



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

تأثير السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء
المتقاعدين
دراسة عيادية لثلاث حالات بالمركز الوطني للمتقاعدين بعين تموشنت

تحت إشراف الأستاذة:

أ. زاوي امال

من إعداد وتقديم الطالبتين:

- لحول امينة مروى

- تلمساني هناء

تاريخ المناقشة: 25/06/2024

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ	رئيسا
د. زاوي امال	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
د. بودكاره مخطارية	أستاذ محاضر - أ	مناقشا
د. بلقاسمي بوعبدالله	أستاذ متعاقد	مدعو

السنة الجامعية 2023-2024

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



قال تعالى " ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه" لقمان الآية 12

وقال رسول الله الكريم صلى الله عليه وسلم: من لم يشكر الناس لم يشكر الله عزوجل وانطلاقا من مبدأ انه لا يشكر الناس، نتقدم بالشكر لجامعة بلحاج بوشعيب وكلية الآداب والعلوم الاجتماعية

وللأستاذة المشرفة الفاضلة الدكتورة: زاوي امال

كل عبارات الشكر والتقدير لن توفيك حقه، لقد بذلتي جهودا مضاعفة في العمل وكان ذلك من جميل اخلاقك، نسأل الله ان يجزيك عنا كل الخير واتوجه بالشكر لعائلي ولكل الأصدقاء لأنهم لم يتركوني يوما، قدموا لي الدعم والامل لهم كل الشكر والامتنان على كل نصيحة منحتمونا إياها في وقت من الأوقات وكنت احتاج لها بشدة، فجزا الله الجميع عني خير الجزاء .

إِهْدَاء

الى من كلل الغرق جبينه ومن علمني ان النجاح لا يأتي الا بالصبر والإصرار الى النور
الذي انار دربي وسراج الذي لا ينطفئ نوره بقلبي ابدأ من بذل الغالي والنفيس واستمدت
منه قوتي واعتزازي وقراتي

ابي العزيز

الى من جعل الجنة تحت اقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها الى الانسانية العظيمة التي
لطالما تمننت ان تقر عينها لرؤيتي في يوم كهذا

امي العزيزة

الى ضلع الثابت واماني ايامي الى ما شددت عضدي بهم فكانوا لي ينابيع ارتوي منها الى
خبرة ايامي وصفوتها الى قرة عيني....

الى اخواني واخواتي الغاليين

لكل من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق للأصدقاء ورفقاء السنين لأصحاب الشدائد
والأزمات الى من افاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة اليكم عائلتي اهدىكم هذا الإنجاز
وثمرة نجاح التي لا طالما تمنيته ها انا اليوم أكملت واتممت اول تمراته بفضلته سبحانه
وتعالى الحمد لله على ما وهبني وان يجعلني مباركا وان يعينني أينما كنت فمن قال انا
لها ونالها فانها وان ابنت رغما عنها اتيت بها فالحمد لله شكرا وحبا وامتنانا على البدء
والختام واخر دعواهم ان

"الحمد لله رب العالمين"

أمينة مروى

إِهْدَاء

ما سلكنا البدايات الا بتسييره وما بلغنا النهايات الا بتوفيقه وما حققنا الغايات الا بفضل
فالحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية

اهدي ثمرة نجاحي الى:

من قال فيهما الله تعالى: " وقضى ربك الا تعبدوا الا إياه وبالوالدين احسانا"

ابي العين الساهرة والملحمة الكبيرة التي بسطت ذراعيها كالأرض

وامي من تنحني امام عظمتها الهامات وفي وصفها تخجل وترتجف الكلمات....

الى اخواتي نور المحبة في حياتي

هنا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى اظهار تأثير السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين، حيث عمدنا الى معرفة مستوى الفعالية الذاتية وكذلك إبراز السمات الشخصية الكبرى الظاهرة لدى المدراء المتقاعدين، والسمات المميزة للفعالية الذاتية عند المدراء المتقاعدين، والسمات المميزة للسمات الشخصية الكبرى لدى المدراء المتقاعدين.

ولتحقيق ذلك اعتمدنا على المنهج العيادي حيث تم استخدام المقابلة بأنواعها والملاحظة العلمية، كما قمنا بتطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى ل كوستا وماكري (1992) ترجمه بدر محمد الانصاري (1997) وقننته ريم كاتبة (2019)، وأيضاً مقياس الفعالية الذاتية الذي وضعه وقننه سهيل ولاء (2016)، وذلك على عينة قصدية متمثلة في ثلاث (03) حالات ذكور.

وقد خلصت نتائج الدراسة الى ان:

السمات الشخصية الكبرى تؤثر على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين

مستوى الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين متوسط

السمات المميزة للفعالية الذاتية عند المدراء المتقاعدين هي المبادرة والمثابرة

السمات المميزة للسمات الشخصية الكبرى عند المدراء المتقاعدين هي العصابية والانفتاح على الخبرة

وقد تمت مناقشة هذه النتائج على ضوء الدراسات السابقة والأدب النظري

الكلمات المفتاحية: السمات الشخصية الكبرى؛ الفعالية الذاتية؛ المدراء المتقاعدين.

Abstract:

The study aimed to show the impact of major personality traits on self–efficacy among retired managers, as we sought to know the level of self–efficacy as well as highlighting the major personality traits apparent in among retired managers, the distinctive features of self–efficacy among retired managers, the distinctive features of major personality traits among retired managers.

To achieve this, we relied on the clinical approach, where various types of interview and scientific observation were used, and we also applied the major personality traits scale by Costa and McCrae (1992) translated by Badr Muhammad Al–Ansari (1997) and codified by Reem Kateb (2019), as well as the self–efficacy scale developed and codified by Suhail Walaa (2016), on an intentional sample represented in three (03) male cases.

The results of the study concluded that:

Major personality traits affect the self–efficacy of retired managers

The level of self–efficacy of retired managers is average

The hallmarks of self–efficacy in retired managers are initiative and perseverance

The hallmarks of major personality traits in retired managers are neuroticism .and openness to experience

These results have been discussed in the light of previous studies and .theoretical literature

Keywords: The five Major Factors of personality; Self–efficacy; Retired managers

قائمة المحتويات:

ا	الشكر
ب	الاهداء
ث	الملخص
ح	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الاشكال
ر	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الفصل الأول: مدخل الى الدراسة	
5	الإشكالية
6	الأسئلة الفرعية
6	الفرضيات
7	اهداف الدراسة
7	المفاهيم الإجرائية
7	الدراسات السابقة
9	التعقيب على الدراسات السابقة
10	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: السمات الشخصية الكبرى	
12	تمهيد
12	ماهية الشخصية
13	ابعاد الشخصية
14	محددات الشخصية
14	نظريات الشخصية
16	مفهوم السمة
17	أنواع السمات
17	نظريات السمات
18	العلاقة بين السمة، العامل، النمط

قائمة المحتويات

19	الإطار التاريخي للسمات الشخصية الكبرى
20	تعريف السمات الشخصية الكبرى
20	نموذج العوامل الخمسة الكبرى
25	خصائص العوامل الخمسة الكبرى
25	قياس العوامل الخمسة الكبرى
26	خلاصة
الفصل الثالث: الفعالية الذاتية	
27	تمهيد
27	تعريف الفعالية الذاتية
28	نظريات الفعالية الذاتية
30	مصادر الفعالية الذاتية
30	ابعاد الفعالية الذاتية
31	أنواع الفعالية الذاتية
31	آثار الفعالية الذاتية
32	دور الفعالية الذاتية
32	خصائص الفعالية الذاتية
33	عناصر الفعالية الذاتية
33	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
36	تمهيد
36	الدراسة الاستطلاعية
36	منهج الدراسة
36	حدود الدراسة
37	أدوات الدراسة
	خلاصة
الفصل الخامس: تقديم الحالات ومناقشة النتائج	
70-47	عرض الحالات الدراسة
75-71	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

قائمة المحتويات

77	خاتمة
78	توصيات واقتراحات
86-80	قائمة المصادر والمراجع
90- 88	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل عامل المقبولية وسماته	22
2	يمثل عامل العصابية وسماته	22
3	يمثل عامل الانبساطية وسماته	23
4	يمثل عامل الضمير وسماته	24
5	يمثل عامل الانفتاحية وسماته	25
6	يمثل مواصفات حالات الدراسة	36
7	يمثل مستويات مقياس السمات الشخصية الكبرى	39
8	توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة الكبرى	39
9	يمثل جدول المقابلات للحالة الأولى	48
10	يمثل جدول شبكة الملاحظة للحالة الأولى	49
11	يمثل جدول المقابلات للحالة الثانية	58
12	يمثل جدول شبكة الملاحظة للحالة الثانية	59
13	يمثل جدول المقابلات للحالة الثالثة	68
14	يمثل شبكة الملاحظة للحالة الثالثة	70

قائمة الملاحق

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	يوضح السمات الشخصية الكبرى	1
29	نموذج الحتمية كما اقترحه باندورا	2

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
1	يمثل مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس
2	يمثل عامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
3	يبين معاملات ثبات حسب جوتمان والفاكرونباخ
4	يمثل اختبار كولم وكرون - سمير نوف لمعرفة توزيع البيانات في مقياس فاعلية الذات
5	يمثل اختبار مان ويتي لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الفعالية الذاتية
6	يمثل المجموع الكلي والابعاد الفرعية
7	يمثل معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس
8	يمثل معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الفعالية الذاتية
9	يمثل معاملات الثبات لمقياس الفعالية الذاتية
10	فقرات مقياس السمات الكبرى للشخصية
11	فقرات مقياس الفعالية الذاتية

مقدمة

للسمات الشخصية والفعالية الذاتية أهمية في مجالي علم النفس والتربية. حيث يركز علم النفس على فهم الجانب السيكولوجي للفرد، بما في ذلك تكوين وظائف جهازه النفسي والعمليات النفسية الناتجة عنه، بالإضافة الى تحليل الشخصية من حيث تكوينها وبنائها والسمات التي تؤثر في سلوكها واستجاباتها.

فالشخصية تعد من اهم مواضيع علم النفس بسبب تعقيدها، حيث تشمل الصفات الجسمية، العقلية، الوجدانية المتفاعلة، على الرغم من العديد من الدراسات والبحوث، يبقى مفهوم الشخصية مثيرا للجدل وغامضا، مع تباين الآراء والمفاهيم حول طبيعتها، مكوناتها، العوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها، وفقا لمختلف النظريات.

ومع بداية التسعينات اكتسبت نظرية السمات الشخصية الكبرى شهرة واسعة في علم النفس، حيث يعد هذا النموذج من اهم وأحدث النماذج في هذا المجال، ويصنف الشخصية الى خمسة عوامل رئيسية، كل عامل يتضمن مجموعة من السمات الفرعية التي تكون مورثة وثابتة نسبيا. لهذا تعتبر هذه النظرية من أكثر النماذج تطبيقا واهمية في دراسة الشخصية وتفسير سلوك الافراد.

وتعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما حددها كل من كوستا وماكري (1985)، كنموذج أساسي في وصف الشخصية الإنسانية، هذه العوامل هي العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير، فتؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد واستجاباته للمثيرات الداخلية والخارجية.

إن الفعالية الذاتية تعتبر مؤشرا مهما للصحة النفسية للفرد، ولها دور رئيسي في تحديد شخصيته وتوجيه سلوكه وتحقيق أهدافه، حيث تؤثر الفعالية الذاتية على أنماط التفكير، التصرفات، واتخاذ القرارات، ويرتبط ارتفاعها بزيادة الإنجاز والثقة بالنفس.

وتستند الفعالية الذاتية الى نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا (Bandura)، التي تقترض ان التعلم الإنساني معرفي ويعتمد على التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي. ويرى باندورا ان الفعالية الذاتية هي اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ اعمال معينة، مما يؤثر على توقعاته، اختياراته، إصراره، مثابرتة، وشعوره بالمسؤولية، وأن هذا الاعتقاد يعزز التطور والنمو الشخصي للفرد.

فمعتقدات الفرد حول فعاليته الذاتية تتبع مع ادراكه لقدرته الشخصية وخبراته المتنوعة، سواء كانت مباشرة او غير مباشرة. تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على التحكم في مواقف البيئة من خلال سلوكياته وطرق التكيف، مما يعزز ثقته بقدراته لمواجهة ضغوط الحياة اليومية. فقد تساعد الفرد على قدرته للتعامل بإيجابية ومرونة مع المواقف الجديدة وظروف البيئة، ومواجهة التحديات والمشكلات، خاصة بعد التقاعد.

إن الاهتمام بالمتقاعدين ضروري للتنمية المجتمعية، حيث ان برامج وخطط دعم المتقاعدين تفيد الجميع، بما في ذلك الشباب، الذين سيعملون بجد عندما يدركون ان المجتمع يهتم بمستقبلهم. التقاعد يمكن ان يؤثر سلبا على حياة المتقاعد بسبب التغيير في الدور والمكانة، لكن تصور الفرد لذاته لا يتغير بسرعة، مما قد يسبب بعض المشكلات النفسية. التكيف مع التقاعد يعتمد على وجود اهتمامات جديدة او استمرار الاهتمامات السابقة، مما ينح المتقاعد شعورا بالهدف والمعنى في الحياة.

والتقاعد ليس مجرد توقف عن العمل، يتضمن تغييرات جذرية في الأدوار الاجتماعية المتقاعد، فقدان الدور الوظيفي يؤثر على الأدوار الأخرى، مما يؤدي الى الانسحاب، العزلة، وفقدان الأهمية، فيُفرض على المتقاعدين التنحي عن مكانتهم وافساح المجال للجيل التالي، الشيء الذي قد يضعهم على هامش الحياة وقد يزيد شعورهم بالوحدة. فقدان المكانة الاجتماعية وتقليص دائرة العلاقات الاجتماعية قد يجعل من التقاعد ازمة حقيقية، خاصة لمن لا يزال يمتلك القدرة على الأداء واعتبار العمل كجزء مهم في حياتهم.

وقد تم تقسيم هذا البحث الى جانبين أساسيين، الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول يتناول المدخل الى الدراسة الذي حددنا فيه صياغة إشكالية البحث وفرضياته، وأهميته، وأهدافه ثم تحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة.

اما الفصل الثاني فقد عرضنا فيه السمات الشخصية الكبرى من خلال تحديد الشخصية بالتطرق الى تعريفها واهم ابعادها ومحدداتها ونظرياتها، ثم التعرض الى السمة وانواعها واهم نظرياتها، ثم التطرق الى العلاقة بين (العامل، الطابع، الأنماط)، ثم التعرض الى السمات الشخصية الكبرى من خلال التطرق الى الإطار التاريخي، والتعريف ونموذج السمات الشخصية الكبرى بسماتهم، واهم خصائصها وقياسها.

اما الفصل الثالث فقد عرضنا فيه الفعالية الذاتية من خلال تحديد التعريف واهم النظريات، ومصادرها وابعادها، ثم التطرق الى اهم أنواعها واثارها، ودورها في شخصية الفرد، ثم اهم خصائصها وعناصرها.

والجانب التطبيقي الذي يحتوي والمتضمن لفصلين اثنين:

الفصل الرابع الذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المتبع في البحث، ثم أدوات الدراسة.

اما الفصل الخامس يتضمن تقديم الحالات، ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، ثم خاتمة البحث، الى ان وصلنا الى اهم الاقتراحات والتوصيات، ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

الإشكالية

الأسئلة الفرعية

الفرضيات

اهداف الدراسة

أهمية الدراسة

التعريف الإجرائية

الدراسات السابقة

التعقيب على الدراسات السابقة

الإشكالية:

التقدم في العمر مرحلة يمر بها الانسان، تُحدث سلسلة من التغيرات في مسار حياة الفرد الاجتماعي والمهني. والتقاعد في الغالب مرتبط بالنشاط الوظيفي، حيث ينتقل العامل من النشاط الى الخمول، ومن الدوام الكامل الى وقت الفراغ لتفرض على المتقاعد سلسلة من التغيرات العميقة منها الشخصية والاجتماعية والنفسية والاسرية التي تطرأ من خلال فقدان المكانة الاجتماعية، وتراجع العديد من الإنجازات والأنشطة الاجتماعية كما في السابق وعدم توافقه مع متطلبات الوضعية التي وُضع فيها بسبب التقاعد وغياب الدور الاجتماعي المرتبط به، ما قد يشعره بعدم الجدوى حيث ينتقل من العلاقات الوثيقة وكثرة الاتصالات الى الانكماش والتهميش. ومع تقدمهم في السن، يتم تجريدهم من القدرة على تحمل العديد من المسؤوليات، فبعضهم يكون مستعدا لذلك ويأخذ على عاتقه أدوارا جديدة، لكن البعض الاخر تظلمهم العزلة ويقعون فريسة لها. (محمد، 2020، ص 5/4)

فالفعالية الذاتية تلعب دورا مهما في الصحة النفسية للمتقاعدين لان الافراد بعد التقاعد يواجه تغييرات كبيرة في نمط حياتهم اليومي. فكلهما يرتبطوا بعدة جوانب تؤثر بشكل مباشر على نوعية حياة الافراد بعد العمل الفعالية الذاتية ليست سمة ثابتة او مستقرة في سلوك الفرد، فهي مجموعة من الاحكام المتعلقة ليس فقط بما انجزه الفرد، بل أيضا بما يستطيع الفرد إنجازه. وتشير القدرة الشخصية هنا الى ايمان الفرد بقدرته الشخصية على أداء سلوك معين وتحقيق نتائج محددة. (بطاط، 2020، ص 3)

يعتبر باندورا اول من اقترح مفهوم الفعالية الذاتية لأنه ربط التنظيم الذاتي بأداء الفرد للوظائف المعرفية، وتقترض نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي ان البشر لديهم مجموعة من الخصائص التي تميزهم عن قدرات الاخرين. اما القدرات البيولوجية الأخرى، مثل القدرة على التفكير والتنظيم الذاتي والتكيف مع المواقف، فتعني ان أداء الشخص في العمل هو نتيجة لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية. ومحور الرئيسي في نظرية التعلم الاجتماعي، لان اعتقاد الفرد بالفعالية الذاتية يرتبط بالتحفيز والانجاز الشخصي، يعتمد الفرد على القدرات التي يعتقد انه يمتلكها في تفسير إنجازاته وبالتالي يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح (بالقاسمي، 2019)

ويفسر باندورا Bandoura (1989) ذلك على اعتبار ان الفعالية الذاتية لها دور كبير في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد ومثابرة لتحقيق أهدافه، وطريقة تعامله مع الضغوط التي يواجهها في سبيل تحقيقه

للمهام المختلفة. وتؤثر معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية في عدة نواحي من سلوكه، تؤثر في الطريقة التي يختارها الفرد النشاطات التي يشارك فيها، وتؤثر في مقدار الجهد الذي يبذله لتحقيق أهدافه (الزهراني، 2020، ص 4/5) والمرحلة التعليمية كما ظهرت في دراسة (الشيتري 2020)، ودراسة وانطلاقا لما جاءت به (ايمان غزاي ثامر سويلم المطيري).

ويقصد بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية **personality for Factors Five Big** حسب كوستا وماكري Costa&McCrae فقد تضمن نموذجها خمسة عوامل للشخصية. فحسب ما اظهرته الدراسات مثل دراسة أيضا أفادت مها بنت ناصر عائض النهاري(2020)، فتعكس الشخصية المفرطة النشاط وعدم الاستقرار العاطفي، وتشير هذه السمة الانبساطية فأفرادها يميلون الى عدم الاستقرار العاطفي، وغير راضيين عن أنفسهم، يواجهون صعوبة في الموازنة بين متطلبات الحياة. فالمقبولية تعني انه يمكن الانسان مواجهة المشاكل وضغوطات الحياة العامة، وهذه الصفة تعكس اختلاف الرغبة العامة لدى شخصا في تحقيق الانسجام الاجتماعي، ويتميزوا اشخاصها بالتسامح والثقة وحسن الخلق والتعاون، مما يسمح لهم باحترام وتقدير الاخرين. وفقا لهوارد (1995)، فان السمة المميزة للضمير هو الضمير العالي والضمير يعني التركيز، على العكس من ذلك، يشير انخفاض الضمير الى الشخص الذي يسعى لتحقيق العديد من الأهداف ويظهر درجة معينة من التشتت والنسيان وعدم التركيز والمماطلة. وفقا لكوستا وماكري، يتمتع المنفتحون بالفضول الفكري، ولديهم اذواق فنية، ويشعرون بالجمال. بالمقارنة مع الأشخاص المنغلقين، فانهم يميلون الى ان يكونوا أكثر وعيا بمشاعرهم ويفكرون ويتصرفون بطرق فريدة وغير متسقة، في حين ان المعتدلين منفتحون على ذلك.

فهذه السمات تؤثر بصورة مباشرة على سلوك الفرد واستجاباته للمثيرات الداخلية والخارجية ويظهر هذا من خلال الفعالية الذاتية التي تعد من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق او القيام بسلوكيات معينة، ومن هذا المنطلق يمكننا تحديد إشكالية الدراسة:

هل تؤثر السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين؟

الأسئلة الفرعية:

ما مستوى الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين؟

ماهي السمة المميزة لفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين؟

ما أبرز سمات الشخصية المميزة من بين السمات الخمس لدى المدراء المتقاعدين؟

الفرضية الرئيسية:

تؤثر السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين

الفرضيات الفرعية:

جاءت الأسئلة الفرعية في صيغة تساؤلات استكشافية، وهي لا تحتمل أي فرضية.

اهداف الدراسة:

معرفة مدى تأثير السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين.

معرفة مستوى الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين.

السمة المميزة لفعالية الذاتية من بين سمات الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين.

أبرز سمات الشخصية المميزة من بين السمات الخمس لدى المدراء المتقاعدين (الانبساطية، العصابية، المقبولية، الضمير، الانفتاح على الخبرة).

أهمية الدراسة:

تكمن الدراسة على فترة التقاعد التي تلعب الفعالية الذاتية والسمات الشخصية الكبرى مثل الانفتاح، الانبساطية، العصابية، الضمير والمقبولية، دورا هاما في تطوير مهارات القيادة لدى المدراء، من خلال تحديد كيفية تكيف مع التغيير واستغلال الخبرة والاستمتاع بهذه المرحلة.

المفاهيم الإجرائية:

الفعالية الذاتية: هي القدرة على تنظيم الأنشطة الخاصة بشكل فعال، واتخاذ القرارات الذاتية، والقدرة على التكيف مع التحديات والظروف المتغيرة من خلال العوامل الخمس الأساسية الكبرى وهي: العصابية،

الانبساطية، الانفتاحية، المقبولية، الضمير. وهي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الفعالية الذاتية.

السمات الكبرى للشخصية: السمات الكبرى للشخصية هي الخصائص الشخصية الأساسية التي يتميز بها الافراد من خلال فهم سلوكهم وتفاعلاتهم مع العالم من حولهم. وهي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس السمات الشخصية الكبرى.

التقاعد: هو مرحلة التي يتوقف فيها الفرد عن العمل بشكل رسمي بسبب الوصول الى سن معينة او بعد قضاء فترة محددة في العمل، حيث يكون للشخص الحق في التقاعد واستلام معاش تقاعدي. وقد يسبب تأثيرات اقتصادية ونفسية واجتماعية.

المدير المتقاعد: هو كل شخص من ذكر تقلد منصب مدير وأحيل إلى التقاعد وأظهر ذلك عليهم تأثيرات على مختلف الأصعدة.

الدراسات السابقة:

مها احمد البواليز (2012): هدفت الدراسة الى معرفة العوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق الاسري والتوافق الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين. وقد تضمنت عينة الدراسة (202) تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير ثلاثة مقاييس هي (العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي). وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية (بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية العصابي، الانبساطي، الانفتاحية، الموافق الضمير، الكلي) والتوافق الأسري. وإلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابي، الانفتاحية، الموافقة، الضمير، الكلي)، والتوافق الاجتماعي وغير دالة مع البعد الانبساطي. وأنه لا توجد فروق في درجة التوافق الأسري لدى عينة من المتقاعدين العسكريين باختلاف المستوى الاقتصادي. وأنه لا توجد فروق في درجة التوافق الأسري لدى عينة من المتقاعدين العسكريين باختلاف المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، عدد أفراد الأسرة. ويوجد فروق في درجة التوافق الاجتماعي. لدى عينة من المتقاعدين العسكريين باختلاف المستوى الاقتصادي حيث يتضح ان هناك فرقاً بين الفئة (180-250) والفئة (أكثر من 400) لصالح فئة (أكثر من 400). ويوجد فروق في درجة التوافق الاجتماعي عند مستوى الدلالة لدى عينة من المتقاعدين

العسكريين باختلاف المستوى التعليمي. ولا توجد فروق في درجة التوافق الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين باختلاف الرتبة العسكرية، عدد افراد الأسرة.

بجي محمد النجار (2014): هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل. وتكونت عينة الدراسة من (251) متقاعدا عن العمل، (210 ذكرا، 41 اناث)، ولتحقيق هدف الدراسة استخدام مقياسي الدراسة و هما فاعلية الذاتية، و مقياس الوحدة النفسية، وهما من اعداد الباحث، و أظهرت نتائج الدراسة ان فاعلية الذات حصلت على الدرجة الكلية بنسبة (79.76)، وقد حظي بعد المجهود على الرتبة الأولى بدرجة (82.02)، بينما حظي بعد المبادرة على المرتبة الأخيرة، وكما أظهرت النتائج ان الشعور بالوحدة النفسية حصلت على الدرجة الكلية بنسبة (83.41)، وقد حظيت بعد العلاقات الاسرية بالمرتبة الأولى بدرجة (84.82)،. بينما حظيت بعد العلاقات الاجتماعية على الدرجة الأخيرة (82.30)، و بينت النتائج وجود علاقة طردية بين الوحدة النفسية و فاعلية الذات لدى المتقاعدين، ووجود فروق دالة إحصائية في ابعاد مقياسي فاعلية الذات، والوحدة النفسية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، و الحالة الاجتماعية لصالح العيش مع الزوج، والحالة الصحية تبعا لمتغير لا شيء من الامراض الصحية، والمؤهل العلمي لصالح درجة البكالوريوس، وسنوات التقاعد اقل من (5) سنوات، و لا يوجد فروق لمتغير الراتب.

تومي محمد الأمين (2018): الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واتخاذ القرار، وذلك على عينة من فئة إطارات المؤسسة الجزائرية، وقد تكونت عينة الدراسة من 50 إطار عاملين بديوان مؤسسات الشباب. تم استخدام مقياسين: المقياس الأول خاص بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد "كوستا وماكري" (1992)، من خلال عبارات موزعة على خمس محاور: العصابية الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير. أما المقياس الثاني يهدف إلى قياس قدرة الفرد على اتخاذ القرار فعال. وجاءت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واتخاذ القرار كما تختلف تلك العلاقة باختلاف العوامل.

مها بنت ناصر عائض النهاري (2020): هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، عامل يقظة الضمير). وبين أساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينات الدراسة، ومعرفة أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومعرفة أكثر أساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة شيوعا لدى عينة الدراسة. وأوضحت

النتائج ان أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية شيوعا (العصابية يليه يقظة الضمير ثم الانبساط ثم الانفتاح على الخبرة ثم المقبولية). وأكثر أساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة شيوعا (التفاعل الإيجابي في مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة) ثم (التصرفات السلوكية لمواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة) ثم (التفاعل السلبي في مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة). كما اظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الموظفين ذات العصابية العالية والانفتاح على التجربة، في حين ان العلاقة السلبية مع الرضا. كذلك هناك علاقة إيجابية بين الموظفين الذين يعانون من العصابية العالية والانفتاح على الخبرة، في حين انها سلبية مع الانبساط والقبول.

عبد العزيز بن حمود الشيتري (2020): دراسة الشيتري التي هدفت إلى التركيز على معرفة أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدون في المجتمع السعودي، وذلك بتحديد اهم هذه المشكلات وعلاقتها بالخصائص الاجتماعية للمتقاعدين من عينة البحث وطبقت الدراسة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض، باستخدام منهج المسح الاجتماعي. وجمعت بياناتها بأسلوب الاستبيان والمقابلة. وتبينت النتائج ان المتقاعدين يعانون من مشكلات اقتصادية وصحية ومشكلات متعلقة بالفراغ وأنشطة الترويح، كذلك أوضحت الدراسة انه ليس هناك مشكلات حادة بين المتقاعدين وزوجاتهم او أبنائهم بعد احالتهم من التقاعد، وان الصحة النفسية تتفوق على الصحة العامة، وتبين كذلك أن التقاعد قد أثر على العلاقات بالأصدقاء حيث أصبح بعض المتقاعدين لا يرون أصدقائهم إلا نادرا، والبعض الآخر يراهم أقل مما كان عليه الوضع قبل التقاعد، ومنهم من لا يعد له أصدقائهم.

مؤيد حامد جاسم (2020): تهدف الدراسة الى التعرف على رتب العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وكذلك رتب أنماط السلوك القيادي لدى مديرات المدارس الابتدائية والثانوية، ودلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ودلالة الفروق في أنماط السلوك القيادي لدى مديرات المدارس تبعا لمتغير مستوى المدرسة (ابتدائي، ثانوي)، كذلك إيجاد العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وانماط السلوك القيادي لدى مديرات المدارس الابتدائية والثانوية، وبقت الدراسة على عينة مكونة من (73) مديرة مدرسة ابتدائية وثانوية في قضاء بعقوبة، وتم استخدام مقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ومقياس السلوك القيادي. وتوصلت الدراسة الى ان عامل الشخصية الانبساطي قد حل بالمرتبة الأولى ثم جاءت عوامل المقبولية، الانفتاح على الخبرة، والضمير الحي، والعصابية على الترتيب من الثاني الى الخامس، كما توصلت الدراسة الى ان نمط السلوك القيادي الديمقراطي قد حل بالمرتبة الأولى، فنمط

السلوك الفوضوي الذي حل بالمرتبة الثانية وأخيرا نمط السلوك التسلطي الذي جاء بالمرتبة الثالثة و الأخيرة، وتوصلت الدراسة أيضا الى عدم وجود فروق في العوامل الخمس الكبرى في الشخصية تعزى لمتغير مستوى الدراسة (ابتدائي، ثانوي) باستثناء عامل الانبساطية الذي أشار الى وجود ولصالح مديرات المرحلة الابتدائية، اما أنماط السلوك القيادي فقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق تعزى لمستوى الدراسة (ابتدائي ثانوي)، وأخيرا توصلت الدراسة الى وجود علاقات ارتباطية إيجابية وسلبية واحيانا عدم وجود علاقة بين العوامل الخمس الكبرى في الشخصية وانماط السلوك القيادي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الموضوع كانت اهداف الدراسة كالتالي دراسة **يحي محمد النجار (2014)** هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل، **تومي محمد الأمين (2018)** الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واتخاذ القرار، **مها بنت ناصر عائض النهاري (2020)** هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، عامل يقظة الضمير). وبين أساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة، **مها احمد البواليز (2012)** هدفت الدراسة الى معرفة العوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق الاسري والتوافق الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين، **الشيتري (2020)** هدفت إلى التركيز على معرفة أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدون في المجتمع السعودي، **مؤيد حامد جاسم (2020)** تهدف الدراسة الى التعرف على رتب العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وكذلك رتب أنماط السلوك القيادي لدى مديرات المدارس الابتدائية والثانوية.

اما بخصوص الأهداف فلا توجد دراسة مطابقة لدراستنا من كلتا المتغيرين وكانت كل الدراسات دراسات احصائية.

اما من حيث المنهج، كل الدراسات اعتمدت على تطبيق المقاييس، ما عاد دراسة الشيتري (2020) اعتمدت على المنهج المسح الاجتماعي وجمع بياناتها بأسلوب المقابلة والاستبيان.

اما من حيث أدوات الدراسة فقد استخدمت جل الدراسات الأساليب الإحصائية منه، مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس السمات الشخصية الكبرى لكوستا وماكري.

اما من حيث نتائج الدراسات فكل الدراسات حققت فرضياتها، كانت دراسة يحي محمد النجار (2014) بان فاعلية الذاتية لدى المتقاعدين بنسبة متوسطة وبعد المجهود كان في المرتبة الأول بينما بعد المبادرة بالمرتبة الأخيرة، اما دراسة تومي محمد الأمين كانت نتائجها تنص بانه توجد علاقة طردية إيجابية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واتخاذ القرار، كذلك دراسة مها بنت عائض النهاري (2020) نتائجها اكثر العوامل شيوعا هي العصابية ويقظة الضمير والمقبولية احتلت ذات العصابية العالية والانفتاح على التجربة وسلبية مع الانبساط والقبول، كذلك دراسة مها احمد البواليز (2012) على وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمس و التوافق الاسري والتوافق الاجتماعي، مؤيد حامد جاسم (2020) عامل الانبساطية احتل المرتبة الأولى والعصابية الأخيرة، كذلك وجود علاقة بين العوامل الخمسة وارتباط السلوك القيادي إيجابية وسلبية.

الفصل الثاني: السمات الشخصية الكبرى

تمهيد

1/ ماهية الشخصية:

مفهوم الشخصية

ابعاد الشخصية

محددات الشخصية

نظريات الشخصية

2/ السمة:

مفهوم السمة

أنواع السمات

نظريات السمات

العلاقة بين (العامل، السمة، الانماط)

3/ السمات الكبرى للشخصية:

الإطار التاريخي للسمات الكبرى للشخصية

تعريف السمات الكبرى للشخصية

نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

خصائص العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

خلاصة

تمهيد:

السمات الشخصية الخمس الكبرى المعروفة أيضا باسم نموذج اوعوامل الخمس، وهو تصنيف لسمات الشخصية The Big Five. حيث هي مجموعة من الصفات الأساسية التي يمكن استخدامها لوصف شخصية الفرد. فحاولت نظريات السمات الشخصية طويلا تحديد عدد السمات الشخصية الموجودة بالضبط، ويتم تصنيف هذه السمات عادة الى خمس عوامل رئيسية وهي الانفتاحية، العصابية، الانبساطية، المقبولية، ويقظة الضمير. فكل عامل عالمي مقترح تتواجد فيه سمات أولية تحدد الصفات او الجوانب الموجودة في ذلك الشخص، تلك العوامل تساعد في فهم طابع الشخص وكيفية تفاعله مع العالم والآخرين.

1. ماهية الشخصية:

1.1 تعريف الشخصية:

تشير الشخصية الإنسانية إلى أنماط الفرد السلوكية والمعرفية التي تمتاز بالثبات والاستقرار مع مرور الوقت وخلال المواقف المختلفة، كاتل (Cattell 1965) يعرف بأنها: النمط الثابت والمميز من السلوك، والأفكار، والدوافع، والانفعالات التي تميز الفرد (Tavris & Wade 1993)، كما ينظر إليها (Santrock 2011) بأنها: الأفكار والانفعالات والسلوكيات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم المحيط) (بقيعي، 2015، ص 1)

لغة:

يذهب جوردن ألبورت (All port Gordon) إلى أن كلمة شخصية Personality أو Personnalité تشبه إلى حد كبير الكلمة باللغة اللاتينية Personalitas في العصور الوسطى أو اللاتينية القديمة، فقد كان لفظ Persona وحده هو المستخدم وأوضح ألبورت في كتابات "سيشرون" أربعة معان مختلفة وهي :

. الفرد كما يظهر للآخرين.

. مجموع الصفات الشخصية.

. الدور الذي يقوم به الفرد في الحياة.

. الصفات التي تشير إلى المكانة والتقدير. (بوزغاية، 2022، ص 136)

اصطلاحا:

يعرف ايزنك الشخصية:

بانها تدور حول أربعة أنماط سلوكية وهي: المعرفي(النكاء) النزوعي (الخلق) العاطفي(المزاج) الجسمي(الجلبة). فالشخصية هي المجموع الكلي للأنماط السلوكية الفعلية والممكنة للكائن الحي كما تتحدد بالوراثة والبيئة، وهي تنشأ وتتمو من خلال التفاعل الوظيفي للأجزاء المكونة التي تنتظم فيها الأنماط السلوكية. (كاتبة، 2019، ص 32)

تعريف كاتل (cattell1950): "الشخصية هي التنبؤ بتصرف او بسلوك الفرد في حالة معينة".

تعريف (Byrnc 1966): " الشخصية هي تركيب دائم نسبيا لكل ابعاد الخاصة بالفروق الفردية والقابلة للقياس. (عقباني، 2016، ص 17)

يعرف دريفر Drever (1982): الشخصية بانها عبارة عن تنظيم دينامي مترابط ومتكامل للخصائص الجسمية، العقلية، النفسية، الأخلاقية، الاجتماعية للفرد، الذي يتضح من خلال تفاعل الفرد مع الاخرين.

يؤكد ستانجر Stanger: خصائص هذا التعريف المهم في انه يسلم بالطبيعة المتغيرة والارتقائية للشخصية (التنظيم الديناميكي) وكما يركز على الجوانب الداخلية أكثر من المظاهر السطحية. (سليمان، 2014، ص 16)

تم تعريف الشخصية من قبل ريكمان **Ryck man (2008)** على أنها "مجموعة دينامية ومنظمة من الخصائص التي يمتلكها الشخص الذي يؤثر بشكل فريد على إدراكه ودوافعه وسلوكياته في المواقف المختلفة.

تعريف فريدمان وشوشتاك Friedman & Schustack (2006): وصفها بأنها "مجموعة من السمات النفسية وآليات داخل الفرد منظمة ودائمة نسبيا ما تؤثر على تفاعلاته مع البيئات النفسية والجسدية والاجتماعية والتكيف معها" (Deniz, 2017, p. 2)

ويتفق روشكا (Roschka 1989): مع ألبورت في رؤيته بأن "الشخصية هي التنظيم الديناميكي المتكامل أو التركيب الموحد للخصائص النفسية التي تتصف بالثبات، وبدرجة عالية من الاستقرار متضمنة المظهر العقلي الخاص بالإنسان". (هدار، 2017)

التعريف الاجرائي للشخصية:

انطلاقاً مما قدمه مختلف العلماء والباحثين من تعاريف للشخصية، فقد نعرف الشخصية اجرائياً "بانها ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد وتتكون من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية والجسمية ومؤثرات البيئة المحيطة به، وكذلك يمكن ان نقول انها تحتوي على مجموعة من الصفات المميزة والمركبة للفرد والثابتة نسبياً".

1.2 ابعاد الشخصية:

الشخصية هي مجموعة من الصفات الفسيولوجية والعقلية والوجدانية والاجتماعية للفرد وعلى ضوء هذا التعريف يمكن تحديد مصادر وتكوين ابعاد شخصية الفرد التي تؤثر على سلوكه مع البيئة المحيطة والآخرين من خلال الابعاد التالي:

1.2.1 البعد الفسيولوجي: ويعني تكوين جسم الانسان كنظام متكامل يعرف به الفرد، ويتفرع منه أنظمة فرعية متباينة مثل نظام الحواس، ونظام عمل عضلات الجسم، وبهذا فان البعد الفسيولوجي يحدد أجزاء جسم الانسان مثل: القامة، لون البشرة، شكل الجسم. الخ

1.2.2 البعد الاجتماعي: ويقصد بذلك القيم، والعادات والتقاليد التي يكتسبها الفرد من المجتمع الذي يعيش فيه ويشتمل هذا البعد استخدام العقائدية، الخلقية، الحضارية، الثقافية. (مؤيد، 2020، ص 11)

1.2.3 البعد العقلي: نقصد بها وظائف العقل العليا كالذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة، والعمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتفكير والتخيل وتشمل كذلك الكلام والمهارات اللغوية.

1.2.4 البعد الانفعالي: تتعلق بالنشاط الانفعالي كالميل الى الانطواء او الانبساط والميل للسيطرة او الميل للخضوع، الحب والكره والخوف والبهجة والغضب، وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه. (رامز، 2014، ص 10)

1.3 محددات الشخصية:

يركز أنصار الاتجاه البيولوجي في دراسة الشخصية اهتماماتهم على مجالات متعددة، أهمها:

1.3.1 دراسة الوراثة: فالأفراد يختلفون بعضهم عن البعض تحت تأثير العوامل الوراثية، بغض النظر عن الظروف والتأثيرات البيئية المحيطة به، أي تكون لهم استعداد وراثي في مختلف الاستجابات الانسان لكثير من المواد الكيميائية والعوامل البيئية، بالإضافة لبعض السمات والخصائص العقلية والاجتماعية والخلقية والانفعالية.

1.3.2 دراسة الأجهزة العضوية: العلاقة بين وظائفها وأنماط الشخصية. (مجادي، 2017، ص 91)

1.3.3 المؤثرات البيولوجية: تؤثر الهرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك وعلى عمليات التكيف ويبدو ذلك واضحاً في حالة نقص افراز تلك الغدد او توقفها مثل: ازدياد افراز هرمون الغدة الدرقية يؤدي الى ازدياد الحركة والشعور بالتهيج والارق. اما في البنكرياس المسؤول عن تنظيم نسب السكر في الدم فان نقص نسبة يؤثر على التفكير وعمليات التكيف، وان نقص العناصر الغذائية يؤثر على الوظائف النفسية. ويؤثر هرمون الغدتان الكظريتان بوجه خاص على الشخصية في حالة التعرض للضغوط والانفعالات، كقيام الادريالين بدور هام في ظهور بعض الاستجابات الانفعالية كالخوف، والنوردريالين يساهم في ظهور اعراض استجابات الغضب كاحمرار الوجه. (تيف، 2014، ص 21)

1.3.4 المحددات البيئية التعليمية المكتسبة:

للبيئة دور هام في تشكيل شخصية الفرد لا تقل أهمية عن دور الوراثة، فمن خلال البيئة يكتسب الفرد الكثير من القيم والعادات والاتجاهات والخبرات التي تهيئ له فرص التعلم والتعبير عن الذات، كما يمثل العمل جزءاً هاماً من البيئة التي تؤثر في تشكيل شخصية الفرد فلكل عمل شروطه ومتطلباته التي تلزم العاملين فيها بضرورة الامتثال الى أنماط سلوكية محددة لازمة لأداء العمل. (الجبور، 2012، ص 25)

1.4 نظريات الشخصية:

1.4.1 نظرية الأنماط قدم ايزنك: 1972 بعدين لأنماط الشخصية كل بعد يتكون من نمطين متقابلين،

وكل نمط يمثل حالة مغايرة للأخرى، وهما كما يأتي:

1-بعدي الشخصية (الانبساط - الانطواء): فيمتاز البعد الأول بانه انبساطي، ويتصف صاحبه بالكفاءة الاجتماعية، الحيوية، المرونة، التكيف، التقبل، الحب، والود في علاقاته الاجتماعية، بينما يمتاز البعد الثاني وهو الانطواء بالتأمل والتفكير والهدوء، والانعزال، والوحدة والسلبية الاجتماعية.

2-بعدي الشخصية (الاتزان - الانفعال): ويمتاز هذا البعد الأول بانه متزن، ويتصف صاحبه بالهدوء، الوقار، الرزانة واعتدال المزاج. بينما البعد الثاني وهو الانفعال ضعف القدرة على التركيز وضبط الانفعال، كما يمتاز بسرعة الغضب، وجمود التفكير. (حسنين، 2017، ص 27)

1.4.2.1 صنف أبو قراط: شخصيات الناس الي امزجة وتلك الامزجة الي أربعة أنواع تبعا لنوع السائل الذي يغلب في جسم الانسان وهذه الامزجة هي:

1- المزاج الدموي: نسبة الي الدم Blood ويتميز أصحاب هذا المزاج بالسرعة والمرح والانفعال الشديد السريع.

2- المزاج السوداوي: نسبة الي المرارة السوداء black bile وهو الدم المتخثر من الطحال ويتميز أصحابه بسرعة الاكتئاب وبطء الاستثارة.

3- المزاج الصفراوي: نسبة الي المرارة الصفراء yellow bile من الكبد ويتميز أصحابه بسرعة الغضب وقوة الانفعالات الحزينة.

4- المزاج البلغمي: نسبة الي البلغم phlegm من الحلق ويتميز أصحابه بالبلادة والبطء والضعف والانفعالات الهادئة.

والانسان الصحيح نفسيا هو الذي تتوازن لديه الامزجة الأربعة. (الضمور، 2011، ص 32)

1.4.3.1 وتبعه فيما بعد كل من كر يتشمير (Kretschmer) وشيلدون (Sheldon) في محاولات لوضع أنماط للشخصية من خلال بنية الجسم والمظهر الخارجي لجسم الفرد وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد.

1.4.3.1.1 حيث كان تصنيف كر يتشمير الي:

1- النمط المكتز (القصير - السمين): هو الشخص القصير السمين، مستدير الجسم، ويكون أكثر استعدادا للإصابة بالجنون الدوري الذي يبدو في صورة نوبات من الهوس وافراط في الزهو والترثرة وحدة النشاط.

2- النمط الواهن (النحيل): صاحبه يكون نحيلًا، رشيقًا ويكون من الجانب النفسي منطويا ومكتئبا ويميل الي العزلة.

3- النمط الرياضي: يتميز صاحبه بعظام وعضلات متطورة، كما يتميز بالنشاط والعذوانية.

4- النمط المشوه: وهو خليط من بعض سمات الأنماط الثلاثة السابقة ويعاني تشوها بسبب مرض أحد الغدد الصماء، وهو قابل للتأثير باي مرض عقلي. (بوبر، 2020، ص 4)

1.4.3.2 تصنيف وليام شيلدون: ان ابعاد الجسم المختلفة ترتبط بأنواع المزاج وانطلاقا من دراسة قياسية للأبعاد الجسم الامامية والخلفية والجنسية تمكن شيلدون من حصر ثلاثة أنماط أساسية:

1- النمط البطني Endomorphy يتميز أصحاب هذا النمط بسمنة البطون وبأجسام مستديرة ورخوة.

2- النمط العضلي Mesomorphy يتميز أصحاب هذا النمط بقوة العضلات وبالقوة البدنية عموما وبجسم مستطيل ما يلاحظ عند الرياضيين.

3- النمط النحيل Ectomorpe من اهم مميزات هذا النمط النحافة والنعومة والطول. (مجاهد، ص 12)

1.4.4 نظرية كارل يونج:

تقوم فكرة كارل جوستاف يونج (1992) عن الأنماط النفسية التي تذهب الى ان الشخصية تتحرك في اتجاهين مختلفين، الاتجاه الانبساطي، الاتجاه الانطوائي.

1-الاتجاه الانبساطي: يتميز بالاهتمام بالأحداث التاريخية وبالناس والاشياء وتكوين علاقات معهم والاعتماد عليهم، وعندما يصبح هذا الاعتماد عادة عند الفرد، فان يونج يصفه في هذه الحالة بالنمط المنبسط، وتحركه العوامل الخارجية. (بوبر، 2020، ص 61)

2-الاتجاه الانطوائي: الانطوائيون يرتد عندهم الليبيدو الى الداخل نحو الحقائق الذاتية لا يستطيع ان يلاحظها الا هم بأنفسهم ويميلون الى الانسحاب من عالم الحقائق الى عالم الخيال، وهذا الاتجاه لليبيدو نحو الواقع الخارجي او نحو الذات الداخلية جزء أساسي من التكوين السيكو فيزيقي للفرد وهو يحدد نمط شخصيته. (هريدي، 2011، ص 125)

2- السمة:

2.1 تعريف السمة:

يقصد بكلمة سمة الخاصية التي يختلف فيها الناس او تتباين من فرد لأخر، وقد تكون استعداد فطريا كالسمات المزاجية: منها الشدة، الانفعال، او مكتسبة كالسمات الاجتماعية منها: الصدق او الكذب، وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف، فالسمة هي صفة فطرية او مكتسبة يمكن ان نفرق على أساسها بين فرد واخر. (بوزغاية، 2022، ص 138)

تعريف السمات لدى كاتل (Cattell): من أكثر المفاهيم أهمية عند دراسته للشخصية، حيث عرف السمات بأنها تنظيمات نفسية يمكن الاستدلال على وجودها عن طريق الملاحظة سلوك الفرد، والتي تشير الى ثبات سلوكنا واستقراره.

تعريف البورت (All port): للسمات انها "نظام عصبي نفسي خاص بالفرد لديه القدرة على ان يصدر عددا من التنبهات، ويثير ويوجه اشكالا ثابتة من السلوك التكيفي والتعبيري". (شريفى، ص 10)

تعريف ولمان (Wolman1973): بان السمة تعتبر خاصية موروثه او مكتسبة ذات اتساق ودوام واستقرار وتحدد سمات الفرد وسلوكه بطريقة فريدة.

تعريف ستاجنر (Stagner 1973): بان السمة الشخصية بانها طريقة عامة في إدراك مجموعة من المواقف والاستجابات لها. (الزهراني، 2022، ص 9)

تعريف جليفورد (Guilfond): السمة هي أي جانب يمكن تميزه، وذو دوام نسبي، وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره.

تعريف ايزنك (Eysenck): السمات هي مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير مع تغير المواقف الحياتية، وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية. (حسن، 2011، ص 15)

التعريف الاجرائي للسمات: من خلال تعاريف العلماء والباحثين النفس للسمات فقد نعرف السمات اجرائيا على انها خاصية أساسية لشخصية الفرد، تظهر استعدادا ثابتا للتصرف بطرق معينة، كما تعرف على انها مجموعة الصفات والخصائص التي يتميز بها الفرد ذات دوام نسبي تتصل بالمشاعر والأفكار والافعال.

2.2 أنواع السمات:

2.2.1 السمة المزاجية: هي سمات تتوقف في المقام الأول على التكوين الفسيولوجي للفرد كحالة جهازية العصبي والغدي، فهناك أناس يميلون بطبعهم الى المرح او الاستبشار او الى الاكتئاب او الانقباض واخرون معرضون بفطرتهم الى تذبذب حالاتهم الانفعالية الغالبة وهذا راجع الى تأثير الغدد الصماء على الحالة النفسية والانفعالية للفرد. (شحاته، 2013، ص 40)

2.2.2 السمة المعرفية: هي جملة القدرات المعرفية وطريقة الاستجابات للمواقف.

2.2.3 السمات الدينامية: لديها اتصال مباشر بإصدار الأفعال السلوكية وتتمثل عموماً في الاتجاهات العقلية أو الدافعية أو الميول. (صالح، 2013، ص 55)

2.3 نظريات السمات:

2.3.1 منحى جوردن البورت للسمات: (وتسمى نظرية السمات الإنسانية)

ان نظرية السمات تسمح بوصف الشخصية من عدة نواحي او من عدة ابعاد وهي:

تسمح نظرية السمات بالقياس والتجريب ما وتسمح بالملاحظة والوصف.

تعتبر نظرية البورت بداية حقيقية للنظريات الإنسانية في الشخصية لأنها اكدت على التفرد في الشخصية.

فكر البورت يحتل مكانة هامة في التنظير النفسي لأنه يؤكد على مفاهيم ومشكلات لم تلق عناية من قبل المناظرين النفسيين المعاصرين.

أكد على أهمية المحددات الشعورية للسلوك ودافع عن الطرق المباشرة لدراسة الدوافع الشخصية. (الاغا، 2009، ص 32)

1- السمات المشتركة والفردية: يميز البورت بين نوعين من السمات هما:

السمات المشتركة او العامة: يقصد بها السمات التي يشترك فيها كثير من الناس بدرجات متفاوتة، ويمكن على أساسها المقارنة بين معظم الافراد الذين يعيشون في ثقافة معينة، والسمة العامة عادة سمة متصلة، وتتنوع بين الناس توزيعاً اعتدالياً.

السمات الفردية: وهي السمات الشخصية التي لا توجد لدى جميع الافراد، بل خاصة بفرد معين، وهي التي يجب اخدها في الاعتبار، إذا أردنا وصف شخصية الفرد وصفاً دقيقاً. ويعتبر البورت السمات الفردية هي السمات الحقيقية التي تصف الشخصية بدقة، اما السمات العامة فهي شبه حقيقية وهي مظاهر للشخصية يمكن على ضوءها مقارنة الافراد بعضهم البعض. (البادي، 2014، ص 46)

2- السمات الرئيسية والمركزية والثانوية: ينفرد بها الشخص وتحدد طبيعة سلوكه الفردي وهي تراكيب عصبية نفسية تعمل على تحريك السلوك وتوجيهه، وموجودة داخل الفرد ولا يمكن رؤيتها بشكل مباشر. واقتراح البورت ان السمات الفردية يمكن تصنيفها حسب درجة انتشارها في الشخصية، وميز بين ثلاث مستويات من السمات وهي:

السمة الرئيسية وتكون شاملة أي تمس كل جانب من جوانب حياة الشخص.

السمة المركزية وهي اقل شمولية، وموجودة لكل شخص لكن بعدد قليل.

السمات الثانوية وهي خصائص الفرد والتي تعمل فقط في مواقف محددة. (الرقاد، 2017، ص 233)

2.3.2 منحي السمات لكاتل:

نظرية كاتل Cattell :

يعد ريموند كاتل واحد من أبرز الشخصيات في تاريخ علماء نفس السمة، حيث قدم لنظرية

السمة وجوانب البحث فيها إسهامين اثنين، الأول: اهتمامه بتحديد طبيعة السمات وصور

ارتقائها، ولتحقيق هذا الهدف ابتكر طريقة يمكن من خلالها تحديد حجم تأثير العوامل

الوراثية والبيئية في ارتقاء مختلف السمات، والثاني اهتمامه بالمظاهر الدينامية للشخصية

إلى جانب المظاهر البنائية، وذلك من خلال طرحه لمفهوم السيولة والذي عبر عن مظاهر

التغير في الشخصية مقابل مظاهر الثبات. (الفيفي، 2021، ص 9)

صنف كاتل السمات بأكثر من طريقة من أبرزها التصنيفات التالية:

1- من حيث الشمولية:

السمات الأولية: تكون مسؤولة عن كل ما يمكن ملاحظته من اشكال السلوك في النواحي العقلية والمزاجية.

سمات السطح: وهي مجموعة كبيرة غير محددة وتأثيرها محدود في سلوك الفرد

2- من حيث النوعية:

السمات المعرفية: والمتمثلة في إمكانيات الفرد.

سمات المزاجية: تتضمن القابلية للاستشارة وسرعة الاستجابة والحساسية.

سمات دينامية: سمات ذات علاقة بالدوافع. (بوريس، 2023، ص 32)

2.3.3 العلاقة بين (النمط-السمة-العامل):

1-تعريف السمة:

السمة هي الوحدة البنائية للشخصية من وجهة نظر البورت، والسمة بنية عصبية نفسية لها القدرة على استخلاص المثبرات المتكافئة وظيفيا وعلى المبادأة في التوجيه المستمر لأشكال متكافئة من السلوك التوافقي والتعبيري. (هريدي، 2011، ص 161)

2-تعريف النمط:

يرى هورني (Horney;1945) ان مصطلح النمط يجمع مجموعة من السمات المختلفة ويدل على درجة عالية من الانسجام لتعميم السلوك فعلى الرغم من ان الفرد يمتلك مجموعة من السمات المختلفة الا انه يوصف بانه ينتمي الى نمط معين. فعلى سبيل المثال نعرف الفرد على انه منبسط او منطوي او انه يسلك سلوك الاقتراب او التجنب او التصادم مع الاخر. (عقباني، 2016، ص 32)

3-تعريف العامل:

يعرف عبد الخالق (1993) العامل بانه مفهوم رياضي يعني الامتداد الذي يمكن قياسه، ويشير مصطلح البعد أصلا الى الطول او الارتفاع (الابعاد الفيزيائية)، ولكن اتسع معناه الان ليشمل ابعادا سيكولوجية، فأى امتداد او حجم يمكن قياسه فهو بعد، وكثير من سمات الشخصية توصف بمركزها على بعد ثنائي القطب كالسيطرة والخضوع، والاندفاع والهدوء. (بوسنة، 2022، ص 5)

3. السمات الكبرى للشخصية:

3.1 الإطار التاريخي للسمات الكبرى للشخصية:

لقد أيقن علماء نفس الشخصية بالحاجة الماسة الى نموذج وصفي او تصنيف يشكل الابعاد او العوامل الاساسية للشخصية عن طريق تجميع السمات المرتبطة معاً وتصنيفها تحت بعد او عامل مستقل يمكن تعميمه عبر مختلف الافراد والثقافات ومن هنا بدء كل منكلاجس (Klages1932) وبومجارتين (Baumgarten1933) والبورت واودبيرت (Odbert&Alport 1936) بالبحث في معاجم اللغة للتوصل الى صفات او سمات تشير الى السلوك لدى افراد من البشر.. وعليه فان الدراسة المعجمية النفسية التي قام بها كل من (البورت واودبيرت1936) كانت الاساس التجريبي والمفاهيمي الذي برز منه في النهاية انموذج العوامل الخمسة.(بتو، ص 8)

ماكد وجول(1932): يعتبر ماكد وجل من بين أوائل المنظرين الذين اهتموا بعوامل الشخصية وأبعادها وقد اقترح خمسة أبعاد أو سمات للشخصية وهي الفهم والفكر، بعد الشخصية، بعد المزاج، بعد الاستعدادات وأخير بعد الانفعال. (صالح، ص 2)

وبعدها قام كاتل عام 1943 بمراجعة قائمة اولبرت ودوبرت، حيث خفض قائمتها الى عدد اقل من السمات حيث بلغت (4500) سمة الى (35) سمة، ثم الى (16) عاملا وذلك باستخدام منهج التحليل العاملي في دراساته التي استخدمت مقاييس تقدير السمات، و (12) عاملا في دراساته التي استخدمت الاختبارات، وبعد هذه المرحلة استطاع (فيسك) عام 1949 استخراج خمسة عوامل للشخصية عن طريق التحليل العاملي لقائمة (كاتل) باستخدام منهج يجمع بين

طرق التقدير الذاتي وتقدير المحكمين لعينة قوامها 168 فردا. (الفيفي، 2021، ص 8)

ايزنك (1948): خلال الحرب العالمية الثانية قام ايزنك من خلال التحليل العاملي للاستبيان الهادف إلى تقييم الاشخاص المصابين بالحالات العصابية المختلفة وذلك من خلال كتابه "أبعاد الشخصية" واقترح ايزنك نموذجين لبعدين أساسين يقيمان الشخصية وهما: بعد العصابية الذي يقابله بعد الثبات الانفعالي وبعد الانطواء الذي يقابله بعد الانبساط والمطبق سواء على الشخصية العادية او المريضة، كذلك أضاف بعد الاختلال العقلي (صالح، ص 2)

ويرى بدر الانصاري (2015) ان نموذج العوامل الخمسة للشخصية هو نموذج تاريخي لسمات الشخصية من خلال استخدام اللغة الطبيعية واستخبارات الشخصية، ويشمل عددا لا بأس به من السمات التي تنتظم في أحد العوامل، كما يعتبر اطارا نظريا لوصف الشخصية، يحدد المتغيرات والتصنيفات التي يجب ان تشملها نظرية الشخصية، ويتضمن النموذج في محتواه خمس عوامل رئيسية. (لحول، 2021، ص 5)

3.2 مفهوم السمات الكبرى للشخصية: The big five factors of personality

هي مجموعة الاستجابات او ردود الأفعال التي يؤديها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة وتتمحور هذه الاستجابات حول ابعاد (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الانسجام، يقظة الضمير).

تعريف دجمان كوستا (Dig mananad Costa 1990): هو تطبيق سمات الشخصية وفقا الى خمسة ابعاد موسعة وهي الخمسة الكبيرة The big five العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير. (شتوان، 2019، ص 39)

يعرف ماكري وجون (John & McCrae 1992): نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنه "نموذج يقوم على تصور مؤداه انه يمكن وصف الشخصية وصفا اقتصاديا كاملا خمسة عوامل أساسية هي: العصابية، الانبساطية، التقبل ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرات" (غريال، 2017، ص 8)

يعرفها كولدبيرج (1989): بانها ابعاد أساسية في الشخصية اذ ان كل عامل فيها عبارة عن عامل مستقل تماما عن العوامل الأخرى بحيث يلخص هذا العامل مجموعة كبيرة من سمات الشخصية المميزة. (بتو، ص 5)

عرفها كولمان Colman (2003): بانها تجمعات خمسة لأبرز سمات الشخصية، كل تجمع يشكل عاملا تجريديا يتضمن مجموعة من السمات المتوائمة المشتقة من التحليل العاملي. (المناحي، 2020، ص 9)

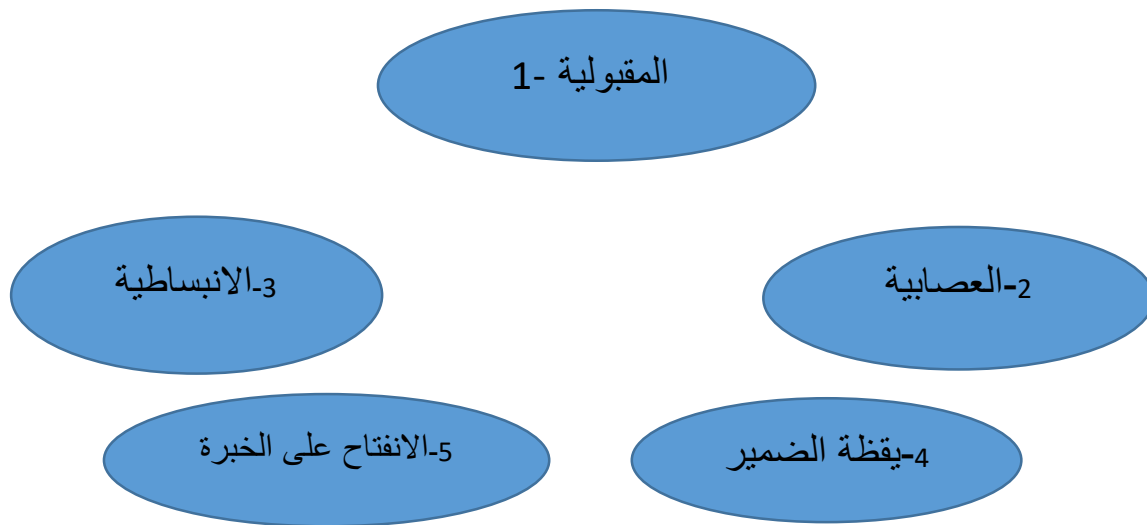
تعريف جوزلين Gosling et al. (2003): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هي هيكل هرمي من سمات الشخصية التي تمثل العوامل الخمسة قمة الترتيب، ويندرج تحت ل عامل مجموعة من السمات الأكثر تحديدا.

تعريف جرجيس (2007): هي عبارة عن خمسة عوامل او ابعاد أساسية تنظم الشخصية وكل عامل يحتوي على مجموعة من السمات التي توصل اليها من خلال التحليل العامل لهذه العوامل. (شتوان، 2019، ص 39)

التعريف الاجرائي: من خلال التعاريف السابقة للباحثين وعلماء النفس للسمات الخمس الكبرى للشخصية، فتعرف السمات الخمس الكبرى التي تصف لنا شخصية الفرد وتعد من اهم النماذج التي فسرت سمات الشخصية، وأكثر تقييما للشخصية وهذه السمات هي: (العصابية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاحية، المقبولية).

3.3 نموذج العوامل الخمسة الكبرى:

أعدھا كوستا وماكري (McCrae & Costa (1992) وتعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس العوامل الأساسية الكبرى للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (60 بنداً)، تم استخراجها عن طريق التحليل العاملي لوعاء بنود مشتقة من عديد من استخبارات الشخصية، وتشتمل على خمس مقاييس فرعية وهي: العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير. ويضم كل مقياس فرعي 12 عبارة. (هدار، 2017، ص 6)



يوضح الشكل (1) السمات الشخصية الكبرى

(النهاري، 2020، ص 8)

يقصد بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية على انها نظام متكامل من السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية الثابتة نسبيا والتي تميز الفرد عن غيره وتحدد أسلوب تعامله وتفاعله مع الاخرين، وأيضا مع البيئة الاجتماعية والمادية المحيطة به. (النهاري، 2020، ص 8)

1-المقبولية Agreeable:

يشمل هذا العامل، الجوانب التعبيرية في الحب، التعاطف، الصداقة، ويضم هذا العامل مفاهيم من مثل: الايثار، الوجدان، العلاقات الدافئة، التعاون، التكيف، مساعدة الاخرين، الصبر، الود، الشفقة. (الخالق، 2018، ص7)

يقيس هذا العامل كفاءة الفرد الاجتماعية على مدى متصل واسع يبدأ من العطف حتى الجفاء في الأفكار والمشاعر والاداءات، فالدرجة المرتفعة تدل على ان الافراد يكونون اهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والايثار والتعاطف والتواضع والحرص والمحافظة ويحترمون مشاعر وعادات الاخرون، بينما الدرجة المنخفضة على العدوانية وعدم التعاون. (سعادة، 2014، ص 5)

عامل المقبولية:

الجدول رقم (1): يمثل عامل المقبولية و سماته

العامل	السمات
الثقة	الثقة بالنفس، الكفاءة، جذاب من الناحية الاجتماعية، يثق في نوايا الآخرين.
الاستقامة	مخلص، مباشر صريح، مبدع وجذاب.
الايثار	حب الغير، الرغبة في مساعدة الآخرين، متعاون، مشارك وجداني في السراء والضراء
الإذعان والقبول	قنع مشاعر العدوانية، العفو، النسيان، الاعتدال واللفظ
التواضع	متواضع، غير متكبر، غير منافس.
معتدل الراي	متعاطف، مدافع عن حقوق الانسان.

(سعادة، 2014، ص 7)

2-العصابية (Neuroticism):

هو اشمَل بعد من ابعاد الشخصية، فالأفراد الذين يكونون في مستوى مرتفع في هذا البعد يكونون معرضين الى ان تكون لديهم أفكار غير منطقية، وان يكونوا ضعيفي القدرة على السيطرة على دوافعهم، واما الافراد الذين يحرزون درجات منخفضة فانهم يكونون مستقرين انفعاليا وهادئون، ومعتدلون المزاج وقادرون على مواجهة المشكلات. (الرواب، 2022، ص 8)

ظهر عامل العصابية مبكرا في الدراسات الشخصية، مثل: دراسة كاتل، والعصابية هي السمة المجردة التي تميز الاعصبة Neuroses، ويعرف العصاب بانه الاضطراب الحقيقي او الحالة العصابية للشخص المكروب، والدرجات المرتفعة على بعد العصابية تدل على عدم الثبات الانفعالي والتقلب، ورد الانفعالي المفرط، أي ان المرتفعين في هذا البعد يميلون الى المبالغة في استجاباتهم الانفعالية، ويعانون من صعوبة في العودة الى الحالة الطبيعية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية. (النفيعي، 2020، ص 11)

عامل العصابية: حسب كوستا ومكاري وتتشكل في ستة أوجه وهي:

الجدول (2): يمثل عامل العصابية و سماته

العامل	السمات
القلق	العصبية، الخوف، الفشل، التوتر المرتفع.
العدائية والغضب	سرعة الغضب، المزاج سيئ، الإحباط.
الاكتئاب	الشعور بالذنب، بالوحدة والعزلة، التدي بمفهوم الذات لديهم.
الاندفاعية	الميل للإغراء، الافراط في الاكل، المغامرات، الشعور بالندم.

سرعة الضغوط، القلق، الارتباك، الإحباط	القابلية للانجراح
---------------------------------------	-------------------

(النفيعي، 2020، ص 11)

3- الانبساطية (Extradition):

أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصية، والتي تبرز توجهها إيجابيا للفرد نحو الحياة، ومقدرة على توكيد الذات، والعمل بحزم ونشاط وحيوية، والتمكن من التواصل الإيجابي، وانشاء العلاقات الودية الحميمية، الامر الذي ينعكس إيجابا على إنجازاته، وصحته النفسية. (خيزران، 2022، ص 33)

وهي سمة تشير الى الاهتمام القوي بالآخرين، وبالأحداث الخارجية المغامرة الثقة تجاه الأشياء الغير المعروفة وهؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم اشخاص اجتماعيون، محبوبون، نشيطون، مؤكدون لذواتهم، كثيرون الكلام، لديهم دفء بالمشاعر، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على الانطواء والهدوء والتحفظ. (مؤيد، 2020، ص 8)

عامل الانبساطية: تضم في مفهومها الشامل ستة أوجه او ابعاد وتتمثل فيما يلي:

الجدول (3): يمثل عامل الانبساطية وسماته

السمات	العامل
العلاقات الحميمية، اللطافة، المرونة، التفاعل والود، الحب بصدق.	الدفء
شخص اجتماعي، الاثارة، مقاسمة الاخرين النشاطات، تفضل الرفقة والتواجد مع الاخرين.	الاجتماعية
تحمل المسؤولية، اتخاذ القرارات الصعبة، التعبيرات السهل والبسيط.	تأكيد الذات
النشاط مرتفع، الاندفاعية، رد فعل سريع، العمل بنشاط.	النشاط والفعالية
البحث عن الأضواء، السيارات السريعة، الملابس المبهجة، المشاريع الخطيرة.	الاستتارة
المتعة، البهجة، السعادة، المزاج.	الانفعالات الإيجابية

(غربي، 2020، ص 48)

4- يقظة الضمير (Conscientiousness):

ويشير هذا العامل الى حالة انفعالية تفكيرية اجتماعية تتسم بالميل الى التنظيم، والشعور بالمسؤولية، والقدرة على التحكم والضبط الذاتي والتفاني والمثابرة. وفي جانبه السلبي يكون الافراد محبين للكمال والزاميين ومدمني عمل. (محمود، 2019، ص 11)

يتصف أصحاب هذا النمط بالكفاءة والتنظيم والثبات والمسؤولية. والقدرة على التحكم والضبط الذاتي، التأني والتفكير قبل القيام باي فعل، كما انهم يتصرفون بحكمة وفقا لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التي يؤمنون بها، كما يمتازون بتجنب المخاطر، وتأخير الاشباع والدافعية العالية للإنجاز. (بقيعي، 2015، ص 2)

عامل يقظة الضمير: ومن خلال الدراسات العمالية لكل من وستا وماكري، لمكونات عامل يقظة الضمير استقرت هذه الدراسات على ستة مكونات وهي:

الجدول(4): يمثل عامل يقظة الضمير وسماته

العامل	السمات
الكفاءة	بارع، حساس، منجز، تقدير الذات، جوانب الذكاء.
النظام	المحافظة على بيئته، التنظيم، المرتبة، ضبط الذات.
الإحساس بالواجب	قوة الذات، قوة الانا الأعلى، المبادئ الأخلاقية.
النضال	ادارة الإنجاز، الدافعية بالإنجاز، الكفاح من اجل التميز.
ضبط الذات	المثابرة، القدرة على الاستمرارية، التأجيل والمماطلة، ضبط النفس.
التأني	الحذر، التخطيط، عمق التفكير، الاندفاع.

(الهي، 2017، ص 90)

5-الانفتاح على الخبرة:

ويتصف أصحاب هذا النمط بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض، كما يحترمون أفكار الآخرين وراءهم، ويتطلعون الى تجارب وخبرات حياتية جديدة، وينظرون الى العالم كمكان للتعلم، ويقدررون الفنون، ويحبون الأشياء الجميلة،

ويتمتعون بمشاعر عاطفية تجعلهم يقتربون من الاشخاص ويرتبط الانفتاح على الخبرة إيجابيا مع الإنجاز الأكاديمي. (غند، 2020، ص 11)

ويذكر عامل الانفتاح على الخبرة يتضمن السعي المستمر والاعجاب بالخبرات الجديدة، والذكاء، الانفتاحية، الإبداعية، والاعتقاد في عالم عادل والانهماك العقلي والحاجة للتنوع والحساسية الجمالية وفيما اللاتسلطية والانفتاح على مشاعر الآخرين. ويشير هوراد (1995) انه يتميز بعدد أكبر من الاهتمامات ويمكن القول بانه متحرر قادر على التفكير والانتقاد، كما انه يتمتع بمبادئ ولكنه الى دراسة الأساليب الجديدة واخذها في الاعتبار، وفي الطرف الاخر يتميز المتحفظ بعدد اقل من الاهتمامات ويعد أكثر تمسكا بالتقاليد، وتمثل صورة المتحفظ الأساس لعدد من الأدوار المهمة، مثل المدراء الماليين والمشروعات أي الميل الى الابتكار والتجديد. (تيف، 2014، ص 31)

عامل الانفتاحية:

قد قام كوستا وماكري بتحديد ستة ابعاد لعامل التفتح للخبرات وهي:

الجدول(5): يمثل عامل الانفتاح على الخبرة وسماته

العامل	السمات
الخيال	الافتتاح للخيال، أحلام يقظة، الهروب من الواقع، ينمون خيالهم ومعتقداتهم، الفنية الابتكارية.
الجماليات	محب للفن، الادب، الشعر، الموسيقى، تذوق مرتفع للفنون والجماليات.
المشاعر	المشاعر الداخلية للفرد، الانفعالات، لديهم خبرات عميقة، حالات انفعالية مميزة، الشعور بالسعادة، علامات انفعالية خارجية.
الاداءات	التفتح سلوكيا، المشاركة في أنشطة مختلفة، الذهاب الى أماكن جديدة، التخلص من الروتين اليومي.
الأفكار	الانفتاحية، الميول العقلية، التفتح الذهني، الاهتمام بالجديد، الأفكار غير التقليدية، الأنشطة العقلية والفلسفية.
القيم	النزوع، الاستعداد، التفتح للقيم، النضال.

(الهلي، 2017، ص 95)

3.4 خصائص العوامل الخمسة الكبرى:

ان هذه العوامل هي ابعاد وليست انماطا كذلك يتباين الناس بصورة متواصلة عليها اذ يقع معظم الناس بن طرفيها.

تكون العوامل مستقرة على مدى أكثر من (45) سنة تبدأ في مرحلة الرشد المبكرة.

تعد العوامل او مضامينها محددة تؤدي الوراثة الجينات دورا ولو جزئيا فيها.

تعد العوامل شمولية او عمومية تم اتباعها في لغات عالمية.

ان معرفة موقع الشخص من هذه العوامل يكون اجراءا نافعا في مجال العلاج النفسي وتحسينه. (الرواب، 2022، ص 9)

3.5 قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

ان فهم بنية مقاييس السمات الشخصية، هي واحدة من أسس علم النفس، وقد أولى الباحثون اهتماما خاصا بتقييم سمات الشخصية، وذلك من خلال مقاييس متعددة وأشهرها الاستبيانات، حيث تعد الاستبيانات أدوات مفضلة في البحث النفسي والاجتماعي منذ بداية القرن الماضي. وتم بنائها ليستخدمها الاخصائيين الاكليينكيين والباحثين، في فهم بنية الشخصية.

وتم تطوير العديد من المقاييس السيكو مترية، لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتي اختلفت فيما بينها من حيث التعقيد او الطول مثل قوائم العوامل الخمسة للشخصية، فتستخدم هذه المقاييس مثل العوامل الخمسة الكبرى كمدخل الابعاد التي تندرج تحتها الأوجه، ويندرج كل بعد عدة أوجه/سمات. على افتراض ان سمات الشخصية منتظمة بشكل هرمي. (السيد، 2020، ص 8)

قدم هذا النموذج كوستا وماكري عام 1985 حيث بدء بتحليل اختبار كاتل للشخصية PF16 واستخراجا ثلاثة عوامل للشخصية هي الانبساط العصابية، الانفتاح على الخبرة ثم اضافة بعد ذلك للمقياس المقبولية ويقظة الضمير. وبذلك أصبح مقياس كوستا وماكري يتكون من خمسة عوامل مستقلة، وكل عامل من ست سمات.

ثم نشرا كوستا وماكري بعد ذلك قائمة العوامل الخمسة (NEO-PF-5) في أصلها الإنجليزي عام (1989) ثم صدرت الطبعة الثانية لنفس القائمة عام (1992) وتتكون القائمة الجديدة من (60) بندا فقط، اشتقت

من التحليل العاملي لنتائج نموذجها الأول (NEO-PI) وقد ترجمت القائمة الجديدة الى العديد من اللغات وأثبتت نجاعة وصلاحية في قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. (بوشامي، 2021، ص 106)

خلاصة:

نستنتج من خلال ذلك ان السمات الشخصية الكبرى التي تخص السمات الخمس الكبرى من اهم الأدوات لفهم التعقيدات والأنماط السلوكية والنفسية التي يميل اليها الأشخاص في حياتهم، فهو نموذج واسع الاستخدام في علم النفس لوصف وتقييم الشخصية البشرية، مما يتيح استخدامه في مجموعة واسعة من السياقات العلمية والعملية. حيث تساعد في فهم الشخصية البشرية بشكل أكثر شمولية وتفصيلاً، فلتحديد شخصية الفرد.

الفصل الثالث: الفعالية الذاتية

تمهيد

تعريف الفعالية الذاتية

نظريات الفعالية الذاتية

مصادر الفعالية الذاتية

ابعاد الفعالية الذاتية

أنواع الفعالية الذاتية

اثار الفعالية الذاتية

دور الفعالية الذاتية

خصائص الفعالية الذاتية

عناصر الفعالية الذاتية

الخلاصة

تمهيد:

تعتبر فاعلية الذات بعدا من أبعاد الشخصية لدى الفرد، وهي من أبرز المفاهيم التي قدمها باندورا، حيث عرفها (باندورا، 1997) بأنها ثقة الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ مهاراته المعرفية والسلوكية والاجتماعية الضرورية لأداء الناجح في مهمة ما، أو معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد.

ونظرا لاعتبار هذا المتغير المهم (أي فاعلية الذات) كأفضل متنبأ بأداء وسلوك الفرد، سنخصص له هذا الفصل بالشرح والتفصيل، ولك من خلال إعطاء مفهوم شامل له، وتبيين مصادر اكتسابه، وعناصر أخرى سنوردها في هذا الفصل حتى يتم الإلمام والفهم الجيد لفاعلية الذات.

1. مفاهيم الفاعلية الذاتية:

لغة:

تعريف الذات لغويا ورد معنى الذات في معجم الرائد، بمعنى: النفس، والذات: ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الاستنتاجية، والذات: كل من يقوم بنفسه. (عبيد، 2013ص59)

ب- اصطلاحا:

عرف باندورا (1997) Bandura فاعلية الذات بأنها: «توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة في مواجهة الصعاب وانجاز السلوك».

-ويقصد باندورا Bandura من خلال هذا التعريف أن فاعلية الذات تعني إصدار الفرد لتوقعات ذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. (فاطمة الزهراء اليازيدي، 2017)

يرى (عادل العدل) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة غير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع

التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتقاول.(مصطفى، 2014/2015 ص55)

أما شفار تسر (Schwarz a) : فيعتقد أن توقعات الفعالية الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة في التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وهي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما.(صونيا، 2016/2017 ص40)

ويعرف هالينان ودانايري: فاعلية الذات بأنها اعتقادات الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة وعلى إحراز الأهداف وإنجاز السلوك.(صبرينة حامدي، 2021ص7)

وأيضاً شيل وميرفي وبرنينج Bruning&Murphy.Shell 1989 أن فاعلية الذات هي: ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكانيته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدراته على النجاح في أداء المهمة.(عبيد، 2013ص59).

-التعريف الإجرائي للفعالية الذاتية:-

-ومن خلال هذه التعريفات يقصد معنى الفعالية الذاتية أنها بشكل عام تنصب حول معتقدات وتوقعات الفرد حول ما يمتلكه من إمكانيات ومهارات تمكنه من إنجاز مهامه، فيكون أدائه عالياً في المواقف التي يؤمن بأنه فعال فيها، في حين يظهر أداء منخفضاً في المواقف التي يؤمن بأنه غير فعال فيها.

2.نظريات فعالية الذات:

2.1.نظرية فعالية الذات لباندورا:

-إن مصطلح فعالية الذات قد انبثق من نظرية "باندورا" في التعلم الاجتماعي، وذلك من خلال المفاهيم والمبادئ العامة عن تنظيم الذات regulation Self وهي الآلية الثانية في عملية التعلم التي تشكل مع العمليات الإبداعية Vidarious والعمليات المعرفية Cognitive منظومة التعلم الاجتماعي.

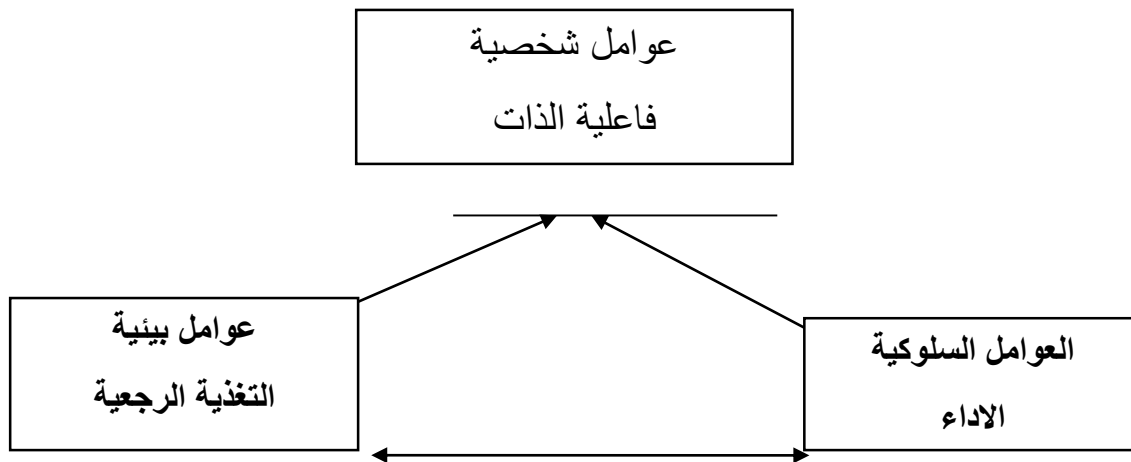
لقد بين باندورا (1997) Bandura بأن نظرية فعالية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي أسسها، وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل

المعرفية، والشخصية، والبيئية، وبعض الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية. (الهادي سرايه، 2019ص3)

2.2 الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية باندورا:

ركز باندورا على إدارة الذات والدور الذي تلعبه الحتمية التبادلية واكتساب القدرة على إدارة الذات، حيث أكد باندورا على التفاعل المتبادل بين السلوك والعوامل المعرفية، والمثيرات البيئية، كما ان يرى ان الناس لا يتفوقون فقط بأفضل تأثير القوى الداخلية او المثيرات الخارجية، وان الوظائف النفسية يمكن تفسيرها بشكل أفضل من خلال التفاعل التبادلي المستمر بين الشخص والمحددات البيئية. (الخطيب، 2021، ص11)

بعد جهود كبيرة استمرت مايقارب عشرين سنة اصدر باندورا كتابا يتناول الفاعلية الذاتية وسماه (فاعلية الذات: ممارسة السيطرة)، وبين في هذا الكتاب بما يعني من الفاعلية الذاتية، ويقصد به ان سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على معتقدات الفرد و توقعاته بمدى كفايتها للتعامل مع التحديات والظروف الضاغطة(عزة، 2021، ص 13)



الشكل (2) يوضح نموذج الحتمية كما اقترحه باندورا

2.3 نظرية روجرز Rogers: ذات الانسان في انها المحرك الأساسي للسلوك لأنها حجز الزاوية في بناء شخصية الفرد، وتتكون الذات من الذات الواقعية، وهي مجموعة من القدرات والامكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد. والذات الاجتماعية هي مجموعة من مدركات وتصورات يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع. والذات المثالية هي مجموعة اهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول اليها. (الشوربيحي، 2020، ص 6)

2.4 نظرية شيل وميرفي (Murphy & Shell) :

يشير برجاس (1996) Pagares إلى أن فاعلية الذات عبارة " عن ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة الوصول إلى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تتبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية أو الانفعالية (بوشينة، 2019، ص 76).

2.5 نظرية شفار تسر (Schnauzer) :

ينظر شفار تسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين "شفار تسر" أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً إلى سلوك فاعل. (ولاء، 2016، ص 46)

3. مصادر فاعلية الذات (Efficacy – of Source):

- تأتي الاعتقادات بفاعلية الذات من أربعة مصادر من المعلومات وهذه المصادر الأربعة هي:

1. الانجازات الأدائية (Accomplishment Performance) هي التي يحققها الفرد ايماناً قويا بالفاعلية الذاتية وان تجارب الفشل التي يتعرض لها الفرد تهبط من فاعليته الذاتية خاصة اذا حدث فشل قبل ان يكون هناك شعور بالفاعلية.

2. **الخبرات البديلة (Experience Vicarious)** ان الكثير من الاستجابات المعرفية والانفعالية والاجتماعية تكتسب من خلال ملاحظة الانموذج الذي يركز على ملاحظة الشخص لسلوك الاخر (ارنوط، 2017، ص 11)

3. **الإقناع اللفظي: Persuasion Verbal** أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي الفرد لفظيا عن طريق الآخرين، وهو ما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو الفعل. (اسماعيل، 2022، ص 8).

4. **الحالات الانفعالية والفيسيولوجية: States Affective and physiological** إن الحالات الانفعالية أثناء الأداء قد تختلف من شخص إلى آخر، ومع ذلك يمكن القول إن الانفعال الشديد يؤثر سلبا على الفاعلية الذاتية، بينما تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء، وبالتالي رفع الفاعلية الذاتية. أما بالنسبة للحالة الفسيولوجية "فالأفراد الذين لا تبدو عليهم الاستثارة الفسيولوجية، عند تعاملهم مع مواقف.

معينة يتمتعون بإحساس متزايد بالكفاءة في مواجهة ذلك التحدي، وبالتالي هم أكثر احتمالا من غيرهم للنجاح في مختلف مساعيهم." (بوستة، 2020، ص8)

4. أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها : يؤكد (باندورا) على إمكانية قياس الفاعلية الذاتية وفق ثلاثة أبعاد وهي:

4.1 مستوى الفاعلية: يرى باجرس 1997 "Pagers" ان قدر او أعظم او كم الفاعلية يختلف تبعا لطبيعة صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا لدرجات او لمستوى الصعوبات او الفروق بين الافراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسط الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. (معروف، 2019، ص 34)

4.2 العمومية: انتقال الفرد للفاعلية الذاتية التي اكتسبها من مواقف سابقة الى مواقف مشابهة، غالبا ما تقدم تعميما صحيحا في المواقف المشابهة التي تعرضوا لها، وتختلف درجة التعميم باختلاف المحددين الآتين:
-درجة تشابه المهام، وتشابه وسائل إمكانية القيام بها، سواء كانت قدرات سلوكية، ام معرفية، ام انفعالية.
-خصائص الموقف والمهام، وخصائص الافراد ذاتهم.(الشريدة، 2022، صفحة 8)

4.3 القوة: ويعني بها (باندورا)الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويفسره بأن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بينهم في الفاعلية الذاتية، فمنهم من تكون الفاعلية الذاتية لديه مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف في حين يعجز آخر عن ذلك. (الشهب، 2021ص12)

5.أنواع فاعلية الذات:

5.1 فاعلية الذات الجماعية:مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها. ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول الى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة. مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح. (عباد، 2022، ص 33)

5.2 فاعلية الذات الخاصة:ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد.

5.3 فاعلية الذات العامة:وتعد أحد سمات الشخصية وتعكس قدرة الفرد على تحمل الصعاب، وإحساسه بالكفاءة في العديد من المجالات، فهي تمثل ثقة الأفراد العامة في أن لديهم المقدرة على أداء أي مهمة (بدون تحديد لهذه المهمة) . (بن مريجة، 2015،ص70)

5.4 فاعلية الذات الأكاديمية: وهي تعني اعتقاد الفرد لقدرته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي انها تعني قدرة الفرد الفعلية في الموضوعات المتنوعة داخل الدراسة (الديب، 2021، ص 12)

6.اثار فاعلية الذات: أشار باندورا ان فاعلية الذات تظهر من خلال عمليات أساسية:

6.1 العملية المعرفية: وجد باندورا بانها تؤثر على مراتب الهدف للفرد، وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبينها. فالأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه. بينما يتصور الافراد منخفضي الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها. وتؤثر الفاعلية الذاتية على

العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ومن خلال مدى اعتقاد الافراد بقدرتهم السيطرة على البيئة. (مكرلوفي، 2022، ص 66).

6.2 العملية الدافعية: تؤثر فعالية الذات على الدوافع العقلية، التي تساهم في تحديد مستوياتها اعتقادات الافراد حول فعالية ذواتهم، فاذا كانت اعتقاداتهم مرتفعة سيختارون المهام الأكثر تحدياً مع وضع اهداف محددة لها ويبدلون جهداً كبيراً في أعمالهم ويفسر ذلك من نظرية توقع النتائج.

6.3 العملية الوجدانية: ان الافراد من ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات يكون مستوى القلق لديهم مرتفع وأكثر عرضة له، ذلك لاعتقادهم بان قدراتهم لا تسمح لهم بإنجاز المهام، لان اعتقادات فعالية الذات تؤثر في الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها هؤلاء الافراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو انجاز المهام. (بوقصة، 2023، ص44)

7. دور فاعلية الذات في تحديد السلوك:

إن باندورا (Bandura 1997) يؤكد أن فاعلية الذات تؤثر على ثالث مستويات من السلوك وهي:

المستوى الأول: اختيار الموقف: يمكن للمواقف التي يمر بها الفرد أن تكون مواقف فإذا كان الموقف واقعاً اختيارية أو لا تكون كذلك، ضمن حرية الفرد في الاختيار فإن اختياره للموقف يتعلق بدرجة فاعليته الذاتية، أي أنه سيختار الموقف التي يستطيع السيطرة فيها على المشكلات ومتطلباتها، ويتجنب المواقف التي تحمل له الصعوبات في طياتها.

المستوى الثاني: الجهد المبذول: حيث تحدد درجة فاعلية الذات الجهد الذي يبذله الفرد وشدة المساعي أثناء حل مشكلة ما.

المستوى الثالث: المثابرة: وتعتبر عن مدى المثابرة في السعي للتغلب على الموقف. (المطري، 2017، ص24)

8. خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

1- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد إمكانياته ومشاعره .

2- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما .

3-وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية، أم عقلية، أم نفسية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

4 -توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

5-إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه ما مع يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي: "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".

6-هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه انها نتاج للقدرة الشخصية.

7 - إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، ت كما نمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

8 -إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد إمكانياته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفعة وتكون إمكانياته قليلة.

9-إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

-وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسب.(يوسف، ، 2016،ص54/55).

وهناك خصائص فاعلية الذات حسب دراسة لوك ولثام وهي:

1-مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

2-ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

3-وجود قدر من الاستطاعة سواء فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

4-تحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.(الشهب، ، 2021،ص16)

9. عناصر فاعلية الذات:

يحدد باندورا(1997) ثلاث عناصر معرفية يعتبرها مكونات مهمة, وهذه العناصر هي:

1-توقعات فاعلية الذات: وتعني اقتناع الشخص بقدرته على النجاح وانجازه للسلوك المطلوب مع تحقيق الأهداف والنتائج المحددة وهي تحدد المسار الذي يتبعه الشخص(المطري،2017،ص19).

2-توقعات النتائج: وتعني تقدير الشخص للسلوك الذي يقوده إلى الثقة بالنتائج حيث ان النتائج يمكن ان تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة.

3-قيمة النتائج: وهي القيمة التي يعطيها الفرد لنتائج معينة منها ردود الفعل الإيجابية او سلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد، فان توقع التقدير الاجتماعي، والتكريم والرضا الشخصي يؤدي الى أداء المتفوق، في حين ان توقع خيبة امل الاخرين، وفقدان الدعم يؤدي الى أداء متدن (الرواحية، 2016، ص 44).

الخلاصة:

وخلاصة عن الجانب النظري لفعالية الذات نستنتج أن فاعلية الذات مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية، وأعماله، والفرد الذي لديه إحساس عال بالفاعلية الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر كفاءة، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عال، بين الشعور بنقص الفاعلية الذاتية يرتبط بالاكنتاب، والقلق، والعجز، وانخفاض التقدير الذات، وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى قدراته الشخصية للتعامل مع مختلف المواقف والظروف الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، م، يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة

حدود الدراسة

أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعدما تم التطرق في الجانب النظري لهذه الدراسة الذي يشمل استعراض الأبحاث السابقة، وتحليل الإطار النظري والمفاهيم، ووضع الفرضيات والمفاهيم الأساسية التي تدعم الدراسة المقترحة، سنتطرق في هذا الفصل الى عرض الاجرائيات الميدانية لهذه الدراسة، من خلال الدراسة الاستطلاعية التي تهدف الى التعرف على المنهج المتبع وعينة الدراسة ومدى صلاحية الأدوات والتقنيات المناسبة لتحقيق اهداف البحث، يركز الجانب التطبيقي على تطبيق النظريات والمفاهيم السابقة على ارض الواقع من خلال اجراء التجارب او الدراسات الحالية.

1 الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك الدراسات الأولية المبدئية التي تهدف الى تهيئة الظروف والوسائل والامكانيات الضرورية للدراسة النهائية، وكذلك تعتبر اللبنة الاولى في الجانب الميداني التي يعتمد عليها الباحث في بحثه، من خلال استكشاف اهم الجوانب لدراسة موضوعه وهي مرحلة مهمة لأنها توفر قدر كبير من المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها، وتدريب الباحث على إجراءات البحث الميداني، ويتم تحليل البيانات المجمعة لفهم المشكلة المحددة او استكشاف الاتجاهات او الآراء والسلوكيات او استكشاف مجال معين.

1.1 الحدود الدراسية:

الحدود الزمنية: امتدت الدراسة الاستطلاعية من 2024/02/05 الى غاية 2024/03/05.

الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في مؤسسة الصندوق الوطني للتقاعد، ولاية عين تموشنت.

1.2 عينة الدراسة:

تم اختيار العينة القصدية من مجموعة بحثية وهم مدرء متقاعدین.

الجدول(6): يمثل حالات الدراسة ومواصفاتها

الحالة	العمر	الجنس	سنوات الخبرة لوظيفة مدير	المهام
الأولى	65	ذكر	8	مدير مدرسة ابتدائية
الثانية	66	ذكر	15	مدير مدرسة ابتدائية
الثالثة	64	ذكر	10	مدير في اسلاك الشرطة

1.3 منهج الدراسة:

تعريف المنهج:

المنهج عبارة عن قواعد تفرض على الفكر دون ان تؤثر سلبيا على جوهره، هو خطوات تسمح للنظرية بمواجهة الواقع، هو رابط يربط الفكر بالواقع من اجل ابراز الحقيقة. (الهاللي، 2015، ص 6)

ذكرت نسيمه جعفري قائلة "ان اللفظ ترجمة للكلمة الفرنسية (Méthode) ونظائرها في اللغات الاوربية الأخرى، وكلها تعود في النهاية الى الكلمة اليونانية (Méthodes) والذي يتألف من مقطعين (Meta) بمعنى بعد و (Hodos) بمعنى طريق، وهذا يدل من الناحية الاشتقاقية على معنى السير وفق طريق محدد. (بصال، 2022، ص 2)

تعريف المنهج العيادي (الكلينيكي):

لقد عرف ويتمر المنهج لعيادي بانه " منهج البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى او فحص لعديد من المرضى ودراستهم الواحد تلوى الاخر، لأجل استخلاص مبادئ عامة توحى ملاحظة كفاءاتهم وقصورهم"(شراي، ص 2)

يعتبر منهج علم النفس العيادي فرع من فروع علم النفس الذي يتناول بالدراسة والتحليل سلوك الافراد الذين يختلفون في سلوكهم اختلافا كبيرا عن غيرهم من الناس. مما يدعو الى اختبارهم اسوياء او غير اسوياء وذلك بقصد مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم وتحقيق أفضل لهم. فالمنهج العيادي يتبنى الرؤية السيكو ديناميكية، أي الحالة النفسية المتحركة، الحالة المتوترة المستمرة، الدراسة المعمقة للشخصية كحالة فردية (عادية او مرضية). (سليمان، ص 11)

دراسة حالة:

تعتبر دراسة الحالة من الأدوات الرئيسية التي تعين الاخصائي النفسي على تشخيص وفهم حالة الفرد وعلاقته بالبيئة. والمقصود بها انها جميع المعلومات المفصلة والشاملة التي تجمع عن الفرد المراد دراسته في الحاضر والماضي، وتعد دراسة الحالة تاريخ شامل لحياة الفرد المعني بالدراسة وتاريخ الحالة ماهي الا جزء من دراسة الحالة، وتعتبر دراسة الحالة الطريق المباشر الى جذور المشكلات الإنسانية. (الحارثي، 2016، ص 21)

1.4 أدوات الدراسة:

هي أدوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته من اجل جمع المعلومات والبيانات عن الدراسة المراد دراستها:

1.4.1 المقابلة العيادية:

هي محادثة او حوار موجه بين الباحث من جهة، وشخص او اشخاص اخرين من جهة أخرى، بغرض الوصول الى معلومات تعكس حقائق او مواقف محددة، يحتاج الباحث الوصول اليها، بضوء اهداف بحثه. (المحمودي، 2019، ص 151)

هي تفاعل لفظي بين مباشر هادف وواعي يتم بين شخصين (فاحص ومفحوص) او بين شخصين فاحص ومجموعة من الأشخاص بغرض الحصول على معلومات دقيقة يتعذر الحصول عليها بالأدوات او التقنيات الأخرى ويتم تقييده بالكتابة او التسجيل المرئي(نقي، 2021)

1.4.2 الملاحظة العيادية:

تعتمد الملاحظة العلمية على قيام الباحث بملاحظة ظاهرة من الظواهر، وفي ميدان البحث، او الحقل، او المختبر، وتسجيل ملاحظاته، وتجميعها لاستخلاص المؤشرات منها، وتتم هذه الملاحظات بواسطة الادراك الحسي، ويمكن القول بانها المشاهدة الدقيقة لظاهرة ما، مع الاستعانة بأساليب البحث والدراسة التي تتلاءم مع طبيعة هذه الظاهرة. (المشهداني، 2019، ص 151)

تستخدم طريقة الملاحظة عادة لتلك المظاهر من السلوك التي لا تسهل دراستها بالوسائل الأخرى، وتؤدي الملاحظة دورا أساسيا في الحصول على معلومات عن السلوك في المواقف الطبيعية، مثال ذلك سلوك الأطفال اثناء اللعب او الاكل، او عن نمط ودرجة التفاعل الاجتماعي بين المجموعات البشرية المختلفة، وتعتمد طريقة الملاحظة بالدرجة الأساس على قابلية وقدرته على الصبر والانتظار فترات مناسبة، وتسجيل المعلومات والاستفادة منها، وبعبارة أوضح فانه يجب ان يقوم بالملاحظة فرد ذو خبرة وقابلية.(زايدة، 2018)

1.5 مقياس السمات الكبرى للشخصية:

وصف المقياس:

أعدّها كوستا وماكري (Costa & McCrae.1992)

تعتبر اول أداة موضوعية هدف الى قياس الابعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (60) بندا تم استخراجها عن طريق التحليل العاملي لعدد كبير من بنود مشتقة من عديد من اختبارات الشخصية، وتشتمل على خمس مقاييس فرعية وهي: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير. (كاتبة، 2019، ص 85)

ترجمة البنود:

قام الانصاري (1992) بترجمة البنود القائمة من الإنجليزية الى العربية الفصحى السهلة، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الإنجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا، ولم تقم الباحثة باي تعديل (حذفا او إضافة) بالنسبة لعدد البنود او مضمونها، تتكون قائمة العوامل الخمسة في صورتها الأولية (60) فقرة موزعة على خمسة عوامل وهي:

العصابية: مكون من 12 فقرة.

الانبساطية: مكون من 12 فقرة.

الانفتاحية: مكون من 12 فقرة.

المقبولية: مكون من 12 فقرة.

يقظة الضمير: مكون من 12 فقرة.

تصحيح المقياس:

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس بطريقة ليكرت Likert حيث يحصل المستجيب على 5 درجات عندما يجيب موافق جدا، 4 درجات عندما يجيب موافق، 3 درجات يجيب محايد، درجتان عندما يجيب غير موافق، ودرجة واحدة غير موافق على الاطلاق، وذلك في الفقرات الإيجابية، في حين احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السلبية.

ويتم احتساب درجة المفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل بعد بشكل مستقل، وتتراوح الدرجة على كل بعد بين (12-60 درجة) وتعبر الدرجة المنخفضة عن ضعف العامل الشخصي، بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن قوة العامل الشخصي. (سعيد، 2017، ص 145)

وقد قسمت الباحثة المقياس الى ثلاثة مستويات وهذا حسب درجاته المرتبطة بعدد فقراته:

الجدول (7): يمثل مستويات مقياس السمات الشخصية الكبرى

مرتفع	متوسط	منخفض
60-45	44-29	28-12

ويبين الجدول توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة:

الجدول (8): توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة

العامل	الفقرات الموجبة	الفقرات السلبية
العصابية	56-51-41-36-26-21-11-6	46-31-16-1
الانبساطية	52-47-37-32-22-17-7-2	57-42-27-12
الانفتاحية	58-53-43-28-13	48-38-33-23-18-8-3
المقبولية	49-34-19-4	54-44-39-29-24-14-9
يقظة الضمير	60-50-40-35-25-20-10-5	59 55-45-30-15

صدق المقياس:

الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت دالة احصائيا عند ($\alpha < 0.01$)، دالة احصائيا عند ($\alpha < 0.05$). يتضح من خلال البيانات الواردة ($\alpha < 0.01$) ان جميع المجالات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة، حيث ان معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قويا، مما يشير الى قوة الاتساق الداخلي انظر في الملحق رقم (2).

الصدق الذاتي:

تم حساب صدق المقياس بمعامل الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات عند استخدام التجزئة النصفية وكانت النتائج كما هي في الملحق رقم (3).

ثبات مقياس السمات الشخصية:

للكشف عن مستويات ثبات المقياس حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية المتمثلة في طريقة الفاكرونباخ وطريقة جوتمان وكانت النتائج ان المعاملات الثبات حسب جوتمان والفاكرونباخ هي على التوالي تساوي 0.65 و0.72 وهي قيم تدل على ثبات أداة البحث انظر في الملحق رقم (4).

1.6 مقياس الفعالية الذاتية:

ويضم بنود المقياس البالغ عددها (36) بنودا للمقياس. كما يشتمل المقياس على الأبعاد الفرعية التالية:

1.6.1 . طريقة تصحيح مقياس فاعلية الذات:

تتم الإجابة على كل بند من بنود مقياس فاعلية الذات وفق مفتاح تصحيح خماسي بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكرت: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، فالبنود تعطى درجاتها، وبالترتيب السابق على النحو التالي: (-1-2-3-4-5). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات هي (180) درجة، وأدنى درجة هي (36) درجة. (ولاء، 2016، ص 108)

1.6.2 توزيع بنود مقياس فاعلية الذات على الأبعاد الفرعية:

الجدول(9): توزيع بنود مقياس الفعالية الذاتية على الأبعاد الفرعية

أبعاد مقياس فاعلية الذات	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (المبادرة)	9	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9
البعد الثاني: (المجهود)	8	10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17
البعد الثالث: (المتابرة)	10	8، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27
البعد الرابع: (قدرة الفعالية)	9	8، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36

1.6.3 صدق مقياس الفعالية الذاتية:

.الصدق التمييزي:

من أجل التأكد من صدق مقياس فاعلية الذات، تم إجراء الصدق التمييزي إذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (36) طالباً وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية للتأكد من صدق مقياس البحث، وتم اختبار الصدق التمييزي على الأبعاد الأربعة لمقياس فاعلية الذات (المبادرة، المجهود، المتابرة، قدرة الفعالية) وتم إجراء الصدق التمييزي على المقياس بين الرباعي الأعلى في درجات الطلبة على المقياس.

وباعتماد على اختبار كالم وغراف - سمير نوف لمعرفة توزع البيانات، وتحديد الاختبار المناسب لدراسة الفروق واختبار كولم وكرون - سمير نوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس فاعلية الذات، تظهر النتائج فيأن جميع قيم سمير نوف دالة إحصائياً لأن قيم (Sig) مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من (0,05) وبالتالي فالبيانات ليست موزعة طبيعياً ويجب استخدام اختبار لا معلمي لدلالة الفرق بين الربيعين الأول والرابع انظر في الملحق (5-6).

لذلك عولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار لا معلمي (اختبار مان ويتي) لدلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى، دل على وجود صدق تمييزي للمقياس أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة انظر في الملحق (8).

الصدق الاتساق الداخلي:

أ . علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس :

حيث قامت الباحثة بإجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، ودل على وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية، مما يدل على أن مقياس فاعلية الذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي انظر في الملحق (09).

ب . صدق الاتساق الداخلي للفقرة:

قامت الباحثة باستخراج صدق الفقرة من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية، وجرى حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لكل عد من أبعاد مقياس فاعلية الذات: (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدرة الفاعلية) كانت معاملات الارتباط لجميع الأبعاد مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة (0,05) وكلها كانت تصنف ضمن ارتباط إيجابي، واتسموا بالصدق الداخلي، أن قيم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وال فقرات الفرعية، تراوحت بين (0,453 - 0,751) وهذا يدل وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً والفقرات الفرعية ؛ مما يدل على أن مقياس فاعلية الذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي انظر الى الملحق رقم (10).

. الثبات لمقياس الفاعلية الذات:

. الثبات بالإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرو نباخ:

وتم حساب معامل الارتباط سييرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرو نباخ، وجاءت النتائج ان جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة انظر الى الملحق(11).

الفصل الخامس: تقديم الحالات ومناقشة

النتائج

أولاً: عرض حالات الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خاتمة

توصيات واقتراحات

المراجع والملاحق

تقديم الحالات:

الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

الاسم: م

السن: 65 سنة

الجنس: ذكر

عدد الأبناء: 03

الحالة الاجتماعية: متزوج

المستوى الاقتصادي: مقبول

الحالة الوظيفية: معلم / مدير متقاعد (مؤذن في المسجد متطوع)

المستوى الدراسي: بكالوريا

الخبرة: 37 سنة

سن التقاعد: 57 سنة

مدة التقاعد: 8 سنوات

الامراض المزمنة: لا شئ

جدول المقابلات للحالة الأولى:

الجدول (10): يمثل جدول المقابلات للحالة الاولى

المقابلة	تاريخ اجراء المقابلة	مدة المقابلة	مكان اجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
المقابلة الأولى	20024/02/04	30 دقيقة	خلية الاجتماعية للإصغاء	تقديم نفسي للحالة وكسب ثقته وجمع البيانات الأولية

التعرف على الحالة من الجانب التاريخ النفسي والاجتماعي	خلية الاجتماعية للإصغاء	45 دقيقة	2024/02/08	المقابلة الثانية
التحدث مع الحالة كيف اتخذ قرار اللجوء الى التقاعد والأسباب التي جعلته يلجا الى ذلك قبل بلوغ السن القانوني	خلية الاجتماعية للإصغاء	45 دقيقة	2024/02/11	المقابلة الثالثة
التعرف على الحالة من الجانب الاسري والاجتماعي بعد التقاعد وكيف يتعامل مع روتينه الجديد	خلية الاجتماعية للإصغاء	45 دقيقة	2024/02/15	المقابلة الرابعة
تطبيق المقياس: السمات الشخصية الكبرى	خلية الاجتماعية للإصغاء	45 دقيقة	2024/02/21	المقابلة الخامسة
تطبيق مقياس: الفعالية الذاتية	خلية الاجتماعية للإصغاء	45 دقيقة	2024/02 /22	المقابلة السادسة

التعليق على الجدول:

الجدول أعلاه يبين عدد المقابلات التي تم اجرائها مع الحالة الأولى والمتمثلة في خمسة مقابلات وكل واحدة تختلف عن الأخرى من خلال التاريخ والهدف والتوقيت المناسب.

ملخص المقابلات الحالة الأولى:

الحالة (م): السيد يبلغ من العمر 65 سنة، متزوج واب لثلاثة أبناء بنت وولد متزوجين وولد أعزب يعيش في ظروف اقتصادية عادية، المستوى الدراسي بكالوريا ثم بعدها التحق بالعمل في مجال التدريس في السنوات الأولى عمل معلم ابتدائي بعدها ارتقى الى مدير مدرسة ابتدائية والان متقاعد عن العمل ويقول انه هو الذي أقدم على التقاعد بحكم ان مسؤولية المدير أصبح متعبا، وجيل اليوم ليس جيل منذ عشرين سنة والان يعمل كمتطوع في المسجد ويؤذن لخمس الصلوات وهذا حتى لا يشعر بالفراغ والملل. فلقد قمنا مع الحالة خمس مقابلات وتمت المقابلات في منزله بسبب عدم وجود مكان اخر لسير المقابلات بهدوء،

وكل مقابلة لها أهدافها الخاصة، ففي المقابلة الأولى تم التعرف على الحالة وكسب ثقته والتعرف على البيانات الأولية، ثم في المقابلة الثانية التعرف على الحالة من الجانب التاريخ النفسي والاجتماعي، ثم في المقابلة الثالثة التحدث مع الحالة كيف اتخذ قرار اللجوء الى التقاعد والأسباب التي جعلته يلجأ الى ذلك قبل بلوغ السن القانوني، ثم في المقابلة الرابعة التعرف على الحالة من الجانب الاسري والاجتماعي بعد التقاعد وكيف يتعامل مع الروتين الجديد، ثم في المقابلة الخامسة تطبيق المقياس والسمات الشخصية الكبرى والمقابلة السادسة تطبيق مقياس الفعالية الذاتية.

جدول شبكة الملاحظة للحالة الأولى:

الجدول (11): يمثل شبكة الملاحظة للحالة الأولى

المحاور	الجانب المراد ملاحظته	الملاحظة
المظهر العام	الهيئة السلوك العام التفاعل والتعاون الطول الوزن	منتظمة طبيعي كان مستعد للتعاون والتفاعل قصير القامة نحيف البدن
الجانب اللغوي والكلام	الكلام نبرة الصوت الايماءات	التسلسل في الأفكار جيدة يصل الصوت الى المستمع مناسبة مع الاجوبة
الجانب الانفعالي	سرعة الغضب الخوف القلق الابتسامة	متوسطة قليلا متوسط عادية
التوظيف المعرفي	الانتباه التفكير قدرة اتخاذ القرار	منتبه جيد جيد له القدرة على اتخاذ القرار بدون تردد
الجانب الاجتماعي	العلاقات الاجتماعية التواصل الاجتماعي	جيدة جيد

تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى:

لا تتطبق	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	العبارة	
		X			القلق ليس سمة من سمات شخصيتي	1
				X	انا اجتماعي أحب ان أكون محاطا بالآخرين	2
				X	ابتعد عن الخيال والتأمل باعتباره مضيعة للوقت	3
				X	أحاول بصدق ان أكون ودودا ولطيفا مع الآخرين	4
				X	اسعى الة ان تكون اشيائي مرتبة ونظيفة في مكانها	5
X					اشعر بأنني اقل من الآخرين	6
X					من السهل ان ابتسم واستجيب للنكتة	7
				X	عندما اتعلم طريقة صحيحة لعمل الأشياء لا أفكر في تغييرها	8
				X	احرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع	9
				X	احرص على انجاز اعمالتي في الوقت المحدد لها	10
		X			اشعر بانهييار اعصابي إذا وقعت تحت ضغط ما	11
X					يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة	12
		X			أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته فيها	13
X					يعتقد البعض أنني مغرور ومتكبر	14
	X				اعتبر نفسي شخصية غير مكترثة بالنظام كما يجب	15
		X			قليلًا ما اشعر بالانقباض والكآبة	16
				X	اشعر بالمتعة عند مشاركة الآخرين حديثهم	17
			X		اعتقد ان المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت	18
				X	اميل الى التعاون مع الآخرين بدلا من التصادم معهم	19
				X	احرص على انجاز مهامتي وبضمير حي	20
	X				اشعر ثيرا بالتوتر والعصبية	21
		X			تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وازدحام	22

	X				23 لا أتأثر بالشعر ولا اتذوق معانيه
		X			24 اميل الى الشك عند تعاملي مع الاخرين
				X	25 احرص على تحقيق اهدافي وطموحاتي وفقا لخطط مسبقة
X					26 تستفزني معاملة الاخرين فاشعر بان لا قيمة لي
			X		27 احرص على انجاز اعمالى بمفردي وبدون حاجة لمساعدة الاخرين
				X	28 ارغب في السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة
				X	29 اعتقد ان تهاوني سيجعلني عرضة لاستغلال الاخرين
		X			30 احتاج لمن يدفعني لإنجاز اعمالى وواجباتى
X					31 ينذر شعوري بالخوف
				X	32 اتمتع بالحيوية والنشاط اثناء ممارستى لأعمالى
		X			33 في بعض الأحيان يتغير مزاجى بتغير الطقس
				X	34 علاقتى الاجتماعية واسعة جدا
				X	35 ابذل كل ما فى وسعى لإنجاز وتحقيق اهدافى
	X				36 اغضب من الطريقة التى يعاملنى بها الاخرون
				X	37 اوصف بانى شخصية مرحة ومليئة بالحيوية والنشاط
				X	38 اعتمد الاحكام الجاهزة فى الحكم على الأشياء
	X				39 ربما يصفنى الاخرون بالفخور والبرود
				X	40 إذا بدأت عمل فلا اتركه حتى انجزه
		X			41 اشعر بالكلل والتعب والفطور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ
	X				42 يغلب على التشاؤم فى الحياة
		X			43 اميل الى مطالعة الكتب الأدبية
				X	44 من الصعب اقناعى بغير ما انا مقتنع به
	X				45 اشعر بانه من غير الممكن الاعتماد على او الوثوق بي
X					46 قليلا ما أكون منقبضا وحزينا ومهموما
X					47 تمر حياتى بشكل سريع
X					48 اتجنب التأمل والتفكير

				X	49	اتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين
				X	50	احرص على انجاز اعمالك بإتقان
	X				51	اشعر بالعجز وقلة الحيلة امام ما يواجهني من مسؤولية
				X	52	انا معروف بنشاطي وهمتي
				X	53	اقضي معظم وقتي في القراءة والاطلاع
X					54	لا يهمني ان يعلم الآخرين بكراهيتي لهم
X					55	لا اهتم كثيرا لترتيب وتنظيم ما هو حولي
	X				56	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة
				X	57	انجازي يكون أفضل بدون رقابة من الآخرين
				X	58	أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية
X					59	لا أجد جرحا في استخدام أي وسيلة للحصول على ما اريد
				X	60	اسعى للتميز في أداء اعمالك وواجباتي

والنتائج المتحصل عليها المفحوص كانت كالتالي:

العصابية: كانت درجته 36

الانفتاح على الخبرة: كانت درجته 35

الانبساطية: كانت درجته 30

المقبولية: كانت درجته 27

يقظة الضمير: كانت درجته 16

يتبين لنا من خلال ذلك ان درجات الحالة على ابعاد الفعالية الذاتية انها موجودة بنسب مختلفة. حيث جاءت العصابية بأعلى درجة وهي 36 درجة، لتليها الانفتاح على الخبرة ب 35 درجة، ثم تليها الانبساطية ب 30 درجة، ثم المقبولية ب 27 درجة، ثم يقظة الضمير ب 16 درجة، ما يشير ان بعدي العصابية والانفتاح على الخبرة أكثر السمات ارتفاعا.

تطبيق مقياس الفعالية الذاتية:

الفصل الخامس.....تقديم الحالات ومناقشة النتائج

رقم	بنود المقياس	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اواجه الصعاب			X		
2	أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال.			X		
3	قدرتي كبيرة على التعامل مع المشكلات التي أتعرض لها في حياتي	X				
4	امتك أفكارا ما جعة ومثمرة لحل أي مشكلة اتعرض لها مما يساعدني على حلها	X				
5	أستطيع اقناع الاخرين حتى لو خالفوني في الرأي		X			
6	احرص على معاودة القيام بالعمل معين أكثر من مرة حتى احقق ما سعى اليه	X				
7	اضع خطط مناسبة لتحقيق اهدافي	X				
8	اثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة	X				
9	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد			X		
10	يستهيوني حلقات البحث الصعبة والجانب العملي التي تتطلب جهدا ووقتا، واکون سعيدا عند تنفيذها	X				
11	عندما احدد الأهداف المهمة لنفسي، أجد سهولة في تحقيقها	X				
12	الفشل يجعلني ازيد من محاولاتي للوصول للهدف	X				
13	ينبغي ان يعود الانسان لممارسة عمل فشل فيه سابقا	X				
14	يسهل على تحقيق اهدافي وطموحاتي	X				
15	أستطيع التعامل مع معظم المشكلات التي اواجهها		X			
16	احرص على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من اعمال	X				
17	اثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء تطلب مني	X				
18	اثق بقدراتي في مساعدة الاخرين حينما تواجههم مشكلة		X			
19	اضع لنفسي أهدافا بعيدة وأسعى الى تحقيقها	X				
20	إذا لم انجح عند محاولة عمل شيء جديد سريعا ما عود المحاولة		X			

				X	اسعى الى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي	21
			X		أستطيع تنفيذ الخطط التي اضعتها	22
				X	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجح فيه	23
				X	أثق بقدرتي على التخطيط الجيد.	24
				X	حل المشكلات في أسلوب منظم.	25
				X	أستطيع التمييز بين ما أستطيع وما لا أستطيع إنجاز	26
				X	أكون سعيدا بالمتابعة والكفاح في المواقف الصعبة	27
				X	ثقتي في قدراتي تجعلني اتحمل الكثير من المسؤوليات	28
				X	اتعامل مع المشكلات الطارئة بشكل جيد	29
				X	أجد متع في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها	30
				X	احرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من اعمال	31
				X	اعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب	32
			X		أستطيع ان أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني	33
				X	أستطيع اكمال المهمة بدقة مهما كانت معقدة	34
				X	عندي كثير من الطموحات اسعى الى إنجازها	35
			X		يلجا لي المستخدمون في حل معظم مشكلاتهم	36

والنتائج المتحصل عليها المفحوص كانت كالتالي:

المبادرة كانت درجته 16

المتابعة كانت درجته 13

القدرة الفعالية كانت درجته 12

المجهود كانت درجته 9

الدرجة الكلية: 50

يتبين لنا من خلال ذلك ان درجات الحالة على ابعاد الفعالية الذاتية انها موجودة بنسب مختلفة. حيث كانت أكبر درجة تحصل عليها المفحوص هي 16 درجة، ثم تليه المتابعة بدرجة 13 وكانت متقاربة مع القدرة

الفعالية والذي تحصل عليها 12 درجة، ثم تليهم أضعف درجة للمجهود ب 9 درجات، وهذا ما تحصل عليه المفحوص ب 50 درجة وهذا ما يوافق الدرجة الكلية الخام (36-84) وهو الفعالية الذاتية منخفضة.

تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات التي تمت مع الحالة (م) وبالاعتماد على الأدوات منها الملاحظة العيادية، ان الحالة اتخذ قرار اللجوء الى التقاعد بدون تردد وبعجالة ويقول السبب في ذلك " هو طول الروتين وأصبحت غير قادر على الاعطاء كما كنت سالفا في مهنة التدريس وهذا يضر بصحة التلميذ اولا" وهذا يعني انه مذنبا في حق التلميذ البريء وقال " انني اتعامل مع البراءة وسيحاسبني الله على تقصيري في عملي" وبين ذلك ان هناك أسباب أخرى وسطية جعلته سببا في ذلك من خلال قوله " ان المجتمع اصبح نوعا ما غير أخلاقي والعمل اصبح صعبا عما ان من قبل" وقال انه لم يشاور أي احد لأخذ الراي حول قرار التقاعد من خلال قوله "اخذته بنفسه لأنه يهمني انا بالدرجة الأولى والمسؤولية صعبة امام الله والابرياء"

وقال انه كان يمارس من قبل مهنة التدريس ومن خلال قوله تبين انه يفضل مهنة التدريس لأنه قال " أفضل المهنة هي التدريس لأنك تكون تعمل مع الأبرياء وما تقدمه ينفعك من عمل مع الإخلاص وعدم التقصير فيه وساعات محدودة اما بالنسبة لمهنة المدير أي أنك يكون وسيط بينك وبين التلاميذ وحتى في أوقات العطل توجد لك مسؤولية" ويعني هذا ان مهنة المدير مسؤولية كبيرة بالنسبة له وهو مسؤول عن الطاقم التربوي وعلى المؤسسة ككل من كل الجوانب. وقيمته الاجتماعية زادت تحسنت من الحسن الى الاحسن لأنه انخرط في مشروع جديد وهو انه أصبح مؤذن في المسجد وينشط في العمل البدني والثقافي واعتدى على ذلك لأنه برمجا وقته وقسمه ولم يترك الفراغ لنفسه، ويقول انه تحسنت ساعات نومه لأنه لم يصبح يفكر بما كان يفكر فيه من قبل، وقال انه راض على ما قدمه في عمله وخاصة في مهنة التدريس.

التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال تطبيقنا المقابلة والملاحظة وكذلك المقاييس مع الحالة اكتشفنا أن فعالية الذات عند الحالة منخفضة وكلما انخفضت فعالية الذات قلت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة، وأن فعالية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية فالفعالية الذاتية تحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات. والناس ذوي فعالية الذات المنخفضة يعتقدوا أن الأشياء أقوى منهم وهذا الاعتقاد يسرع الشعور بالقلق والضغط والاكنتاب والرؤية

الضيقة في حل مشكلاته وبالتالي يؤثر الادمان بفعالية الذات على مستوى الانجاز من خلاله، كما أن المثابرة المرتبطة بفعالية الذات العالية من المحتمل أن تؤدي تباعا إلى رفع الروح المعنوية و الإحساس بالفاعلية بينما الاستسلام المرتبط بفعالية الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفض الثقة والروح المعنوية.و من خلال النتائج المتحصل عليها من المقياس و يفسر ذلك أن الحالة تتقصه الثقة بالنفس ويفتقد القدرة على مواجهة المشكلات الصعبة والمهددة، الاستسلام بسرعة للبيئة الصعبة، الشعور بالفشل وهذا يعني عدم القدرة على مواجهة المشاكل الصعبة والتعامل معها، وكذلك من خلال أقوال الحالة حيث قال " انه هو الذي أقدم على التقاعد بحكم أن مسؤولية المدير أصبح متعبا، وجيل اليوم ليس جيل منذ عشرين سنة" وهذا يدال انه لم يعد قادر على تحمل أي مسؤولية وانه لم يعد قادرا على تحمل المشاكل والضغط المهنية سواء عندما كان معلما أو عندما أصبح مديرا ولا توجد لديه تلك المتعة المهنية التي كانت سابقا عندما كانت معلما حيث قال انه يحب مهنة التعليم كثيرا مقارنة بمهنة المدير وهذا من خلال قوله "أفضل المهنة هي التدريس لأنك تكون تعمل مع الأبرياء وما تقدمه ينفكك من عمل مع الإخلاص وعدم التقصير فيه وساعات محدودة أما بالنسبة لمهنة المدير أي أنك يكون وسيط بينك وبين التلاميذ وحتى في أوقات العطل توجد لك مسؤولية" ومن خلال النتائج المتحصل عليها تم بروز سمتين من الفعالية الذاتية وهما المبادرة والمثابرة اللتان تحملان مظاهر المساعدة والقدرة على حل المشكلات والتغلب على المواقف الصعبة ولكن بنسبة قليلة وهذا لأنه كان يقدم مهنته بكل جهد وإتقان مع تلاميذه وكان يساعد التلاميذ ويحب مهنته كثيرا وهناك كذلك سمة المجهود وقدرة الفعالية ويدلان على مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ويختلف هذا المستوى بالنسبة لطبيعة أو صعوبة الموقف. بصفة عامة فان الفاعلية الذاتية تمثل استطاعة الفرد والثقة باستعداداته وقدراته واستغلاله لها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقا من خبرته. فهي تمثل تكوين نظرة شاملة لإمكانيات الفرد و مقدار استطاعته للتكيف مع مختلف المشكلات ومدى مثابرتة لتحقيق النجاح و بلوغ الهدف وسط بيئته.و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من مقياس السمات الشخصية الكبرى للحالة ومن خلال الأدوات البحثية، تبين النتائج ان السمات التي تميز الحالة هي سمة العصابية، الانفتاح على الخبرة اللذان يحملان في مظاهرهم التوتر، القلق، الانفعال، الانشغال بالخيال وصعوبة التكيف للتغيير الاجتماعي وكذلك يتميز بالاندفاعية وهي ان يكون الفرد في هذا المظهر غير قادر على السيطرة على رغباته الشديدة ويميل إلى النقاشات الحادة، وقد يندم الفرد على السلوك الذي صدر عنه في النهاية. وتبين ذلك من خلال المقابلة" عندما قال انا لا أستطيع ان أخذ مسؤولية كل تلميذ لان المجتمع حاليا تغير من جيل الى جيل والمسؤولية أصبحت صعبة"، اما السمات الانبساطية والمقبولية

كانوا بدرجات متوسطة ويعني هذا ان الحالة تحمل في طياتها سمات التسامح، التعاطف، يركز على نوعية العلاقات الشخصية أي غير متمركز حول ذاته ومشاركة الآخرين. ويستمتع برفقة الآخرين ويهتم بتكوين عالقات اجتماعية مع الآخرين، ويتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس ومحب للآخرين.

-تقديم الحالة الثانية:-

-الاسم: ب.ع

-الجنس: ذكر

-مكان الميلاد: بني صاف

-السن: 66

-الحالة الاجتماعية: متزوج

-عدد الأطفال: 05

-المستوى التعليمي: الثالثة ثانوي

-الوظيفة: مدير متقاعد (بائع في مكتبة حاليا)

-المستوى المعيشي: متوسط

-الخبرة: 34سنة

-سن التقاعد: 57سنة

جدول المقابلة للحالة الثانية:

الجدول(12): يمثل جدول المقابلات للحالة الثانية

المقابلة	تاريخ إجراء المقابلة	مدة المقابلة	مكان إجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
المقابلة الأولى	2024/02/06	30دقيقة	مكتبته الخاصة	كسب ثقة الحالة وجمع البيانات الأولية

التعرف على الحالة من الجانب النفسي الاجتماعي	مكتبته الخاصة	45 دقيقة	2024/02/09	المقابلة الثانية
التحدث مع الحالة عن أسباب لجؤه للتقاعد قبل بلوغ السن القانوني	مكتبته الخاصة	45 دقيقة	2024/02/12	المقابلة الثالثة
التعرف على الجانب الشخصي والأسري للحالة بعد التقاعد وعن روتينه الجديد معهم	مكتبته الخاصة	45 دقيقة	2024/02/15	المقابلة الرابعة
تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى مع الحالة	مكتبته الخاصة	30 دقيقة	2024/02/18	المقابلة الخامسة
تطبيق مقياس الفعالية الذاتية	مكتبته الخاصة	30 دقيقة	/02/19 2024	المقابلة السادسة

-الجدول أعلاه يمثل عدد المقابلات التي تم إجرائها مع الحالة والمتمثلة في خمس مقابلات وكل مقابلة تختلف عن الأخرى من ناحية الهدف والتاريخ.

-ملخص المقابلة للحالة الثانية:

قد قمنا مع الحالة بخمس مقابلة وكانت المقابلات مع الحالة في المكتبة لان كانت تناسبه هو من اجل التكلم بأريحية، التي يعمل فيها بسبب عدم وجود مكان آخر، و تتضمن كل مقابلة وقت مختلف عن المقابلة الأخرى وكل مقابلة تتضمن أهداف ففي المقابلة الأولى قمنا بكسب ثقة الحالة وجمعنا البيانات الأولية الخاصة به وقد أخذنا 30دقيقة من الوقت معه ثم في المقابلة الثانية قمنا بالتعرف على الجانب النفسي والاجتماعي للحالة وتحدثنا معه 45 دقيقة من الوقت ثم في المقابلة الثالثة قمنا بالتحدث معه والتعرف على الأسباب الذي جعلته يلجا الى التقاعد وأخذنا 45 دقيقة من الوقت ثم في المقابلة الرابعة قمنا بالتعرف معه على الجانب الشخصي والأسري للحالة بعد التقاعد وعن روتينه وحياته الجديدة معهم وقد أمضينا 45 دقيقة مع الحالة ثم في المقابلة الخامسة قمنا بتطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى مع الحالة وقد أخذنا 30دقيقة من الوقت معه، ثم في المقابلة الثالثة تم تطبيق مقياس الفعالية الذاتية واخذنا الوقت 30 دقيقة .

جدول شبكة الملاحظة للحالة الثانية:

الجدول (13): يمثل شبكة الملاحظة للحالة الثانية

<u>المحاور</u>	<u>الجانب المراد ملاحظته</u>	<u>الملاحظة</u>
المظهر العام	الهيئة السلوك العام التفاعل والتعاون الطول الوزن	منتظمة غير طبيعي كان مستعد للتعاون والتفاعل قصير القامة متوسط البدن
الجانب اللغوي والكلام	الكلام نبرة الصوت الايماءات	عدم التسلسل في الأفكار جيدة يصل الصوت الى المستمع غير مناسبة مع الاجوبة
الجانب الانفعالي	سرعة الغضب الخوف القلق الابتساماة	متوسطة قليلا كثيرا غير عادية وكثير الضحك
التوظيف المعرفي	الانتباه التفكير قدرة اتخاذ القرار	منتبه جيد جيد له القدرة على اتخاذ القرار بدون تردد
الجانب الاجتماعي	العلاقات الاجتماعية التواصل الاجتماعي	جيدة جيد

تطبيق مقياس الفعالية الذاتية للحالة الثانية:

رقم	بنود المقياس	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أواجه الصعاب					X
2	أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال.				X	
3	قدرتي كبيرة على التعامل مع المشكلات التي أتعرض لها في حياتي	X				

			X	4	امتلك أفكارا ما جعة ومثمرة لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها
			X	5	أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي
			X	6	احرص على معاودة القيام بالعمل معين أكثر من مرة حتى احقق ما سعى اليه
			X	7	أضع خطط مناسبة لتحقيق أهدافي
			X	8	أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة
			X	9	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد
			X	10	يستهيوني حلقات البحث الصعبة والجانب العملي التي تتطلب جهدا ووقتا، وأكون سعيدا عند تنفيذها
			X	11	عندما احدد الأهداف المهمة لنفسي، أجد سهولة في تحقيقها
			X	12	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي للوصول للهدف
			x	13	ينبغي أن يعود الإنسان لممارسة عمل فشل فيه سابقا
			x	14	يسهل على تحقيق أهدافي وطموحاتي
			X	15	أستطيع التعامل مع معظم المشكلات التي أوجهها
			X	16	احرص على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال
			x	17	أثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء تطلب مني
			x	18	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين حينما تواجههم مشكلة
			X	19	أضع لنفسي أهدافا بعيدة وأسعى الى تحقيقها
		x		20	إذا لم انجح عند محاولة عمل شيء جديد سريعا ما أعيد المحاولة
		x		21	أسعى الى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي
			x	22	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها
			X	23	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجح فيه
			x	24	أثق بقدرتي على التخطيط الجيد.

			X		حل المشكلات في أسلوب منظم.	25
			X		أستطيع التمييز بين ما أستطيع وما لا أستطيع إنجاز	26
				x	أكون سعيدا بالمثابرة والكفاح في المواقف الصعبة	27
				x	ثقتي في قدراتي تجعلني أتحمل الكثير من المسؤوليات	28
				x	أتعامل مع المشكلات الطارئة بشكل جيد	29
				x	أجد متع في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها	30
				x	أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال	31
				x	اعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب	32
				x	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني	33
			X		أستطيع إكمال المهمة بدقة مهما كانت معقدة	34
				x	عندي كثير من الطموحات أسعى الى إنجازها	35
		x			يلجا لي المستخدمون في حل معظم مشكلاتهم	36

كانت نتائج المتحصل عليها الحالة كالتالي:

المبادرة: قدرت درجته 23

المثابرة: قدرت درجته 12

القدرة الفعالية: قدرت درجته 10

المجهود: قدرت درجته 10

قد قمنا بتطبيق مقياس الفعالية الذاتية مع الحالة وقد تحصل على 66 ويصنف ضمن (36-84) في المقياس وهي درجة منخفضة وأما بالنسبة لدرجات الأبعاد فكل بعد تحصل فيه على درجة مختلفة فبعد المبادرة تحصل فيه على 23 درجة وبعد المجهود تحصل فيه على 10 درجات ثم المثابرة تحصل فيه على 12 درجة وآخر بعد هو قدرة الفعالية تحصل فيه على 10 درجات.

تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى:

لا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارة
لا					تطبق

				X	القلق ليس سمة من سمات شخصيتي	1
			X		انا اجتماعي أحب ان أكون محاطا بالآخرين	2
				X	ابتعد عن الخيال والتأمل باعتباره مضيعة للوقت	3
				X	أحاول بصدق ان أكون ودودا ولطيفا مع الاخرين	4
				X	اسعى الة ان تكون اشيائي مرتبة ونظيفة في مكانها	5
		X			اشعر بأنني اقل من الاخرين	6
				X	من السهل ان ابتسم واستجيب للنكتة	7
		X			عندما اتعلم طريقة صحيحة لعمل الأشياء لا أفكر في تغييرها	8
			X		احرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع	9
				X	احرص على انجاز اعمالتي في الوقت المحدد لها	10
		X			اشعر بانهييار اعصابي إذا وقعت تحت ضغط ما	11
	X				يعتبرني الاخرون شخصية مزعجة	12
		X			أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الاخرون رؤيته فيها	13
		X			يعتقد البعض أنني مغرور ومتكبر	14
		X			اعتبر نفسي شخصية غير مكترثة بالنظام كما يجب	15
		X			قليلا ما اشعر بالانقباض والكأبة	16
				X	اشعر بالمتعة عند مشاركة الاخرين حديثهم	17
			X		اعتقد ان المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت	18
				X	اميل الى التعاون مع الاخرين بدلا من التصادم معهم	19
				X	احرص على انجاز مهامتي وبضمير حي	20
	X				اشعر ثيرا بالتوتر والعصبية	21
	X				تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان واضواء وازدحام	22
	X				لا أتأثر بالشعر ولا اذنوق معانيه	23
	X				اميل الى الشك عند تعاملي مع الاخرين	24
				X	احرص على تحقيق اهدافي وطموحاتي وفقا لخطط مسبقة	25
	X				تستفزني معاملة الاخرين فاشعر بان لا قيمة لي	26

				X	27	احرص على انجاز اعمالى بمفردى وبدون حاجة لمساعدة الاخرين
				X	28	ارغب فى السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة
	X				29	اعتقد ان تهاونى سيجعلنى عرضة لاستغلال الاخرين
	X				30	احتاج لمن يدفعنى لإنجاز اعمالى وواجباتى
	X				31	يندر شعورى بالخوف
				X	32	اتمتع بالحوية والنشاط اثناء ممارستى لأعمالى
		X			33	فى بعض الأحيان يتغير مزاجى بتغير الطقس
				X	34	علاقاتى الاجتماعية واسعة جدا
				X	35	ابدل كل ما فى وسعى لإنجاز وتحقيق اهدافى
	X				36	اغضب من الطريقة التى يعاملنى بها الاخرون
				X	37	اوصف بانى شخصية مرحة ومليئة بالحوية والنشاط
			X		38	اعتمد الاحكام الجاهزة فى الحكم على الأشياء
	X				39	ربما يصفنى الاخرون بالفتور والبرود
				X	40	إذا بدأت عمل فلا اتركه حتى انجزه
	X				41	اشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ
					42	يغلب على التشاؤم فى الحياة
	X				43	اميل الى مطالعة الكتب الأدبية
				X	44	من الصعب اقناعى بغير ما انا مقتنع به
			X		45	اشعر بانى من غير الممكن الاعتماد على او الوثوق بى
				X	46	قليلا ما أكون منقبضا وحزينا ومهموما
		X			47	تمر حياتى بشكل سريع
		X			48	اتجنب التأمل والتفكير
				X	49	اتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الاخرين
				X	50	احرص على انجاز اعمالى بإتقان
	X				51	اشعر بالعجز وقلة الحيلة امام ما يواجهنى من مسؤولية
				X	52	انا معروف بنشاطى وهمتى
				X	53	اقضى معظم وقتى فى القراءة والاطلاع

				X	لا يهمني ان يعلم الاخرين بكراهيتي لهم	54
	x				لا اهتم كثيرا لترتيب وتنظيم ما هو حولي	55
	x				شعوري بالخجل يمنعي من المشاركة في كثير من الأنشطة	56
				X	انجازي يكون أفضل بدون رقابة من الاخرين	57
		X			أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية	58
				X	لا أجد جرحا في استخدام أي وسيلة للحصول على ما اريد	59
				X	أسعى للتميز في أداء أعمالي وواجباتي	60

كانت نتائج المتحصل عليها الحالة كالتالي:

العصابية: قدرت ب 40 درجة.

المقبولية: قدرت ب 25 درجة.

الانفتاح على الخبرة: قدرت ب 33 درجة.

الانبساطية: قدرت ب 24 درجة.

يقظة الضمير: قدرت ب 21 درجة.

من خلال تطبيق مقياس العوامل الخمس الكبرى مع الحالة فقد تحصل الحالة على 143 درجة كلية للمقياس وكذلك في هذا المقياس هناك أبعاد وكل بعد لديه درجة مختلفة عن الآخر حيث بلغت درجة بعد العصابية أعلى درجة بين الأبعاد والتي تقدر ب40 درجة وهي درجة متوسطة بالنسبة لمفتاح التصحيح المقياس ثم يليها بعد انفتاح الخبرة والذي بلغت درجته 33 درجة وهي كذلك درجة متوسطة ثم هناك بعد الانبساطية والذي بلغت درجته 24 درجة وهي منخفضة ثم تليها بعد المقبولية وقد بلغت 25 درجة وهي منخفضة كذلك ثم تليها آخر بعد وهي يقظة الضمير والتي بلغت 21 درجة وهي منخفضة كذلك.

-تحليل المقابلات للحالة الثانية:-

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة "ب.ع" واستنادا على الأدوات التي تم الاعتماد عليها بما فيها الملاحظة العيادي والمقابلة بكل أنواعها، اتضح أن الحالة ب.ع لم يشعر باع قلق أو توتر وهذا اكتشفته

من خلال ملاحظته لسلوكه وتعابير وجهه وكذلك نبرة صوته وذلك من خلال جلوسه بأريحية واستعمال يديه عندما يتكلم ويشرح وكذلك طريقة كلامه كانت جيدة ومفهومة وبعد كسب ثقته ازداد التجاوب مع الأسئلة التي قدمناها له بكل طلاقة وارتياح وذلك ساعدنا كثيرا وبعد الحديث المطول اتضح أن الحالة اتخذ قرار التقاعد المبكر انه تعب من المسؤولية حيث قال "أنا عييت بزاف من المسؤولية"، وخاف أن ينقص من عمله أو عدم تأديته على أكمل وجه كما صرح الحالة "راني خايف منقدمش عملي نيشان"، وكذلك انه أصبح يشعر بالتعب والإرهاق الشديد مع التقدم في السن، وكذلك قال الحالة "ب.ع" أن المهنة التي كان يمارسها قبل أن يصبح مدير هي معلم ابتدائية والمهنة الأفضل بالنسبة له هي المعلم. وان قيمته الاجتماعية لازالت كما كانت من قبل حيث قال " أن قيمة الإنسان تبقى كما كانت إذا كان يؤدي واجبه بإخلاص ومحب لمهنته وللتلاميذ ومعاملة الأولياء"، أن الحالة لم يأخذ رأي عائلته عندما قام بأخذ قرار التقاعد لأنه قال هذا الأمر يخصني. وقد اعتاد على روتينه الجديد حيث فتح مكتبة للبحوث وبيع الأدوات وهو في اتصال يومي مع الأطفال. قال الحالة "ب.ع" انه لا يشعر بالوحدة النفسية بعد التقاعد وخاصة من طرف زملائه في المهنة لأنه دائما في اتصال معهم، وكذلك من ناحية ساعات نومه هل هي منتظمة قال انه مع تقدم السن تظهر اضطرابات صحية وتنعكس على النوم، وانه تأقلم مع جو أسرته بدون أي مشكل، وقد قال انه يشعر بالرضى الكامل وأكثر من ناحية عمله لأنه قدم تضحيات كبيرة أثناء تأدية مهامه ولأنه يحب عمله كذلك، وهو لا يشعر بمرور الوقت لأنه دائما في نشاط مستمر.

التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال تطبيقنا المقابلة والملاحظة وكذلك المقاييس مع الحالة اكتشفنا أن فعالية الذات عند الحالة منخفضة وكلما انخفضت فعالية الذات قلت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة، وأن فعالية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية فالفعالية الذاتية تحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات. والناس ذوي فعالية الذات المنخفضة يعتقدوا أن الأشياء أقوى منهم وهذا الاعتقاد يسرع الشعور بالقلق والضغط والاكنتاب والرؤية الضيقة في حل مشكلاته وبالتالي يؤثر الإيمان بفعالية الذات على مستوى الانجاز من خلاله، كما أن المثابرة المرتبطة بفعالية الذات العالية من المحتمل أن تؤدي تباعا إلى رفع الروح المعنوية و الإحساس بالفاعلية بينما الاستسلام المرتبط بفعالية الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفض الثقة والروح المعنوية.و من خلال النتائج المتحصل عليها من المقياس و يفسر ذلك أن الحالة تنقصه الثقة بالنفس

ويفتقد القدرة على مواجهة المشكلات الصعبة والمهددة، الاستسلام بسرعة للبيئة الصعبة، الشعور بالفشل وهذا يعني عدم القدرة على مواجهة المشاكل الصعبة والتعامل معها، وكذلك من خلال أقوال الحالة حيث قال "أنا عييت بزاف من المسؤولية" وكذلك قال "راني خايف منقدمش عملي نيشان"، وكذلك انه أصبح يشعر بالتعب والإرهاق الشديد مع التقدم في السن، وكذلك قال الحالة "ب.ع" أن المهنة التي كان يمارسها قبل أن يصبح مدير هي معلم ابتدائية والمهنة الأفضل بالنسبة له هي المعلم. وان قيمته الاجتماعية لازالت كما كانت من قبل حيث قال " أن قيمة الإنسان تبقى كما كانت إذا كان يؤدي واجبه بإخلاص ومحبة لمهنته وللتلاميذ ومعاملة الأولياء". ومن خلال النتائج المتحصل عليها تم بروز سمتين من الفعالية الذاتية وهما المبادرة والمثابرة اللتان تحملان مظاهر المساعدة والقدرة على حل المشكلات والتغلب على المواقف الصعبة ولكن بنسبة قليلة وهذا لأنه كان يقدم مهنته بكل جهد وإتقان مع تلاميذه وكان يساعد التلاميذ ويحب مهنته كثيرا وهناك كذلك سمة المجهود وقدرة الفعالية ويدلان على مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ويختلف هذا المستوى بالنسبة لطبيعة أو صعوبة الموقف. وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها من مقياس السمات الشخصية الكبرى للحالة ومن خلال الأدوات البحثية، تبين النتائج ان السمات التي تميز الحالة هي سمة العصابية، الانفتاح على الخبرة اللذان يحملان في مظاهرهم التوتر، القلق، الانفعال، الانشغال بالخيال وصعوبة التكيف للتغيير الاجتماعي وكذلك يتميز بالاندفاعية وهي ان يكون الفرد في هذا المظهر غير قادر على السيطرة على رغباته الشديدة ويميل إلى النقاشات الحادة، وقد يندم الفرد على السلوك الذي صدر عنه في النهاية. وتبين ذلك من خلال المقابلة " عندما قال انا لا أستطيع أن أخذ مسؤولية كل تلميذ لان المجتمع حاليا تغير من جيل الى جيل والمسؤولية أصبحت صعبة"، أما السمات الانبساطية والمقبولية كانوا بدرجات متوسطة ويعني هذا ان الحالة تحمل في طياتها سمات التسامح، التعاطف، يركز على نوعية العلاقات الشخصية أي غير متمركز حول ذاته ومشاركة الآخرين. ويستمتع برفقة الآخرين ويهتم بتكوين عائلات اجتماعية مع الآخرين، ويتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس ومحبة للآخرين. وهذا لأنه قال انه لا يشعر بالوحدة النفسية بعد التقاعد وخاصة من طرف زملائه في المهنة لأنه دائما في اتصال معهم " وهذا ما يفسر ان من الممكن تعزيزها عن طريق تطوير مهارات الاتصال والتنظيم الشخصي، بالإضافة الى تعزيز الثقة بالنفس وتحديد الأهداف بوضوح. قد تكون استراتيجيات تحديد الأولويات وتنظيم الوقت مفيدة لتعزيزها. اما من خلال السمات الشخصية الكبرى كانت ابعادها مختلفة فيما بينها وكانت العصابية والانفتاحية على الخبرة كلهما بدرجة مرتفعة وهذا يعني انه له

القدرة على التعامل بفعالية مع التحديات والتجارب الجديدة. والتكيف بسهولة مع المواقف المختلفة والتعلم من الخبرات السابقة بشكل إيجابي.

الحالة الثالثة:

الاسم: ب.خ

الجنس: ذكر

العمر: 64

عدد الأبناء: 5 أبناء

الوظيفة: مدير في اسلاك الشرطة (متقاعد)

الحالة الاجتماعية: متزوج

المستوى المعيشي: جيد

المستوى التعليمي: نظام الكلاسيكي 4 سنوات

سن التقاعد: 54 سنة

مدة التقاعد: 10 سنوات

جدول المقابلات للحالة الثالثة:

الجدول(15): يمثل جدول المقابلات للحالة الثالثة

المقابلة	تاريخ اجراء المقابلة	مدة المقابلة	مكان اجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
المقابلة الأولى	20024/02/04	30 دقيقة	حديقة المنزل الخاصة	تقديم نفسي للحالة وكسب ثقته وجمع البيانات الأولية
المقابلة الثانية	2024/02/08	45 دقيقة	حديقة المنزل الخاصة	لتحدث مع الحالة كيف اتخذ قرار اللجوء الى التقاعد

وأسباب التي جعلته يلجأ اليه				
التعرف على الحالة من الجانب الاسري والاجتماعي بعد التقاعد وكيف يتعامل مع روتينه الجديد	حديقة المنزل الخاصة	45 دقيقة	2024/02/11	المقابلة الثالثة
تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى	حديقة المنزل الخاصة	45 دقيقة	2024/02/15	المقابلة الرابعة
تطبيق مقياس الفعالية الذاتية	حديقة المنزل الخاصة	45 دقيقة	2024/02/16	المقابلة الخامسة

يوضح الجدول أعلاه عدد المقابلات التي أجريت مع الحالة، والهدف وراء كل مقابلة مع تحديد المدة الزمنية المستغرقة. التي كانت بين 30 د و 45 د.

مخلص المقابلات:

الحالة (خ) السيد يبلغ من العمر 64 سنة، متزوج اب ل 5 أبناء ثلاثة أولاد وبننتين يعيش في ظروف اقتصادية عادية، المستوى التعليمي جامعي نظام كلاسيكي 4 سنوات تخصص الحقوق، ثم بعدها التحق بالعمل كشرطي وبعدها ارتقي الى ضابط شرطة ثم الى مدير والان متقاعد. وبعد تقاعده لم يزاول أي نشاط وانما مهتم بشؤون الاسرة وتربية الأبناء، يعاني من مرض الداء السكري ويأخذ حقنة الانسولين. فلقد قمنا مع الحالة أربعة مقابلات المقابلة الأولى كسب ثقة الحالة وجمع البيانات الأولية، المقابلة الثانية التحدث مع الحالة على أسباب اللجوء الى التقاعد، المقابلة الثالثة التعرف على الجانب الاسري والاجتماعي للحالة ثم المقابلة الرابعة تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى ثم في المقابلة الخامسة تم تطبيق مقياس الفعالية الذاتية.

جدول شبكة الملاحظة للحالة الثالثة:

الجدول(16): يمثل شبكة الملاحظة للحالة الثالثة

<u>المحاور</u>	<u>الجانب المراد ملاحظته</u>	<u>الملاحظة</u>
----------------	------------------------------	-----------------

الهيئة السلوك العام التفاعل والتعاون الطول الوزن	المظهر العام
منتظمة طبيعي كان مستعد للتعاون والتفاعل طويل القامة سمين البدن	
الكلام نبرة الصوت الايماءات	الجانب اللغوي والكلام
وجود التسلسل في الأفكار جيدة يصل الصوت الى المستمع مناسبة مع الاجوبة	
سرعة الغضب الخوف القلق الابتسامة	الجانب الانفعالي
كثيرا قليلا كثيرا عادية	
الانتباه التفكير قدرة اتخاذ القرار	التوظيف المعرفي
منتبه جيد جيد له القدرة على اتخاذ القرار بدون تردد	
العلاقات الاجتماعية التواصل الاجتماعي	الجانب الاجتماعي
جيدة جيد	

تطبيق مقياس الفعالية الذاتية:

رقم	بنود المقياس	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أواجه الصعاب			X		
2	أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال.				X	
3	قدرتي كبيرة على التعامل مع المشكلات التي أتعرض لها في حياتي			X		
4	امتك أفكارا ما جعة ومثمرة لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها		X			
5	أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي		X			

				X	أحرص على معاودة القيام بال عمل معين أكثر من مرة حتى احقق ما سعى اليه	6
			X		أضع خطط مناسبة لتحقيق أهدافي	7
				X	أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة	8
			X		أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد	9
			X		يستهويني حلقات البحث الصعبة والجانب العملي التي تتطلب جهدا ووقتا، وأكون سعيدا عند تنفيذها	10
				X	عندما احدد الأهداف المهمة لنفسى، أجد سهولة في تحقيقها	11
				X	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي للوصول للهدف	12
				X	ينبغي أن يعود الإنسان لممارسة عمل فشل فيه سابقا	13
			X		يسهل على تحقيق أهدافي وطموحاتي	14
			X		أستطيع التعامل مع معظم المشكلات التي أوجهها	15
				X	أحرص على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال	16
				X	أثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء تطلب مني	17
				X	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين حينما تواجههم مشكلة	18
	X				أضع لنفسى أهدافا بعيدة وأسعى الى تحقيقها	19
	X				إذا لم انجح عند محاولة عمل شيء جديد سريعا ما أعيد المحاولة	20
			X		أسعى الى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي	21
			X		أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها	22
			X		إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجح فيه	23
			X		أثق بقدرتي على التخطيط الجيد.	24
			X		حل المشكلات في أسلوب منظم.	25
			X		أستطيع التمييز بين ما أستطيع وما لا أستطيع إنجاز	26
			X		أكون سعيدا بالمثابرة والكفاح في المواقف الصعبة	27

				X	28	ثقتي في قدراتي تجعلني أتحمّل الكثير من المسؤوليات
			X		29	أتعامل مع المشكلات الطارئة بشكل جيد
X					30	أجد متع في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها
				X	31	أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال
			X		32	اعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب
			X		33	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني
		X			34	أستطيع إكمال المهمة بدقة مهما كانت معقدة
	X				35	عندي كثير من الطموحات أسعى الى إنجازها
			X		36	يلجأ لي المستخدمون في حل معظم مشكلاتهم

كانت نتائج المتحصل عليها الحالة كالتالي:

المثابرة: قدرت ب 23 درجة.

المبادرة: قدرت ب 20 درجة.

القدرة الفعالية: قدرت ب 22 درجة.

المجهود: قدرت ب 11 درجة.

الدرجة الكلية: قدرت ب 76 درجة.

من خلال إجابات المفحوص نلاحظ كانت درجات الابعاد الثلاثة المثابرة والمبادرة والمجهود متقاربة في درجاتهم اما بعد المجهود كان اخر بعد ب 11 درجة، وتحصل الحالة على 76 درجة وما يوافق درجة

الخام (36-84) وهذا ما يبين ان الفعالية الذاتية قريبة من المتوسط.

تطبيق مقياس السمات الشخصية الكبرى:

العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق
1			X		
2	X				
3		X			

الفصل الخامس.....تقديم الحالات ومناقشة النتائج

				X	أحاول بصدق ان أكون ودودا ولطيفا مع الاخرين	4
				X	اسعى الة ان تكون اشيائي مرتبة ونظيفة في مكانها	5
X					اشعر بأنني اقل من الاخرين	6
			X		من السهل ان ابتسم واستجيب للنكتة	7
	X				عندما اتعلم طريقة صحيحة لعمل الأشياء لا أفكر في تغييرها	8
		X			احرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع	9
				X	احرص على انجاز اعمالى في الوقت المحدد لها	10
	X				اشعر بانهييار اعصابى إذا وقعت تحت ضغط ما	11
X					يعتبرني الاخرون شخصية مزعجة	12
			X		أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الاخرون رؤيته فيها	13
X					يعتقد البعض أنى مغرور ومتكبر	14
X					اعتبر نفسي شخصية غير مكترثة بالنظام كما يجب	15
		X			قليلًا ما اشعر بالانقباض والكآبة	16
				X	اشعر بالمتعة عند مشاركة الاخرين حديثهم	17
			X		اعتقد ان المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت	18
				X	اميل الى التعاون مع الاخرين بدلا من التصادم معهم	19
				X	احرص على انجاز مهامى وبضمير حى	20
		X			اشعر ثيرا بالتوتر والعصبية	21
X					تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وازدحام	22
X					لا أتأثر بالشعر ولا اتذوق معانيه	23
	X				اميل الى الشك عند تعاملى مع الاخرين	24
				X	احرص على تحقيق اهدافى وطموحاتى وفقا لخطط مسبقة	25
X					تستفزني معاملة الاخرين فاشعر بانلا قيمة لى	26
			X		احرص على انجاز اعمالى بمفردى وبدون حاجة لمساعدة الاخرين	27
		X			ارغب فى السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة	28

الفصل الخامس.....تقديم الحالات ومناقشة النتائج

	x				اعتقد ان تهاوني سيجعلني عرضة لاستغلال الاخرين	29
X					احتاج لمن يدفعني لإنجاز اعمالي وواجباتي	30
X					يندر شعوري بالخوف	31
			X		اتمتع بالحيوية والنشاط اثناء ممارستي لأعمالي	32
		X			في بعض الأحيان يتغير مزاجي بتغير الطقس	33
				X	علاقاتي الاجتماعية واسعة جدا	34
				X	ابدل كل ما في وسعي لإنجاز وتحقيق اهدافي	35
		X			اغضب من الطريقة التي يعاملني بها الاخرون	36
				X	اوصف بانني شخصية مرحة ومليئة بالحيوية والنشاط	37
	X				اعتمد الاحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء	38
X					ربما يصفني الاخرون بالفتور والبرود	39
				X	إذا بدأت عمل فلا اتركه حتى انجزه	40
		X			اشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ	41
X					يغلب على التشاؤم في الحياة	42
	X				اميل الى مطالعة الكتب الأدبية	43
		X			من الصعب اقناعي بغير ما انا مقتنع به	44
X					اشعر بانه من غير الممكن الاعتماد على او الوثوق بي	45
	X				قليلًا ما أكون منقبضا وحزينًا ومهموما	46
			X		تمر حياتي بشكل سريع	47
		X			اتجنب التأمل والتفكير	48
				X	اتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الاخرين	49
				X	احرص على انجاز اعمالي بإتقان	50
X					اشعر بالعجز وقلة الحيلة امام ما يوجهني من مسؤولية	51
				X	انا معروف بنشاطي وهمتي	52
	X				اقضي معظم وقتي في القراءة والاطلاع	53
X					لا يهمني ان يعلم الاخرين بكراهيتي لهم	54
X					لا اهتم كثيرا لترتيب وتنظيم ما هو حولي	55

X					56 شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة
		X			57 انجازي يكون أفضل بدون رقابة من الآخرين
X					58 أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية
X					59 لا أجد جرحا في استخدام أي وسيلة للحصول على ما اريد
				X	60 أسعى للتميز في أداء أعمالي وواجباتي

كانت نتائج المتحصل عليها الحالة كالتالي:

العصابية: قدرت ب 38 درجة.

الانفتاحية: قدرت ب 37 درجة.

الانبساطية: قدرت ب 24 درجة.

المقبولية: قدرت ب 18 درجة.

يقظة الضمير: قدرت ب 12 درجة.

تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة (خ) وبالاعتماد على الأدوات بما فيها الملاحظة والمقابلة العيادية، تبين ان سبب اللجوء الى قرار التقاعد هو انه بلغ السن القانوني للعمل وانهي 32 سنة من وأصبح التقاعد حقا شرعيا عليه رغم انه كان يبلغ من العمر 54 سنة، ويصرح الحالة بانه يحاول لقدر المستطاع للتأقلم مع الاسرة من رغم انه يبلغ من مدة التقاعد 10 سنوات، قال "مقديتش نتأقلم مع الروتين الجديد"، ورغم هذا اشعر انني راض على ما قدمته، وعند التكلم عن حالته الصحية اكتشفنا انه يعاني من الداء السكري، وكان سببه حسب تصريح الحالة من خلال قوله "كان بسبب العادات الحياة الغير الصحية، وقال انه بسبب المسؤولية والضغط النفسي والتوتر، وقال مشي ساهلة وظيفة مدير في اسلاك الشرطة وقال المسؤولية فرق كبير كي كنت خدام وبعد التقاعد نحس نقصت"، وهذا يعتبر انه كان مسؤول عن المجتمع والاسرة مع بعض، ام من جهة العلاقات الاجتماعية قال انه لم يشعر بالوحدة النفسية من طرف زملائه

الذين كان يشاركونهم في الوظيفة من خلال قوله " لم احس بان قيمتي الاجتماعية أصبحت ضئيلة لأنني وقت العمل كنت لطيفا مع الجميع" و لحد الان في تواصل معهم .

التحليل العام للمقابلة الثالثة:

من خلال الاعتماد على المقابلة والملاحظة وتطبيق المقياسين، تم التوصل الى ان الحالة كانت في مقياس الفعالية الذاتية تحصل على درجات مرتفعة في الابعاد الثلاثة منها المثابرة والمبادرة والقدرة الفعالية وهذا يدل على ان زيادة القدرة على التحمل والإصرار على تحقيق الأهداف، والاستعداد لأتخاذ الخطوات المبادرة للتحسين، والقدرة على تنظيم الوقت وإدارة المهام بفعالية وكذلك مواجهة المواقف الصعبة والتحديات وحل المشكلات، ولكن هذه الدرجات ليست كافية لمواجهة ضغوطات الحياة كلها وكما ذكرنا في الحالات السابقة أن فعالية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية فالفعالية الذاتية تحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات.ومن خلال المقابلة مع الحالة وطرح عليه الأسئلة فقد صرح بقوله الحالة من خلال قوله انه مرض بداء السكري " كان بسبب العادات الحياة الغير الصحية، وقال انه بسبب المسؤولية والضغط النفسي والتوتر، وقال مشي ساهلة وظيفة مدير في أسلاك الشرطة وقال المسؤولية فرق كبير كي كنت خدام وبعد التقاعد نحس نقصت" وهذا يدل أن الحالة كان جد مثابر في عمله ولكنه لم يقدر على مواصلة في مسيرته ومسؤوليته في مهنة المدير لأسلاك الشرطة بسبب وجود الضغط النفسي والمهني جد كبير وكانت القدرة الفعالية ليست بدرجة كبيرة في مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة لأنها أدت به الى المرض بداء السكري بسبب الانفعال والقلق الزائد في العمل والأسرة، وكذلك لأنه لم يقدر على التأقلم مع الأسرة من رغم انه يبلغ من مدة التقاعد 10 سنوات، قال "مقديتش نتأقلم مع الروتين الجديد" بينما انخفاض بعد المجهود يعني تقليل الاستجابة للتحديات وتنازل عن الاهتمام والتفاني في إتمام المهام. اما ارتفاع بعدين العصابية والانفتاحية على الخبرة يعني زيادة القدرة على التعامل مع التحديات بثقة وفتح افاق جديدة للاستفادة من الخبرات، وكذلك سمة العصابية تدل على كثرة القلق والتوتر والاندفاعية الكبيرة مما تسبب له بمرض داء السكري بينما انخفاض يقظة الضمير والمقبولية ويعني هذا التقليل الاهتمام بالقيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية المقبولة، مما يمكن ان يؤدي الى قبول سلوكيات غير مقبولة او تجاهل المسؤوليات الأخلاقية الملزمة. أما من ناحية سمة الانبساطية فهو جيد في العلاقات الاجتماعية وذلك من خلال، أما من جهة العلاقات الاجتماعية قال انه لم يشعر بالوحدة النفسية من طرف زملائه الذين كان يشاركونهم في الوظيفة من خلال قوله " لم أحس

بان قيمتي الاجتماعية أصبحت ضئيلة لأنني وقت العمل كنت لطيفا مع الجميع" ولحد الآن في تواصل معهم وهذا يدل على حبه للمشاركة مع الآخرين وحبه للتواصل مع أفراد المجتمع وأصدقائه في المهنة حتى بعد تقاعده عن العمل.

تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

التساؤل العام: هل تؤثر السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين؟

لا يوجد تأثير للسمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين بتأثير متوسط عند المجموعة البحثية.

وهذا يعني ان هناك تأثير ملحوظ ولكن ليس بقوة كبيرة، ويظهر ذلك في بروز سمات الشخصية العصابية والانفتاح على الخبرة لها تأثير من جانب المبادرة والمثابرة للفعالية الذاتية لدى مدراء المتقاعدين. وبالتالي هذه السمات ساعدت المدراء في التكيف مع التحديات وتحقيق أهدافهم بعد التقاعد، ولكن قد لا تكون لها تأثير مباشر وقوي في جميع الحالات، باعتبار التقاعد مرحلة حتمية لأي موظف كان.

إن تأثير السمات الشخصية الكبرى على الفعالية الذاتية يعني العصابية والمبادرة يمكن ان تساعد على تحديد الأهداف الجديدة وتطوير استراتيجيات لتحقيقها بعد التقاعد، بينما الانفتاح على الخبرة يمكن ان يساعد على استيعاب تجارب جديدة والاستفادة من المعرفة المكتسبة خلال الحياة المهنية. اما المثابرة فتعزز القدرة على التحمل والاستمرارية في مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف المحددة. فقد اكتسابو سمة التسلسل والتحكم من خلال دورهم كمدراء لهذا طوروا القليل من الفعالية الذاتية لهم لأنه في حالة التقاعد ظهر مستوى متوسط وكبحوا نشاطهم المعرفي.

وقد تطابقت هذه النتائج مع نتائج دراسة الوحيدي (2021)، ودراسة سيد احمد محمد الوكيل (2021)، ودراسة الشيتري (2011)، وتعارضت مع دراسة ايمان غزاي ثامر سويلم المطيري (2018)، ودراسة تومي محمد الأمين (2018) وتعارضت مع دراسة موسى بن محمد الكردي (2014).

وتفسر نظرية النشاط الاجتماعي بان بعض المتقاعدين حين ينفصلون عن نشاطهم في العمل بعد التقاعد، يبدؤون في البحث عن أنشطة بديلة، والتعويض من خلال أنشطة أخرى تحقق للمتقاعد مصدر دخل جديد،

او تكوين علاقات جديدة توفر له شعور ا نفسيا مريحا، واحساسا بالقدرة على المشاركة مع الاخرين، واستمرارية الدور الفاعل، كما كان عليه قبل التقاعد، مما يجعله أكثر تكيفا وانسجاما مع الواقع الاجتماعي المعاش. (العتيبي، 2023، ص 10).

مناقشة وتحليل النتائج على التساؤل: ينص التساؤل على ان مستوى الفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين (مرتفع).

أظهرت نتائج الدراسة بان مستوى فعالية الذاتية كان مستوى منخفض عند المجموعة البحثية ومنه لم تتحقق الفرضية التي تقول ما مستوى الفعالية الذاتية عند المدراء المتقاعدين وذلك بالنتائج التي ظهرت وهو مستوى منخفض عند الحالات.

فالحالتين الذين كانوا في التعليم كانت أكثر انخفاضا من الحالة الذي كان يمارس وظيفة مدير في الشرطة، وهذا يفسره ان الذكور ممارسي التعليم كأستاذ او معلم تكون لديهم فعالية ذاتية أكثر من وظيفة الإدارة، بمعنى انهم يجدونه أكثر متعة من الإدارة لان يكون في اعتقاده بقدرته على تحقيق نتائج إيجابية والتأثير الإيجابي في التدريس.

وقد يعود هذا الى سمات الشخصية لديهم التي اعافت اكتسابهم الثقة بالنفس والمثابرة، مما يقصد بها السعي لمساعدة الآخرين فيما يقوم به الفرد من أعمال، والقدرة على التعامل "ي المشكلات التي تواجهه، وحلها، فضلاً عن قدرته على إقناع الآخرين بالحوار. "(يوسف، 2016، ص24) هذا يدل على أن لديهم بعض القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي كانوا يتعرضون إليها يوميا في نشاطاتهم المهنية، وكان سهلا عليهم نوعا ما مساعدة الآخرين في معيقات حياتهم في محاولة للوصول الى حلول لحل مشاكلهم.

وتعارضت دراستنا مع دراسة يحي محمد النجار وهدفت الدراسة الى تعرف على مستويات فعالية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل، كذلك تعارضت مع دراسة على الديب (1994).

وعرف (Hesetel) المثابرة: بأنها حماس الفرد لأداء ما يطلب منه وعدم تركه قبل الانتهاء من إنجازه رغم الصعوبات والعقبات التي تواجهه.(الأصفه، 2022، ص10) هذا يظهر ان الحالات عملت لتحقيق الأهداف المستقبلية على الرغم من التحديات والصعوبات التي ارتبطت بالتقاعد ويُطلق على الشخص الذي

يحمل هذه السمة **المُثابر**. ويتميز الشخص المُثابر في أنه يُمكن الاعتماد عليه، ويتمتع بثقة عالية في النفس، إذ يعلم أنه سيُحقق أي هدف أمامه.

والمجال الذي يضعف فيه الحالة هو المجهود وهذا يدل على أن المتقاعدين عن العمل لا يقدرّون أن يتغلبوا على جميع المشاكل التي تواجههم، وخاصة المواقف الحياتية الصعبة، وكذلك لا يقدرّون على بدل مجهود كبير لتحقيق أهداف أخرى مستقبلية وأحيانا يتسرعون في الحكم على الآخرين ولا يتصرفون بحكمة في اخذ القرارات كذلك ولا يسعون بشكل كبير للتواصل الاجتماعي مع الآخرين وخاصة في المناسبات الدينية والوطنية المناسبات الخاصة. وهناك المجال الأخير هو **قدرة الفعالية** ومفهومها قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف مستوى قوة الد

وافع وفقاً لصعوبة الموقف، كما يتضح قدر الفعالية عندما يتم ترتيب المهام وفقاً لصعوبتها والاختلاف بين الأفراد في توقعات الفعالية. (KWLH)، (2015، ص14).

يذكر باندورا(1982Bandura) أن الفعالية الذاتية المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الأشخاص ذوو الفاعلية المرتفعة في مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي أو القوة لإثارة التغيير ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مسارا جديدا وحين ترتبط فاعلية الذات المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فتنبؤ بعديل الاكتراث والاستسلام واليأس.

التساؤل الثالث: ينص التساؤل على أن السمة المميزة لفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين.

ينص التساؤل على أن السمة المميزة لفعالية الذاتية لدى المدراء المتقاعدين ومن خلال النتائج السابقة فقد ظهرت أن السمات المميزة لديهم هما المبادرة والمثابرة.

ويتضح هذا من خلال المقابلات وتطبيق المقياس أكثر مجال لمقياس فعالية الذات هو المبادرة وهذا يدل أنهم قادرين على مواجهة الصعوبات والتحديات التي يتعرضون إليها يوميا، وكذلك يسهل عليهم مساعدة الآخرين في معيقات حياتهم وكذلك يحاولون للوصول الى حلول لحل مشاكلهم، وكذلك هناك مجال المثابرة الذي جاء بعده وهذا، يشير الى العمل بجد ومواصلة ومحاولة تحقيق الأهداف المستقبلية على الرغم من التحديات والصعوبات ويُطلق على الشخص الذي يحمل هذه السمة "مُثابر". يتميز الشخص المُثابر في أنه

يُمكن الاعتماد عليه، ويتمتع بثقة عالية في النفس، إذ يعلم أنه سيُحقق أي هدف أمامه. ومن هنا نستنتج أن السمات المميزة عند المدراء المتقاعدين هما المثابرة والمبادرة.

ويؤكد (Bandura (1989) أن الفرد يسعى من خلال المواقف الجديدة لبذل الجيد وصولاً إلى مرونة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، ومقاومته للفشل بطرق متعددة من أجل التغلب على المواقف الصعبة في حياته.

ويرى Burns Banste أن المثابرة تشمل اتجاهات معرفية وسلوكية تعكس سمات الشخصية كما ترتبط بالنواتج الإيجابية للصحة النفسية والبدنية ويتميز الأفراد المثابرون بمركز التحكم الداخلي وصورة الذات الإيجابية والتفاؤل والقدرة على التكيف والمرونة عند مواجهته المعوقات. وكذا قدرتهم في التعامل مع الصعوبات التي تواجههم في داخل حجرات دراستهم. ويذكر أشرف عطية أن المثابرة الأكاديمية تدل على خبرات الفرد عند مواجهته المحن والشدائد حيث يستطيع التغلب عليها والوصول إلى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل المرور بالمحنة وقبل التعرض للأحداث الضاغطة وترتبط المثابرة الأكاديمية بنشأة الفرد وثقافته وطبيعة شخصيته أو تركيبه البيولوجي وهذه الميكانيزيمات النفسية والاجتماعية تزيد من الصلابة النفسية لدى الفرد وتساعد على تحمل الغموض وتحمل المحن والشدائد التي يمر بها في حياته بصفة عامة وفي حياته الدراسية بصفة خاصة.

التساؤل الرابع: ينص التساؤل على ان السمات الشخصية المميزة من بين السمات الخمس لدى المدراء المتقاعدين (الانبساطية، العصابية، المقبولية، الضمير، الانفتاح على الخبرة).

وكان ينص التساؤل على أن السمات المميزة لدى المدراء المتقاعدين من خلال النتائج أن العامل الأكثر شيوعاً عند الحالتين هو العصابية ثم يليه الانفتاح على الخبرة.

حيث يفسر بعض علماء النفس ان الافراد الذين يسجلون درجات عالية فيعامل العصابية يميلون الى تأثيرات سلبية: مثل عدم الاستقرار العاطفي، الحيرة والارتباك، الشعور بالذنب، التشاؤم، وتدني احترام الذات، وبعض الأشخاص العصابيون اقل قدرة على التعامل مع الضغوط المرهقة في العمل والبيت، إضافة الى انهم اقل تحكما في اندفاعاتهم. (عبد الجليل، 2020، ص 35)

يعد الانفتاح على الخبرة أحد العوامل التي تعكس سمات الشخصية الإيجابية في الحصول على خبرات كبيرة ومتنوعة ومختلفة، فالأفراد الذين يتمتعون بالانفتاح على الخبرة بدرجات عالية يتسمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفن والابتكار بالخيال والابداع وحب الاطلاع على العالم من حولهم.

ويشير الانفتاح على الخبرة الى كيفية تغيير الأشخاص أفكارهم وانشطتهم وفقا للأفكار او المواقف الجديدة ومدى استجابة وتقبل كل منهم للأفكار الجديدة. (الجمعان، ص 3)

وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة مها بنت ناصر عائض النهاري (2020)، وتعارضت مع دراسة مؤيد حامد جاسم (2020)، اتفقت مع دراسة الناقة (2015)، وقد تعارضت دراستنا مع دراسة مصطفى (2004)، كذلك تعارضت مع دراسة اغاباباي وارجي (2014) (Aghababei, ARJI)، كذلك دراسة أبو دية(2017)، وكذلك تعارضت مع دراسة نورية خشخوش (2023)، ودراسة مها احمد البواليز (2012).

وجاءت نظرية كوستا وماكري 1988 وقدمت نموذجا للعوامل الخمس الكبرى للشخصية big five factors وقد اقتنع كثير من علماء النفس بان نموذج العوامل الخمس للشخصية هو الأفضل في تمثيل بنية السمات، ويمكن وصف نموذج العوامل الخمسة للشخصية، في ضوء خمسة عوامل أساسية وهي: العصابية، الانبساطية، التفتح للخبرات، يقظة الضمير، المقبولية، وذلك في محاولة لوضع إطار نظري متكامل لأبعاد الشخصية (الشيخ، 2010، ص 4).

ومن خلال النظريات ودراسات اجنبية وعربية، تعرف العصابية على انها المحدد الرئيس للطريقة التي يستجيب بها البشر للمؤثرات النفسية السلبية، فارتفاعها تؤدي الى المبالغة في استجابات الانفعالية (المري)(قاسم، 2020، ص 10) اما الانفتاح للخبرة ولهذا العامل تأثيره الفعال في الأفكار، المشاعر، والمعتقدات وهو يعكس الرغبة في التفكير، وتعلم موضوعات الجديدة(الهادي، 2022، ص 14)، والانبساطية حسب كوستا وماكري ان الأشخاص الذين يتحصلون على درجة مرتفعة يكونوا أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية، وإذا كانت منخفضة يميلون للانطوائية(سيد، 2018، ص 10)، فالمقبولية هي أنماط متفاوتة في تفكير الافراد واستجاباتهم قد يتطلب الموقف ان يكون الشخص طيبا وايجابيا أحيانا وقد يقتضي العكس أحيانا اخرى وتعرف يقظة الضمير احد العوامل التي تقتضي من الفرد مستوى عال من التنبه والابتعاد من اللامبالاة، والتمكن من الالتزام والسعي (خيزران، 2022، ص 33).

خاتمة

وأخيرا نستخلص من هذه المذكرة ان التقاعد هو مرحلة في حياة الشخص حيث يتوقف عن العمل وعن ممارسة العمل بشكل دائم اما لأسباب شخصية او صحية او بلوغه السن القانوني للتقاعد، ولكنه أيضا يمكن ان يكون فترة تحديات وتغييرات في حياة الفرد. ومنه اكتشاف فرص جديدة للاستمتاع بالوقت الخالي وتحقيق الأهداف الشخصية، سواء كانت ذلك من خلال السفر، او ممارسة الهوايات، او التطوع في المجتمع، فمقولة كارل يونغ تقول بان "التقاعد هو فرصة لاكتشاف الذات من جديد، والتعبير عن الابداع بطرق جديدة، واستكشاف أعماق الروح بمزيد من الوقت والهدوء". فتختلف تجارب التقاعد من شخص لآخر، فبعض الأشخاص يشعرون بالحرية والاستقلال والاستمتاع بالوقت الخالي بينما يمكن ان يشعر اخرون بالفراغ او فقدان الهوية المهنية. فمن المهم التخطيط للتقاعد بعناية، بما في ذلك الاستفادة من الوقت الإضافي بطرق إيجابية، سواء من خلال ممارسة الهوايات، او المساهمة في المجتمع بشكل تطوع، او السفر واكتشاف العالم. وتحقيق الأهداف الشخصية الجديدة.

فالتقاعد يمكن ان يؤثر على السمات الشخصية الكبرى للفرد بطرق مختلفة، فمثلا قد يجد البعض صعوبة في التكيف مع التغيير ويظهرون مستويات اعلى من القلق او الاكتئاب، بينما قد يرى الاخرون التقاعد فرصة للاسترخاء والتطوير الشخصي والاجتماعي. فيعد نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا ماكاري (McCarey Costa 1985) من اهم النماذج والتصنيفات التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، فيعرف على انه تصنيف شامل ودقيق لوصف الشخصية الإنسانية التي اثبتت صحته الأدلة للبحوث التجريبية. فيكون وصف الشخصية الإنسانية معتمدا على مجموعة من العوامل (الانبساطية، العصابية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير). وبالتالي فهذه السمات تستخدم لوصف شخصية الفرد. فيمكن ان تؤثر هذه العوامل على كيفية تكيف الفرد مع مرحلة التقاعد من خلال الانفتاح للتجارب فقد يكون أكثر استعدادا لاستكشاف أنشطة جديدة وتجارب مفيدة اثناء ذلك الفترة، والاكتمال الذاتي والذي يكون من خلال الشعور بالرضا والثقة بالنفس وتحقيق ذلك يمكن ان يكون له تأثير إيجابي على كيفية استقبال الفرد لمرحلة التقاعد وتكيفه معها، بينما يكون الانسجام النفسي يساعد على تحقيق التوازن العاطفي والنفسي مما يمكن ان يحسن من جودة حياتهم، ويساعد على التكيف مع التغييرات الحياتية.

ومن جهة أخرى فإن الفعالية الذاتية أهمية مركزية وهي اعتقاد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الاعتقاد في التوقعات، الاختيارات، والإصرار، المثابرة، الشعور بالمسؤولية امام التغيير الجديد، فبالتالي هي قدرة الشخص على تحديد الأهداف وتنظيم الوقت وإدارة المهام بفعالية، وتشمل أيضا قدرته على التعامل مع التحديات والضغوطات بطريقة فعالة، وتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية. فتعتبر الفعالية الذاتية للمتقاعدين القدرة على تنظيم واستغلال الوقت والمهارات بشكل فعال بعد التقاعد، مثل ممارسة هوايات جديدة، والمشاركة في أنشطة اجتماعية، والمساهمة في المجتمع، والاستمتاع بحياة نشطة ومليئة بالهدف. فالإحساس بفعالية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة، والفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة، وبالتالي بعد التقاعد تختلف الفعالية الذاتية للإنسان حسب الافراد وظروفهم الشخصية. بعض الأشخاص قد يجدون أنفسهم يستمتعون بالوقت الحر ويستكشفون هوايات جديدة او يسافرون، بينما يمكن ان يواجه البعض الاخر تحديات في تحديد هويتهم واستكشاف الأهداف الجديدة. فمن المهم للأفراد التخطيط لهذه المرحلة بشكل جيد، بما في ذلك تحديد البحث عن طرق للبقاء نشطين بدنيا وعقليا.

ولهذا تلعب كلا من السمات الشخصية الكبرى والفعالية الذاتية لدى دورا هاما في تجربة المدراء المتقاعدين ونجاحهم في التكيف مع مرحلة التقاعد والحياة بعدها، ولهذا القيادة الشخصية الذي يتمتع بها المتقاعدون بخبرة طويلة في مجال القيادة، وكذلك الحكمة والخبرة التي يكتسبها المدراء خلال مسيرتهم المهنية خبرة ومعرفة ثرية في مجالات متعددة، كذلك المرونة والتكيف وهذا راجع مع التغيرات والتحويلات في الحياة بعد التقاعد، مما يمكنهم من تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

وقد يندمجون في مختلف الأنشطة منها العمل التطوعي، الاستشارات، أي الاستفادة من فرص جديدة وتحقيق توازن أفضل في حياتهم الشخصية والمهنية.

التوصيات والاقتراحات:

-النظر إلى فئة المتقاعدين على أنها فئة هامة في كل القطاعات لما تحمله من خبراتومهارات لا يملكها من هم قيد الخدمة.

- جعلهم مستشارين في اغلب المؤسسات مما يساعد على الرفع من درجة التكوين الموجه للمتربصين , وضمان الجودة في العمل.
- إنشاء هيئات ذات طابع اجتماعي تساعد على إدماج المتقاعدين المسنين.
- تسهيل عمل الجمعيات الناشطة في مجال الشيخوخة لتحسين الخدمة الاجتماعية للمسنين.
- ضرورة تنظيم العديد من الدورات التدريبية للمتقاعدين لتحسين توافقهم النفسي والاجتماعي خاصة في هذه المرحلة العمرية والتي تتسم بالكثير من التغيرات.
- . تفعيل الجمعيات ذات الطابع الاجتماعي الخاصة بالمتقاعدين لاهتمام بمشاكلهم وتبني قضاياهم.
- استراتيجية إرشادية للتخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية للمتقاعدين كدراسة كاستقبلية.
- العمل على توفير جو مجتمعي يسهم في تعزيز ثقافة المبادرة لدى المتقاعدين عن العمل.
- تسهيل وتعزيز المشاركة المجتمعية للمتقاعدين عن العمل.
- توفير مؤسسات مجتمعية خاصة للمتقاعدين وفق فلسفة تتناسب مع مرحلة ما بعد التقاعد.
- بناء مراكز ثقافية وترفيهية تناسب المرحلة العمرية للمتقاعدين.
- إعداد برامج يسهم في دمج المتقاعدين في الأنشطة المجتمعية المناسبة لهم.
- فمن الضروري تعزيز الفعالية الذاتية لهم كمتقاعدين لتبرز أهمية السمات الشخصية الكبرى الذي بدورها يعتبر التقاعد أحد المراحل الأساسية التي يمر بها الانسان

قائمة المصادر والمراجع

اسماء احمد عبيد، (2013)، *النكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى الايتام المقيمين في قرية SOS*، الجامعة الاسلامية غزة.

اسماء لشهب، (2021)، *الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الإيجابي*، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي الجزائر.

اسماء هندي فاطمة الزهراء اليازيدي، (2017)، *فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى عينة من طلبة السنة اولى جامعي، جامعة البليدة*.

اياد سمير الشوربجي، (2020)، *فاعلية الذات الاطاديمية و علاقتها بالاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا، غزة فلسطين: المجلة العربية للابحاث مجلة العلوم التربوية النفسية المجلد الرابع العدد الرابعون*.

إيمان غزاي ثامر سويلم المطري، (2017)، *فاعلية الذات والعوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها في اتخاذ القرار لدى مديرات المدارس بمدينة الرياض*.

ابراهيم احمد عائش حسن، (2011)، *السمات القيادية التربوية والاسلامية ومدى توافرها لدى مديري المدارس ومديري مكاتب التربية والتعليم بمحافظة البين رسالة مقدمة الى قسم التربية عدن كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجيستر في التربية*.

ابراهيم عبد الواحد يوسف سليمان، (2014)، *الشخصية الانسانية واضطراباتها النفسية رؤية في اطار علم النفس الايجابي دكتوراه في علم النفس التربوي*.

احمد محمد عبد الخالق، (2018)، *الفروق بين الجنسين في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين الكويتيين، مصر : مجلة الطفولة العربية كلية الاداب*.

اسيا بوريس، (2023)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي دراسة عيادية لثلاث حالات بجامعة محمد خيضر، بسكرة الجزائر*.

- الاء اكرم حسنين، (2017)، مستوى التنافر المعرفي وعلاقته بانماط الشخصية لدى المراهقين في منطقة عبلين قدمت الرسالة للحصول على درجة الماجيستر في تخصص الارشاد النفسي والتربوي.
- امال ضيف الله محمد الجبور، (2012)، انماط الشخصية لدى المشرفين التربويين وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى معلمي مدارس مديرية التربية والتعليم في لواء الوقر جامعة البيت.
- امل احمد تيف، (2014)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الاردنية قدمت الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجيستر في علم النفس.
- اسيا، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لطلاب المتفوقين والمتأخرين اكاديميا من المرحلة الثانوية دراسة مقارنة .
- ابراهيم احمد محمد عبد الهادي، (2022)، ابعاد الانفتاح على الخبرة كمتغيرات وسيطة في مسار العلاقة بين اليقظة العقلية، والاجتهاد الاطاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، الاسكندرية.
- الاخضر عواريب بشير بوسته، (2020)، فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر).
- الهادي سراية محمد الازهر بالقاسمي، (2019)، الفعالية الذاتية الارشادية للاخصائي النفسي المدرسي و دورها في العملية الارشادية، ورقلة الجزائر.
- بدرية محمد يوسف الرواحية، (2016)، التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية شهادة الماجيستر.
- بشرى ايماعيل احمد ارنوط، (2017)، فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. جامعة الزقازيق وجامعة الملك خالد: مجلة الارشاد النفسي العدد 50 جزء 1.
- بشار جبارة جبارة الاغا، (2009)، دراسة سمات شخصية مرضى الوسواس القهري في البيئة الفلسطينية باستخدام وبرنامج تدريبي علاجي رسالة مقدمة لنيل درجة الماجيستر في علم النفس غزة الفلسطين .

- بشرى كاظم الشمري ياسين طرار غند، (2020)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة الجامعة المستنصرية*، مصر : المجلد الرابع العدد 15.
- بوبكر منصور صبرينة حامدي، (2021)، *فاعلية الذات في ضوء أنماط التنشئة الاسرية(التدليل) لدى تلميذ المرحلة الابتدائية -دراسة نظرية تحليلية- جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي*.
- حسام حامد ابراهيم عبد الجليل، (2020)، *العوامل المؤثرة في تجنب المستهلك السعودي لاعلانات فيسبوك وعلاقتها بالسمات الشخصية، السعودية*.
- حليمة قادري، (2015)، *الصحة النفسية عند المسن المتقاعد*.
- حسن عبد العزيز ابراهيم عزة و اخرون، (2021)، *فاعلية الذات و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الاعدادي بمدينة المنيا، مجلة البحث في التربية و علم النفس المجلد 36 العدد 1 الجزء 1*.
- حاج شتوان، (2019)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الكفاءة الذاتية مستوى الطموح الاكاديمي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه علم النفس التربوي، وهران الجزائر*.
- حامد جاسم مؤيد، (2020)، *العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لدى مديرات المدارس الابتدائية والثانوية*.
- حسيبة مجادي، (2017)، *علاقة سمات الشخصية الخمس الكبرى والتفاؤل و التشاؤم وقلق الامتحان بالتحصيل الدراسي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية*.
- دودو صونيا، (2017)، *الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه طبي(دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة*.
- ريم غالب كاتبة، (2019)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى عينة من المرشدين التربويين بمحافظة الخليل برنامج التوجيه و الارشاد النفسي*.

- ربيعة عقباني، (2016)، علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران رسالة لنيل شهادة الماجستير علم النفس العمل و التنظيم.
- رجاء مريم محمود، (2019)، الاحترق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى العاملين في مهنة التمريض دراسة في مستشفى الموساة في محافظة دمشق، دمشق : المجلد العدد 190.
- زينب اولاد هدار، (2017)، سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي التفكير الايجابي و ذوي التفكير السلبي بجامعة غرداية، غرداية الجزائر .
- سالم مصطفى الديب و اخرون، (2021)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافع الإنجاز، جامعة المرقب : مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية العدد الثامن عشر .
- سالم احمد قوس هدى ابراهيم الرواب، (2022)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي في بلدية طرابلس، ليبيا : مجلة علمية العدد الثامن.
- صالح بوشينة، (2019)، فاعلية الذات وعلاقتها بادارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري اطروحة لنيل الدكتوراه، مسيلة الجزائر .
- سمية بنت صالح سبيبت غودل امل صالح سليمان الشريدة، (2022)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالابتكارية والانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، السعودية: مجلة الاداب للدراسات النفسية و التربوية.
- سمير عبيدات صفاء بوقصة، (2023)، فاعلية الذات والدافعية الاكاديمية كمتنبئ بالتدفق النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة تبسة شهادة الماستر، تبسة الجزائر.
- سهيل يوسف ولاء، (2016)، فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام، دمشق.
- سعيدة صالح، سمات الشخصية في منظور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الجزائر.
- سميه سليمان عامر الأصقه، (2022)، فاعلية الذات وتحمل الغموض كمنبئات بالمتابرة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، جامعة الأزهر كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية.

سناء عبد الزهرة حميد الجمعان، الانفتاح على الخبرة وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة، جامعة البصرة : قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

سعيدة صالح، (2013)، تأثير السمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الاكاديمي للطلبة الجامعيين ملخص اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس الاجتماعي، الجزائر .

سعيدة صالح، سمات الشخصية في منظور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية جامعة الجزائر (02)، قسم علم النفس و علوم التربية والارطوفونيا.

سلطانة مساعد مصلح النفيعي، (2020)، الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة، السعودية : المجلد 36 العدد 10.

صفية فتح الباب امين سيد، (2018)، دور الانبساطية والعصابية والذات الايجابية في التنبؤ بسلوك الاعتذار لدى الأزواج والزوجات .

صالحى سعيدة، سمات الشخصية في منظور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، جامعة الجزائر .

عبد المرید عبد الجابر محمد قاسم، (2020)، التوجه الذاتي كمعدل للعلاقة بين العصابية ومهارة التخطيط لدى طلاب الجامعة، جامعة حلوان.

عادل محمد هريدي، (2011)، نظريات الشخصية، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

عائشة بنت سعيد بن سالم البادي، (2014)، بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان، عمان: رسالة ماجستير مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص ارشاد نفسي .

عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي، (2020)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية عن الدراسة وصفية تنبؤية لعينيتين من الجانحين وغير الجانحين، جامعة الشقراء مجلة جامعة الملك عبد العزيز .

عبد الخالق بن موسى الزهراني، (2022)، ضغوط العمل واساليب مواجهتها وسمات الشخصية لدى ضباط الشرطة، مجلة العلوم الانسانية والطبيعية.

عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي، (2020)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية عن الدراسة وصفية تنبؤية لعينيتين من الجانحين وغير الجانحين*، جامعة الشقراء مجلة جامعة الملك عبد العزيز.

عبد الله فرحان جبران الفيقي، (2021)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات*، جامعة الشقراء مجلة الملك عبد العزيز.

عبد المولى بوشامي، (2021)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية الحقيقية والامل لدى الشارقي بالهقار الجزائر اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي*، الجزائر : جامعة الجزائر ابو القاسم سعد الله.

فاعلية استراتيجية (KWLH)، (2015)، *في تنمية فعالية الذات والدافعية للتعلم والتحصيل في العلوم لدى تلاميذ الحلقة الثانية*.

فاطمة الزهراء بن مجاهد، مساهمة في دراسة بعض سمات شخصية الطفل المعتدي عليه جسديا بالتكرار من طرف اقارنه مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاكلينيكي تخصص علم النفس الصدمي.

فاطمة غربي، (2020)، *البروفائل النفسي للاخصائي العيادي حسب نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية*، بسكرة الجزائر .

فايزة لحول، (2021)، *العوامل الشخصية المنبئة بمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة* جامعة خميس مليانة مجلة العلوم النفسية و التربية. الجزائر .

فطيمة بوسنة، (2022)، *دراسة تحليلية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة المدرسة العليا للاساتذة* جامعة الجزائر 02، الجزائر .

فطيمة بوسنة هناء شريقي، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى القائد الاداري بالمؤسسة الجزائرية دراسة تحليلية* .

فوقيه حسن رضوان ايريني سمير غربال، (2017)، *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة*، جامعة اسويط.

- محمد احمد على الهيبه سليمان الخضرى الشيخ، (2010)، بنية نموذج العوامل الخمسة للشخصية باستخدام القائمة المختصرة بحث تكميلي للحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية، علم النفس التربوي.
- محمد الازهر بالقاسمي الهادي سرايه، (2019)، الفعالية الذاتية الارشادية للأخصائي النفسي المدرسي ودورها في العملية الارشادية، جامعة ورقلة(الجزائر) (برج بوعرييج (الجزائر)).
- محمد معروف، (2019)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي واستراتيجيات التعامل دراسة مقارنة عند اساتذة الثانوي اطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه، وهران الجزائر.
- مصطفى بن مريجة، (2015)، القلق و علاقته بفاعلية الذات، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ولاية غليزان، جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم.
- منال زكي محمد إسماعيل، (2022)، البنية العاملية لمقياس الفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية بحث تكميلي للحصول على درجة الدكتوراه في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة حلوان : دراسات تربوية اجتماعية مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية.
- محمد احمد مصطفى الضمور، (2011)، العلاقة بين انماط الشخصية والسلوك العدواني لطلبة المرحلة الاساسية في الاردن رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على شهادة الماجيستر في الارشاد النفسي جامعة عمان العربية.
- محمد ربيع شحاته، (2013)، علم النفس الشخصية، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- مروة صلاح ابراهيم سعادة، (2014)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية: مجلد 23 العدد الثاني.
- مصباح الهلي، (2017)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمعتقدات الخرافية لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الوادي رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، ورقلة الجزائر.
- مها بنت ناصر بن عائض النهاري، (2020)، السمات الشخصية الخمس الكبار وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، دراسة استكشافية.

- محمد رزق الله الزهراني، (2020)، الفعالية الذاتية الاكاديمية و علاقتها بالعادات العقلية و التحصيل الدراسي، جامعة الازهر : العدد 186.
- محمود محمد محمود ياسين، (2022)، الحيوية الذاتية و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة الملك فيصل مجلة العلوم التربوية والنفسية، المملكة العربية السعودية .
- نجاه عباد، (2022)، فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة جيجل قطب تاسوست مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، جيجل الجزائر.
- ندى ناصر محمد مصطفى الخطيب، (2021)، ادارة الذات و علاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير في التربية قسم الصحة النفسية، جامعة حلوان.
- نافز احمد عبد بقيعي، (2015)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي وكالة، الأردن.
- نداء سامر صدقي ابو خيزران، (2022)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واساليب التفكير وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المطلقات في فلسطين قدمت الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي التربوي، نابلس فلسطين .
- نصيرة خلايفية عائشة بوبكر، (2020)، الاتجاهات النظرية المفسرة للشخصية. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية.
- نسمة يحيى رجب محمد، (2020)، العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد و الرضا عن الحياة لدى كبار السن مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الإنسانية، العدد 52 المجلد.
- نهاد بوزغاية، (2021)، علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باضطراب التأقلم لدى المراهق المصاب بالسكري اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتورا علم النفس العيادي، باتنة الجزائر.
- نور الدين بطاط، (2020)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة، مسيلة الجزائر: المجلد 5 العدد 1.

- نوره بنت شارع العتيبي، (2023)، المشكلات الاجتماعية لمرحلة ما بعد التقاعد دراسة مطبقة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض، السعودية : مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية المجلد 13.
- نداء سامر صدقي ابو خيزران، (2022)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واساليب التفكير وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المطلقات في فلسطين، فلسطين.
- هاله عبد اللطيف محمد رمضان السيد، (2020)، تقييم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مقارنة الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة للشخصية وقائمة الخمس الكبرى لدى طلاب الجامعة، مصر: العدد الرابع الجزء الاول.
- هناء الرقاد، (2017)، نظريات الشخصية وقياسها، دار المامون للنشر و التوزيع.
- وردة سعدي، (2017)، سمات الشخصية المراهق الجزائري المهاجر الغير الشرعي وفق نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية دراسة عيادية لاربع حالات رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، بسكرة الجزائر .
- ولاء سهيل يوسف، (2016)، فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام.
- يوسف حمه صالح مصطفى اسيل اسحاق بتو، العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بتقييم الذات التحصيلي لدى طلبة الجامعة، جامعة صلاح الدين -اربيل: مجلة كلية الاداب .
- يوسف محمود رامز، (2014)، العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- يمينة مكرلوفي، (2022)، المساندة الاجتماعية والفاعلية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعادل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة اطروحة الدكتوراه في علم النفس الاسري، وهران الجزائر .
- يحي النجار، (2018)، فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين عن العمل، فلسطين.

Deniz M E Satici ,(2017) ,The Relation ships between big five personality traits and subjective vitality.

الملاحق

الملحق (1): يمثل معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (sig)
العصابية	0.75**	0.00
الانبساطية	0.82**	0.00
الانفتاح على الخبرة	0.81**	0.00
المقبولية	0.76**	0.00
يقظة الضمير	0.83**	0.00

الملحق (2): يوضح عامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

الابعاد	الجدر التربيعي لمعامل الثبات
العصابية	0.80
الانبساطية	0.61
الانفتاح على الخبرة	0.64
المقبولية	0.77
يقظة الضمير	0.78

الملحق (3) يبين الجدول ان المعاملات الثبات حسب جوتمان والفاكرونباخ

معامل الفاكرونباخ	معامل جوتمان	
0.72	0.65	مقياس سمات الشخصية

الملاحق

الملحق (4): يمثل اختبار كولم وكرون - سمير نوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس فاعلية الذات

الدرجة الكلية	قدرة الفاعلية	المثابرة	المجهود	المبادرة	مقياس فاعلية الذات
0.067	0.093	0.069	0.072	0.059	المطلق
0.067	0.062	0.052	0.049	0.039	إيجابي
-0.063	-0.093	-0.069	-0.072	-0.059	سلبي
2.601	3.620	2.677	2.819	2.281	قيمة كالم وغراف - سمير نوف
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	القيمة الاحتمالية

الملحق (5): يمثل اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس فاعلية الذات

القرار	مستوى الدالة	مان ويتني	Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	الصدق التمييزي	
دالة عند (0.01)	0.000	80.000	4.80	9	94	9	1.00	المبادرة
				24	252	9	4.00	
						18	المجموع	
دالة عند (0.01)	0.000	83.000	5.10	9	98	9	1.00	المجهود
				22	256	9	4.00	
						18	المجموع	
دالة عند (0.01)	0.000	82.000	4.60	8	92	9	1.00	المثابرة
				26	250	9	4.00	
						18	المجموع	
دالة عند (0.01)	0.000	83.000	4.88	9	98	9	1.00	قدرة الفاعلية
				26	262	9	4.00	
						18	المجموع	
دالة عند (0.01)	0.000	85.000	5.42	8	96	9	1.00	الدرجة الكلية
				26	258	9	4.00	
						18	المجموع	

الملحق (6): يمثل المجموع الكلي والابعاد الفرعية

مقياس فاعلية الذات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدالة	القرار
المبادرة	0.926**	0.000	دالة عند (0.01)
المجهود	0.935**	0.000	دالة عند (0.01)
المثابرة	0.939**	0.000	دالة عند (0.01)
قدرة الفاعلية	0.857**	0.000	دالة عند (0.01)

الملاحق

الملحق (7): يمثل معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس فاعلية الذات

قدرة الفاعلية		المثابرة		المجهود		المبادرة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.597	-1	**0.592	-1	**0.724	-1	**0.674	-1
**0.753	-2	**0.739	-2	**0.741	-2	**0.703	-2
**0.767	-3	**0.709	-3	**0.749	-3	**0.724	-3
**0.766	-4	**0.713	-4	**0.769	-4	**0.761	-4
**0.800	-5	**0.725	-5	**0.805	-5	**0.728	-5
**0.768	-6	**0.677	-6	**0.740	-6	**0.727	-6
**0.764	-7	**0.714	-7	**0.722	-7	**0.715	-7
**0.681	-8	**0.707	-8	**0.647	-8	**0.669	-8
**0.634	-9	**0.673	-9			**0.784	-9
		**0.772	-10				

الملاحق

الملحق (8): يمثل معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس فاعلية الذات

قدرة الفاعلية		المثابرة		المجهد		المبادرة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.597	-1	**0.592	-1	**0.724	-1	**0.674	-1
**0.753	-2	**0.739	-2	**0.741	-2	**0.703	-2
**0.767	-3	**0.709	-3	**0.749	-3	**0.724	-3
**0.766	-4	**0.713	-4	**0.769	-4	**0.761	-4
**0.800	-5	**0.725	-5	**0.805	-5	**0.728	-5
**0.768	-6	**0.677	-6	**0.740	-6	**0.727	-6
**0.764	-7	**0.714	-7	**0.722	-7	**0.715	-7
**0.681	-8	**0.707	-8	**0.647	-8	**0.669	-8
**0.634	-9	**0.673	-9			**0.784	-9
		**0.772	-10				

الملحق (9): يمثل معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية

الملاحق

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.678	-31	**0.655	-21	**0.714	-11	**0.568	-1
**0.723	-32	**0.665	-22	**0.705	-12	**0.578	-2
**0.636	-33	**0.638	-23	**0.711	-13	**0.631	-3
**0.597	-34	**0.710	-24	**0.751	-14	**0.678	-4
**0.487	-35	**0.684	-25	**0.687	-15	**0.702	-5
**0.453	-36	**0.650	-26	**0.654	-16	**0.739	-6
		**0.699	-27	**0.574	-17	**0.716	-7
		**0.689	-28	**0.575	-18	**0.676	-8
		**0.646	-19	**0.663	-19	**0.725	-9
		**0.697	-30	**0.657	20	**0.721	-10

الملحق(10): معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات

الملاحق

ألفا كرو نباخ	التجزئة النصفية	ثبات الإعادة	مقياس الفاعلية الذاتية
0.756	0.811	0.873	المبادرة
0.748	0.805	0.861	المجهود
0.783	0.824	0.892	المثابرة
0.771	0.830	0.877	قدرة الفاعلية
0.795	0.841	0.902	الدرجة الكلية

الملحق رقم 1: مقياس السمات الشخصية الكبرى

اعداد: كوستا وماكري

لا تتطبق	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	العبارة	
					القلق ليس سمة من سمات شخصيتي	1
					انا اجتماعي أحب ان أكون محاطا بالآخرين	2
					ابتعد عن الخيال والتأمل باعتباره مضيعة للوقت	3
					أحاول بصدق ان أكون ودودا ولطيفا مع الاخرين	4
					اسعى الة ان تكون اشياي مرتبة ونظيفة في مكانها	5
					اشعر بأنني اقل من الاخرين	6
					من السهل ان ابتسم واستجيب للنكتة	7
					عندما اتعلم طريقة صحيحة لعمل الأشياء لا أفكر في تغييرها	8
					احرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع	9
					احرص على انجاز اعمالى في الوقت المحدد لها	10
					اشعر بانهييار اعصابى إذا وقعت تحت ضغط ما	11
					يعتبرنى الاخرون شخصية مزعجة	12
					أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الاخرون رؤيته فيها	13
					يعتقد البعض أنى مغرور ومتكبر	14
					اعتبر نفسي شخصية غير مكترثة بالنظام كما يجب	15
					قليلا ما اشعر بالانقباض والكأبة	16
					اشعر بالمتعة عند مشاركة الاخرين حديثهم	17
					اعتقد ان المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت	18
					اميل الى التعاون مع الاخرين بدلا من التصادم معهم	19
					احرص على انجاز مهامى وبضمير حى	20
					اشعر ثيرا بالتوتر والعصبية	21

					تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان واضواء وازدهام	22
					لا أتأثر بالشعر ولا اتذوق معانيه	23
					اميل الى الشك عند تعاملي مع الاخرين	24
					احرص على تحقيق اهدافي وطموحاتي وفقا لخطط مسبقة	25
					تستقرني معاملة الاخرين فاشعر بانلا قيمة لي	26
					احرص على انجاز اعمالتي بمفردتي وبدون حاجة لمساعدة الاخرين	27
					ارغب في السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة	28
					اعتقد ان تهاوني سيجعلني عرضة لاستغلال الاخرين	29
					احتاج لمن يدفعني لإنجاز اعمالتي وواجباتي	30
					يندر شعوري بالخوف	31
					اتمتع بالحوية والنشاط اثناء ممارستي لأعمالتي	32
					في بعض الأحيان يتغير مزاجي بتغير الطقس	33
					علاقاتي الاجتماعية واسعة جدا	34
					ابذل كل ما في وسعي لإنجاز وتحقيق اهدافي	35
					اغضب من الطريقة التي يعاملني بها الاخرون	36
					اوصف بانتي شخصية مرحة ومليئة بالحوية والنشاط	37
					اعتمد الاحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء	38
					ربما يصفني الاخرون بالفتور والبرود	39
					إذا بدأت عمل فلا اتركه حتى انجزه	40
					اشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ	41
					يغلب علي التشاؤم في الحياة	42
					اميل الى مطالعة الكتب الأدبية	43

الملاحق

					44 من الصعب اقناعي بغير ما انا مقتنع به
					45 اشعر بانه من غير الممكن الاعتماد على او الوثوق بي
					46 قليلا ما أكون منقبضا وحزينا ومهموما
					47 تمر حياتي بشكل سريع
					48 اتجنب التأمل والتفكير
					49 اتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الاخرين
					50 احرص على انجاز اعمالى بإتقان
					51 اشعر بالعجز وقلة الحيلة امام ما يواجهني من مسؤولية
					52 انا معروف بنشاطي وهمتي
					53 اقضي معظم وقتي في القراءة والاطلاع
					54 لا يهمني ان يعلم الاخرين بكراهيتي لهم
					55 لا اهتم كثيرا لترتيب وتنظيم ما هو حولي
					56 شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة
					57 انجازي يكون أفضل بدون رقابة من الاخرين
					58 أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية
					59 لا أجد جرحا في استخدام أي وسيلة للحصول على ما اريد
					60 اسعى للتميز في أداء أعمالى وواجباتى

الملحق رقم 2: مقياس الفعالية الذاتية

رقم	بنود المقياس	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اواجه الصعاب					
2	أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال.					
3	قدرتي كبيرة على التعامل مع المشكلات التي أتعرض لها في حياتي					
4	امتك أفكارا ما جعة ومثمرة لحل أي مشكلة اتعرض لها مما يساعدني على حلها					
5	أستطيع اقناع الاخرين حتى لو خالفوني في الراي					
6	احرص على معاودة القيام بالعمل معين أكثر من مرة حتى احقق ما سعى اليه					
7	اضع خطط مناسبة لتحقيق اهدافي					
8	اثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة					
9	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد					
10	يستهيوني حلقات البحث الصعبة والجانب العملي التي تتطلب جهدا ووقتا، وكون سعيدا عند تنفيذها					
11	عندما احدد الأهداف المهمة لنفسي، أجد سهولة في تحقيقها					
12	الفشل يجعلني ازيد من محاولاتني للوصول للهدف					
13	ينبغي ان يعود الانسان لممارسة عمل فشل فيه سابقا					
14	يسهل على تحقيق اهدافي وطموحاتي					
15	أستطيع التعامل مع معظم المشكلات التي اواجهها					
16	احرص على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من اعمال					

				اثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء تطلب مني	17
				اثق بقدراتي في مساعدة الآخرين حينما تواجههم مشكلة	18
				اضع لنفسى أهدافا بعيدة وأسعى الى تحقيقها	19
				إذا لم انجح عند محاولة عمل شيء جديد سريعا ماعيد المحاولة	20
				اسعى الى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي	21
				أستطيع تنفيذ الخطط التي اضعتها	22
				إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجح فيه	23
				أثق بقدرتي على التخطيط الجيد.	24
				حل المشكلات في أسلوب منظم.	25
				أستطيع التمييز بين ما أستطيع وما لا أستطيع إنجاز	26
				أكون سعيدا بالمثابرة والكفاح في المواقف الصعبة	27
				ثقتي في قدراتي تجعلني اتحمل الكثير من المسؤوليات	28
				اتعامل مع المشكلات الطارئة بشكل جيد	29
				أجد متع في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها	30
				احرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من اعمال	31
				اعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب	32
				أستطيع ان أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني	33
				أستطيع اكمال المهمة بدقة مهما كانت معقدة	34
				عندي كثير من الطموحات اسعى الى إنجازها	35
				يلجا لي المستخدمين في حل معظم مشكلاتهم	36

