك أثر دال وفقاً للنوع (ذكور وإناث) على مقياس القدوة المدركة في اتجاه الذكور، وجاء هذا خلافاًلما ذكرته دراسة (Hurd, 2017) التي أكدت أن الإناث يتوحدن مع نماذج القدوة بشل أكبر بكثير من الذكور، وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراستي كلاً من(Stanton-Salazar,., & Spina. 2003) Lockwood, 2006؛ حيثُ أكدت نتائج الدراسات على دور نماذج القدوة في

ارتفاع رغبة الإناث للالتحاق بأعمال تحتاج لمستوى عالي من الدقة على عكس الذكور كان لنموذج القدوة دور أضعف نسبياً من الإناث، كما أكدت نتائج دراسة (Bryant., & Zimmerman. 2003) على غياب نموذج القدوة لدى الذكور، وأن الإناث يتمسكن بنماذج قدوة من الذكور وغالباً يكون هذا النموذج الأب أو الأخ الأكبر، في حين أكدت دراسة (Herrman, 2016) على أن الإناث غالباً يتجنبن دراسة العلوم والتكنولوجيا والهندسة (الدراسة ذو التخصص العلمي بشكل عام) وذلك لغياب نماذج القدوة أمامهن في هذا المجال من نفس جنسهن، على عكس الذكور.

لعل هذا التضارب في النتائج يعكس درجة الاختلاف الثقافي بين المجتمعات العربية والغربية، فمازال الذكور في المجتمع المصري يتمسكون بدرجة كبيرة بالبحث عن نماذج قدوة خصوصاً من الأسرة أو المعلمين وهذا ما أكدته إجابات المفحوصين على السؤال المفتوح في مقياس القدوة التي قامت الباحثة بترجمته، بالإضافة إلى أن التخصص الدراسي أصبح أمر أكثر ارتباطاً بالدرجات التي يحصل عليها الطالب وكذلك التوزيع الجغرافي إلى غيره من المتغيرات، الأمر الذي يبتعد إلى حد كبير عن رغبة الطالب الحقيقية أو ميوله الفعلية.

وفيما يخص الفرض الرابع اتفقت النتائج الإحصائية لهذا الفرض مع دراسة (Jones, 2003) التي تؤكد أن الذكور كانوا أكثر انتماءاً من الإناث، كما أشارت دراسة (Akar et al., 2013) أن الانتماء للمدرسة يؤثر في انتظام حضور الطلاب للمدرسة ويضمن عدم التسرب وكذلك يؤثر في التزام الأفراد بواجباتهم المنزلية والرغبة في المشاركة بالأنشطة المدرسية مما يؤثر ذلك على جودة حياتهم ورفاهتهم النفسية، كما أشارت دراسة (Lambent et al., 2013) لفروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في متغير الانتماء لصالح الإناث، وهذا يتعارض مع نتيجة الفرض الحالي، لكن تتفق الدراسة في أن ذوي التخصصات الأدبية كانوا أكثر انتماءاً من ذوي التخصصات العلمية، ولعل هذا يرجع لطبيعة دراسة ذوي

التخصصات الأدبية لمفاهيم الإنتماء والولاء إلى غيرها من المفاهيم الإنسانية على عكس ذوي التخصصات العلمية، كذلك أكدت دراسة عامر علي (٢٠١٦) على أن هناك تطور في مفهوم الانتماء المدرسي لدى الإناث أكثر من الذكور وذلك لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

أما فيما يخص الفرض الخامس فقد أكدت دراسة (Short, 2006) أن اللياقة النفسية تحتاج لمجموعة من التدريبات والتدخلات كي يستطيع الفرد أن يكتسبها، أو بمعنى أصح لكي يكون الإنسان لائق نفسياً يحتاج لممارسة العديد من التدريبات الرياضية والذهنية والسلوكية والانفعالية ولعل هذا السبب يتفق مع نتائج الفرض الحالي في عدم وجود أثر للتخصص (علمي وأدبي) على متغير اللياقة النفسية، فالأمر يرجع إلى تدريب الأفراد وقابليتهم للاستفادة أكثر من أي شيء آخر، وقد كشفت الدراسات عن وجود فروق في الجانب الذهني لصالح الذكور، ولعل هذا يرجع إلى الفروق الفسيولوجية بين الذكور والإناث في هذا الجانب، وقد يكون لممارسة الذكور الرياضة دور قوي في فعالية لياقتهم الذهنية، حيثُ أكدت دراسة (Prosoli et al., 2015) أن الذكور كانوا الأكثر نشاطاً من الإناث وارتفعت لديهم اللياقة النفسية.

الخُلاصـــــــة:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين القدوة كما يدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم، حيثُ طبقت الدراسة على (١٩٧) من الطلاب بالمرحلة الجامعية الأولى، واستخدمت الباحثة مقاييس تم ترجمتها للعربية وهم مقياس الانتماء ومقياس القدوة كما يدركها المراهقين، بالإضافة لإعداد مقياس اللياقة النفسية، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلاً من القدوة والانتماء، وكذلك القدوة كما يدركها المراهقين ولياقتهم النفسية.

التوصيات البحثية والتضمينات التربوية:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص بعض التوصيات لدراسات لاحقة تغطي احتياجات بحثية بارزة، وذلك على النحو التالي:

- الاهتمام بدراسة سمات ومقومات نماذج القدوة للأطفال والمراهقين باعتبارهم المُلهمين لهم في كافة اختياراتهم المهنية والحياتية، بالإضافة لما تقوم به هذه النماذج في تشكيل أهداف هؤلاء الأطفال والمراهقين.
- استخدام برامج ارشادية وعلاجية قائمة على نماذج القدوة لتقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للمراهقين والشباب وكذلك لكبار السن.
- الاهتمام بمفهوم الانتماء باعتباره أحد أهم سمات الشخصية الإيجابية، ويُشير إلى ارتباط الإنسان بمجتمعه وبالجماعات الذي ينضم إليها.
- الاهتمام بدراسة مفهوم اللياقة النفسية وذلك لغرضين أولهما: قلة الدراسات الحالية التي تهتم بالمفهوم وثانيهما لأهمية المفهوم نفسه للفرد معرفياً وسلوكياً وانفعالياً.
- الاهتمام بإعداد البرامج التدخلية لتنمية مفاهيم الانتماء واللياقة النفسية للأطفال وكذلك للشباب.

المراجع

أولاً– المراجع العربية:

جميل بن معيض بن زيد (١٤٣٣) التربية بالقدوة في ضوء أيات القرآن الكريم والسنة النبوية وواقع ممارستها من قبل معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف من وجهة نظر الطلاب، كلية التربية – جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير.

رياض نوري وحيدر عوده (٢٠١٥). دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، ٤٤: ٣٣٤ – ٣٤٥.

زواتين يزيد (٢٠١٤). الاجهاد المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وخصائص اللياقة النفسية. رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي – أبو البواقي – كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

عامر علي صالح (٢٠١٦). مفهوم الانتماء المدرسي لدى طلاب وطالبات المدارس الحكومية في الكويت، حوليات آداب عين شمس، جامعة عين شمس، المجلد ٣٣، ١٥٣ – ١٨٠.

فواز محمد الدمخي (٢٠٠٣). مؤشرات اللياقة النفسية المميزة للمتفوقين معرفياً: دراسة استكشافية مقارنة بين طلاب الثانوي المتفوقين وغير المتفوقين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي: ١– ١٦٣.

محمد أحمد درويش (٢٠٠٩). العولمة والمواطنة والانتماء الوطني، القاهرة، عالم الكتب.

مصطفى إسماعيل سويف (٢٠١٢). اللياقة النفسية. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر: مجلد ٧٢، العدد السابع: ١١–٣١.

منال محمود اسماعيل (٢٠١٤). تنمية مهارات الحب والانتماء لخفض أحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات: جامعة عين شمس.

منى مختار المرسي (٢٠٠٧). الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتهما بالمستوى الرقمي في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١– ٩٥.

ناجية رحومة سالم (٢٠١٨). فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٩، ٣٣- ٦٦.

هانم إبراهيم علي (١٩٩٢). الانتماء والقيم دراسة مقارنة لمجموعات من المراهقين في مجتمعات مختلفة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

ثانيًا- المراجع الأجنبية:

Akar-Vural, R., Yılmaz-Özelçi, S., Çengel, M. & Gömleksiz, M. (2013). The development of the "Sense of Belonging to School" Scale. ***Egitim AraştirmalariEurasian Journal of Educational Research***. 53, 215-230.

Aspy, C. B., Oman, R. F., Vesely, S. K., McLeroy, K., Rodine, S., & Marshall, L. (2004)Adolescent violence: The protective effects of youth assets. ***Journal of Counseling &Development,*** 82, 268-276.

Bates, M ., Bowles, C., Hammermeister, J., Stokes, C., Pinder, E.,& Moore, M.(2010). Psychological Fitness. ***MILITARY MEDICINE.*** 175, 8 , 21 – 38.

Baumeister, R.,& Leary, M (1995). The Need to Belong: Desire forInterpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, ***Psychological Bulletin***, 117 (3): 497-529.

Baumeister, R.F. (2005). ***The cultural animal: Human nature, meaning, and social life.*** New York: Oxford University Press

Bay, E., Hagerty, B. M., Williams, R. A., Kirsch, N., & Gillespie, B. (2002). Chronic stress, sense of belonging, and depression among survivors of traumatic brain injury. ***Journal of Nursing Scholarship***, 34, 221-226.

Bailey, M., & McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and

mental health in retirees. ***Aging & Mental Health***,9, 82-90.

Bird , J., Kuhns , L., & Garofalo , R. (2012). The Impact of Role Models on Health Outcomes for Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth. *Journal of Adolescent Health*. 50 (4) , 353 – 357.

Brand-Labuschagne, L. (2010). *Development and validation of new scales for psychological fitness and work characteristics of blue collar workers* (Doctoral dissertation, North-West University).

Brand-Labuschagne, L., Mostert, K., Rothmann, S. (Jnr.), & Rothmann, J. C. (2009). Measuring psychological fitness of blue-collar workers: The development of a new questionnaire. ***South African Journal of Business Management.***

Bryant, A., Zimmerman, M. (2003). Role Models and Psychosocial Outcomes Among African American Adolescents.***Journal of Adolescent research.*** 18(1):36-67.

Chen, E., Lee, W. K., Cavey, L., & Ho, A. (2013). Role models and the psychological

characteristics that buffer low socioeconomic status youth from cardiovascular risk. ***Child Development,*** 84, 1241-1252.

Dean, J. (2014, March 14). Girls need 'cool' role models in math and engineering.

The Times. Retrieved from http://www.thetimes.co.uk/tto/business/industries/engineering/article4033193.ece

Douglas, Jon Willms (2003). Student Engagement at School , A Sense of Belonging and Participation , PISA , OECD.

Doyle, P. (2016). "Model Behavior: An Assessment of Role Model Attachment" (2016). *Honors Theses*. 92. https://ecommons.udayton.edu/uhp_theses/92

Franzen, S., Morrel-Samuels, S., Reischl, T. M., & Zimmerman, M. A. (2009). Using process evaluation to

strengthen intergenerational partnerships in the Youth Empowerment Solutions Program. ***Journal of Prevention and Intervention in the Community,*** 37, 289-301.

Friedman, L., Kalidas, M., Elliedge, R., Chang, J., Romero, C., Husain, I., Dulay, M., & Liscum, K. (2005). Optimism, Social Support, and Psychosocial Functioning Among Women with Breast Cancer. ***Psycho-Oncology***. *15*, 595-603.

Gary, F. (2001). Psychological fitness – for – Duty Examinations: P*ractical Considerations for public safety Departments. ILLINIOS LAW ENFORCEMENT. 1 , 77 – 92.*

Gibson, D. E. (2004) Role models in career development: New directions for theory and research. ***Journal of Vocational Behaviour***,65(3): 134-156.

Gomstyn, A. (2008, November 5). Obama as a role model: Students, educators share excitement. ABC News. Retrieved from http://abcnews.go.com/US/story?id_6184328

Hagerty, B., Lynch-Sauer, J ., Patusky, K., Bouwsema, M.,& Collier. (1992). Sense of Belonging: A Vital Mental Health Concept. ***Psychiatric Nursing***, (4) , 3. 172-177.

Hagerty, B.M.K. & Patusky, K.L. (1995). Developing a measure of sense of belonging.***Nursing Research***. *44*, 9-13.

Herrman , S., Adelman , R., Bodford , J., Graudejus , O., Okun, M.,& Kwan , V. (2016). The Effects of a Female Role Model on Academic Performance and Persistence of Women in STEM Courses. ***Basic and applied Psychology****. 38 (5) , 258 – 268.*

Higgins, M. (2000). The more, the merrier? Multiple developmental relationships and work satisfaction. ***The Journal of Management Development,*** *19*, 277-296.

Hoffman, M.; Richmond, J.; Morrow, J.; and Salomone, K. (2002- 2003). Investigating 'Sense of Belonging' in First-Year College Students, ***Journal of College Student Retention,*** 4 (3): 227-256.

Hurd, N. M., Zimmerman, M. A., & Xue, Y. (2009). Negative adult influences and the protective effects of role models: A study with urban adolescents. ***Journal of Youth and Adolescence****, 38, 777-789.*

Hurd, N., Wittrup, A .,& Zimmerman.M. (2017). Role Models in Adolescent Development. https://www.researchgate.net/publication/304035431

Hurtado, S., & Carter, D. F. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial cliamte on latino college students' sense of belonging.***Sociology of Education****, 70,* 324-345.

Ingall, C. (1997). Metaphors, Maps and Mirrors: Moral education in middle schools, C.T. Ablex Publishing Corporation, Greenwich.

Inoue, Y., Wann, D., Lock, D., Sato, M., Moore, C.,& Funk, D. (2019) Enhancing Older Adults' Sense of Belonging and Subjective Well-Being

Through Sport Game Attendance, Team Identification, and Emotional Support. ***Journal of Aging and Health***. 1-26

Inzlicht, M. & Good, C., (2006). How environments can threaten academic performance, self-knowledge, and sense of belonging. In Levin, S., & Van Laar, C. (Eds.), Stigma and Group Inequality: Social Psychological Perspectives. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Irvine, J. (1989). Beyond role models: An examination of cultural influences on the pedagogical perspectives of

*black teachers'. **Peabody Journal of Education**, 66, 4,.51-63.*

JONES , R. (2009). SENSE OF BELONGING AND ITS RELATIONSHIPWITH QUALITY OF LIFE AND SYMPTOM DISTRESS AMONG UNDERGRADUATE COLLEGE STUDENTS. the Degree of DOCTOR

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. ***Clinical Psychological Review*** *30(7), 865-78.*

Kia-Keating, M. & Ellis, B. H. (2007). Belonging and connection to school inresettlement: Young refugees, school belonging, and psychosocial adjustment. ***Clinical Child Psychology and Psychiatry***. 12(1), 29-43.

Krause, N. (2016). Feelings of belonging in a congregation: A social–psychologicalassessment. ***Mental Health, Religion & Culture,*** 19, 164-177

Krause, N., & Wulff, K. M. (2005). Church-based social ties, a sense of belongingin a congregation, and physical health status. ***The International Journal for thePsychology of Religion***, 15, 73-93.

Lamp , P. (2005). Application of the modeling role. Modeling theory (MRM) to mentoring in nursing. Thesis of Master. Montana state university.

Lambert, N ., Stillman , T., Hicks, J., Kamble, S., Baumeister, R., & Fincham. F. (20013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. ***Personality and Social Psychology Bulletin***. 39 , 11. 1 – 29

Lockwood, P., Jordan ,C., & Kunda,Z. (2002). Motivation by Positive or Negative Role Models: Regulatory Focus Determines Who Will Best Inspire Us. ***Journal of Personality and Social Psychology.*** 83, 4, 854- 864.

Lockwood P. "Someone like me is successful": Do college students need same-gender role models? (2006)***Psychology of Women Quarterly***.; 30:36–46

Lyle, J. (2009). Supporting success , Role Models and Participation: A Policy Related Review . Sport Scotland.

Maccallum, J., Behman , S. (2002). Role Models for Young People . What makes an effective role model program ?. National Youth Affairs Research Scheme. 1-35.

Maestas, R., Vaquera, G.S. and Zehr, L.M. (2007). Factors Impacting Sense ofBelonging at a Hispanic-Serving Institution, ***Journal of Higher Education***, 6 (3): 237-256.

Marsh, P., Bradley, S., Love, C., Alexander, P., & Norham, R. (2007). The Belonging research. Social Issues Research Center. 1 – 46.

Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2003). *Personality traits* (2nd ed.). Cambridge, MA: Cambridge University Press

Mayer, M. J., & Corey, D. M. (2016). Current issues in psychological fitness-for-duty evaluations for law enforcement officers: Legal and practice implications. In C. L. Mitchell & E. Dorian (Eds.), ***Police psychology and its growing impact on modern law enforcement,***pp. 93-11

MCCULLOUGH , C. (2013). **Dorole models matter ? exploring the correlates of motivational and imitative role modeling by professionals**. A Dissertation presented to the Faculty of the Graduate School , University of Missouri

McMahon, S. D., Singh, J. A., Garner, L. S., & Benhorin, S. (2004). Taking advantage ofopportunities: Community involvement, well-being, and urban youth. ***Journal of Adolescent Health***, 34, 262-265.

McLaren, S., Gomez, R., Gill, P., & Chesler, J. (2015). Marital status and suicidal ideationamong Australian older

adults: The mediating role of sense of belonging.**International Psychogeriatrics,***27*, 145-154

Morgenroth, T., Ryan, M. K., & Peters, K. (2015, November 23). The Motivational Theory of Role Modeling: How Role Models Influence Role Aspirants' Goals. *Review of General Psychology*. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000059

MURNAGHAN, D ., MORRISON, W., LAURENCE, C., & BELL, B (2014). Investigating Mental Fitness and School Connectedness in Prince Edward Island and New Brunswick, Canada. ***Journal of School Health*** **84 (7). 444-450.**

Osabu-Kle , D. (2001). Role Models. Journal of Black Studies. 31 , (5) , 563-580

Osterman , Karen F. (2000). " Students Need for Belonging in The School " , Review of Education Research , SAGE , Vol. 70 , No. 3 , 13- 58

Rankin, L. B., Saunders, D. G., & Williams, R. A. (2000). Mediators of attachment style, social support, and sense of belonging in predicting woman abuse by AfricanAmerican men. ***Journal of Interpersonal Violence,*** *15*, 1060-1080.

Ray , A. (2011). Role Models and children. facts for families. American Academy of child & adolescent Psychiatry.

Robson , S. (2014). Psychological Fitness and Resilience. A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being. RAND Project AIR FORCE Series on Resiliency

Rosenthal, L., Stony , L., Lobel, M., & Bazile , C. (2013). In Pursuit of the MD: The Impact of Role Models, Identity Compatibility, and Belonging Among Undergraduate Women. Sex Roles. Author manuscript. 68(7-8): 464–473.

Scales, P. C., Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., Hintz, N. R., Sullivan, T. K., & Mannes, M.(2001). The role of neighborhood and community in building developmental assets for children and youth: A national study of social norms among American adults. ***Journal of Community Psychology***, 29(6), 703-727.

Sealy, R. & Singh, V. (2006) "**Role models, work identity and senior women's career progression – Why are role models important?",** *Best Papers Proceedings of Academy of Management Annual Meeting,* Atlanta GA.

Sealy, R. (2007) The Importance of Female Role Models for Senior Women in Varying Organisational Demographic Contexts the Diversity Directors' Views, *Gender, Work, Organization 2007 Conference Proceedings*, Keele, UK.

Stanton-Salazar, R. D., & Spina, S. U. (2003). Informal mentors and role models in the lives of urban Mexican-origin adolescents. ***Anthropology & Education Quarterly,*** 34, 231-254.

Steward, B. (2000). Fit to telework: The changing meaning of fitness in new forms of employment. ***Advances in Physiotherapy***, *2,* 103 – 111.

Stewart A.L, Verboncoeur, C.J, McLellan B.Y, Gillis D.E, Rush S, Mills K.M, King A.C, Ritter P, Brown B.W Jr, Bortz WM II. (2001). Physical activity outcomes of CHAMPS II: a physical activity promotion program for older adults. ***The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences.*** *56* (8): M465-M470

Short, J.L. (2004). *Your best self: Exercises for psychological fitness.* Unpublished manual

Suddaby, R. (2010). Editor's comments: Construct clarity in theories of management and organization. ***The Academy of Management Review****, 35, 346–357.*

Tan , D. (1995). Perceived Importance of Role Models and Its Relationship With Minority Student Satisfaction and

Academic Performance. ***NACADA journal , 15*** *(I). 48 – 50.*

Valero, D., Keller, A. & Hirschi, A. (2018). The perceived influence of role models and early career development in native and migrant youth. ***Journal of Career Development****.2 ,58 –65.*

VandenBos, G. R. (Ed.). (2006). *APA dictionary of psychology.* Washington, DC: American Psychological Association.

Van der Heijden, B. I., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2008). Work-home interference among nurses: reciprocal relationships with job demands and health. ***Journal of advanced nursing***, *62*(5), 572-584

Walton, G.M. and Cohen, G. L. (2011). A Brief Social-Belonging InterventionImproves Academic and Health Outcomes of Minority Students, **Science,**331: 1447-1451.

WordNet 2.0 Copyright 2003 Princeton University.

World Health Organisation (2004). A Report of the World Health Organization. *Prevention of Mental Disorders.* Department of Mental Health and Substance Abuse in collaborationwith the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental.

World Health Organisation (2007). ***Constitution of the World Health Organization.*** Basic Documents, September, 1. http://www.who.int/about/definition/en/print.htm

Yancey, A.K.(1998).Building positive self-image in adolescents in foster care, The use of role models in an interactive group approach'. ***Adolescence***, 33, 130, 253-67.

Yancey, A.K., Siegel, J.M., & McDaniel, K. L. (2002). Role models, ethnic identity, and health-risk behaviors in urban adolescents. ***Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine,*** *156*, 55-61.

Zimmerman, M. A., Bingenheimer, J. B., & Notaro, P. C. (2002). Natural mentors and adolescent resiliency: A study with urban youth. ***American Journal of Community Psychology***, *30*, 221-243.

Zirkel, S. (2002). Is there a place for me? Role models and academic identity among white students and students of color. ***Teachers College Record***, *104*(2), 357-376.