



كلية الدراسات العليا

برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

التعاطف الذاتي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

إعداد

مرام محمد شكري نوفل

إشراف

أ. د. نبيل الجندي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي من كلية

الدراسات العليا في جامعة الخليل

1440هـ-2019م

إجازة الرسالة

التعاطف الذاتي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

إعداد

مرام محمد شكري نوفل

إشراف

أ. د. نبيل الجندي

نوقشت هذه الرسالة يوم..... بتاريخ..... الموافق.....

واجيزت من أعضاء لجنة المناقشة التالية اسماؤهم:

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

أ.د. نبيل الجندي / مشرفاً رئيسياً

.....

د. / ممتحناً خارجياً

.....

د. / ممتحناً داخلياً

الخليل- فلسطين

1440هـ - 2019م

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب، إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة،

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان ، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء (والدتي الحبيبة)

إلى الروح التي سكنت روحي إلى (زوجي العزيز).

إلى من علمني حرفا أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامي.

الباحثة: مرام نوفل

إقرار:

أقر أنا مُعدة الرسالة بأنها قدمت لجامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الدراسة أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد اخر.

التوقيع:

مرام محمد نوفل

التاريخ:

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ملء السموات وملء الأرض، وملء ما شئت من شيء بعد، أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد، وكلنا لك عبد، أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد، وآلائك التي لا تحد، أحمذك ربي وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه الذي أرجو أن ترضى به عني.

ثم أتوجه بالشكر إلى من رعاني طالبا في برنامج الماجستير، ومعدا هذا البحث أستاذي ومشرفي الفاضل الأستاذ الدكتور: نبيل الجندي، الذي له الفضل - بعد الله تعالى - على البحث والباحث منذ كان الموضوع عنوانا وفكرة إلى أن صار رسالة وبحثا. فله مني الشكر كله والتقدير والعرفان.

وأتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي الفضلاء في قسم التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي.

وأنتقدم بشكري الجزيل في هذا اليوم إلى أساتذتي الموقرين في لجنة المناقشة رئاسة وأعضاء لتفضلهم علي بقبول مناقشة هذه الرسالة، فهم أهل لسد خللها وتقويم معوجها وتهذيب نتوءاتها والإبانة عن مواطن القصور فيها، سائلا الله الكريم أن يثيبهم عني خيرا. وأشكر كل من ساعدني وأعانني على إنجاز هذا البحث، فلهم في النفس منزلة وإن لم يسعف المقام لذكرهم، فهم أهل للفضل والخير والشكر.

الباحثة:

مرام نوفل

فهرس المحتويات

أ	الإهداء.....
ب	إقرار.....
ت	شكر وتقدير.....
ج	فهرس المحتويات.....
ذ	فهرس الجداول.....
س	فهرس الملاحق.....
ش	ملخص الدراسة.....
ص	Abstract.....

1..... الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

3	المقدمة.....
6	مشكلة الدراسة.....
7	أسئلة الدراسة.....
7	أهمية الدراسة.....
8	أهداف الدراسة.....
9	فرضيات الدراسة.....
9	حدود الدراسة.....
10	المصطلحات.....

12..... الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

13.....	الإطار النظري.....
13.....	أولاً فعالية الذات
13.....	مفهوم فعالية الذات
14.....	نظرية فاعلية الذات لباندورا
16.....	توقعات فاعلية الذات
13.....	الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة.....
16.....	التوقعات الخاصة بفاعلية الذات
16.....	الشكل (2) العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج.....
17.....	أبعاد فاعلية الذات
18.....	مصادر فعالية الذات
19.....	آثار فاعلية الذات
21.....	العملية الوجدانية.....
24.....	ثانياً التعاطف الذاتي
25.....	تعريف التعاطف الذاتي
26.....	مكونات التعاطف الذاتي
29.....	التعاطف الذاتي وردود الفعل حول الأمراض الخطيرة والمزمنة
29.....	مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز
31.....	الدراسات السابقة
31.....	أولاً دراسات التعاطف الذاتي
39.....	ثانياً دراسات فاعلية الذات
43.....	تعليق على الدراسات السابقة.....

45 الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

47.....	مقدمة:
47.....	منهج الدراسة:
47.....	مجتمع الدراسة:
48.....	عينة الدراسة:
49.....	أدوات الدراسة:
49.....	أولاً: مقياس التعاطف الذاتي
49.....	1-صدق المقياس:
49.....	ب-صدق الاتساق الداخلي:
51.....	2-الثبات:
51.....	ثانياً: مقياس فعالية الذات
51.....	1-صدق المقياس
52.....	ب-صدق الاتساق الداخلي:
46.....	الثبات
56.....	الأساليب الإحصائية:
57.....	تصحيح المقاييس:
58.....	مفتاح التصحيح لقراءة المتوسطات الحسابية:

59 الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

81 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

82.....	أولاً مناقشة النتائج:
92.....	ثانياً التوصيات:
94.....	المصادر والمراجع
94.....	أولاً المراجع العربية
96.....	ثانياً المراجع الأجنبية:
98.....	الملاحق

فهرس الجداول

- جدول (1): خصائص العينة الديموغرافية 48.....
- جدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. 49.....
- جدول (3): معاملات الثبات لأدوات الدراسة..... 51.....
- جدول (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال..... 52.....
- جدول (5): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. 54.....
- جدول (6): معاملات الثبات لأدوات الدراسة..... 54.....
- جدول (7): مقياس ليكرت الرباعي 58.....
- جدول (8): مفاتيح التصحيح 58.....
- جدول (9): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التعاطف الذاتي من جهة وفعالية الذات من جهة أخرى لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل..... 60.....
- جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل..... 62.....
- جدول (11): نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample T-Test) للتعرف على الفروق في متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس..... 65.....

جدول (12): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف الذاتي لدى

66..... عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي

جدول (13) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين

متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير

66..... المستوى الإقتصادي

جدول (14): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف الذاتي لدى

67..... عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

جدول (15) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين

متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير

68..... المستوى التعليمي

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات لدى

69..... عينة من كبار السن في محافظة الخليل

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات

69..... (المبادرة) لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات

71..... (المجهود) لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

جدول (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات

72..... (المثابرة) لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

جدول (20) نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample T-Test) للتعرف على الفروق في متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير

الجنس74

جدول (21): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فعالية الذات لدى عينة

من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي75

جدول (22) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين

متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير

المستوى الإقتصادي.....76

جدول (23): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات مستوى

فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي.....77

جدول (24): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فعالية الذات لدى عينة

من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.....78

جدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين

متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير

المستوى التعليمي.79

فهرس الملاحق

ملحق رقم (1): مقاييس الدراسة 99

ملحق رقم (2): قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات الدراسة 102

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات، ومقياس التعاطف الذاتي تبعاً لمتغير (الجنس، والمستوى الإقتصادي والمستوى التعليمي، وتطرقَت الباحثة إلى عينة قوامها (182) مسناً ومسنّة من كبار السن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المقصودة، واستخدمت الباحثة مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس فعالية الذات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف الذاتي تبعاً لمتغير (الجنس، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير (الجنس، والمستوى التعليمي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي لصالح المستوى الإقتصادي المتوسط.

Abstract

The study aimed to identify the relationship between self compassion and self-efficacy among a sample of elderly persons in Hebron governorate, and to identify the differences in the mean scores of the sample on the self-efficacy scale and the self-esteem scale due to gender, economic level and educational level. The researcher used the self-esteem scale and the self-efficacy measure. The researcher used the descriptive correlation method. The results concluded that there was a statistically significant positive correlation between self-esteem and effectiveness. And the absence of statistically significant differences between the mean scores of the sample on the self-esteem scale due to the variable (gender, economic level and educational level) Gender, and achievement level), and differences in the mean scores of the sample on the measure of self-efficacy due to the variable of the economic level.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الصفحة	العنوان
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
6	أسئلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	فرضيات الدراسة
8	حدود الدراسة
9	المصطلحات

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

من حق كل فرد في المجتمع التمتع بالصحة النفسية التي تمكنه من حل المشكلات والصعوبات التي تواجهه وتجاوز الأزمات، ومساعدة الفرد في تغيير اتجاهاته وسلوكياته إلى الأحسن بثقة وطمأنينة، والوصول إلى الرضى الشخصي عن الذات.

ويعد التواصل مع الآخرين من الأمور الأساسية ينبغي إشباعها، ويعتبر التعاطف من الأمور الضرورية التي تساعد الأفراد على التواصل مع الآخرين، عن طريق تفهم مشاعر الآخرين، ومساعدتهم على تجاوز الأزمات والصعوبات، كما أن التعاطف يساعد الفرد على أن يكون عنصرا فعالا في المجتمع (شحادة، 2016).

كما أن نوعية ونمط التعلق بالوالدين من الأمور الأساسية التي تساعد الأفراد على نمو التعاطف، فالأسر التي تقدم الحب والحنان تساعد الأفراد على تكوين تعاطف إيجابي كما أشار Bolbi بأن الأسر التي تعامل الأطفال بقسوة، لا تساعدهم على تكوين تعاطف إيجابي، هذا دليل على أهمية البيئة الاجتماعية في نمو التعاطف، وأظهرت العديد من الدراسات أن التعلق الآمن مع الوالدين في مرحلة الطفولة يؤدي إلى زيادة التعاطف الذاتي لديهم. (شحادة والعاسمي، 2016)

ووضع Holfman أربع مراحل أساسية لنمو التعاطف وهي: التعاطف العام، التعاطف المتمركز حول الذات، التعاطف لمشاعر الآخرين، التعاطف لبعض ظروف الحياة العامة. ويتكون التعاطف

من عنصرين وهما الفاعلي، والانفعالي. الإنفعالي هو الشعور بما يشعر به الآخرين، والفاعلي هو مساعدتهم ومؤازرتهم على التخلص من الصعوبات (عبيد، 2013).

ويمكن النظر لمفهوم التعاطف من وجهة نظر Froid بأنه التوحد الذي يعني إدخال نوعيات من موضوع خارجي في شخصية الفرد، في حين يرى Leps أن التعاطف من مدخل معرفي إدراكي، هو فهم لحالة الشخص المقابل عن طريق معرفة مشاعر الآخرين وشخصياتهم (شحادة، 2016).

ويرى Bandoura أن فاعلية الذات من الأمور الأساسية والضرورية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط، وهي تعتمد بالدرجة الأولى على مقدار الجهد والمثابرة الذي يبذله الفرد وليس على الموقف نفسه، كما يرى Madkos أن مستوى قناعة الفرد عن ذاته تحدد فيما إذا كان الفرد ناجحاً أم لا (يوسف، 2016).

كما أن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يضعون خطط ناجحة، بعكس الأفراد الذين لديهم فاعلية ذاتية منخفضة (حجازي، 2013).

كما أن الفاعلية الذاتية تتطور من خلال تفاعل السلوك، والبيئة والسمات الشخصية للفرد، ولا يتوقف تطور الفاعلية الذاتية عند حد معين بل تتطور مع تطور خبرات الفرد، من خلال التفاعل الاجتماعي، وتعتبر الأسرة العامل الأساسي في تطوير فاعلية الذات لدى الفرد من خلال تحميله بعض المسؤوليات في المنزل، وتحميله مسؤولية اتخاذ قراراته، ومعاملته بحب وحنان (البادي، 2014).

لذلك فإن مستوى الفاعلية الذاتية ليس ثابت لجميع الأفراد بل تختلف من فرد إلى آخر، وتختلف باختلاف إستجابة الأفراد في المواقف الاجتماعية المتشابهة (يوسف، 2016).

كما يرى Bandoura، أن فاعلية الذات تزداد لدى الفرد إذا حقق نجاحاً في مهمة ما، أو رأى آخرون يحققون النجاح في نفس المهمة التي يطمح في النجاح فيها، ويحدث العكس إذا وجد أشخاصاً يفشلون في المهمة التي يريد النجاح فيها (حجازي، 2013).

كما أن مستوى الاستثارة الانفعالية تؤثر في مستوى فاعلية الذات، فقد يؤدي القلق والتوتر إلى عدم قدرة الفرد على إنجاز المهمة، ويرى Snek أن من الأمور التي تساعد الفرد على تحقيق الرضا عن الذات هي قيام الفرد بالتخطيط ووضع الأهداف، وتحديد مقدار الجهد للوصول إلى الهدف (يوسف، 2016).

وقد حدد Bandoura ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات هي قدر الفاعلية: ويشير إلى مستوى قدرة الفرد في الأداء في المواقف المختلفة، والعمومية وهي تشير إلى انتقال فاعلية الذات من موقف إلى مواقف مشابهة والقوة والشدة وتشير إلى قوة الإعتقاد أو شدته (حجازي، 2013).

ولقد أشار Bandoura إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها من خلال أربع عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والدافعية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك (المصري، 2011).

يعاني كبار السن من مشكلة في التقديرات على ممارسة أعمالهم كما كانت في السابق وترجع هذه التقديرات الخاطئة إلى التغيرات البيولوجية التي تحدث لدى كبار السن، مما يؤدي إلى شعورهم بالتوتر والضغط، كما أن المقارنات الاجتماعية لها دور في التقديرات الخاطئة خاصة عندما يقارنون أنفسهم بمن هم أصغر منهم سناً، مع أنهم بإمكانهم التفوق عليهم لو استخدموا خبراتهم ومهاراتهم، ولا يوجد سبب واضح لتفسير هذا التراجع في التقديرات لدى كبار السن، فهي تحدث نتيجة شبكة معقدة من الأبعاد السلوكية والاقتصادية والتعليمية، كما أن نقص الفاعلية الاجتماعية يؤدي إلى فقدان الأصدقاء والأقارب مما يؤدي إلى شعورهم بالاكنتاب، ويلعب المجتمع دور مهم

في مساعدة كبار السن من خلال تدريبات التطور الذاتي على التخلص من هذه الأزمة (حدان، 2015).

وتدريبات التعاطف الذاتي من الأمور التي تساعد كبار السن على التغلب على هذه الأزمة، ومساعدتهم على تكوين علاقات جيدة مع الأقارب والأصدقاء، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن التعاطف الذاتي يساعد الأفراد على تحقيق الثقة بالنفس، وتحقيق الصحة النفسية، ويساعد الأفراد على تخطي الصعوبات بأقل الأضرار النفسية، ويساعد على تقليل مستويات التوتر ومواجهة الضغوط، وأن تدريبات التعاطف الذاتي تساعد في تحسين المزاج بشكل كبير.

مشكلة الدراسة:

يعاني كبار السن من تغيرات في التقديرات (إحساسهم بعدم قدرتهم على ممارسة أعمالهم كما كانت بالسنوات السابقة) نتيجة للتغيرات البيولوجية، والاجتماعية عند مقارنة أنفسهم بمن هم أصغر سناً، مما يشعرهم بالتوتر والضغط، وبالتالي يؤدي إلى كثير من المشكلات والصعوبات التي تتطلب بذل المجهود، ومنح كبار السن الوقت الكافي لتجاوزها والتغلب عليها، والتعاطف الذاتي يساعد الأفراد على الشعور بالتفهم اتجاه أنفسهم، والتكيف بشكل أفضل مع القلق والتوتر المرافق لتقدم مع العمر، والقدرة على التعامل مع مصاعب الحياة، مما يساعد الفرد على الوصول إلى الصحة النفسية، وإلى رفع الفعالية الذاتية لدى كبار السن، وزيادة قدرتهم على مواجهة الفشل، وتحقيق الإنجاز، والقدرة على التخطيط وتحمل المسؤولية.

على الرغم من أهمية هذه الفئة، وشكلت هذه المبررات دافعاً قوياً للعمل على دراسة العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، بناءً على ذلك يمكن أن نلخص مشكلة البحث بالسؤال التالي :

ما العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

أسئلة الدراسة:

تناولت الدراسة الأسئلة التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتي ومستوى فعالية الذات

لدى عينة من محافظة الخليل؟

2- ما مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من محافظة الخليل؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة البحث

تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي)؟

4- ما مستوى فعالية الذات لدى عينة من محافظة الخليل ؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة البحث

تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي)؟

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من:

1- أهمية الفئة التي تناولتها، وهي فئة كبار السن، إذ تعد هذه الفئة من الفئات التي عملت بجد

لتربية أبناء الوطن، فهم بحاجة إلى إهتمامنا ورعايتهم وفهمهم في كبرهم.

2- أهمية المتغيرات التي تناولتها، (التعاطف الذاتي، وفعالية الذات)، إذ تعتبر هذه الموضوعات من الموضوعات الحديثة التي تثري الأدب النفسي، حيث أكدت عديد من الدراسات أهمية التعاطف الذاتي في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وأكدت عديد من الدراسات على أهمية فعالية الذات في تشكيل أداء الفرد، ففي ضوء المعتقدات تتحدد الأنشطة السلوكية التي يقوم بها الفرد، ومقدار الجهد الذي يبذله في مواجهة الضغوطات والتحديات.

3- يتوقع من نتائج هذا البحث إفادة العاملين في المجال النفسي والإرشادي في العمل على إجراء بحوث أكثر تعمقاً.

4- قلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، وبخاصة في البيئة الفلسطينية.

5- توضح دور التعاطف الذاتي ومدى تأثيره على كبار السن في مساعدتهم على تقبل التغيرات التي تحدث لهم نتيجة التقدم في العمر وعدم شعورهم بالتوتر القلق، وكذلك على فعالية الذات لديهم.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى :

- 1- التعرف على مستوى كل من التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة الدراسة.
- 2- الكشف عن العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل.
- 3- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير (الجنس، والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي).

فرضيات الدراسة:

سعت هذد الدراسة إلى التحقق من الفرضيات التالية :

1- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة الدراسة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف الذاتي تعزى لمتغير الجنس، والمستوى

الإقتصادي، والمستوى التحصيلي، والمستوى الدراسي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد العينة على مقياس فعالية الذات تعزى لمتغير الجنس، والمستوى التعليمي،

والمستوى الدراسي، والمستوى الإقتصادي.

حدود الدراسة:

1- الحدود البشرية: تم تطبيق هذا البحث على عينة من كبار السن في محافظة الخليل، حيث

ستشمل العينة الذكور والإناث.

2- الحدود المكانية: تم تطبيق هذا البحث في محافظة الخليل.

3- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذا البحث في محافظة الخليل خلال الفصل الدراسي الأول من

العام الدراسي (2017-2018).

4- الحدود الموضوعية: تمثلت الحدود الموضوعية للبحث بالعمل على دراسة العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وذلك باستخدام عينة من المقاييس (مقياس التعاطف الذاتي ، وفعالية الذات).

مصطلحات الدراسة:

1- فاعلية الذات: أحكام الفرد ، أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات، وإنجاز السلوك. (حجازي، 2013)

2- التعاطف الذاتي : هو التوسع في التعاطف مع ذات الشخص نفسه في حالات عدم الكفاية أو الفشل أو المعاناة العامة، وقام دكتور نيف بتعريف التعاطف الذاتي على أنه يتألف من ثلاثة عناصر رئيسية، وهم اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة (Krisstian, 2011)

3- كبار السن: هو كل من تجاوز عمره الستين، ويصبح لدى الشخص انحدار في القدرات الوظيفية، والعقلية، واضحا ويمكن قياسه وله آثاره على العمليات التوافقية.

4- محافظة الخليل: هي محافظة فلسطينية واقعة جنوب الضفة الغربية، وتبلغ مساحتها 997 كم ، ويحدها من الشمال محافظة بيت لحم ويحدها الخط الأخضر والبحر الميت وتعد من أكبر المدن الفلسطينية من ناحية المساحة والسكان.

التعريف الإجرائي :

1- التعاطف الذاتي: ينطوي على مشاعر من اللطف والرعاية والتفهم داخل الشخص نفسه.

2-فعالية الذات: مدى إدراك الفرد بقدرته على انجاز عمل معين، اعتمادا على الخبرات والمهارات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الصفحة	العنوان
11	الإطار النظري
12	نظرية فاعلية الذات لـ Bandoura
26	الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري

يتناول هذا الفصل الإطار النظري الذي يتصنف إلى :

أولاً فعالية الذات:

مفهوم فعالية الذات:

عرف Krensh فاعلية الذات بأنها ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك، بعيداً عن شروط التعزيز. (المصري، 2011).

ويرى Haleen و Danhiz أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد بقدرتهم على الأداء في المجالات المختلفة، ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كان لديه القدرة على إنجاز هدف (يوسف، 2016).

ويؤكد Skoarzer أن فاعلية الذات تمثل عنصراً هاماً من الدافعية، وعلى مستوى هذه الفاعلية يتوقف كبح أو تعديل هذه الدافعية (المخلافي، 2016).

ويرى Shell و Merfi و Berning أن فاعلية الذات ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه، وقدراته على النجاح في أداء مهمة ما (حدان، 2015).

ويعرف Danahir و Halinan فعالية الذات بأنها اعتقادات الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة، وعلى إحراز الأهداف وإنجاز السلوك (المصري، 2011).

ويرى Bandoura إلى أن فعالية الذات تشير إلى اعتقادات الفرد في قدراته لتنظيم وإنجاز مجموعة من الأعمال اللازمة لإنتاج مهمة معينة (عبيد، 2013).

أما Sherz فيعرف فعالية الذات على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة.

وذكر أبو العلام (2004) أن مفهوم الفاعلية الذاتية المدركة قريب الشبه من مفهوم الذات، إلا أن مفهوم الذات له طابع عام، ولذلك يوصف الناس بأن لديهم مفهوم ذات مرتفع أو منخفض، أما الفاعلية الذاتية فهي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة (حدان، 2015).

نظرية فاعلية الذات لـ Bandoura:

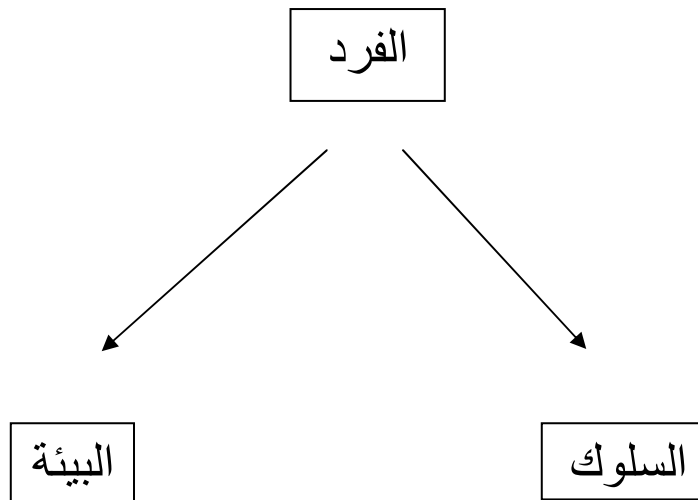
يشير Bandoura في كتابه (أسس التفكير والأداء) النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية.

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية (حدان، 2015).

يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تمكن الأفراد من توقع نتائج فاعلية التجارب قبل القيام بها، كما أن سلوك الفرد موجه نحو هدف معين ويعتمد بشكل كبير بالقدرة على عمل رموز، كما أن الأفراد يمتلكون القدرة على التأمل الذاتي من خلال تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه

القدرات تساعد الفرد على التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك، كما يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، مما يساعدهم على التحكم في سلوكهم من خلال التغيير في ظروف البيئة، كما يقوم الأفراد بوضع معايير شخصية لسلوكهم، التي بدورها تشكل حافز ذاتي للأفراد عن طريق تقييم سلوكهم من خلال المعايير التي يضعونها، ويتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، كما يمتلك الأفراد القدرات السابقة عن طريق تطور الأبنية النفسية والعصبية المعقدة، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية الاجتماعية المعرفية عن طريق تفاعل الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية، واجتماعية) والسلوك بطريقة متبادلة. (حدان، 2016)

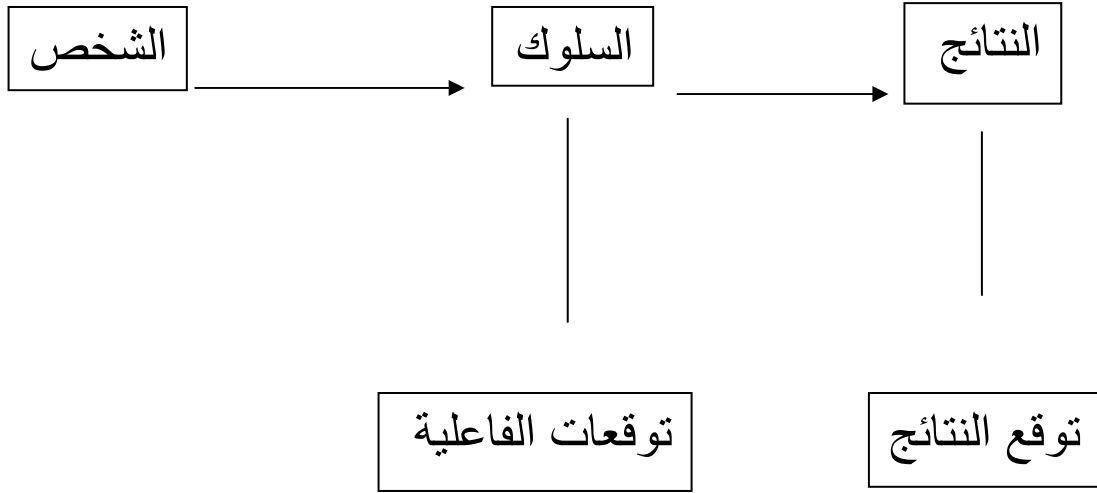
يوضح الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة ويرى Bandoura أن السلوك الإنساني يمكن تفسيره من خلال المقابلة بين السلوك الإنساني ومختلف العوامل البيئية والذاتية والمعرفية، كما أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتنمو من خلال التدريب واكتساب الخبرات، وهي لا تهتم فقط بما يمتلكه الفرد من مهارات فقط بل بما يعتقد به بقدرته على القيام بالسلوك وإنجاز المهمة، ومن الأمور التي تحدد فاعلية الذات، صعوبة الموقف، مقدار الجهد المبذول، مدى إصرار الفرد على تحقيق الأهداف. (يوسف، 2016)



الشكل (1): مبدأ الحتمية المتبادلة.

توقعات فاعلية الذات:

يؤكد Bandoura، وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: "التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج" ويوضح الشكل العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج:



الشكل (2) العلاقة بين التوقعات الفاعلية و توقعات النتائج

النوع الأول التوقعات الخاصة بفاعلية الذات:

هذه التوقعات تتعلق بمدى إدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، ومقدار الجهد الذي يحتاجه للقيام بأداء السلوك، وإذا كان سلوك الفرد قادر على التغلب على الصعوبات التي تمنعه عن القيام بالمهمة المطلوبة، وهي مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية (يوسف، 2016).

النوع الثاني هو التوقعات الخاصة بالنتائج: وهي اختيار السلوك المناسب الذي يؤدي إلى النتائج المرغوب فيها، وتساعد اكتساب الخبرات خلال مراحل تطور الفرد وملاحظة سلوك الآخرين إلى اختيار السلوك المناسب (يوسف، 2016).

أبعاد فاعلية الذات:

يحدد Bandoura ثلاثة أبعاد لفعالية الذات مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية الذاتية تختلف تبعاً لهذه الأبعاد.

1- قدر الفاعلية: ما يمتلكه الأفراد من دوافع تمكنهم من الأداء في المواقف والمجالات المختلفة، كما يختلف مستوى قدر الفاعلية لدى الأفراد تبعاً لتوقعات الفاعلية، وتبعاً لصعوبة وسهولة الموقف، والأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية يتجنبون المهام الصعبة ويرون فيها تهديد لهم، بعكس الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع بالفاعلية الذاتية فهم يرون المهام الصعبة فيها تحدي (حسن، 2005)، ومن الأمور التي تلعب دور في تحديد الاختلافات بين الأفراد، الدقة والإنتاجية، ومستوى الإبداع والمهارة، والأفراد ذوي الفاعلية العالية يتجنبون بعض المهارات بسبب عدم توفر الخبرة الكافية لديهم في المهمة المطلوب إنجازها (عبيد، 2013).

2- القوة: يذكر Bandoura أن من الأمور التي تحدد القوة بالفاعلية الذاتية الخبرات التي مر بها الفرد في الماضي ومدى وملائمتها للموقف الذي يمر به، كما أن التوقعات المرتفعة لدى الفرد تمكنه من بذل الجهد والمثابرة والإصرار على إنجاز المهمة الصعبة (عبيد، 2013). كما أن القوة بالفاعلية الشخصية تمكن الفرد من اختيار المهمة المناسبة لقدراته التي باستطاعته القيام

بها، كما أن التنظيم الذاتي للفاعلية يمكن الفرد من إنجاز المهمة في فترات زمنية محددة (يوسف، 2016).

3- العمومية: وتعني إنتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، وذكر Bandoura أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة، في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي يعبر بها عن الإمكانيات السلوكية والمعرفية، والوجدانية، من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتمثلة بالسلوك الموجه.

مصادر فعالية الذات:

1- الإنجازات الأدائية: يقصد بها التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد، ويرى Bandoura أن النجاح يؤدي إلى رفع الفاعلية الذاتية، بينما الإخفاق يؤدي إلى خفضها، كما أن الجهود المستمرة للتغلب على الفشل تساهم في رفع الفاعلية الذاتية، وتساعد في إزالة الأثر السلبي للفشل نتيجة الإخفاقات المتكررة (عبيد، 2013).

2- الخبرات البديلة: إكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المشابهين له وهم يؤدون الأنشطة بنجاح، حيث تزيد رؤية الفرد للمشابهين له وهم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهده المتواصل، وترفع من معتقداته لإنجاز المهمة المطلوبة لأنهم يمتلكون نفس الإمكانيات التي يمتلكها، وفي نفس الوقت رؤية الآخرين المشابهين وهم يفشلون في أداء المهام تهبط من جهودهم وتخفض من معتقداتهم عن فاعليتهم، كما أن الملاحظة تساعد في تقليل من احتمالات المحاولة والخطأ في اختيار السلوك المناسب للمهمة (يوسف، 2016).

والتعلم بالملاحظة تتحكم به أربع عمليات منها عملية الذاكرة، وتتلخص وظيفتها بتحويل المعلومات على هيئة قواعد وتصورات ليعاد تمثيلها في الذاكرة، وعملية الانتباه والمعلومات الناتجة عن الملاحظة الانتقائية، وتعتبر العمليات المعرفية من أهم العوامل الأساسية التي تؤثر في المعلومات المستخلصة من البيئة، والعملية الدافعية وهناك ثلاثة أنواع تؤثر في السلوك الناتج عن الدوافع المحفزة وهي النتائج المباشرة، والخبرات البديلة والإنتاج الذاتي، وعملية إنتاج السلوك حيث يتم تعديل السلوك في ضوء خبرة الفرد الماضية عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، حيث هنالك إرتباط بين الفعل والتصورات السابقة، والإقناع اللفظي فلا بد أن تأتي النصائح من شخص موثوق به حتى ترتفع الفاعلية الذاتية، وأن يتفق السلوك المطلوب من الفرد القيام به مع إمكاناته وقدراته، (حدان، 2015)، والاستثارة الانفعالية حيث أن الانفعال الشديد يؤدي إلى خفض مستوى الأداء، كما أن الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية لها دور في رفع الفاعلية الذاتية أم خفضها (يوسف، 2016).

آثار فاعلية الذات:

لقد أشار Bandoura إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جلياً من خلال أربع عمليات أساسية وهي، العملية المعرفية، والدافعية والوجدانية وعملية اختيار السلوك، وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

1- العملية المعرفية: وجد Bandoura أثر فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً كثيرة، منها ترتيب الأفراد لأهدافهم، ومعتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من حيث مفهوم القدرة، أي على تفسير الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى بأنها موروثه، لذلك يجب عدم

خوض التجارب والخبرات التي تسبب لهم الفشل ولا يحاولون الارتقاء بقدراتهم الذاتية، كما تؤثر معتقدات فاعلية الذاتية بمدى اعتقادهم بالسيطرة على البيئة (يوسف، 2016).

ويرى Madkos أن أهم معتقدات فاعلية الذات التي تؤثر على العملية المعرفية تتمثل في الأهداف التي يضعها الأفراد، والخطط التي يضعونها للوصول إلى الأهداف، والتنبؤ بالسلوك المناسب، والقدرة على حل المشكلات فالأفراد ذوي الفاعلية العالية أكثر قدرة على حل المشكلات (المصري، 2011).

ويرى Bere أن معتقدات فاعلية الذات تساهم في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء، فالفرد يحكم على قدراته عن طريق مقارنة أداءه بالآخرين، وعن طريق تجاربه التي مر بها في الماضي يستطيع أن يقيم قدراته ويضع خطط لمواجهته المستقبلية (المصري، 2011).

2- العملية الدافعية: لقد أشار Bandoura أن هنالك ثلاث من النظريات المفسرة للدوافع العقلية، وهي نظرية العزو السلبي فالعزو السلبي يؤثر على الأفعال وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد بالفاعلية الذاتية، وفي نظرية توقع النتائج تنظم النتائج عن طريق توقع أن سلوكاً معيناً يعطي نتائج محددة، ونظرية الأهداف المدركة وتشير أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز الدافعية، كما أن الأهداف تتأثر بالتأثير الشخصي أكثر من الدوافع والأفعال. (حدان، 2015)

ويرى Bandoura و Sirmon أن الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا عن الأداء فالأفراد ذوي الفاعلية المرتفعة أكثر قدرة على الشعور بالرضا الشخصي من الأشخاص ذوي الفاعلية المنخفضة، وفاعلية الذات المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناءً على التقييم الشخصي (العتيبي، 2011).

3- العملية الوجدانية:

تحدد الفاعلية الذاتية مدى تأثر الأفراد بالضغوط والإحباطات في المواقف التي تحمل التهديد، فالأفراد ذوي الفاعلية المنخفضة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب وعدم الشعور بالرضا الشخصي بسبب عدم قدرتهم على إنجاز المهمة المطلوبة، بينما الأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية الذاتية أكثر قدرة على اختيار السلوك المناسب، وأكثر قدرة على حل المشكلات، وأكثر قدره على التحكم بالقلق (الساكر، 2015).

4- عملية إنتاج السلوك:

ذكر Bandoura أن فاعلية الذات تؤثر على اختيار السلوك، كما أن الأفراد يختارون الأنشطة والمهام التي يعتقدون أن باستطاعتهم إنجازها والنجاح فيها، كما أن الأفراد ذوي الفاعلية العالية لديهم قدرة أكبر على حل المشكلات، ويبدلون جهوداً لنجاح في المهمة الصعبة ويرون فيها تحدي، أكثر من تهديد أما الأفراد ذوي الفاعلية المنخفضة لا يبذلون جهوداً لتحقيق الأهداف والنجاح ويشعرون بأن فيها تهديد لهم.

يرى Bandoura أن التغييرات المختلفة للحياة تقدم أنماطاً للكفاءة المطلوبة من أجل الأداء الناجح، ويختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفاعلة التي يديرون بها حياتهم وتشكل المعتقدات حول فاعلية الذات مصدراً مؤثراً خلال دورة حياة الفرد، وفيما يلي أهم التطورات التي تؤثر على عملية الذات:

1- نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.

2- يولد الطفل الصغير دون إدراك لمفهوم الذات، ولكن مع التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ينتقل إلى الشعور بالسيادة الشخصية، يبدأ بفهم العلاقات بين الأحداث ثم إلى القدرة على إنتاج الأحداث، ويقع على الأسرة وخاصة الوالدين الدور الأهم في تشكيل الفاعلية الذاتية من خلال تحميل الطفل المسؤوليات، والقدرة على اتخاذ القرار، ولا يتوقف تطور الفاعلية الذاتية عند حد معين بل يستمر مع تطور خبرات الطفل ومهاراته. (المصري، 2011).

3- اتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق.

يستطيع الأطفال من خلال تفاعلهم مع الأقران من زيادة ومعارفهم الذاتية، ويميل الأطفال إلى اختيار الأصدقاء الذين يشاركونهم الاهتمامات والنشاطات، ويتأثرون بأفكارهم وسلوكياتهم، والأطفال ذوي الفاعلية الاجتماعية المتدنية ينسحبون اجتماعياً، ويظهرون علاقات اجتماعية متدنية (حدان، 2015).

4- المدرسة كقوة لغرس الفاعلية الذاتية:

تعتبر المدرسة من المؤسسات الاجتماعية المهمة جداً في تطوير الكفاءة المعرفية لدى الأفراد، عن طريق تعليمهم مهارات حل المشكلات، وتعليمهم تحمل المسؤوليات، وهذا بدوره يساعدهم على التكيف مع مجتمعهم، ويساعدهم أن يكونوا فعالين في المجتمع، ويرفع من الفاعلية الذاتية لديهم بسبب تطور الكفاءة العقلية لديهم (حدان، 2015).

5- المصادر العائلية لفاعلية الذات:

من المهم لدى الأطفال تنمية الكفاءة الاجتماعية عن طريق التدريب على التحكم الشخصي، كما أن الخبرات اليومية التي يمر بها الطفل عن طريق التفاعل الاجتماعي وقدرته على التحكم بها لها دور في تنمية الفاعلية الذاتية وتساعد هذه الخبرات في تطوير كفاءتهم الاجتماعية، وقدراتهم الجسدية،

كما أن الوالدين اللذين يعطيان الأولاد فرصة للاستكشاف يعطيان الأطفال فرصة لتنمية الفاعلية الذاتية عن طريق إنجاز الأهداف والمهام وإدراك التأثيرات الهادفة، ويستطيع الطفل من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين أن يقيم الفاعلية الشخصية عن طريق المقارنات الاجتماعية. (الساكر، 2015)

6- إعادة تقدير فاعلية الذات مع التقدم بالعمر:

يعاني كبار السن من مشكلة في التقديرات وترجع هذه التقديرات الخاطئة إلى التغيرات البيولوجية التي تحدث لدى كبار السن، مما يؤدي إلى شعورهم بالتوتر والضغط، كما أن المقارنات الاجتماعية لها دور في التقديرات الخاطئة خاصة عندما يقارنون أنفسهم بمن هم أصغر منهم سناً، مع أنهم بإمكانهم التفوق عليهم لو استخدموا خبراتهم ومهاراتهم، ولا يوجد سبب واضح لتفسير هذا التراجع في التقديرات لدى كبار السن، فهي تحدث نتيجة شبكة معقدة من الأبعاد السلوكية والاقتصادية والتعليمية، كما أن نقص الفاعلية الاجتماعية يؤدي إلى فقدان الأصدقاء والأقارب مما يؤدي إلى شعورهم بالاكئاب، ويلعب المجتمع دور مهم في مساعدة كبار السن من خلال تدريبات التطور الذاتي وعلى التخلص من هذه الأزمة. (حدان، 2015).

هنالك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي: لا تعتمد فاعلية الذات مهارات الفرد فقط، بل على ما يعتقد الفرد بقدرته على القيام بعمل معين، كما أن فاعلية الذات تنمو من خلال التفاعل مع البيئة والآخرين والخبرات التي يمتلكها، كما أن فاعلية الذات تنمو من خلال التوقع والتنبؤ، لكن ليس بالضرورة أن تعكس إمكانات الفرد الحقيقية، وهي ليست سمة ثابتة بالسلوك الشخصي، وتتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، مقدار الجهد المبذول، إمكاناته الحقيقية،

مدى مثابرة الفرد، ولا بد أن يتوافر لدى الفرد قدر من الاستطاعة العقلية، والفسولوجية، والنفسية.
(حدان، 2015).

من خلال العرض السابق للإطار النظري ترى الباحثة أن فعالية الذات من العناصر المهمة والضرورية التي تمكن الأفراد من تحقيق أهدافهم، فالأفراد ذوي الفاعلية العالية يضعون الأهداف، ويضعون الخطط لتحقيق الأهداف، ويبدلون الجهد ويصرون على تحقيق أهدافهم، بعكس الأفراد ذوي الفعالية المنخفضة لا يبذلون الجهود لتحقيق أهدافهم ويرون في الأمور تهديد لهم، كما أن الخبرات والتجارب التي يمر بها الأفراد تؤثر في نمو الفاعلية الذاتية، وكما تلعب الأسرة والمدرسة والأصدقاء دور مهم في اكتساب الفرد المهارات التي تمكنه من مواجهة المشكلات والصعوبات التي يمر بها، ومن الأمور التي تؤثر في الفاعلية الذاتية هي الفاعلية المدركة للإستثارة الإنفعالية التي لها دور مهم في إنخفاض الفاعلية أو رفعها، ولا تعتمد فاعلية الذات على مهارات الفرد فقط بل على ما يعتقد به قدرته على القيام بعمل معين، وهي ليست سمة ثابتة بالسلوك الشخصي، ولا بد أن يتوافق السلوك المطلوب مع إمكاناته الحقيقية، ولا بد أن يتوافر قدر من الإستطاعة العقلية والنفسية والفسولوجية.

ثانياً التعاطف الذاتي:

لفهم ماذا تعني كلمة التعاطف الذاتي، من المهم أن نفهم في البداية ما يعنيه الشعور بالتعاطف بشكل عام. عندما نختبر التعاطف بشكل عام فإننا نلاحظ أن التعاطف لدينا يتحرك من معاناة الآخرين. على سبيل المثال عند مشاهدتك لشخص مشرد أثناء ذهابك للعمل، قد تتوقف لتتظر في مدى صعوبة حياته وبالتالي سوف تنظر له على أنه ابن آدم ومن حقه أن يحيى حياة سعيدة فيرتبط قلبك بقلبه وتبدأ بالتفكير بطريقة ما لمساعدته بدلاً من تجاهله. وبالتالي فإن التعاطف ينبني على

الإعتراف بالمعاناة ورؤيتها بوضوح وهذا ينطوي على مشاعر اللطف والرعاية والتفهم، لهؤلاء الذين يعانون الألم وتظهر بشكل طبيعي الرغبة لتخفيف معاناتهم. والتعاطف الذاتي له نفس الصفات بالضبط، إنه مجرد تعاطف تحول داخل الشخص نفسه (Neff,2012).

تعريف التعاطف الذاتي

تم تعريف التعاطف الذاتي على أنه شعور يتألف من ثلاث مكونات، وهم اللطف الذاتي، والشعور بالإنسانية المشتركة، والتركيز الكامل للذهن (التأمل الذهني) (Neff,2012).

مكونات التعاطف الذاتي: (Neff,2012)

اللفظ الذاتي:

1- يستلزم التعاطف الذاتي الشعور بالدفء والتفهم اتجاه أنفسنا، فعند الفشل أو الشعور بعدم كفاءتنا، بدلاً من أن نقوم بإرهاب أنفسنا بالنقد الذاتي، يجب علينا تفهم طبيعة النفس البشرية كونها ناقصة وأيضا أنه لا يوجد مفر من صعوبات الحياة. فنحن لا نستطيع دائماً الحصول على ما نريد ولا نستطيع أيضاً أن نكون ما نريد تماماً. فعند إنكار هذه الحقيقة المعاناة سوف تزداد على شكل قلق وتوتر وأيضا نقد الذات. أما عند قبول هذه الحقيقة سوف تتولد لدينا مشاعر إيجابية من اللطف والرعاية بالذات سوف تساعدنا على التحمل والتعامل مع مصاعب الحياة.

2- الإنسانية المشتركة: واحدة من أكبر المشاكل مع الحكم الذاتي القاسي، أنه يميل إلى جعلنا معزولين عندما نلاحظ شيئاً عن أنفسنا لا نحبه، فإننا نشعر بأن جميع الأشخاص الآخرين مثاليين وأنا الوحيد غير مناسبين في هذا العالم. وهذه ليست عملية منطقية لكنها نوع من التشوه الذاتي المتمحور على التركيز على أوجه قصورنا بحيث لا يمكننا رؤية أي شيء جيد في أنفسنا بل ذواتنا الضعيفة وليس غير ذلك. التعاطف الذاتي يدرك أنه تحديات الحياة والفشل الشخصي جزء من كون الإنسان، فهي تجربة نتقاسمها جميعاً، وبهذه الطريقة نشعر بأننا أقل إحباطاً وعزلةً عند تعرضنا للألم.

3- التركيز الذهني: هو حالة عقلانية تكون فيها الأفكار والمشاعر مقبولة، كما هي بدون قمع مشاعرنا وأفكارنا وبدون إنكارهم.

وترى (Neff,2012) أنه عندما نشعر بالقلق أو الألم فإننا يجب أن نستخدم بعض العبارات لتساعدنا كي نتذكر أن نكون رحيمين مع أنفسنا في تلك اللحظة. يمكننا أن نأخذ نفس عميق وأن نضع رأسنا على قلبنا وأن نردد العبارات التالية: المعاناة: هي جزء من الحياة هذه لحظة المعاناة ولا بأس في ذلك على أن أكون لطيفاً مع نفسي، على أن أمنح نفسي التعاطف الذي تحتاجه.

هذه العبارات تلمس جوهر التعاطف الذاتي، والعبارة الأولى تساعد على فتح الذهن على كمية الألم العاطفي والعبارة الثانية تذكرنا بأن المعاناة توحد جميع الكائنات الحية، وتقلل من الميل للشعور بالخجل والعزلة عندما تسوء الأمور في حياتنا، أما العبارة الثالثة تبدأ عملية الإستجابة مع اللطف الذاتي بدلاً من جلد الذات. والعبارة الأخيرة فهي تعزز ما تحتاجه وتستحقه للتعاطف مع الذات في اللحظات الصعبة.

وهناك العديد من الأمور التي تخالف التعاطف الذاتي مثل الشفقة على الذات: كثيراً ما يتجنب الناس اتخاذ موقف إنساني باتجاه أنفسهم، أو أن يشعروا بالتعاطف الذاتي لأنفسهم وذلك لأنهم يخطون بين التعاطف الذاتي والشفقة على الذات. لكن التعاطف الذاتي يختلف كثيراً عن الشفقة على الذات بحيث أن الذين يشعرون بالشفقة باتجاه أنفسهم، ينغمسون في مشاكلهم وينسون أن الآخرين أيضاً لديهم مشاكل مماثلة في الألم، فهم ينسون ترابطهم مع الآخرين ويتصرفون كما لو أنهم الوحيدين الذين يعانون في هذا العالم. بالتالي فإن الشفقة على الذات تعزز مشاعر الأنانية وتضخم ألم وضائقة الأشخاص.

تقدير الذات:

من المهم أيضاً التمييز بين التعاطف الذاتي واحترام الذات، حيث أن تقدير الذات يشير إلى الدرجة التي نقيم بها أنفسنا بشكل إيجابي، إنه يمثل ما نحبه وما نقدره، وغالباً يقوم على المقارنة مع الآخرين. لا يعتمد التعاطف الذاتي على أحكام أو تقييمات إيجابية، بل هي طريقة للتواصل مع أنفسنا، فالبشر يتعاطفون مع أنفسهم لأنهم بشر ليس لأنهم مميزون، أو فوق المتوسطين، ويؤكد التعاطف الذاتي على الترابط، وليس على فصل الذات عن الآخرين والشعور بالتميز.

وأشارت نتائج دراسة (Neff,2012) أن زيادة مستويات التعاطف الذاتي على مدى فترة شهر كامل، أدى إلى تقليل النقد الذاتي والاكتئاب والتذمر وإخماد القلق والتفكير بالأمر السلبية، وقد تكون الطرق العلاجية التي تعتمد على التأمل الذهني، مثل برنامج جون كابات (التأمل الذهني للحد من الإجهاد)، طريقة فعالة لتطوير التعاطف الذاتي، ويدعي هذا النظام أنه يعلم الناس أن يلاحظوا أفكار العواطف الصعبة التي تنشأ في حالة الوعي في الوقت الحاضر، بحيث يكونوا من ذوي الخبرة في اللطف مع الذات، والقبول، وعدم الحكم المسبق.

وتدرس هذه الدورات (التأمل الذهني للحد من الإجهاد) من قبل معالجين صحيين، لمساعدة الناس على التعامل مع الإجهاد والاكتئاب، وغيرها من الأشكال التي تسبب المعاناة العقلية وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل الذهني هم أكثر تعاطفاً مع أنفسهم، من أولئك الذين لا يمارسونه، أو يمارسون التأمل بشكل أقل.

التعاطف الذاتي وردود الفعل حول الأمراض الخطيرة والمزمنة:

مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز:

العيش مع مرض يهدد الحياة ليس بالأمر السهل حيث أنها تجربة مجهدة على المريض وقد حدد الباحثون العديد من المتغيرات (جوانب اجتماعية وشخصية) ومدى تأثيرها على المشاكل الصحية على سبيل المثال : الدعم، التفاؤل، التعليم والمعرفة عن المرض وعلاقتها بالتعامل الإيجابي مع المرض.(Brion et al,2013).

بخصوص مرض الإيدز دعم العائلة وتقبلها للمرض والإيمان بالقضاء والقدر له تأثير على الشخص وقدرته على تحمل هذا المرض. يركز هذا المقال على تعريف التعاطف الذاتي على أنه داعم لتجارب الناس في مواجهة مرض خطير. التعاطف الذاتي هو التوجه نحو مشكلات الشخص حيث ينطوي على علاج نفسه بمستوى من الرعاية والاهتمام فعند مواجهة صعوبات في الحياة يعامل الناس أنفسهم باللطف بدل القلق والنقد.

الناس الذين يتعاطفون مع أنفسهم ذاتيا يواجهون صعوبات الحياة كالفشل والمرض بطريقة أكثر نجاحا من غيرهم، مثلا كبار السن مع التعاطف الذاتي يتكيفون بشكل أفضل مع القلق المرافق للتقدم بالعمر عن غيرهم فليس من الغريب أن نجد التعاطف الذاتي مرتبط بمؤشرات الصحة النفسية مثل التفاؤل والاستقرار العاطفي والرضا في الحياة. وتظهر الدراسات علاقة فريدة من نوعها بين التعاطف الذاتي والرفاه في المستقبل واحترام الذات ومحاربة الإكتئاب وأيضا مرتبطة برودة فعل الشخص تجاه المرض. (Brion et al,2013).

اقترح (Brion et al,2013) أن التعاطف الذاتي يحسن من صحة المصاب بمرض الإيدز ويساعد على الحد من العواطف السلبية التي ترافق الإصابة بالمرض وعلى تعزيز الرغبة في الانضمام للعلاج والأمل في التحسن والتخلص من المرض.

مرض الإيدز ليس فقط مرض يهدد الحياة لكنه أيضاً مرتبط بخلق مشاكل اجتماعية شخصية ونفسية للمريض، بعض الناس يستجيبون للإصابة بالمرض بالغضب والاكتئاب مما يضعف قدرتهم على تقبل الوضع واتخاذ قرارات صحيحة في التعامل مع المرض فالبعض على سبيل المثال من الذين يميلون إلى لوم أنفسهم قد يرفضون العلاج من هذا المرض، لذلك التعاطف الذاتي قد يكون إحدى الطرق النفسية الفعالة لمساعدة المصابين بمرض الإيدز.

يقترح البحث السابق أن الناس الأكثر تراحمًا وتعاطفًا مع أنفسهم هم الأسرع طلبًا للعلاج والأكثر استخدامًا للمساعدات الطبية مثل الكراسي المتحركة عند الحاجة والهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين التعاطف الذاتي وردود الفعل العاطفية والسلوكية لدى مريض الإيدز.

هذه الدراسة عملت على تقييم ثلاث فرضيات (بعد عمل مقارنه بين فريقين الأول أقل تعاطف مع أنفسهم الثاني أكثر تعاطفًا مع أنفسهم) وهذه الفرضيات :

- 1-التكيف أفضل مع المرض من ناحية عدم القلق وردود الفعل السلبية.
- 2-التصرف بطرق تشجع الادارة الطبية للمرض مثل طرق البحث عن معلومات حول المرض، طلب العلاج والإمتثال لنظام العلاج .
- 3-التعامل بشكل أكثر فعالية للتعايش مع مرض الإيدز عن طريق عدم الشعور بالخجل والانغلاق على النفس.

كما بينت بروين وآخرون (Brion et al,2013) أن (187) من الأفراد المصابين بمرض الإيدز أكملوا مقياساً للتعاطف الذاتي عن طريق تعبئة إستبيان خاص يحتوي أسئلة تتعلق بردود فعلهم العاطفية والسلوكية للعيش مع مرض الإيدز وظهر أن التعاطف الذاتي كان مرتبطاً بتقييم أفضل للذات مع خفض التوتر والقلق والشعور بالعار. المشاركون مع نسب تعاطف ذاتي عالية كانوا الأكثر قدرة على مصارحة غيرهم بإصابتهم بالمرض دون الشعور بالعار والخجل وكانوا أكثر تكيفاً مع المرض وعبروا عن رغبتهم في الحصول على الرعاية الطبية.

من خلال العرض السابق ترى الباحثة أن التعاطف الذاتي يساعد الأفراد على مواجهة القشل والمرض بطريقة أكثر نجاحاً من غيرهم وقد أثبتت العديد الأبحاث، أن هنالك ارتباط بين التعاطف الذاتي وبين الرفاة في المستقبل، ومحاربة الإكتئاب، واحترام الذات، وتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد عن طريق تقبل أن الفشل جزء من الحياه ولا مفر من صعوبات الحياه، فعند قبول ذلك تتولد مشاعر من اللطف و الرعاية والتفهم اتجاه الذات بدلاً من الشفقة على الذات التي تضخم ألم وضائقة الأفراد وشعوره بأنهم الوحيدين الذين يعانون من المشاكل.

الدراسات السابقة:

أولا دراسات التعاطف الذاتي:

هدفت دراسة (Yarnell and Neff 2013)، التي طبقت على عينة المجتمع الأمريكي، إلى دراسة الصلة بين التعاطف الذاتي والتوازن بين احتياجات الذات وغيرها من أنواع الصراع، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي والقرارات الشخصية، واستخدم عينة قوامها (206) طالب جامعي، واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، وخلصت النتائج أن التعاطف الذاتي يولد قدرة على المصالحة

أكبر، وثقة بالنفس فهو يتخطى التبعية، ودرجة أكبر عن القرارات، وكانت العلاقة بين التعاطف الذاتي والرفاهية يربطها رابط واحد وهو القدرة الأكبر على المصالحة في الصراعات والمرونة منها بأقل الأضرار النفسية.

وناقش (Germer and Neff 2013) دراسة طبقت على عينة المجتمع الأمريكي، هدفت إلى معرفة مدى تأثير برنامج التعاطف الذاتي Mindful Self-Compassion (MSC)، وتم عمل ورشات على مدى ثمانية أسابيع لتدريب الناس على أن يكونوا أكثر تعاطفاً ذاتياً، وكان الهدف من الدراسة الأولى معرفة مدى تأثير التعاطف الذاتي والرفاهية في معاملة الذات بين الناضجين في المجتمع، واستخدم عينة قوامها 21 شخصاً، وفي الدراسة الثانية قام بعمل مقارنة بين مجموعتين، المجموعة الأولى تتكون من 25 شخصاً متوسط العمر 21.5 والمجموعة الثانية من 27 شخصاً متوسط العمر 49، وسجلت نتائج الدراسة الأولى أرباح كثيرة في التعاطف الذاتي، والدراسة الثانية وجدت أن المقارنة بين المجموعتين ولدت ثقة أكبر وزادت من التعاطف الذاتي للمتطوعين، وخلصت النتائج أن برنامج MSC يؤثر في زيادة التعاطف الذاتي والرفاهية.

كما هدفت دراسة Sirois (2013) التي طبقت على عينة من المجتمع الكندي، إلى معرفة أثر التعاطف الذاتي على الأشخاص المماطلين الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر، واستخدم الباحث أربع عينات (145 طالبا جامعيًا، و339 طالباً جامعياً، و190 طالباً جامعياً، و94 من السكان البالغين)، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس تصور الإجهاد، ومقياس المماطلة، وأظهرت النتائج التي كشفها التحليل البعدي عن ارتباط سلبي معتدل بين المماطلة والتعاطف الذاتي، وفي جميع العينات الأربعة تشير هذه النتائج إلى أن المستويات الدنيا من التعاطف الذاتي قد تفسر

بعض الضغوط التي يواجهها المماطلون، والتدخلات التي تعزز التعاطف الذاتي يمكن أن تكون مفيدة لهؤلاء الأفراد.

كما ناقش Braines (2013) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الأمريكي، هدفت إلى التعرف على أثر التعاطف الذاتي على النساء اللاتي يعانين من اضطرابات لأكل وزيادة الوزن في المجتمع الأمريكي، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، واستخدم التحليل الوصفي الإرتباطي، بلغ عدد العينة في الدراسة الأولى (95) من النساء، وأظهرت نتائج الدراسة الأولى أنه في الأيام التي بلغ فيها المشاركون عن مستويات أعلى من التعاطف ذات الصلة بالمظهر، سجلت فيها مستويات أقل من تناول الطعام غير الصحي، وبلغ عدد العينة في لدراسة الثانية (185) وأشارت نتائج الدراسة الثانية إلى أن المشاركين الذين أجابوا على عيوب الجسم المتصورة بطريقة التعاطف الذاتي كانت مشاكل الجسم وطرق الأكل غير الصحي المبلغ عنها أقل، وجميع النتائج أظهرت أن السيطرة على تقدير الذات معتمد على التعاطف الذاتي .

كما أجرى Odo و Brinker (2013) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الأسترالي، هدفت إلى التعرف على علاقة التعاطف الذاتي على المزاج السلبي وطريقة التفكير العاطفي لدى الأشخاص، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، واستخدم المنهج التحليل الإحصائي، واستخدم عينة تتكون من 186 شخصا، أتموا تحريض المزاج السلبي وتم توزيعهم عشوائيا للكتابة عن حدث سلبي إما بطريقة تعاطفيه أو تعبيرية عاطفياً، وأظهرت النتائج أن الكتابة بالتعاطف الذاتي توقعت بشكل كبير تحسن في الحالة المزاجية أكثر من الكتابة بطريقة تعبيرية عاطفية، وقد أدى التحسن الأكبر إلى تثبيط درجة إجراء تحسينات في المزاج بعد الكتابة، في حين أن سمة التعاطف الذاتي أدت إلى

تحسين المزاج بشكل كبير، وتشير النتائج إلى أن التدخلات الرامية إلى زيادة التعاطف الذاتي يمكن أن تكون مفيدة علاجياً.

ناقش (Neff and Costigan 2014) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الأمريكي، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف الذاتي والصحة النفسية الجيدة، واستخدم عينة قوامها (177)، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي ومقياس تقدير الذات، وخلصت النتائج أن التعاطف الذاتي ارتبط بشكل إيجابي مع قياسات الفرح والتفاؤل والنتائج الإيجابية والحكمة والحب والاستطلاع، وبالمقابل إرتباط سلبي مع النتائج السلبية والتشاؤم، ومن هذا نستنتج أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة جداً.

وناقش أبو عياش (2014) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الفلسطيني، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين النمو الاجتماعي والتعاطف النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بئر السبع، واستخدم عينة قوامها (293)، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمد على مقياس النمو الاجتماعي، ومقياس التعاطف النفسي، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين النمو الاجتماعي والتعاطف النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، ووجود فروق في مستوى النمو الاجتماعي لصالح الذكور، ومتغير الصف، ووجود فروق في مستوى التعاطف النفسي تعزى إلى الجنس، وعدم وجود فروق تعزى لصالح الصف في التعاطف النفسي، ووجود علاقة ارتباطية بين التعاطف النفسي بكل أبعاده والنمو الاجتماعي بكل أبعاده.

كما هدفت دراسة pink و Donoval و Bal (2014) التي طبقت على عينة من المجتمع الأسترالي، إلى معرفة أثر تجارب الطفولة المبكرة والتعلق بالوالدين على تطور التعاطف الذاتي، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، واستخدم التحليل الإحصائي العاطفي، واستخدم في الدراسة الأولى عينة

مكونة من (329) شخصاً ممن يعانون من الرفض الوالدي العالي، وانخفاض الدفء الأبوي في مرحلة الطفولة بتالي أدى إلى انخفاض التعاطف الذاتي، وكان هذا مرفق بالقلق، أما الدراسة الثانية استخدمت عينة مكونة من (32) شخصاً ممن كونوا تعلق إيجابي بالوالدين في مرحلة الطفولة، مما أدى إلى زيادة التعاطف الذاتي، وتشير النتائج إلى أن تجارب الطفولة المبكرة والتعلق بها قد تؤثر على تطور التعاطف الذاتي.

كما ناقش Marshil و Barkir و Batrik و Hiven و Bakhender (2014) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الأسترالي، هدفت إلى التعرف على أثر التعاطف الذاتي على الثقة بالنفس والصحة النفسية، واستخدم عينة قوامها (2448) من المراهقين الأستراليين، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس الصحة النفسية، واستخدم التحليل لإحصائي، وخلصت النتائج إلى أن التعاطف الذاتي قلل من تأثير مستوى الثقة بالنفس على الصحة النفسية، فأولئك الذين يعانون من ارتفاع التعاطف الذاتي، وانخفاض الثقة بالنفس كان له تأثير قليل على الصحة النفسية.

كما ناقش Amvri و Shiriblom (2014) دراسة طبقت على عينة من المجتمع الأمريكي، هدفت إلى التركيز على كفاءة التواصل الاجتماعي وهدفت كأثر تأسيسي يتنبأ بالتعاطف الذاتي والأمل، واستخدم عينة قوامها (308) فرد، واستخدم مقياس التواصل الاجتماعي ومقياس التعاطف الذاتي، واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، أظهرت النتائج ان التعبير عن التواصل الاجتماعي والحساسية والسيطرة تتنبأ بالتعاطف الذاتي ، وأن السيطرة تتنبأ بقوة الأمل، وأيضا السيطرة في التواصل الاجتماعي تتنبأ في طرق التفكير للوصول إلى الأمل، وتقدم هذه لنتائج دليلا على الطابع التأسيس للتواصل.

كما أجرى Liza و Roze و Kristen و Liri و Molarki (2015) دراسة، طبقت على عينة من المجتمع الأمريكي، هدفت إلى التعرف على مدى تأثير نوع الجنس والأقلية العرقية على نمو التعاطف الذاتي لدى الأفراد، واستخدم عينة تكونت من (88) فرد، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي، واستخدم التحليل الإحصائي العاطفي، وأظهرت النتائج أن الذكور لديهم مستويات أعلى قليلاً من التعاطف الذاتي أكثر من الإناث، وكان هذا الاختلاف أكبر في العينات ذات نسبة أعلى من الأقليات العرقية.

وهدفت دراسة عثمان (2015) التي طبقت على عينة من المجتمع السعودي، إلى تنمية شعور التعاطف لدى التلاميذ العاديين نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتعديل سلوك التلاميذ العاديين نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث تصبح اتجاهاتهم إيجابية نحو زملائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت العينة من عينة استطلاعية قوامها (150) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الابتدائية، وعينة تجريبية قوامها (50) تلميذ وتلميذة ممن لديهم اتجاهات سلبية نحو زملائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، واستخدم المقياس القبلي، وتم أعداد بطاقة لاستطلاع آراء المعلمين حول ملاحظاتهم لاتجاهات التلاميذ نحو زملائهم، وتم تطبيق مجموعة من الأنشطة الصفية واللاصفية لتنمية اتجاهات التعاطف لدى التلاميذ، وتم استخدام المقياس البعدي بعد مرور فصل دراسي وخلصت النتائج إلى استمرار فعالية الأنشطة بعد مرور فصل دراسي

وناقش عطارية (2015) التي طبقت على عينة من المجتمع الفلسطيني، دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى تعلق الطفل وعلاقة بالتعاطف والعمر الوالدي في مدينة شفا عمرو، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمد على مقياس التعلق ومقياس التعاطف، واستخدم عينة قوامها (238)، وأظهرت النتائج أن مستوى تعلق الطفل بوالديه ومستوى التعاطف الوالدي كانا

مرتفعين من وجهة نظر الوالدين، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مستويات التعلق الوالدي ومستويات التعاطف تعزى لعمر الوالدين، وعمر الطفل، ووجود علاقة ايجابية بين التعلق والتعاطف لدى الأطفال.

وهدفت دراسة شحادة (2016) التي طبقت على عينة من المجتمع السوري، إلى الربط بين (الرضا المهني، والتعاطف، والنرجسية)، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير سنوات الخبرة والتخصص الدراسي على الرضا المهني لدى المرشد النفسي، وعلى التعاطف والنرجسية، والتعرف على الفروق بين المرشدين التربويين في كل من التعاطف والنرجسية والرضا المهني تبعاً لسنوات الخبرة والتخصص الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واعتمد على مقياس التعاطف الوجداني، ومقياس الرضا المهني، ومقياس النرجسية، واستخدم عينة قوامها (159)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الرضا المهني والتعاطف، وتوجد علاقة سلبية بين الرضا المهني والنرجسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التعاطف الوجداني والرضا المهني لدى المرشدين النفسيين على مقياس التعاطف الوجداني تبعاً لمتغير التخصص، ووجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس النرجسية وجاءت لصالح المرشد تخصص (إرشاد نفسي)، ووجود فروق بين المرشدين النفسيين تبعاً لبيئة العمل وممارسة المهنة وجاءت لصالح المرشدين النفسيين، ووجود فروق بين المرشدين النفسيين تبعاً لسنوات الخبرة وهي لصالح المرشدين النفسيين ذوي الخبرة الأكثر، ووجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس النرجسية وكانت لصالح المرشدين ذوي الخبرة الأقل، وكلما زادت سنوات الخبرة زاد التعاطف الوجداني.

كما أجرى شحادة والعاسمي (2016) دراسة طبقت على عينة من المجتمع السوري، هدفت إلى البحث في أثر التعلق بالأقران والتعاطف الوجداني لدى طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة

دمشق، واستخدام عينة قوامها (100) طالب وطالبة من طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس التعلق بالأقران ومقياس التعاطف الوجداني، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التعلق بالأقران والتعاطف الوجداني لدى عينة البحث فكلما زاد التعلق بالأقران زاد التعاطف الوجداني، وكلما قل التعلق بالأقران قل التعاطف الوجداني، وعدم وجود فروق في درجة التعلق بالأقران تبعاً للتخصص الدراسي، ووجود فروق في درجة التعلق تبعاً للجنس، وذلك لأن الإناث أكثر تعلقاً من الذكور وهي النسبة الأكبر في عينة البحث، ووجود فروق في درجة التعاطف الوجداني لطلبة الماجستير تبعاً للتخصص وكانت لصالح التخصصات النفسية، ووجود أثر للتعلق على التعاطف الوجداني.

هدفت دراسة داوود (2017) التي طبقت على عينة من المجتمع الأردني، إلى الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس، مقارنة بنظرائهم غير المرضى، وعن علاقة اليقظة العقلية، والتعاطف الذاتي بالاكتئاب والخلل الوظيفي، كما هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالاكتئاب والخلل الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من 78 فرداً، ممن يراجعون مراكز الصحة النفسية، و(151) فرداً من غير المرضى لأغراض المقارنة، واستخدم الباحث استبانة العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التعاطف الذاتي، وقائمتي تقييم العجز لمنظمة الصحة العالمية، وبيك الثانية للاكتئاب، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين مرضى الاكتئاب الرئيسي ونظرائهم من غير المرضى في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي، وكانت الفروق لصالح مجموعة المقارنة كما كشفت عن وجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب واليقظة العقلية وبين الخلل الوظيفي والتعاطف الذاتي كان سالباً، كما بين تحليل الانحدار الخطي، قدرة اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفي من خلال اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي، وأظهرت النتائج قدرة التعاطف

على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفي، وقدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بالخلل الوظيفي، بينما لم تتمكن اليقظة العقلية من التنبؤ بالاكتئاب، وعند إجراء تحليل الانحدار الخطي التدريجي المتعدد للكشف عن القدرة لتنبؤية لأبعاد اليقظة العقلية بالاكتئاب والخلل الوظيفي، وأظهرت النتائج وجود قدرة لدى بعدين من أبعاد اليقظة العقلية على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفي، كما أظهرت النتائج قدرة بعدين من أبعاد التعاطف الذاتي على التنبؤ بالاكتئاب، وهما اللطف مع الذات والإفراط في تحديد الهوية، قدرة الآخرين على التنبؤ بالخلل الوظيفي، وهما الحكم الذاتي واليقظة العقلية.

ثانياً دراسات فاعلية الذات:

ناقش أبو غالي (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وطبقت على عينة من المجتمع الفلسطيني، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات وضغوط الحياة لديهم، وهدفت إلى التعرف على أكثر مجالات ضغوط الحياة لديهم، والتعرف على الفروق بين الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد على مقياس فاعلية الذات ومقياس ضغوط الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (160) من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وخلصت النتائج إلى أن مستوى فاعلية الذات منخفض وضغوط الحياة مرتفع، وجاءت ضغوط الأبناء في المستوى الأول، ثم ضغوط الزوج، ثم ضغوط الدراسة، ثم الضغوط الاقتصادية ثم الضغوط الاجتماعية، ووجود فروق بين الطالبات المتزوجات مرتفعات فاعلية الذات ومنخفضات فاعلية الذات جاءت لصالح منخفضات فاعلية الذات.

هدفت دراسة شاهين (2012) التي طبقت على عينة من المجتمع المصري، إلى الكشف عن اختلاف فاعلية الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم باختلاف النوع، وعلاقة فعالية الذات بكل

من القلق والتحصيل الدراسي، فضلا عن تبين اختلاف كل من فعالية الذات والقلق والتحصيل الدراسي باختلاف التطبيق القبلي والبعدي لبرنامج تنمية فاعلية الذات، واستخدم عينة قوامها (57) من الذكور و(34) من الإناث، واستخدم برنامجاً لتنمية فاعلية الذات، ومقياس الفرز العصبي، واختبار المصفوفات المتتالية العادية، واعتمد على مقياس القلق ومقياس فاعلية الذات، وخلصت النتائج أن فعالية الذات لدى التلميذ ذوي صعوبات التعلم لا تختلف باختلاف النوع، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتحصيل الدراسي وعلاقة سالبة بين فعالية الذات والقلق.

هدفت دراسة عبيد (2013) التي طبقت على عينة من المجتمع الفلسطيني، إلى الكشف عن مستوى الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى عينة من الأيتام المقيمين في SOS، وهدفت إلى دراسة درجات الأيتام المقيمين في قرية SOS، والتعرف على الفروق في متوسطات درجات الأيتام المقيمين في (SOS) على مقياس فعالية الذات والذكاء الوجداني، تعزى لمتغير (الجنس، العمر، التحصيل الأكاديمي، فترة الإقامة داخل القرية، حالة اليتيم)، واستخدم عينة قوامها (63) من الأيتام، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس فعالية الذات، ومقياس والذكاء الوجداني، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة بين فعالية الذات والذكاء الوجداني لدى الأطفال المقيمين في قرية SOS، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى الأيتام تبعاً لمتغير (العمر، والجنس، والتحصيل الأكاديمي، وحالة اليتيم، وفترة الإقامة).

كما هدفت دراسة حجازي (2103) التي طبقت على عينة من المجتمع الفلسطيني إلى التعرف على مستوى فعالية الذات ومستوى التوافق المهني ومستوى جودة الأداء، لدى معلمات غرف المصادر في الضفة الغربية، كما هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية لفاعلية الذات، والتوافق المهني وجودة الأداء، واستخدمت الباحثة عينة قوامها (45) واستخدم المنهج الوصفي، واعتمد على

مقياس فعالية الذات ومقياس التوافق المهني، وخلصت النتائج أن مستوى فعالية الذات لدى معلمات غرفة المصادر مرتفع، ومستوى التوافق المهني وجودة الأداء منخفض، ووجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس فعالية الذات، والدرجة الكلية وأبعاد مقياس جودة الأداء، ووجود فروق بين معلمات غرف المصادر في الضفة الغربية مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهني وجودة الأداء.

كما أجرى البادي (2014) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين بعض سمات الشخصية وفعالية الذات لديهم واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، واختارت عينة قوامها (30) أخصائي اجتماعي وأخصائية اجتماعية، واستخدم مقياس فاعلية الذات ومقياس سمات الشخصية، وخلصت النتائج إلى أن درجة فاعلية الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين في محافظة عمان منخفضة، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين بعض سمات الشخصية ، وفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة في مقياس فعالية الذات ككل، كما أظهرت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بفعالية الذات للأخصائيين الاجتماعيين من خلال بعض السمات الشخصية، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيات الاجتماعيات في مقياس سمات الشخصية ومقياس فعالية الذات.

وناقش يوسف (2016) رسالة طبقت على عينة من المجتمع السوري، هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، والتعاطف على مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد العينة، ومقياس الفروق على مستوى فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، التخصص الدراسي، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الولادي)، ومقياس الفروق في متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس المسؤولية الاجتماعية

تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، والتخصص الدراسي، والمستوى التعليمي للوالدين، والترتيب الولادي)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على مقياس فاعلية الذات ومقياس المسؤولية الاجتماعية، واستخدمت عينة قوامها (1518) وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط لمستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى للمسؤولية الاجتماعية لدى عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس، والمستوى التعليمي للوالدين، والترتيب الولادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، والسنة الدراسية.

وهدفت دراسة حدان (2015) التي طبقت على عينة من المجتمع الجزائري إلى الكشف عن فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن الذي اقتصر في هذه الدراسة على (ألم الرأس، ألم المفاصل، ألم أسفل الظهر) لدى عينة من المرضى وغير المرضى في مدينة الرقة، واستخدم عينة قوامها (284) من المرضى وغير المرضى، وتم استخدام مقياس فاعلية الذات المدركة، ومقياس الألم المزمن، واستخدم البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية، وخلصت نتائج الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرضى وغير المرضى لدى عينة الدراسة، ولا توجد فروق في فاعلية الذات المدركة بين الجنسين من المرضى لدى أفراد عينة الدراسة، ولا توجد فروق في فاعلية الذات المدركة تعزى إلى متغير السن لدى المرضى، وتوجد فروق في فاعلية الذات المدركة تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى المرضى، وتوجد فروق في فاعلية الذات المدركة بين الجنسين من غير المرضى لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرضى

على استبيان الألم المزمن باختلاف نوعية الألم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المرضى على مقياس فاعلية الذات المدركة.

وهدفت دراسة القدور (2016) التي طبقت على عينة من المجتمع السوري إلى البحث في العلاقة بين فاعلية الذات العامة والهدف من الحياة، وتحديد ما إذا كان هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات من جهة، والهدف من الحياة من جهة أخرى، واستخدم عينة قوامها (152) طالبا وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وطبق الباحث مقياس فاعلية الذات ومقياس الهدف من الحياة، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الطلبة تخصص علمي وأدبي لصالح الطلبة تخصص علمي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تباينت أهداف الدراسات التي تناولت متغيرات التعاطف الذاتي وفعالية الذات فهناك دراسات مثل دراسة Siris (2013)، هدفت إلى معرفة أثر التعاطف الذاتي على الأشخاص الذين يعانون من التوتر، وهدفت دراسة Braines (2013) إلى معرفة أثر التعاطف الذاتي على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل وزيادة الوزن، كما هدفت دراسة Marshil و Hiven (2014) إلى معرفة أثر التعاطف الذاتي على الثقة بالنفس والصحة النفسية، كما هدفت دراسة Liza و Molarki (2015) إلى معرفة مدى تأثير نوع الجنس على نمو التعاطف الذاتي، كما هدفت دراسة Odo و Brinker إلى معرفة علاقة التعاطف الذاتي على نمو المزاج السلبي وطريقة التفكير السلبي، كما

هدفت دراسة Bik و Donofal و Bal (2014) إلى معرفة أثر تجارب الطفولة المبكرة والتعلق بالوالدين على نمو التعاطف الذاتي.

وهدفت دراسة أبو غالي (2012) إلى معرفة مدى تأثير ضغط الحياة على مستوى فعالية الذات لدى النساء المتزوجات، كما هدفت دراسة عبيد (2013) إلى الكشف عن مستوى الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى عينة من الأطفال الأيتام، كما هدفت دراسة حجازي (2013) إلى الكشف عن مستوى فعالية الذات لدى معلمات غرف المصادر، كما هدفت دراسة البادي إلى التعرف عن العلاقة بين فعالية الذات العامة والهدف من الحياة.

ورغم تنوع أهداف الدراسة إلى أن معظمها يتفق على استخدام المنهج الوصفي سواء التحليلي أو الإرتباطي. وقد تباينت العينة التي استخدمتها الدراسات السابقة بعض الدراسات اعتمدت على عينة من طلبة المدارس، وبعض الدراسات استخدمت عينة من كبار السن، والبعض الآخر استخدمت عينة من المراهقين ، وبعض الدراسات استخدمت عينة من ذوي الإحتياجات الخاصة، وبعض الدراسات استخدمت عينة من المعلمين.

كما أظهرت نتائج الدراسات وجود تأثير لكل من التعاطف الذاتي وفعالية الذات على متغيرات الدراسة، واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري وتقييم أدوات الدراسة وصياغة الأسئلة، والأهداف، واتفقت مع بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصف الإرتباطي، وتميزت عن الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم استخدامها وهي عينة كبار السن حيث تعتبر من العينات المهمشة في المجتمع، واتفقت مع الدراسات السابقة على أن التعاطف الذاتي يساهم في تحقيق الثقة بالنفس، وتحسين المزاج، وتحقيق الصحة النفسية، والقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات، والتخلص من القلق والتوتر، وايضاً اتفقت مع الدراسات السابقة أن فعالية

الذات لها دور في تخطيط وتحديد الأهداف والقدرة على مواجهة المشكلات، واختلفت واتفقت مع بعض الداسات في وجود فروق أو عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات فعالية الذات بالنسبة للجنس والمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الصفحة	العنوان
40	مقدمة
40	منهج الدراسة
41	مقياس التعاطف الذاتي
44	مقياس فعالية الذات
49	تصحيح المقاييس

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة:

تناول هذا الفصل وصفاً كاملاً ومفصلاً لطريقة وإجراءات الدراسة التي قامت بها الباحثة لتنفيذ هذه الدراسة وشمل وصف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، أدوات الدراسة، صدق الأدوات، ثبات الأدوات، إجراءات الدراسة، والتحليل الإحصائي.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي وهو طريقة في البحث عن الحاضر، وتهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة على تساؤلات محددة- سلفاً- بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث وذلك باستخدام أدوات مناسبة. والهدف من استخدام المنهج الوصفي هنا معرفة " العلاقة بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل".

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من كبار السن في محافظة البالغ عددهم (العينة المتوفرة) مسناً ومسنّة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (182) مسناً ومسنّةً من كبار السن في محافظة الخليل تم اختيارهم

بالطريقة العشوائية المقصودة، والجدول التالي يوضح خصائص العينة الديموغرافية:

جدول (1): خصائص العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	73	40.1
	أنثى	109	59.9
	المجموع	182	100.0
المستوى الاقتصادي	متدني	9	4.9
	متوسط	152	83.5
	مرتفع	21	611.
	المجموع	182	100.0
المستوى التعليمي	إعدادي	78	42.9
	ثانوي	24	113.
	جامعي	80	44.0
	المجموع	182	100.0

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التعاطف الذاتي

1- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على (5) محكمين من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، واحتوى المقياس على 28 فقرة تم حذف فقرتين والإحتفاظ 26 فقرة.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط Pearson (Pearson Correlation) لكل

فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (2)

جدول (2): نتائج معامل الارتباط Pearson (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات

المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1.	يمكنني تقدير مستوى التقصير والعيوب لدي.	0.63**	0.00
2.	أنا غير متسامح وغير صبور تجاه جوانب شخصيتي غير المحببة لدي.	0.63**	0.00
3.	عندما أشعر بالإحباط أقلق وأفقد التركيز على كل ما هو سيء.	0.58**	0.00
4.	الصعوبات اليومية هي جزء جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.	0.68**	0.00
5.	عند إخفاقي في إنجاز المهمات المطلوبة، أميل للشعور بأنني الفاشل الوحيد.	0.67**	0.00
6.	تفكيري في عدم كفاءتي يجعلني أشعر بمزيد من الانقطاع والانفصال عن العالم.	0.64**	0.00

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
	الخارجي		
7.	أحاول أن أكون محبا تجاه نفسي عندما أشعر بألم عاطفي.	0.64**	0.00
8.	أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم النسبة لي.	0.59**	0.00
9.	أحاول أن أذكر نفسي بأن هنالك العديد من الناس في العالم مثلي، خصوصاً عند الشعور بالإحباط.	0.68**	0.00
10.	أميل إلى أن أكون قاسي مع نفسي، عندما تكون ظروف صعبة.	0.66**	0.00
11.	أحاول الحفاظ على توازن مشاعري، عند وجود أمور مزعجة.	0.65**	0.00
12.	عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.	0.76**	0.00
13.	أحاول ان أكون متفهم وصبور تجاه جوانب الضعف في شخصيتي.	0.68**	0.00
14.	أعطي نفسي الرعاية والحنان اللذان أحتاجهما، في الأوقات الصعبة.	0.72**	0.00
15.	عندما اشعر بالإحباط، أشعر أن معظم الناس أكثر سعادة مني.	0.58**	0.00
16.	أحاول أن أتخذ وجهة نظر متوازنة تجاه المواقف والظروف الصعبة.	0.68**	0.00
17.	الفشل أحيانا جزء من حياة الفرد وطبيعته.	0.69**	0.00
18.	عندما أرى جوانب في شخصيتي لا تعجبني فإنني أفقد ثقتي بنفسي	0.86**	0.00
19.	عندما أخفق في أداء عمل شيء أحاول أن أبقى الأمور ضمن المعقول.	0.62**	0.00
20.	عندما حقا أكافح فأنا أميل للشعور بأنني كباقي الناس يجب أن أحصل على ظروف أسهل وأفضل من ذلك	0.84**	0.00
21.	أنا طيب مع نفسي عندما أواجه محنه ما	0.65**	0.00
22.	عندما يزعجني شيء فأنا أصبح مندفع بمشاعري	0.79**	0.00
23.	يمكن أن أكون غير مبالي تجاه نفسي عندما أمر في معاناة ما.	0.86**	0.00
24.	أحاول التعبير عن مشاعري بكل وضوح وانفتاح عند شعوري بالضيق	0.72**	0.00
25.	أنا متسامح مع عيوبه وتقصيري	0.76**	0.00
26.	أميل إلى تضخيم الأحداث عندما أتعرض لظروف صعبة.	0.79**	0.00

** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$)، * دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع

الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا

بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

2- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3): معاملات الثبات لأدوات الدراسة

التجزئة النصفية		كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	المقياس
معامل سبيرمان براون المصحح	معامل الارتباط	معامل الثبات		
0.819	0.620	0.811	26	الدرجة الكلية للمقياس

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.811)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.819). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة، مما يعطى الباحثة درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها وفي ظروف التطبيق نفسها.

ثانياً: مقياس فعالية الذات

1- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على (5) محكمين من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، ولم يتم حذف أي من الفقرات أو التعديل عليها فمقياس فعالية الذات مقياس عالمي مقنن.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المجال الذي تنتمي إليه مع الدرجة الكلية للمجال، وذلك كما هو واضح في الجدول (4) من فقرات المجال (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال.

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
أولاً: المبادرة			
1.	أتجنب محاولة تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.	0.56**	0.00
2.	أنزعج من القيام بأي محاولة قد تبدو معقدة بالنسبة لي.	0.59**	0.00
3.	عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، لا أتعامل معها جيداً.	0.77**	0.00
4.	أحتاج دائماً إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال.	0.51**	0.00
5.	ينبغي أن أضع لنفسني أهدافاً بعيدة وأسعى إلى تحقيقها.	0.45**	0.00
6.	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة.	0.56**	0.00
7.	حيناً أقرر القيام بشيء ما، فإنني أتوجه مباشرة للبدء فيه.	0.53**	0.00
8.	عند محاولة تعلم شيء جديد فسريراً ما أتوقف إذا لم أنجح في البداية.	0.58**	0.00
9.	أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات	0.66**	0.00
10.	أتجنب مواجهة الصعاب.	0.55**	0.00
ثانياً: المجهود			
11.	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.	0.46**	0.00

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
12.	أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها.	0.62**	0.00
13.	أضع نفسي هدفا كبيرا ثم أحاول جاهدا بلوغه أو تحقيقه.	0.64**	0.00
14.	قدراتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في حياتي محدودة.	0.68**	0.00
15.	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.	0.57**	0.00
16.	أحرص على العمل بحبوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال.	0.63**	0.00
17.	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي صعاب.	0.64**	0.00
18.	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني.	0.55**	0.00
19.	أستطيع إقناع الآخرين حتى ولو خالفوني في الرأي.	0.56**	0.00
20.	أمتلك أفكارا لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدي على حلها.	0.63**	0.00
ثالثاً: المناظرة			
21.	عندما أحدد الأهداف الهامة لنفسي، أجد صعوبة في حلها.	0.58**	0.00
22.	من السهل عليّ التخلي عن الأشياء قبل الانتهاء منها.	0.62**	0.00
23.	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي للوصول إلى الهدف.	0.59**	0.00
24.	ينبغي ألا يعود الانسان لممارسة عمل سبق له الفشل فيه.	0.63**	0.00
25.	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أرغبت فيه أو أسعى إليه	0.47**	0.00
26.	يستحسن أن يحرص الفرد على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال.	0.56**	0.00
27.	يسهل عليّ تحقيق أهدافي وطموحاتي.	0.68**	0.00
28.	أستطيع أن أتعامل مع معظم المشاكل التي أتعرض لها في حياتي.	0.48**	0.00
29.	أشعر بعدم الأمان حول قدراتي للقيام بأشياء.	0.62**	0.00
30.	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة، أستمر بالمحاولة حتى أستطيع	0.56**	0.00

** دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.01$)، * دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

المثابرة	المجهود	المبادرة	الدرجة الكلية للمقياس	
		1	0.66**	المبادرة
	1	0.52**	0.69**	المجهود
1	0.63**	0.42**	0.75**	المثابرة

** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$)، * دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (5) أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)، حيث أن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وأنها تشترك معا في قياس فعالية الذات وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة.

2- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): معاملات الثبات لأدوات الدراسة

التجزئة النصفية		كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	المقياس
معامل سبيرمان براون المصحح	معامل الارتباط	معامل الثبات		
0.771	0.426	0.783	10	المبادرة
0.703	0.542	0.680	10	المجهود

التجزئة النصفية		كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	المقياس
معامل الارتباط	معامل سييرمان براون المصحح	معامل الثبات		
0.563	0.762	0.744	10	المتابعة
0.654	0.861	0.865	30	الدرجة الكلية للمقياس

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لجميع مجالات المقياس وللدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث تراوحت قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس بين (0.680 - 0.783)، وبلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.865)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تراوحت قيم معامل سييرمان براون المصحح بين (0.703 - 0.771)، وبلغ معامل سييرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.861). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة، مما يعطى الباحثة درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها وفي ظروف التطبيق نفسها.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: الجنس (ذكر، أنثى)، المستوى الإقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض)، المستوى التعليمي (مدرسي، جامعي، أمي).

المتغيرات التابعة: (فعالية الذات، التعاطف الذاتي)، حيث شكلت مجتمعة مقاييس الدراسة والتي

هدفت لقياس فعالية الذات وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

- من خلال الرجوع إلى ما أتيح من الأدب التربوي، المرتبط بمتغيرات الدراسة، الذي ساعد الباحثة على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
- وبالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء أدوات الدراسة.
- قامت الباحثة بتجهيز المقاييس التي استخدمتها لجمع البيانات. وذلك بعد الحصول على الموافقات الخاصة ببدء تنفيذ التعبئة للاستبانة، ومن ثم تم جمعها وإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في تحليل بيانات دراسته بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية،

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

- التكرارات والأوزان النسبية.
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط سبيرمان براون ومعامل جتمان لمعرفة الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمعرفة صدق فقرات الاستبانة، ولمعرفة العلاقة بين فعالية الذات والتعاطف الذاتي.
- اختبار (ت) (Independent samples T Test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way Analysis of Variance) للمقارنة بين المتوسطات أو التوصل إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين المتوسطات.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لإيجاد مصدر الفروق التي ظهرت في متوسطات التعاطف الذاتي والفعالية الذاتية لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

تصحيح المقاييس:

استخدمت الباحثة مقاييساً رباعية البدائل، حيث تم تقييم فعالية الذات والتعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال إجاباتهم على عبارات المقاييس، والجدول التالي يوضح سلم لكرت الرباعي لمقاييس الدراسة:

بعد إعطاء اتجاهات أفراد العينة أرقاماً تمثل أوزاناً لاتجاهاتهم من (1-4)، تم حساب فرق

أدنى قيمة وهي 1 من أعلى قيمة وهي 4 وهو ما يسمى المدى: $3 = (4-1)$

ثم تم تقسيم المدى إلى ثلاث فئات.

$$\text{طول الفئة} = 3 \div 3 = 1.00$$

ثم تم إضافة طول الفئة إلى الحد الأدنى للفئة وهو (1)، ليصبح الحد الأعلى للفئة الأولى =

الحد الأعلى للفئة الأولى = $1.00 + 1 = 2.00$ ، ونكرر هذه العملية في الفئة الثانية والثالثة

لنحصل على البيانات الموضحة في الجدول (8) الذي يوضح فئات المتوسطات الحسابية.

جدول (7): مقياس ليكرت الرباعي

التوافر	موافق جداً	موافق	غير موافق	غير موافق أبداً
الدرجة	4	3	2	1

يكون الوزن النسبي لكل درجة (25%)، بمعنى أن (غير موافق أبداً) يكون وزنها النسبي (25%)، بينما (موافق جداً) يكون وزنها النسبي (100%)، ليصار بعد ذلك إلى حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح)، ويتم تحديد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول (8).

مفتاح التصحيح لقراءة المتوسطات الحسابية:

جدول (8): مفاتيح التصحيح

فعالية الذات/ التعاطف الذاتي	فئات المتوسط الحسابي
التقدير	
منخفضة	1.99-1.00
متوسطة	2.99-2.00
كبيرة	4.00-3.00

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

الصفحة	العنوان
50	عرض نتائج الدراسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

مقدمة:

يتضمن هذا الفصل تحليلاً عرضياً للبيانات الناتجة عن الدراسة، وذلك من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة وفرضياتها.

نتائج أسئلة الدراسة

السؤال الرئيس: هل توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال انبثقت عنه الفرضية التالية:

الفرضية الرئيسة: لا توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

للإجابة على هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط pearson (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين التعاطف الذاتي من جهة وفعالية الذات من جهة أخرى لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، كما هو واضح من خلال الجدول (9).

جدول (9): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التعاطف الذاتي من جهة وفعالية الذات من جهة أخرى لدى

عينة من كبار السن في محافظة الخليل

المتغيرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
-----------	----------	-------------------

0.000	0.37**	المبادرة * التعاطف الذاتي
0.555	-0.04	المجهود * التعاطف الذاتي
0.000	0.33**	المثابرة * التعاطف الذاتي
0.000	0.29**	فعالية الذات * التعاطف الذاتي

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (9) أن معامل الارتباط للعلاقة بين المبادرة والتعاطف الذاتي بلغ (0.37) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين المبادرة والتعاطف الذاتي، حيث يتضح بأنه كلما زادت المبادرة زاد التعاطف الذاتي، والعكس صحيح.

كذلك فإن معامل الارتباط للعلاقة بين المجهود والتعاطف الذاتي بلغ (-0.04) بدلالة إحصائية (0.555)، وهذا يدل على وجود علاقة ضعيفة سالبة وغير دالة إحصائياً بين المجهود والتعاطف الذاتي.

كما بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين المثابرة والتعاطف الذاتي (0.33) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين المثابرة والتعاطف الذاتي، حيث يتضح بأنه كلما زادت المثابرة زاد التعاطف الذاتي، والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين فعالية الذات بشكل عام والتعاطف الذاتي (0.29) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتعاطف الذاتي، حيث يتضح بأنه كلما زادت فعالية الذات زاد التعاطف الذاتي، والعكس صحيح.

السؤال الأول: ما مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لقياس مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وذلك كما هو

موضح في الجدول (10).

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التعاطف الذاتي لدى عينة

من كبار السن في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى التعاطف الذاتي
1	يمكنني تقدير مستوى التقصير والعيوب لدي.	3.04	0.65	76.10	4	مرتفع
2	أنا غير متسامح وغير صبور تجاه جوانب شخصيتي غير المحببة لدى.	2.29	0.88	57.28	19	متوسط
3	عندما أشعر بالإحباط أقلق وأفقد التركيز على كل ما هو سيء.	2.52	0.86	62.91	15	متوسط
4	الصعوبات اليومية هي جزء جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.	3.09	0.65	77.34	2	مرتفع
5	عند إخفاقي في إنجاز المهمات المطلوبة، أميل للشعور بأنني الفاشل الوحيد.	2.03	0.83	50.82	21	متوسط
6	تفكيري في عدم كفاءتي يجعلني أشعر بمزيد من الانقطاع والانفصال عن العالم الخارجي	2.01	0.82	50.27	22	متوسط
7	أحاول أن أكون محبا تجاه نفسي عندما أشعر بألم عاطفي.	2.96	0.75	73.90	8	متوسط
8	أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم النسبة لي.	2.34	0.83	58.52	17	متوسط
9	أحاول أن أذكر نفسي بأن هنالك العديد من الناس في العالم مثلي، خصوصاً عند الشعور بالإحباط.	2.97	0.79	74.31	7	متوسط
10	أميل إلى أن أكون قاسي مع نفسي، عندما تكون ظروف صعبة.	2.52	0.87	62.91	15	متوسط
11	أحاول الحفاظ على توازن مشاعري، عند وجود أمور مزعجة.	3.09	0.69	77.34	2	مرتفع
12	عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.	2.94	0.78	73.49	9	متوسط
13	أحاول ان أكون متفهم وصبور تجاه جوانب الضعف	3.13	0.68	78.16	1	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى التعاطف الذاتي
	في شخصيتي.					
14	أعطي نفسي الرعاية والحنان اللذان أحتهما، في الأوقات الصعبة.	2.96	0.76	73.90	8	متوسط
15	عندما اشعر بالإحباط، أشعر أن معظم الناس أكثر سعادة مني.	2.46	0.92	61.40	16	متوسط
16	أحاول أن أتخذ وجهة نظر متوازنة تجاه المواقف والظروف الصعبة.	3.07	0.70	76.65	3	مرتفع
17	الفشل أحيانا جزء من حياة الفرد وطبيعته.	2.93	0.81	73.35	10	متوسط
18	عندما أرى جوانب في شخصيتي لا تعجبني فإني أفقد ثقتي بنفسي	2.13	0.86	53.30	20	متوسط
19	عندما أخفق في أداء عمل شيء أحاول أن أبقى الأمور ضمن المعقول.	2.99	0.67	74.86	6	متوسط
20	عندما حقا أكافح فأنا أميل للشعور بأنني كباقي الناس يجب أن أحصل على ظروف أسهل وأفضل من ذلك	2.96	0.74	73.90	8	متوسط
21	أنا طيب مع نفسي عندما أواجه محنه ما	3.01	0.72	75.27	5	مرتفع
22	عندما يزعجني شيء فأنا أصبح مندفع بمشاعري	2.76	0.83	69.09	13	متوسط
23	يمكن أن أكون غير مبالي تجاه نفسي عندما أمر في معاناة ما.	2.58	0.89	64.42	14	متوسط
24	أحاول التعبير عن مشاعري بكل وضوح وانفتاح عند شعوري بالضيق	2.77	0.92	69.37	12	متوسط
25	أنا متسامح مع عيوبي وتقصيري	2.79	0.86	69.78	11	متوسط
26	أميل إلى تضخيم الأحداث عندما أتعرض لظروف صعبة.	2.31	1.02	57.69	18	متوسط
الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي		2.72	0.80	67.94		متوسط

تشير المعطيات الواردة في الجدول (10) أن مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في

محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتعاطف الذاتي (2.72)

بنسبة مئوية بلغت (67.94%)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.01 - 3.13).

ويتضح من الجدول (10) أن الفقرات (3، 4، 16) قد حصلت على أعلى مستوى بالنسبة للتعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: عندما أشعر بالإحباط أفلق وأفقد التركيز على كل ما هو سيء، الصعوبات اليومية هي جزء جوانب الحياة التي يمر بها الجميع، أحاول أن أتخذ وجهة نظر متوازنة تجاه المواقف والظروف الصعبة.

في حين أن الفقرات (6، 5، 18) قد حصلت على أقل مستوى بالنسبة للتعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: تفكيري في عدم كفاءتي يجعلني أشعر بمزيد من الانقطاع والانفصال عن العالم الخارجي، عند إخفاقي في إنجاز المهمات المطلوبة، أميل للشعور بأنني الفاشل الوحيد، عندما أرى جوانب في شخصيتي لا تعجبني فإنني أفقد ثقتي بنفسني.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي).

انبتق عنه الفرضيات من (1-3) التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة عن الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-) لإيجاد الفروق في متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

جدول (11) نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample T-Test) للتعرف على الفروق في متوسطات

مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس

(ن = 182)

الدالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المتغير
غير دالة	0.173	-1.353	0.30	2.92	73	ذكر	الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي
			0.28	2.98	109	أنثى	

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 180

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير النتائج الواردة في الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة

الخليل وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (1.353) وهي أصغر

من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير

المستوى الإقتصادي.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

Anova) للفروق بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة

الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (12): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من

كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الإقتصادي	المتغير
0.42	2.82	9	متدني	الدرجة الكلية لفعالية الذات
0.28	2.97	152	متوسط	
0.28	2.86	21	مرتفع	
0.29	2.95	182	المجموع	

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في مستوى التعاطف الذاتي

لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي. وللتحقق من دلالة

هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) كما هو موضح

في الجدول (13):

جدول (13) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين متوسطات

مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي.

(ن = 182)

الدلالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
غير دالة	0.088	2.469	0.208	2	0.417	بين المجموعات	الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي
			0.084	179	15.103	داخل المجموعات	
			-----	181	15.520	المجموع	

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي، حيث كانت الدلالة الإحصائية المحسوبة أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (14): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من

كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي	المتغير
0.29	2.93	78	إعدادي	الدرجة الكلية لفعالية الذات
0.30	2.86	24	ثانوي	
0.29	3.00	80	جامعي	
0.29	2.95	182	المجموع	

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي. وللتحقق من دلالة هذه

الفروق استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) كما هو موضح في الجدول (15):

جدول (15) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

(ن = 182)

الدالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
غير دالة	0.074	2.635	0.222	2	0.444	بين المجموعات	الدرجة الكلية لفعالية الذات
			0.084	179	15.076	داخل المجموعات	
			-----	181	15.520	المجموع	

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وغير دالة إحصائياً.

السؤال الثالث: ما مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لقياس مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وذلك كما هو موضح في الجدول (16).

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات لدى عينة من

كبار السن في محافظة الخليل.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	التقدير
الدرجة الكلية لفعالية الذات	2.77	0.22	69.25%	متوسط

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (16) أن مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لفعالية الذات ككل (2.77) وبنسبة مئوية بلغت (69.25%).

أما فيما يتعلق بمستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل لكل مجال من مجالات فعالية الذات، فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل مجال على النحو التالي:

(أ) مجال المبادرة، ويبينه الجدول (17):

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات (المبادرة) لدى

عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى المبادرة
1	أتجنب محاولة تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.	2.29	0.82	57.14	7	متوسط
2	أنزعج من القيام بأي محاولة قد تبدو معقدة بالنسبة لي.	2.45	0.93	61.26	5	متوسط
3	عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، لا أتعامل معها جيداً.	2.14	0.82	53.57	10	متوسط
4	أحتاج دائماً إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال.	2.25	0.90	56.18	8	متوسط
5	ينبغي أن أضع لنفسني أهدافاً بعيدة وأسعى إلى تحقيقها.	3.11	0.79	77.75	3	مرتفع
6	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة.	3.18	0.76	79.53	1	مرتفع
7	حيناً أقرر القيام بشيء ما، فإنني أتوجه مباشرة للبدء	3.07	0.67	76.79	4	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى المبادرة
	فيه.					
8	عند محاولة تعلم شيء جديد فسريراً ما أتوقف إذا لم أنجح في البداية.	2.23	0.84	55.77	9	متوسط
9	أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات	3.14	0.73	78.43	2	مرتفع
10	أتجنب مواجهة الصعاب.	2.31	0.86	57.83	6	متوسط
الدرجة الكلية للمبادرة		2.62	0.81	65.43		متوسط

تشير المعطيات الواردة في الجدول (17) أن مستوى المبادرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمبادرة (2.62) بنسبة مئوية بلغت (65.43%)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.14 - 3.18).

ويتضح من الجدول (17) أن الفقرات (6، 9، 5) قد حصلت على أعلى مستوى بالنسبة للمبادرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة، أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات، ينبغي أن أضع لنفسي أهدافاً بعيدة وأسعى إلى تحقيقها.

في حين أن الفقرات (3، 8، 4) قد حصلت على أقل مستوى بالنسبة للمبادرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، لا أتعامل معها جيداً، عند محاولة تعلم شيء جديد فسريراً ما أتوقف إذا لم أنجح في البداية، أحتاج دائماً إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال.

(ب) مجال المجهود، ويبينه الجدول (18):

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات (المجهود) لدى

عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى المجهود
1	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.	2.60	0.85	65.11	9	متوسط
2	أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها.	3.03	0.62	75.82	6	مرتفع
3	أضع لنفسني هدفا كبيرا ثم أحاول جاهدا بلوغه أو تحقيقه.	3.09	0.76	77.20	4	مرتفع
4	قدراتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في حياتي محدودة.	2.32	0.78	58.10	10	متوسط
5	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.	3.13	0.76	78.16	3	مرتفع
6	أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال.	3.23	0.65	80.77	1	مرتفع
7	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي صعاب.	3.21	0.72	80.36	2	مرتفع
8	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني.	3.02	0.64	75.55	7	مرتفع
9	أستطيع إقناع الآخرين حتى ولو خالفوني في الرأي.	2.96	0.71	74.04	8	متوسط
10	أمتلك أفكارا لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها.	3.07	0.73	76.65	5	مرتفع
الدرجة الكلية للمجهود		2.97	0.72	74.18	متوسط	

تشير المعطيات الواردة في الجدول (18) أن مستوى المجهود لدى عينة من كبار السن في محافظة

الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمجهود (2.97) بنسبة مئوية بلغت

(74.18%)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.32 – 3.23).

ويتضح من الجدول (18) أن الفقرات (6، 7، 5) قد حصلت على أعلى مستوى بالنسبة للمجهود

لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: أحرص على العمل

بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال، أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي صعاب،

أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.

في حين أن الفقرات (4، 1، 9) قد حصلت على أقل مستوى بالنسبة للمجهود لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: قدراتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في حياتي محدودة، تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد، أستطيع إقناع الآخرين حتى ولو خالفوني في الرأي.

ج) مجال المثابرة، ويبينه الجدول (19):

جدول (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى فعالية الذات (المثابرة) لدى

عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	تقدير مستوى المثابرة
1	عندما أحدد الأهداف الهامة لنفسى، أجد صعوبة في حلها.	2.30	0.73	57.42	7	متوسط
2	من السهل عليّ التخلي عن الأشياء قبل الانتهاء منها.	2.27	0.91	56.87	9	متوسط
3	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي للوصول إلى الهدف.	3.00	0.72	75.00	4	مرتفع
4	ينبغي ألا يعود الانسان لممارسة عمل سبق له الفشل فيه.	2.29	0.91	57.28	8	متوسط
5	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أرتضيه أو أسعى إليه	3.11	0.75	77.75	3	مرتفع
6	يستحسن أن يحرص الفرد على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال.	3.16	0.62	79.12	1	مرتفع
7	يسهل عليّ تحقيق أهدافي وطموحاتي.	2.81	0.77	70.33	6	متوسط
8	أستطيع أن أتعامل مع معظم المشاكل التي أتعرض لها في حياتي.	2.90	0.71	72.53	5	متوسط
9	أشعر بعدم الأمان حول قدراتي للقيام بأشياء.	2.27	0.84	56.87	9	متوسط
10	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة، أستمر بالمحاولة حتى أستطيع	3.13	0.76	78.30	2	مرتفع
الدرجة الكلية للمثابرة		2.73	0.77	68.13		متوسط

تشير المعطيات الواردة في الجدول (19) أن مستوى المثابرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمثابرة (2.73) بنسبة مئوية بلغت (68.13%)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.27 - 3.16).

ويتضح من الجدول (19) أن الفقرات (6، 10، 5) قد حصلت على أعلى مستوى بالنسبة للمثابرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: يستحسن أن يحرص الفرد على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال، إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة، أستمر بالمحاولة حتى أستطيع، أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أرتضيه أو أسعى إليه.

في حين أن الفقرات (2، 9، 4، 1) قد حصلت على أقل مستوى بالنسبة للمثابرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل، وقد تمحورت هذه الفقرات حول: من السهل على التخلي عن الأشياء قبل الانتهاء منها، ينبغي ألا يعود الانسان لممارسة عمل سبق له الفشل فيه، عندما أحدد الأهداف الهامة لِنفسي، أجد صعوبة في حلها.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي).

انبتق عنه الفرضيات من (4-6) التالية:

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة عن الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample T-Test) لإيجاد الفروق في متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

جدول (20) نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample T-Test) للتعرف على الفروق في متوسطات

مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس

(ن = 182)

الدلالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المتغير
غير دالة	0.185	-1.331	0.38	2.73	73	ذكر	المبادرة
			0.35	2.80	109	أنثى	
غير دالة	0.081	1.756	0.34	3.32	73	ذكر	المجهود
			0.48	3.20	109	أنثى	
غير دالة	0.550	-0.599	0.33	2.93	73	ذكر	المثابرة
			0.32	2.96	109	أنثى	
غير دالة	0.919	0.102	0.27	2.99	73	ذكر	الدرجة الكلية لفعالية الذات
			0.25	2.99	109	أنثى	

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 180

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير النتائج الواردة في الجدول (20) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة

الخليل وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (0.102) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى الإقتصادي.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (21): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار

السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الإقتصادي	المتغير
0.42	2.76	9	متدني	المبادرة
0.36	2.78	152	متوسط	
0.38	2.72	21	مرتفع	
0.36	2.78	182	المجموع	
0.40	2.97	9	متدني	المجهود
0.39	3.28	152	متوسط	
0.67	3.12	21	مرتفع	
0.43	3.25	182	المجموع	
0.30	2.89	9	متدني	المثابرة
0.31	2.97	152	متوسط	
0.35	2.81	21	مرتفع	
0.32	2.95	182	المجموع	
0.26	2.87	9	متدني	الدرجة الكلية لفعالية الذات
0.24	3.01	152	متوسط	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الإقتصادي	المتغير
0.34	2.88	21	مرتفع	
0.26	2.99	182	المجموع	

يتضح من الجدول (21) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي. وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) كما هو موضح في الجدول (22):

جدول (22) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي.

(ن = 182)

الدلالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
غير دالة	0.736	0.307	0.041	2	0.082	بين المجموعات	المبادرة
			0.133	179	23.877	داخل المجموعات	
			-----	181	23.959	المجموع	
دالة عند 0.05	0.040*	3.276	0.597	2	1.194	بين المجموعات	المجهود
			0.182	179	32.619	داخل المجموعات	
			-----	181	33.813	المجموع	
غير دالة	0.078	2.583	0.260	2	0.519	بين المجموعات	المثابرة
			0.101	179	17.995	داخل المجموعات	
			-----	181	18.515	المجموع	
دالة عند 0.05	0.037*	3.346	0.219	2	0.438	بين المجموعات	الدرجة الكلية لفعالية الذات
			0.065	179	11.721	داخل المجموعات	
			-----	181	12.160	المجموع	

** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي، حيث ظهرت الفروق في الدرجة الكلية لفعالية الذات، وفي مجال المجهود، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ودالة إحصائياً.

في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مجالي المبادرة والمثابرة، حيث كانت الدلالة الإحصائية لهذه المجالات أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً. ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي، وذلك كما هو واضح من خلال الجدول (23).

جدول (23): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	متوسط	مرتفع
المجهود	متدني	2.97	-0.31360*	-----
	متوسط	3.28		-----
	مرتفع	3.12		-----
الدرجة الكلية لفعالية الذات	متدني	2.87		-----
	متوسط	3.01	0.12793*	
	مرتفع	2.88		-----

* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

تشير المقارنات الثنائية البعدية وفق الجدول (23) إلى أن الفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي كانت كالتالي:

- المجهود: كانت الفروق بين الذين مستواهم الإقتصادي متدني وبين الذين مستواهم الإقتصادي

متوسط ولصالح المستوى الإقتصادي المتوسط الذين كان المجهود لديهم أعلى.

• الدرجة الكلية: كانت الفروق بين الذين مستواهم الإقتصادي متوسط وبين الذين مستواهم

الإقتصادي مرتفع ولصالح المستوى الإقتصادي المتوسط الذين كان المجهود لديهم أعلى.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير

المستوى التعليمي.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)

للفروق بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير

المستوى التعليمي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (24): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار

السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي	المتغير
0.34	2.84	78	إعدادي	المبادرة
0.44	2.67	24	ثانوي	
0.35	2.74	80	جامعي	
0.36	2.78	182	المجموع	
0.53	3.17	78	إعدادي	المجهود
0.26	3.27	24	ثانوي	
0.35	3.31	80	جامعي	
0.43	3.25	182	المجموع	
0.33	2.92	78	إعدادي	المثابرة
0.36	2.97	24	ثانوي	
0.30	2.97	80	جامعي	
0.32	2.95	182	المجموع	

الانحراف المعياري	المتغير	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي
0.25	الدرجة الكلية لفعالية الذات	2.98	78	إعدادي
0.30		2.97	24	ثانوي
0.26		3.01	80	جامعي
0.26		2.99	182	المجموع

يتضح من الجدول (24) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي. وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) كما هو موضح في الجدول (25):

جدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق بين متوسطات

مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

(ن = 182)

الدالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
غير دالة	0.060	2.878	0.373	2	0.746	بين المجموعات	المبادرة
			0.130	179	23.212	داخل المجموعات	
			-----	181	23.959	المجموع	
غير دالة	0.115	2.188	0.403	2	0.807	بين المجموعات	المجهود
			0.184	179	33.006	داخل المجموعات	
			-----	181	33.813	المجموع	
غير دالة	0.671	0.399	0.041	2	0.082	بين المجموعات	المثابرة
			0.103	179	18.433	داخل المجموعات	
			-----	181	18.515	المجموع	
غير دالة	0.739	0.303	0.021	2	0.041	بين المجموعات	الدرجة الكلية لفعالية الذات
			0.068	179	12.118	داخل المجموعات	
			-----	181	12.160	المجموع	

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (25) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، حيث لم تظهر فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لفعالية الذات، وفي كافة المجالات، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية ولمجالات الدراسة (المبادرة، المجهود، المثابرة) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وغير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الصفحة	العنوان
70	أولاً مناقشة النتائج
81	ثانياً التوصيات
82	المصادر والمراجع
86	الملاحق

الفصل الخامس

يشتمل هذا الفصل على مناقشة نتائج الأسئلة والفرضيات.

أولاً مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج السؤال الرئيس: هل توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

وانبثقت عنه الفرضية التالية:

مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة: لا توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الذاتي وفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل.

تبين أن معامل الارتباط للعلاقة بين المبادرة والتعاطف الذاتي بلغ (0.0.37) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين المبادرة والتعاطف الذاتي.

وتفسر الباحثة أن التعاطف الذاتي يساعد الأفراد على تحقيق الثقة بالنفس، وتحقيق الصحة النفسية، ويساعد الأفراد على تخطي الصعوبات بأقل الأضرار النفسية، ويساعد على التقليل من مستويات التوتر ومواجهة الضغوط، وتحسين المزاج بشكل كبير، مما يزيد من قدرتهم على حل المشكلات، ويزيد من قدرته على مساعدة الآخرين، وبالتالي يساعد في رفع الفعالية الذاتية والوصول إلى الرضا الشخصي، كما أن التعاطف الذاتي مرتبط بمؤشرات التفاؤل والرضا عن الحياة مما يساعد كبار السن بالتعامل بشكل إيجابي مع المواقف الصعبة، ويزيد من إصرار الفرد على المثابرة ومحاولة قيام الفرد بعمل أثر من مره حتى يحقق ما يرتضيه، ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي

يساعد على تحسين المزاج، ، ومع دراسة نيف وكوستيجان (2014) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

كذلك تبين أن معامل الارتباط للعلاقة بين **المجهود والتعاطف الذاتي** بلغ (-0.04) بدلالة إحصائية (0.555)، وهذا يدل على وجود علاقة ضعيفة سالبة وغير دالة إحصائياً بين المجهود والتعاطف الذاتي.

وتفسر الباحثة أن كبار السن يميلون لإختيار الأنشطة والمهام التي يشعرون فيها بالثقة والكفاءة ويتعدون عما هو عكس ذلك، ما سبق فإن كبار السن يتعدون عن المهام التي تتطلب الجهد وتحمل الصعاب بسبب التغير في قدراتهم الجسدية، ففعالية الذات لا تهتم بما يمتلكه الفرد فقط من مهارات، بل بما يعتقد به قدرته على القيام بالسلوك وإنجاز المهمة، والأفراد ذوي الفعالية المنخفضة لا يبذلن جهوداً لتحقيق الأهداف، وانفقت مع دراسة سيربوس (2013).

كما بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين **المثابرة والتعاطف الذاتي** (0.33) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين المثابرة والتعاطف الذاتي، حيث يتضح بأنه كلما زادت المثابرة زاد التعاطف الذاتي، والعكس صحيح.

وتفسر الباحثة التعاطف الذاتي يساعد على رفع الثقة بالنفس، وتحسين المزاج مما يشكل دافع قوي لهم للرجوع في حل المشكلات، ومواجهة الصعاب، ومساعدة الآخرين على حل مشكلاتهم، ورفع الفاعلية الذاتية لديهم ما يشكل دافع قوي لديهم في وضع الخطط، والعمل على تحقيقها، وعدم التوقف سريعاً عند عدم نجاحهم في البداية، كما أن الجهود المستمرة للتغلب على الفشل تساهم في رفع الفعالية الذاتية، وتساهم في إزالة الأثر السلبي نتيجة الإخفاقات المتكررة، وانفقت مع دراسة

أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يساعد على تحسين المزاج، ، ومع دراسة نيف وكوستيجان(2014) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين فعالية الذات بشكل عام والتعاطف الذاتي (0.29) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائيا بين فعالية الذات والتعاطف الذاتي، حيث يتضح بأنه كلما زادت فعالية الذات زاد التعاطف الذاتي، والعكس صحيح، فكبار السن يعانون من مشكلة الإكتئاب نتيجة فقدان الوظيفة أو القلق بسبب المرض أو التوتر بسبب فقدان الأقراب والأصدقاء.

وتفسر الباحثة أن التعاطف الذاتي يساعد في تحقيق الصحة النفسية والتخلص من التوتر والقلق، وتحسين المزاج، مما يساعد في رفع الفعالية الذاتية لدى الأفراد كون الفاعلية الذاتية تساعد الأفراد على حل المشكلات ومساعدتهم على التخطيط، وكونها تؤثر في أنماط التفكير، وعلى ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح وبالتالي زيادة قدرتهم على التكيف، واتفقت مع دراسة أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يساعد على تحسين المزاج، ، ومع دراسة نيف وكوستيجان(2014) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

تبين أن مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتعاطف الذاتي (2.72) بنسبة مئوية بلغت (67.94%).

وترى الباحثة أن السبب يرجع إلى معتقداتهم الإيجابية، بأن الصعوبات اليومية جزء من جوانب الحياة، ومحاولة اتخاذهم وجهة نظر متوازنة اتجاه المواقف والظروف الصعبة، وتقبلهم للفشل على أنه جزء من الحياة، عدم الشعور بالقلق والتوتر والتركيز فقط على ما هو سيء، وعدم شعورهم بعدم الثقة بالنفس نتيجة وجود جوانب في شخصيتهم لا تعجبهم، وأن الفشل جزء من الحياة وهي تجربة نتقاسمها جميعاً بدلاً من التركيز على أوجه القصور والشعور بأننا غير المناسبين في العالم، وبالتالي تقلل من العزلة والإنقطاع عن العالم، فالتعاطف الذاتي حالة عقلانية تكون فيها الأفكار والمشاعر مقبولة، واتفقت مع دراسة أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يساعد على تحسين المزاج، ، ومع دراسة نبف وكوستيجان (2014) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي).

مناقشة نتائج الفرضيات من (1-3) التالية:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الجنس.

وتفسر الباحثة أن السبب يعود إلى قناعتهم أن الطبيعة البشرية ناقصة ولا مفر من صعوبات الحياة، فنحن لا نستطيع دائماً أن نكون ما نريد تماماً، وعند قبول ذلك تتولد لديهم مشاعر إيجابية من اللطف والرعاية بالذات، وبالتالي تساعدهم على تحمل مصاعب الحياة بدلاً من الشفقة على الذات التي تزيد وتضخم ألم وضائقة كبار السن، وعدم وجود فروق ترجع أيضاً إلى تشابه الظروف والبيئة المجتمعية، كما أن الأسرة لها دور في زيادة التعاطف الذاتي لدى الأفراد، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن التعلق الآمن في مرحلة الطفولة يساهم في زيادة التعاطف الذاتي، وقد اختلفت مع دراسة ليزا وروز وكريستين وليري ومولاكي (2015) التي أظهرت أن الذكور لديهم مستويات أعلى قليلاً من الإناث واختلفت مع دراسة أبو إسماعيل (2014) التي أظهرت وجود فروق في التعاطف النفسي تعزى لمتغير الجنس.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى الإقتصادي.

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي.

وتفسر الباحثة أن كبار السن في هذه المرحلة يعانون من تغيرات بيولوجية واجتماعية، تؤدي إلى شعورهم بالتوتر والقلق، والتعاطف الذاتي يساعد الفرد على التقليل من التوتر وتحسين المزاج، والصحة النفسية والثقة بالنفس، فعند الوصول إلى الإستقرار العاطفي، يستطيع كبار السن تقبل الإحباطات والخسائر المادية والمعنوية، فالأشخاص المتعاطفون مع أنفسهم يدركون أن الفشل أو

النقص شيء طبيعي، كما أن التعاطف مع الذات يساعد الأفراد على التسليم بالحقيقة وتقبلها، كما أن التعاطف الذاتي يقلل من الشعور بالخجل والعزلة لدى كبار السن، ويساعدهم على عدم الشفقة على أنفسهم، ويساعدهم على تقييم أنفسهم بشكل إيجابي، واتفقت مع دراسة أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يساعد على تحسين المزاج، ومع دراسة نيف وكوستيجان (2014) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

وترى الباحثة أن التعليم يساعد الأفراد على اكتساب المعارف والمهارات، والتكيف مع التحولات التكنولوجية والاقتصادية والعالمية، لكن ما يعانيه كبار السن في هذه المرحلة من التغيرات الجسمية والسيولوجية والاجتماعية، ليس في الأمر السهل، مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق والتوتر والاكنتاب، الأمر الذي يؤثر على التفاؤل والدعم والتقبل، فتعتمد الأمور هنا على مدى قدرة الفرد على التعاطف مع الذات وليس على الدرجة العلمية لدى كبار السن، فكثير من كبار السن حصلوا على درجات علمية عالية ولكن يشعرون بالاكنتاب بسبب فقدان الوظيفة والأصدقاء، والتعاطف الذاتي يساعد كبار السن على التعامل مع أنفسهم بمستوى من الرعاية والإهتمام، فعند مواجهة الصعوبات، يعامل الناس أنفسهم باللطف بدلاً من النقد والقلق، فالأشخاص الذين يتعاطفون مع

أنفسهم ذاتياً يستطيعون مواجهة صعوبات كالفشل أكثر من غيرهم، والتعاطف الذاتي مرتبط بمؤشرات كالتفاؤل والإستقرار العاطفي، والرضا عن الحياة، ومحاربة الإكتئاب، كما أن كبار السن لديهم القدرة على التكيف مع التغيرات الناتجة عن التقدم في العمر، وانفتحت مع دراسة أودو وبرينكر (2013) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يساعد على تحسين المزاج، ومع دراسة نيف وكوستيجان (2012) التي أشارت أن التعاطف الذاتي يقود إلى صحة نفسية جيدة.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: ما مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل؟

تبين أن مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمبادرة (2.62) بنسبة مئوية بلغت (65.43%).

ويمكن تفسير ذلك بأن كبار السن لديهم قدرة متوسطة على المثابرة من أجل الوصول لغايتهم، وخفض الصراعات التي يمرون بها، ولديهم ثقة في النجاح وقدرة على التخطيط للمستقبل، والتغلب على العقبات بمرونة وفاعلية، واعتمادهم على خبراتهم الناتجة في المراحل العمرية المختلفة، وهذا يتطلب منهم أن يتعاملوا مع التغيرات الإنفعالية والجسمية التي تحدث نتيجة التقدم في العمر، وقد يعود المستوى المتوسط في فاعلية الذات لدى كبار السن إلى ضعف قدرتهم على ممارسة مختلف المواقف بقوة، وليس لديهم دقة وإنتاجية عالية كما كانوا في السنوات السابقة، مما يضعف قوة دافعيتهم والوصول إلى حالة من التوتر النفسي الذي يصعب من فرص النجاح.

وانفتحت مع دراسة يوسف (2016) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة البحث.

أ) مناقشة نتائج مجال المبادرة:

تبين أن مستوى المبادرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً. وهذا يعود إلى أن أفراد عينة البحث أكدوا أنهم قادرون على مساعدة الآخرين على حل مشكلاتهم، وعلى قدرتهم على التعامل مع المشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم، وغالبية كبار السن يتقون في قدرتهم على التعامل مع الأحداث غير المتوقعة التي يواجهونها، وقدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة، وهذا يعود أن متغير فاعلية الذات متغير شخصية ولا يتشكل بالعوامل الموقفية.

ب) مناقشة نتائج مجال المجهود:

تبين أن مستوى المجهود لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً. الأفراد يميلون لإختيار الأنشطة والمهام التي يشعرون فيها بالثقة والكفاءة وبيتعدون عما هو عكس ذلك، وأيضاً كبار السن بيتعدون عن المهام التي تتطلب الجهد وتحمل الصعاب بسبب التغير في قدراتهم الجسدية والفسولوجية.

ج) مناقشة نتائج مجال المثابرة:

تبين أن مستوى المثابرة لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل كان متوسطاً. أكد أفراد عينة البحث قدرتهم على التخطيط، وأن ذلك يساعدهم على تحقيق أهدافهم، وأنهم سعيون على المثابرة والكفاح في المواقف الصعبة حتى الوصول إلى النجاح والتغلب على الصعوبات، وكلما زادت مستوى الفاعلية الذاتية استطاعوا إنجاز المهمات.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي).

مناقشة نتائج الفرضيات من (4-6) التالية:

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الجنس.

قد يعود عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية الذات إلى تشابه أساليب التربية والتنشئة الأسرية التي تعد دورها مسؤولة عن التشابه في السمات الأساسية بين الذكور والإناث ضمن المجتمع الواحد أو الثقافة الواحدة، بسبب تشابه المنظومة القيمية، فضلاً عن دور الأهل في التعامل بحب وحنان، كما أن فعالية الذات تعتمد على الخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد في المراحل العمرية المختلفة، كما أن الأسرة لها دور مهم في تطور الفاعلية الذاتية لدى الأفراد من خلال ما تقدمه من تحميل المسؤوليات في مرحلة الطفولة، وعلى مدى الإصرار والمثابرة لدى الفرد واعتقاده بقدرته على إنجاز المهمة المطلوبة، وقد اتفقت مع دراسة شاهين (2012) التي أشارت إلى أن فعالية الذات لدى التلميذ لا تختلف باختلاف النوع، ومع دراسة عبيد (2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى الأيتام تبعاً لمتغير الجنس، وتختلف مع دراسة حدان (2015) التي أشارت إلى وجود فروق في فعالية الذات المدركة بين الجنسين من غير المرضى لصالح الإناث وقد يعود الاختلاف إلى طبيعة العينة بالإضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية، ومع دراسة يوسف (2016) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الجنس، واختلفت مع دراسة لقدور (2016) التي أشارت إلى

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وقد يعود الاختلاف أنها طبقت على الشباب من الطلاب والطالبات.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى الإقتصادي.

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي حيث كانت الفروق لصالح المستوى الإقتصادي المتوسط.

وذلك لقيامهم ببذل مجهود من أجل تحسين ظروف الحياة، وبالتالي فعالية الذات لديهم أكثر من المستوى الإقتصادي المنخفض، والمرتفع، كما أن التوقعات المرتفعة للفاعلية الذاتية تمكنه الفرد من بذل المجهود والمثابرة والإصرار على إنجاز المهمة، كما أن القوة بالفاعلية الذاتية تمكنه من اختيار المهمة المناسبة لقدراته، التي باستطاعته القيام بها، كما أن الأفراد ذوي الفعالية المرتفعة لديهم قدرة أكبر على النجاح ويضعون الخطط ويعملون على تنفيذها وقد اختلفت مع دراسة عبيد (2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى الأيتام تبعاً لحالة اليتيم، وقد يعود الاختلاف إلى أن الأيتام تقدم لديهم المؤسسة احتياجاتهم فلا توجد فروق بين الذكور والإناث.

مناقشة نتائج الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى فعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

فاعلية الذات لا تتأثر بالمستوى التعليمي لدى كبار السن، إنما تتأثر بقدرة الفرد وثقته بنفسه في بلوغ مستوى محدد من الأهداف، إذ تقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة عن الفرد على قدرته على القيام بسلوكيات معينة، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، لكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة للجهد الذي يبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات، كما أنها تعتمد على مهاراته الفنية والمعرفية، وليس على المستوى التعليمي، وأيضاً على الخبرات والتجارب التي مروا بها في حياتهم، وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على التكيف، وأكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي، وعلى إدارة إنفعالاتهم بنجاح، وأكثر استقراراً في اتجاهاتهم وميولهم، كما انهم واقعيون وينكيفون مع الحقيقة والواقع، وقد اختلفت مع دراسة يوسف (2016) التي أشارت إلى وجود فروق في فعالية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي والسنة الدراسية، ومع دراسة لقدور (2016) التي أشارت إلى وجود فروق في فعالية الذات بين الطلبة تخصص علمي وأدبي، ومع دراسة حدان (2015) التي أشارت إلى وجود فروق في فاعلية الذات بين الجنسين من غير المرضى وقد تعود الاختلافات إلى طبيعة المرحلة العمرية لدى عينة الدراسات التي طبقت على الشباب.

ثانياً التوصيات:

من خلال النتائج السابقة توصى الباحثة بما يلي:

1- ضرورة تقديم دورات من قبل معالجين صحيين نفسيين، لمساعدة الناس على التعامل مع

الإجهاد والاكتئاب، وغيرها من الأشكال التي تسبب المعاناة العقلية.

2- ضرورة توعية المجتمع بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي يعاني منها كبار السن، التي تسبب لهم القلق والتوتر والاكتئاب، وضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم عن طريق تقديم برامج وتدريبات التعاطف الذاتي.

3- ضرورة تقديم الدعم النفسي للمصابين بانخفاض الفاعلية الذاتية من خلال بناء برامج علاجية مبنية على تنمية الفاعلية الذاتية.

4- ضرورة مساعدة كبار السن الذين يعانون من الاجهاد، عن طريق برامج علاجية مبنية على تنمية الفاعلية الذاتية.

5- ضرورة رفع فعالية الذات لدى كبار السن ذوي المستوى الإقتصادي المرتفع والمنخفض، من خلال برامج علاجية مبنية على تنمية الفاعلية الذاتية.

6- إعادة الثقة لدى كبار السن بقدرتهم على ممارسة أعمالهم بدقة وكفاءة كما كانت بالسنوات السابقة، من خلال برامج وتدريبات فعالية الذات.

المصادر والمراجع

أولا المراجع العربية

- حدان، ابتسام. (2015). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، الجزائر.
- أبو عياش، إسماعيل. (2014). النمو الاجتماعي وعلاقته بالتعاطف النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بئر السبع، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- أبو غالي، عطف. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بظغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
- البادي، عائشة. (2014). بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، مسقط، عمان.
- حجازي، جولنان. (2013). فعالية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في الحكومة في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
- حسن، محمد. (2005). مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

الخلايلة، هدى. (2011). الفاعلية الذاتية لدى معلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الساكر، رشيدة. (2015). دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، الجزائر، الجزائر.

شاهين، هيام. (2012). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

شحادة. أنس. (2016). التعاطف والنرجسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

العاسمي. شحادة؛ رياض، أنس. (2016). التعلق بالأقران وعلاقته بالتعاطف الوجداني لدى عينة من طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

عبيد، أسماء. (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأطفال المقيمين في قرية الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين.

العتيبي، محمد. (2011). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

عثمان، محمد. (2015). تنمية التعاطف لدى الأطفال العادين وأثره على اتجاهاتهم نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول الدمج في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة، السعودية.

عطاريه، هديل. (2015). *تعلق الطفل بوالديه وعلاقته بالتعاطف والعمر الوالدي في مدينة شفا*

عمرو، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

القدور، عبد الله. (2016). *فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة (دراسة ميدانية على عينة*

من طلبة جامعة حلب)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلب، دمشق، سوريا.

المخلافي، عبد الحكيم. (2016). *فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية،*

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، صنعاء، اليمن.

المصري، نيفين. (2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح*

الأكاديمي لدى عينة من طلبة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر،

فلسطين.

يوسف، ولاء. (2016). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رسالة ماجستير غير*

منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

داود، أحمد. (2017). *القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى مرضى*

الاكتئاب لرئيسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الأهلية، عمان الأردن.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Breines, J. Tu. C. Toole. A& Chen. S. (2013). Self-compassion, Body Image, and Self-reported Disordered Eating, **Self and Identity**,13 (4), pp:432-448.

Brinker.J & Odou. N. (2013). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood, **Self and identity**,13 (4), pp:449-459.

Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. **Journal of health psychology**, 19(2), 218-229.

- Germer, C. K. and K. D. Neff (2013). "Self-compassion in clinical practice." **Journal of clinical psychology** 69(8): 856-867.
- Mullarkey. M. Knox. M. Reilly. E. Neff. K. Stafford. R. & Yarnell. L. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion, **Self and Identity**, 14 (5), pp:499-520.
- Neff, K. D. (2012). "**The science of self-compassion**", Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92). New York: Guilford Press
- Neff, K. D. and A. P. Costigan (2014). "Self-compassion, wellbeing, and happiness." **Psychologie in Österreich** 2(3): 114-119.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. **Journal of clinical psychology**, 69(1), 28-44.
- Pepping. C. Davis. P, O'Donovan. A. & Pal. J. (2014), Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood, **Self and Identity**,14(1), pp:104-117.
- Sarah. L. Marshall. D. Parker Joseph. C Baljinder, Patrick. J& Heaven. C, (2014). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample, **Personality and Individual Differences**, 81, pp:201-206.
- Sherblom. J. & Umphrey. L. (2017). **The Constitutive Relationship of Social Communication Competence to Self-Compassion and Hope**, Communication research reports, pp:1-11.
- Sirois, F. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion, **Self and Identity**,13 (2), pp:128-145.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. **International Journal of Wellbeing**, 4(2).
- Yarnell, L. M. and K. D. Neff (2013). "Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being." **Self and Identity** 12(2): 146-159.

الملاحق



ملحق رقم (1): مقاييس الدراسة

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

حضرة السيدة/ة المحترمة/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تسعى الباحثة لإجراء دراسة بحثية حول:

التعاطف الذاتي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل

لذا يُرجى من حضرتكم الإجابة على فقرات المقياس بكل موضوعية وصدق، وذلك بوضع إشارة

(✓) في الخانة التي تراها مناسبة.

علماً بأن جميع الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

شكراً لتعاونكم

الباحثة: مرام نوفل

إشراف: أ. د. نبيل الجندي

بيانات عامة :

الجنس : ذكر () أنثى ()

المستوى الإقتصادي : متدني () متوسط () مرتفع ()

المستوى التعليمي: إعدادي () ثانوي () جامعي ()

القسم الثاني : وضع اشارة (X) داخل مربع الاجابة الذي ينطبق عليك / ي

مقياس التعاطف الذاتي:

رقم الفقرة	الفقرة	أوافق	لا أوافق	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
1	يمكنني تقدير مستوى التقصير والعيوب لدي.				
2	أنا غير متسامح وغير صبور تجاه جوانب شخصيتي غير المحببة لدى.				
3	عندما أشعر بالإحباط أقلق وأفقد التركيز على كل ما هو سيء.				
4	الصعوبات اليومية هي جزء جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.				
5	عند إخفاقي في إنجاز المهمات المطلوبة، أميل للشعور بأنني الفاشل الوحيد.				
6	تكبري في عدم كفاءتي يجعلني أشعر بمزيد من الانقطاع والانفصال عن العالم الخارجي				
7	أحاول أن أكون محبا تجاه نفسي عندما أشعر بالم عاطفي.				
8	أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم النسبة لي.				
9	أحاول أن أذكر نفسي بأن هنالك العديد من الناس في العالم مثلي، خصوصاً عند الشعور بالإحباط.				
10	أميل إلى أن أكون قاسي مع نفسي، عندما تكون ظروف صعبة.				
11	أحاول الحفاظ على توازن مشاعري، عند وجود أمور مزعجة.				
12	عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.				
13	أحاول ان أكون متفهم وصبور تجاه جوانب الضعف في شخصيتي.				
14	أعطي نفسي الرعاية والحنان اللذان أحتاجهما، في				

رقم الفقرة	الفقرة	أوافق	لا أوافق	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
	الأوقات الصعبة.				
15	عندما اشعر بالإحباط، أشعر أن معظم الناس أكثر سعادة مني.				
16	أحاول أن أتخذ وجهة نظر متوازنة تجاه المواقف والظروف الصعبة.				
17	الفشل أحيانا جزء من حياة الفرد وطبيعته.				
18	عندما أرى جوانب في شخصيتي لا تعجبني فإنني أفقد ثقتي بنفسي				
19	عندما أخفق في أداء عمل شيء أحاول أن أبقى الأمور ضمن المعقول.				
20	عندما حقا أكافح فأنا أميل للشعور بأنني كباقي الناس يجب أن أحصل على ظروف أسهل وأفضل من ذلك				
21	أنا طيب مع نفسي عندما أواجه محنه ما				
22	عندما يزعجني شيء فأنا أصبح مندفع بمشاعري				
23	يمكن أن أكون غير مبالي تجاه نفسي عندما أمر في معاناة ما.				
24	أحاول التعبير عن مشاعري بكل وضوح وانفتاح عند شعوري بالضيق				
25	أنا متسامح مع عيوبي وتقصيري				
26	أميل إلى تضخيم الأحداث عندما أتعرض لظروف صعبة.				

ملحق رقم (2): قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات الدراسة

الجامعة	الاسم	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	د. خالد كتلو	1
جامعة الخليل	د. إبراهيم المصري	2
جامعة الخليل	د. كامل مخامرة	3
جامعة الخليل	د. كامل كتلو	4
جامعة الخليل	د. محمد عجوة	5