

برنامج معرفى سلوكى لتنمية فاعلية الذات وحرية الاختيار لدى عينه من طلاب
الجامعة المبتكرين

بحث مقدم من
محمد عبد الله محمد إبراهيم
تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسى)

مقدمة الدراسة :-

العلاج المعرفى السلوكى هو أحد طرق العلاج النفسى التى تشدد على أهمية دور التفكير فى التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا، العلاج المعرفى السلوكى ليس تقنية علاجية واحدة بعينها، بل مصطلح "العلاج المعرفى السلوكى CBT" هو مصطلح عام نطلقه على أشكال العلاج التى تنطلق من نفس القاعدة، وهناك العديد من أشكال العلاج المعرفى السلوكى مثل العلاج السلوكى الإنفعالى العقلانى والعلاج المعرفى والعلاج المعرفى الديالىكتى وغيرها.

(محمد محمود، على أحمد، ٢٠١١: ١٩٩)

ويعد مفهوم فاعلية الذات Self_Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذى وضعه باندورا Bandura والذى يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفى للقدرات، والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة، فالفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذى يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنه يشير إلى مدى إقتناع الفرد بفاعليته الشخصيه وثقته بإمكانياته التى يقتضيه الموقف. (هويده حنفى، ٢٠١٣: ٣)

ولاشك أن الحرية وإرادة الفرد وقدرته على الإختيار الحقيقى كامنة داخل الفرد فالقرار الذى نصنعه ثم نتخذه متوقف علينا ويتوقف عليه حاضرنا ومستقبلنا، وإن وراء السلوك والتصرفات الإدارية عملية إختيار (choice) أى تحديد مايجب عمله وهذا الإختيار أو التحديد يسبق الفعل لذلك لابد من دراسة عملية الإختيار وصناعة القرار لأن الإختيار الحر للبدائل يؤدى إلى صناعة القرار الرشيد.

وتعد عملية صنع القرار إحدى العمليات السلوكية التى يمارسها الفرد بصفة شبة دائمة فى حياتنا اليومية وكثير ما يواجه الفرد موقفا يتضمن عدة إختيارات (عدة بدائل) وتتطلب هذه المواقف إختيار عمل معين وعلى الفرد إختيار أفضل البدائل للوصول إلى الهدف بحيث يحقق أكبر فائدة ممكنة بأقل جهد ممكن. (مجدى عبد الكريم، ٢٠٠٧: ٢٠)

ولاشك فى أن مجتمعنا يحتاج أشد الحاجة إلى الإنتفاع بما لدى أفراده من قدرات إبتكارية خاصة فى هذه الفترة الحرجة من تاريخه والتى تتطلب مواكبة هذا التقدم والتغير المستمر فى العالم المحيط بنا. فلقد تغيرت نظرة الإنسان إلى نفسه وإلى العالم ولقد إتخذ الإنسان من عقله وتفكيره وسيلة وأداة للكشف عن أسرار الكون وتغيير وجه الحضارة ووجه الحياة ذاتها.

(صبحى، ١٩٧٦: ١٢)

الإطار النظرى:

أصبحت البرامج والدراسات التنموية تشغل حيزا كبيرا من اهتمام العلماء والباحثين فى مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى ومن هذا المنطلق نتناول عرضاً مفصلاً من خلال حصيلة التراث السيكلوجى المتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية وفق الآتى:

- العلاج المعرفى السلوكى.
- فاعلية الذات.
- حرية الاختيار وصنع القرار.
- التفكير الإبتكارى.

أولاً: العلاج المعرفى السلوكى: (Cognitive behavioral therapy (CBT)**نبذة تاريخية عن تطور العلاج المعرفى السلوكى:**

ظهرت الفكرة الاساسية التى ينادى بها العلاج المعرفى السلوكى قبل مئات السنين من ظهور العلاج نفسه ومع بداية النصف الأخير من القرن الماضى بدأ الاهتمام العقلى بالجوانب المعرفية ودورها فى الإضطرابات والعلاج النفسى ففى عام ١٩٥٢ نشر بيك مقالاً حول تطبيق العلاج المعرفى على حالة فصام مزمن، وكانت بداية الاسهامات جلية لبيك فى العلاج المعرفى للاكتئاب وفتحت الباب أمام مهامات أخرى لإليس وميكا نبيوم وميلجيان وغيرهم وقد استمدت فكرة العلاج المعرفى من محصلة علم النفس التجريبي والعلاج السلوكى والعلاج التحليلى وكان من رواد العلاج المعرفى السلوكى ألبرت أليس (Albert Ellis) وهو من أشهر المحللين النفسيين فى ذلك الوقت فى نيويورك وقد وجد أن التحليل النفسى يستغرق وقتاً طويلاً ونتائجه غير أكيدة لذا ابتكر علاجاً أكثر نشاطاً وتوجيهاً وأقل مدة وأطلق عليه العلاج العقلانى الانفعالى.

”Rational Emotive therapy“ الذي رمز RET يهدف إلى تغيير الأفكار السلبية التي تؤدي إلى مشاعر غير منطقية مما يؤدي إلى معالم الاضطرابات النفسية وفي نفس الوقت توصل آرون بيك (Arron Beck) إلى وضع النموذج المعرفي للاكتئاب في الفترة من ١٩٦٠ - ١٩٦٥ حيث بدأ عمله قبل هذه الفترة في محاولة للتوصل إلى تفسيرات وقواعد علمية للتحليل النفسي ولكنه انتهى بوضع أسس وخصائص العلاج المعرفي السلوكي كما وصفها ألبرت أليس. (علاء فرغلي، ٢٠٠٨، ١٣ - ١٤)

مفهوم العلاج المعرفي السلوكي: Concept of cognitive behavioral therapy

يعرف محمد محمود، على احمد (٢٠١١ : ١٧٠) العلاج المعرفي السلوكي بأنه اتجاه علاجي حديث نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنائه المتعددة والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، كما يعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً. بينما يعرفه علاء فرغلي (٢٠٠٨ : ١٥) بأنه أسلوب جديد من اساليب العلاج النفسي وهو علاج مباشر وتوجيهي تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات ومهارات معرفية وسلوكية لمساعدة المريض لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل إنفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصبحها ضبط انفعالي وسلوكي.

ويذكر هوفمان إس جي (٢٠١٢ : ٦) أن العلاج المعرفي السلوكي نوع من العلاج بسيط، حدسي، وواضح، حيث يندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم نفس الأفكار الرئيسية، تحديداً المعارف التي تؤثر بشكل سببي، وقوى في الوجدانيات والسلوكيات، ومن ثم تسهم في الإبقاء على المشكلات النفسية.

ثانياً: فاعلية الذات أو (فاعلية الذات) Self – Efficacy

الكفاءة الذاتية Self-Efficacy أو الفاعلية الذاتية الأكاديمية يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى أو كفاءة أو فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما ينطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وإنفعالية دافعية، وحسية فسيولوجية عصبية، لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة. (فتحى الزيات، ٢٠٠١ : ٥٠١)

ويعد مفهوم فاعلية الذات Self-Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعها باندورا Bandura، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكتابات الشخصية، والخبرات المتعددة ففاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنه يشير إلى مدى إقتناع الفرد بفاعلية الشخصية، وثقته بإمكانياته التي يقتضيها الموقف. (هويده حنفي، ٢٠١٣ : ٣)

ويعرف باندورا الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم لإنتاج مستويات معينة من الأداء التي تمارس التأثير على الأحداث التي تؤثر على حياتهم. (Bandura, 1994:1) ويشير (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠ : ٥٩٤) إلى أن فاعلية الذات هي معتقدات الفرد حول قدرته على إكمال مهام محددة في موقف محدد بنجاح.

وتعرف فاعلية الذات على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة للإنجاز. (علاء شعراوي، ٢٠٠٠ : ٢٩٠)

ويعرف (محمد ابوزريق وآخرون، ٢٠١٣ : ١٩) الفاعلية الذاتية الأكاديمية بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على إنجاز مهماته الأكاديمية بنجاح.

وتشير الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى إعتقادات الفرد المدركة حول مدى قدرته على القيام بمهام أكاديمية معينة. (غالب سلمان، وسعاد منصور، ٢٠١٣ : ٧٣)

وتعرف (هيام صابر، ٢٠١٢ : ١٥٢) فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد الشخصي أنه يمتلك القدرات والمهارات اللازمة لإنجاز أهدافه مما يؤهله للتخطيط وتحقيق الأهداف، ومثابرتة في إتمام ذلك، فضلاً عن التواصل الفعال مع الآخر.

- مصادر فاعلية الذات: Self-Efficacy sources

١. إنجاز الأداء Performance accomplishments

اقتناع الفرد بقدراته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وإنجازها بنجاح والذي يقتضى تنظيم تفكيره، وتقييمه لأدائه ومواجهة الصعاب وتحمله المسؤولية والمثابرة فى تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة بالنفس. (هويده حنفى، ٢٠١٣ : ٦)

ب. الخبرات البديلة Vicarious experiences تدعم خبرات الإنجاز الفعلى الحقيقى التى يحققها الفرد بالفعل عبر مدى واسع ومتنوع من الأنشطة والمهام والشعور والإعتقاد بارتفاع مستوى كفاءته الذاتية وثباتها النسبى، ومقاومتها لأى تأثيرات سالبة عليها كالفشل المؤقت فى بعض المهام. (فتحى الزيات، ٢٠٠١: ٥١٦)

ت. الإقتناع (الإقناع اللفظى): Persuasion ويعنى الحديث الذى يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقتناع بها من قبل الفرد، أو أى معلومات يتلقاها الفرد لفظيا عن طريق الآخرين تكسبه نوعا من الترتيب فى الأداء أو الفعل، وتؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة. (الزغبى، ٢٠١٤: ٥٩٠)

ث. الإستثارة الإنفعالية: Emotional Arousal حالة الفرد الإنفعالية التى يشعر بها، وتؤثر على قدرة فاعلية الذات لديه وتمكنه من مواجهة المواقف. (هويده حنفى، ٢٠١٣ : ٦)

ثالثاً: حرية إختيار صنع القرار:

Freedom of choice of decision making

١- مفهوم حرية الاختيار: Freedom of choice concept

يؤكد علماء النفس الوجوديون على الاختيار والمسؤولية والحرية فمع أن الإنسان محدود فى قدراته وموضوعاته إلا أنه حر فى حدود معطياته ويستطيع أن يستخدم هذه المعطيات لتأكيد حريته وأن يختار النمط الوجودى لنفسه والعالم من حوله بما يؤكد حريته ويعى مسؤوليته عن وجوده فى العالم. (عبد المنعم الحنفى، ١٩٩٥ : ٤٠٧)

وتعرف الحرية Freedom: على أنها المقدرة على الاختيار، حينما تكون إزاء فعلين مختلفين أو حينما يكون فى وسعنا أن نفعل أو نمتنع عن الفعل.

(زكريا إبراهيم، ٢٠١٠ : ٢٣)

ويعرف الاختيار (Choice): على أنه اختيار البديل الأفضل من بين الحلول المتاحة ووضع هذا البديل موضع التنفيذ بإعتباره أكثر الحلول احتمالاً للنجاح.

(مجدى عبد الكريم، ٢٠٠٧ : ٦٩)

وتشير برسانتا باتنك إلى حرية الاختيار بأنها فرصة الفرد واستقلاله الذاتى فى تنفيذ أى إجراء يختاره من بين اثنين من الخيارات المتاحة بحيث لا تقيد أى أطراف خارجية.

(P.K. Pattanaik an Y.Xu, 1990:383)

ولقد أشار موافى (١٩٩٦) لحرية الإختيار على أنها قدرة الفرد وتمتعه بدرجة كاملة من الاستقلالية فى اختيار وصنع قراراته من بين الإمكانيات والبدايل التى يتوصل إليها والتى تتاح له عبر مسيرة حياته، ومن ناتج خبراته بما يتناسب وميوله ورغباته وفلسفته فى الحياة، مع إدراكه ووعيه بالمعايير الاجتماعية التى يؤثرها المجتمع.

(عادل الجندى، ٢٠٠٦ : ٤١)

ويؤكد شالكو (Chalko, 2000: 100) على أن حرية الاختيار هى الفردية غير المقيدة والإرادة الحرة فى تطوير التفكير الخاص بك والإصرار على الاختيار.

ويرى سيمون (Simon, 1992: 97) أن حرية الاختيار هى كل فعل من أفعال الإرادة العائدة من الرغبة فى شئ منطلق بالضرورة من طبيعة العقل وعن طبيعة الإرادة.

تعقيب على تعريفات حرية الاختيار:

من خلال العرض السابق لمفهوم حرية الاختيار يمكن استنباط عدة خصائص أو عناصر أساسية لحرية الاختيار هي:

- أن الحرية هي المقدرة على الاختيار والفعل.
- إختيار الفرد لا بد أن يتمتع بالإستقلالية والمسؤولية.
- إختيار الفرد ينبع من خبرات الفرد وميوله ورغباته واحتياجاته.
- إختيار الفرد بين البدائل يؤثر في صنع قراراته.
- حرية الاختيار يحكمها إرادة حرة واصرار.

٢- مفهوم صنع القرار: Decision Making

يعرف (مجدى عبد الكريم، ٢٠٠٧ : ٨٢) عملية صنع القرار على أنها عملية ديناميكية تتضمن في مراحلها المختلفة تفاعلات متعددة تبدأ من مرحلة التصميم وتنتهي بمرحلة إتخاذ القرار وفي جميع هذه المراحل تحتوى على اختيار حذر ودقيق لأحد البدائل من بين إثنين أو أكثر في مجموعة البدائل. ويرى (سمير عبد الحميد، ٢٠٠٢ : ١٨٧) أن صنع القرار هو جملة الخطوات والإجراءات التي تنفذ للتحديد الأمثل للقرارات (البدائل) وفق منهج علمي في ضوء شروط (معايير) معينة تحددها الظروف والإمكانات المتاحة.

وعرف (Shull) عملية صنع القرار بأنها عملية واعية إنسانية تشمل على نشاط سلوكي لإختيار واحد من بين بديل أو أكثر بقصد التحرك في إتجاه قضية مرغوب فيها، وبالنسبة إلى Simon فإن عملية صنع القرار تحتوى على ثلاثة أطوار رئيسية، إيجاد الفرص لصنع القرار، وإيجاد المناهج الممكنة للعمل والاختيار مما بين مناهج العمل. (منى الهادي، ١٩٩٩ : ٦)

ويرى (عبد الجواد بكر، 2003 : ٨٠) أن صنع القرار عملية عقلية منظمة، تتضمن تحديد المشكلة أو القضية المطلوب اتخاذ قرار بشأنها، كما تتضمن البحث والتدقيق في الحلول المتاحة والمقارنة والمفاضلة بين الحلول (الاختيارات، البدائل) ثم الوصول إلى قرار. وتؤكد (أمل طعمة، ٢٠٠٦ : ١٣) أن صنع قرار هو سلسلة الاستجابات الفردية، أو الجماعية، التي تنتهي باختيار البديل الأنسب في مواجهة موقف معين.

تعقيب على تعريفات صنع القرار:

من خلال العرض السابق لمفهوم صنع القرار يمكن استنباط عدة خصائص أو عناصر أساسية لعملية صنع القرار.

(١) عملية صنع القرار عملية ديناميكية معقدة تتداخل فيها عدة عناصر نفسية واجتماعية واقتصادية وانسانية.

(٢) عملية صنع القرار عملية انسانية سلوكية تعتمد على الحرية في الاختيار بين البدائل.

(٣) عملية صنع القرار تتضمن عملية البحث والتدقيق والمقارنة والمفاضلة بين البدائل (الخيارات) للوصول إلى أنسب بديل.

رابعاً: التفكير الإبتكارى Creative Thinking

يعرف معجم علم النفس والتربية الإبتكار (Creativity) على أنه القدرة على اكتشاف علاقة جديدة أو حلول أصيلة تتسم بالجدة والمرونة.

(فؤاد أبو حطب ،محمد سيف الدين، ١٩٨٤ : ٣٧)

ويعرف معجم مصطلحات الطب النفسى الإبتكار (الإبداع) Creativity بأنه الإبداع من القدرات التي تتفاوت درجاتها ومجالاتها من شخص لآخر، والتفكير الإبتكارى (الإبداعى) Creative Thinking بأنه التفوق المنتج .

(لطفى الشربيني، عادل الصادق، ٢٠٠٣ : ٣٦)

والإبداع لغة مشتقة من الفعل (إبداع)، وأبداع الشئ أى اخترعه لأعلى مثال، والله سبحانه وتعالى بديع السموات والأرض أى مبدعها، وأبدعت الشئ أى استخرجته وأحدثته.

ويعرف معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية الإبتكار بأنه أى عنصر ثقافى جديد فى الثقافة المادية بحيث يختلف نوعه عن الأشكال القائمة ويتضمن ذلك الاستكشاف والاختراع.

(محمد حسن، ٢٠١١ : ٩٠)

وتعددت التعاريف التي استخدمت لتحديد المقصود بمفهوم الابتكار ولا شك في أن شيوع المفهوم وكثرة استخدامه بواسطة أفراد ذوي تخصصات مختلفة وأطر ثقافية متباينة يؤدي إلى كثرة هذه التعاريف مع ازدياد في درجة غموض هذا المفهوم.
(عبد السلام عبد الغفار، ١٩٧٧ : ١٢٤)

مكونات التفكير الابتكاري:

(١) الأصالة: Originality

يقصد بها القدرة على سرعة إنتاج أكبر عدد من الاستجابات ذات الارتباط البعيدة غير المباشرة بالموقف المثير.
(سيد صبحي، ١٩٧٦ : ٢٠)

ويرى (فتحي جروان، ١٩٩٩ : ٨٢) أن الأصالة أكثر الخصائص ارتباطاً بالابتكار والتذكير الابتكاري والأصالة بمعنى الخبرة والتفرد وهي العامل المشترك بين معظم التعريفات التي تركز على النواتج الإبداعية كمدك للحكم على مستوى الابتكار.

(٢) الطلاقة Fluency:

يشير هذا المفهوم إلى القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الاستجابات الملائمة إزاء مثير أو مشكلة ما بحيث تنطوي هذه الاستجابات على وجهة الحل التباعدية في ظل قلة المعلومات، وتعبير آخر هي إنتاج أكبر عدد من الفقرات أو الاستجابات البديلة من المعلومات المخزنة في الذاكرة سواء في صيغ حرفية Verbatim أو في صيغ معدلة Modified Form استجابة لموقف ما أو مشكلة ما وتنقسم الطلاقة إلى القدرات الفرعية التالية:

(أ) الطلاقة الفكرية Ideational Fluency:

وهي تعبر عن الانتاج التباعدي لوحدات المعاني Divergent Production of semantic units (DMR) وتشير إلى القدرة على توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار استجابة لموقف ما أو مشكلة ما أو مثير ما وتمثل في إنتاج العديد من الأفكار الملائمة في المعنى لفكرة ما.

(ب) الطلاقة الترابطية أو طلاقة التداعي Associational Fluency:

وهي تعبر عن الانتاج التباعدي لعلاقات المعاني في نموذج التكوين العقلي "لجليفورد" (DMR) Divergent Production of semantic relationship وتشير إلى القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من العلاقات أو الترابطات أو التدايعات الملائمة في المعنى لفكرة ما.

(ج) الطلاقة التعبيرية Expressional Fluency:

وهي تعبر عن الانتاج التباعدي لمنظومات المعاني Divergent production of semantic systems وتشير هذه إلى القدرة على إنتاج أكبر عدد من وحدات الأفكار.
(فتحي الزيات، ٢٠٠٦ : ٥٠٩)

(٣) المرونة: Flexibility

هي القدرة على سرعة إنتاج أكبر عدد من الأفكار المتنوعة، وتحدد المرونة بنوع الاستجابات تجاه مثير أو مشكلة في فترة زمنية محددة.

(سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠ : ٣٧٣)

ويمكن تقسيم المرونة إلى نمطين:

أ. المرونة التلقائية Spontaneous flexibility: وهي تختلف عن الطلاقة في أنها تؤكد ليس على عدد الأفكار التي ينتجها الشخص وإنما على عدد التي في داخلها ينتج أفكاره.
ب. المرونة التواؤمية (التكيفية): Adaptive flexibility: وهي القدرة على إعادة النظر في الحلول العادية ومحاولة وضعها موضع الاختبار والاختيار وتتضمن هذه القدرة غالباً مبادئ مثل القيام بنفس الإجراءات أو تغيير الأوضاع والتخلي عن الطرق التقليدية في سبيل اتجاهات أفضل أو أكثر حداثة.

(طلعت منصور وآخرون، ٢٠٠٣ : ٢٠٩)

(٤) إدراك التفاصيل: Elaboration
وهى تعبر عن الإنتاج التباعدى لتضمينات المعانى Divergent production of semantic implications وتتعلق بالمهارة فى التخطيط والتنظيم وإدارة التفاصيل أى الاهتمام بكافة التفاصيل الضرورية اللازمة لإنجاز عمل ما أو حل مشكلة ما أو خطة ما.
(فتحى الزيات، ٢٠٠٦ : ٥١٢)

(٥) الحساسية للمشكلات: Sensitivity to problems
ويقصد بها الوعى بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف فى البيئة أو الموقف ويعنى ذلك أن بعض الأفراد أسرع من غيرهم فى ملاحظة المشكلة والتحقق من وجودها فى الموقف.
(فتحى جروان، ١٩٩٩ : ٨٥)

مشكلة الدراسة:-

تتبلور مشكلة الدراسة فى محاولة إختبار فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية فاعلية الذات وحرية إختيار صنع القرار لدى عينة من طلاب الجامعة المبتكرين.
وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى الإجابة عن التساؤلات الآتية:
١- " هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج " ؟
٢- " هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس فاعلية الذات " ؟
٣- " هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس فاعلية الذات؟
٤- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس حرية الإختيار بعد تطبيق البرنامج " ؟
٥- " هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس حرية الإختيار " ؟
٦- " هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس حرية الإختيار؟

هدف الدراسة:-

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تنمية فاعلية الذات وحرية إختيار صنع القرار لدى عينة من طلاب الجامعة المبتكرين.

أهمية الدراسة:-

تتضح أهمية هذه الدراسة الحالية من خلال تناولها لعينة من طلاب الجامعة المبتكرين، أما الأهمية العلمية فتتضح من ناحيتين هما:-

١- الأهمية النظرية :-

حيث يتبين من الدراسات والبحوث السابقة التى أجريت على طلاب الجامعة فى مجال حرية الإختيار وصناعة القرار أن هذا المجال مازال فى حاجة إلى مزيد من الدراسات التى تكشف عن الجوانب التى مازالت يعترئها الغموض ،والأطر النظرية عن موضوع حرية الإختيار وصناعة القرار لدى طلاب الجامعة المبتكرين والباحث بصدد إلقاء الضوء على حرية الإختيار وصناعة القرار لدى طلاب الجامعة المبتكرين والباحث بصدد إلقاء الضوء على حرية إختيار صنع القرار لدى هذه الفئة بشكل تفصيلى.

٢- الأهمية التطبيقية :-

وتتمثل أهمية الدراسة التطبيقية فى إعداد وتقديم نموذج عملى لبرنامج إرشادى يتضمن توظيف فنيات أحد التيارات الإرشادية الحديثة نسبيا، وهو الإرشاد المعرفى السلوكى فى تنمية فاعلية الذات وحرية إختيار صنع القرار لدى عينة من طلاب الجامعة المبتكرين.

مصطلحات الدراسة:-

١- الإرشاد المعرفى السلوكى Cognitive Behavioral counseling

يعد العلاج المعرفى السلوكى إتجاها علاجيا حديثا نسبيا ،يعمل على الدمج بين العلاج المعرفى بفنياته المتعددة والعلاج السلوكى بمايضمنه من فنيات ،كمايعد إلى التعامل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثى الأبعاد . إذ يتعامل معها معرفيا وإنفعاليا وسلوكيا،مستخدما العديد من الفنيات السلوكية.

(محمد محمود، على أحمد، ٢٠١١: ١٧٠)

ويعرف البرنامج المعرفى السلوكى إجرائيا فى الدراسة بأنه مجموعة التقنيات والفنيات المعرفية والسلوكية التى تستخدم فى إعادة البناء المعرفى للعميل لتصحيح أفكار وتصورات خاطئة عن ذاته وعن العالم المحيط به عن طريق علاقة جيدة بين المعالج والعميل.

٢- فاعلية الذات Self-Efficacy

هى إدراك الفرد لقدرته الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة التى يمر بها، وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى إستثارته الإنفعالية التى تزيد من قدرته على مواجهة المواقف التى تواجهه.

(هويده حنفى، ٢٠١٣: ٥)

وتعرف إجرائيا فى الدراسة الحالية بأنها الإرتفاع فى الدرجات التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس فاعلية الذات المستخدم فى هذه الدراسة.

٣- حرية إختيار صنع القرار: Freedom of choice of decision making

ويعرف موافى (١٩٩٦) حرية الإختيار على أنها قدرة الفرد وتمتعه بدرجة كاملة من الإستقلالية فى الاختيار وصنع قراراته من بين الإمكانيات والبدائل التى يتوصل إليها والتى تتاح له عبر مسيرة حياته ، ومن ناتج خبراته بما يتناسب وميوله ورغباته وفلسفته فى الحياه ، مع إدراكه ووعيه بالمعايير الاجتماعية التى يوفرها المجتمع.

(عادل الجندى، ٢٠٠٦ : ٤١)

وتعرف حرية إختيار صنع القرار إجرائيا بأنها الإرتفاع فى الدرجات التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس حرية إختيار صنع القرار.

(إعداد الباحث)

٤- التفكير الإبتكارى Creative Thinking

هو نشاط عقلى مركب وهدف، توجهه رغبة قوية فى البحث عن حلول و التوصل إلى نواتج أصيلة لم تكن معروفة أو مطروحة من قبل.

(فتحي جروان، ١٩٩٩: ١١٦)

٥- طلاب الجامعة المبتكرون Creative University Students

وهم الطلاب القادرون على التفكير بطريقة إبتكارية والذين تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢١) عاما. ويعرفون إجرائيا فى الدراسة الحالية بالإرتفاع فى الدرجات التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس التفكير الإبتكارى المستخدم فى الدراسة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالموضوع والمنهج، عينة الدراسة، وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

١- يتناول الموضوع فاعلية الذات وحرية اختيار صنع القرار لدى عينة من طلاب الجامعة المبتكرين.

٢- المنهج:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية فاعلية الذات وحرية الإختيار لدى عينة من طلاب الجامعة المبتكرين، لذلك فالمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي حيث تتحدد متغيرات الدراسة فيما يلى:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى
المتغير التابع: فاعلية الذات وحرية اختيار صنع القرار
٣- العينة:-

تم اختيار العينة من طلاب كلية الحاسبات والمعلومات الفرقة الرابعة، وتتكون عينة الدراسة من (١٦) طالبا وطالبة ، بواقع (٨) للمجموعة التجريبية، (٨) للمجموعة الضابطة.

٤- الأدوات:-

تتمثل أدوات الدراسة الحالية فى

- البرنامج المعرفى السلوكى (إعداد الباحث)
- مقياس فاعلية الذات (إعداد هويده حنفى، ٢٠١٣)
- مقياس حرية الإختيار (إعداد الباحث)
- مقياس التفكير الإبتكارى (إعداد مجدى عبد الكريم، ٢٠٠١)، تأليف إبراهيم

٥- أساليب المعالجة الإحصائية:-

- إختبار مان ويتنى اللابارامترى Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- استخدام اختبار " ويكلوكوس " اللابارامترى Wilcoxon Test ، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلى والبعدى ، والبعدى والتتبعى فى البرنامج.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الإتساق الداخلى .
- طريقة ألفا- كرونباخ ، طريقة إعادة تطبيق المقياس، التجزئه النصفية (سبيرمان براون) لحساب ثبات المقاييس .

نتائج الدراسة:

أولاً : نتائج الفرض الأول.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " .

مناقشة النتائج فى ضوء الفرض الأول:

جاءت نتائج هذا الفرض متسقة مع ما افترضه الباحث ، حيث وجد أن الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج المعرفى السلوكى فى مقابل متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للبرنامج فى القياس البعدى على مقياس فاعلية الذات دالة احصائيا وهى نتيجة منطقية إذا اعتبرنا أن البرنامج المعرفى السلوكى يساعد الطلاب على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وينمى الابعاد الأساسية لفاعلية الذات (انجاز الأداء -الخبرات البديلة - الإقتناع- الإستثارة الإنفعالية).

كما يعزو الباحث نتائج هذا الفرض إلى نجاح أفراد المجموعة التجريبية المشاركين فى جلسات البرنامج الحالى فى اكتساب الفنيات المعرفية السلوكية .

ومما سبق يتبين للباحث فى حدود الدراسة الحالية أن هذه النتيجة منطقية فى ضوء عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج المعرفى السلوكى وفنياته، لذا فإن الفروق فى درجات القياس البعدى سيكون أمرا طبيعيا لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج المعرفى السلوكى فى الدراسة الحالية.

ثانياً: نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس فاعلية الذات لصالح القياس البعدى " .

مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الفرض الثانى:

عند استعراض نتائج الفرض الثانى فى الجدول () يتضح أن فروقا دالة إحصائيا بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لقياس فاعلية الذات، حيث بلغت قيمة الدرجة الكلية لأبعاد المقياس (Z) ٢,٥٣ عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدى، مما يدل على فاعلية فنيات البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية فى تنمية فاعلية الذات لديهم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة فى ضوء فاعلية وجدوى البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى الدراسة، والذى هدف إلى تنمية القدرات المعرفية والمهارات السلوكية إلى أقصى درجة ممكنة حتى يستطيع الطالب أن ينمى قدراته وتوقعاته حول قدرته فى المواقف المختلفة وتدريبه على كيفية تغيير أنماط التفكير السلبي لديه وإستبدالها بأنماط التفكير الإيجابي إضافة إلى ذلك ساعد البرنامج فى إكتساب الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة، وبناء على ذلك يعزو الباحث الحالى نتيجة هذا الفرض إلى إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية المشاركة فى البرنامج المعرفى السلوكى القائم على إستخدام الفنيات المعرفية السلوكية، مما اتح لهم تغيير كثير من المعتقدات السلبية واللاعقلانية عن طريق إكسابهم طرق وفنيات معرفية وسلوكية وتدريبهم عليها مما يعطيهم ثقة فى انفسهم وقدراتهم على فهم ذواتهم وتوقعات القدرة على القيام بسلوكهم ، ويعزو الباحث الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متوسطات درجات فاعلية الذات إلى فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى تنمية فاعلية الذات ولهذا تتفق نتائج الفرض مع ما أظهرته نتائج دراسة من فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى تنمية فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة

ثالثاً : نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعي على مقياس فاعلية الذات .

مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الفرض الثالث:

توصلت المعالجة الإحصائية الخاصة ببيانات هذا الفرض إلى نتيجة مؤداها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعي على مقياس فاعلية الذات بأبعاده الفرعية (إنجاز الأداء – الخبرات البديلة-الإقتناع اللفظى –الإستثارة الإنفعالية) ،ويفسر الباحث هذه النتيجة فى ضوء ماتم تقديمه من فنيات سلوكية ومعرفية لإكساب أفراد المجموعة التجريبية المهارات المعرفية والسلوكية لإستبدال الافكار السلبية بأفكار اخرى إيجابية وتنمية وعيهم بذاتهم والثقة بأنفسهم وإستثمار الطاقات الإيجابية لديهم وتنميتها وإعادة البنية المعرفية، كما يعزو الباحث استمرارية فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى إلى تعدد وتنوع الفنيات المعرفية والسلوكية المستخدمة فى البرنامج مما أدى إلى نجاح أفراد المجموعة التجريبية فى الحفاظ على البنية المعرفية الإيجابية والقدرة على مواجهة كافة المشكلات فى حياتهم المستقبلية.

وبالنظر إلى ماسبق نجد أن كل النتائج تعطى مؤشرا واضحا لأهمية استخدام البرامج الإرشادية وخاصة برامج المعرفى السلوكى فى تنمية مهارات وقدرات طلاب الجامعة على التفكير الإيجابي وإعادة بناء البنية المعرفية، وفى هذا السياق يؤكد الباحث من خلال ما جاء به هذا الفرض على فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى تنمية فاعلية الذات والذى بدوره حافظ على إستمرارية تحسين فاعلية الذات .

نتائج الفرض الرابع.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس حرية الاختيار بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " .

مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الفرض الرابع:

جاءت نتائج هذا الفرض متنسقة مع ما افترضه الباحث ، حيث وجد أن الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج المعرفى السلوكى فى مقابل متوسطات رتب

درجات أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للبرنامج فى القياس البعدى على مقياس حرية الإختيار دالة احصائيا وهى نتيجة منطقية إذا اعتبرنا أن البرنامج المعرفى السلوكى يساعد الطلاب على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وينمى الابعاد الأساسية لحرية الإختيار (الإستقلالية –الإيجابية-البعد عن الرتابة والروتين).

كما يعزو الباحث نتائج هذا الفرض إلى نجاح أفراد المجموعة التجريبية المشاركين فى جلسات البرنامج الحالى فى اكتساب الفنيات المعرفية السلوكية ودورها فى تنمية الأبعاد الأساسية لحرية الإختيار (الإستقلالية –الإيجابية-البعد عن الرتابة والروتين).

ومما سبق يتبين للباحث فى حدود الدراسة الحالية أن هذه النتيجة منطقية فى ضوء عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج المعرفى السلوكى وفنياته، لذا فإن الفروق فى درجات القياس البعدى سيكون أمرا طبيعيا لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج المعرفى السلوكى فى الدراسة الحالية.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس حرية الإختيار لصالح القياس البعدى " .

مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الفرض الخامس:

عند استعراض نتائج الفرض الثانى فى الجدول يتضح أن فروقا دالة إحصائيا بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لقياس حرية الإختيار، حيث بلغت قيمة الدرجة الكلية لأبعاد المقياس (Z) ٢,٥٢ عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدى، مما يدل على فاعلية فنيات البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية فى تنمية الإختيار لديهم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة فى ضوء فاعلية وجدوى البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى الدراسة، والذى هدف إلى تنمية القدرات المعرفية والمهارات السلوكية إلى أقصى درجة ممكنة حتى يستطيع الطالب أن ينمى قدراته وتوقعاته حول قدرته فى المواقف المختلفة وتدريبه على كيفية تغيير أنماط التفكير السلبى لديه وإستبدالها بأنماط التفكير الإيجابى إضافى إلى ذلك ساعد البرنامج فى اكتساب الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة، وبناء على ذلك يعزو الباحث الحالى نتيجة هذا الفرض إلى إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية المشاركة فى البرنامج المعرفى السلوكى القائم على استخدام الفنيات المعرفية السلوكية، مما اتح لهم تغيير كثير من المعتقدات السلبية والملاقلانية عن طريق إكسابهم طرق وفنيات معرفية وسلوكية وتدريبهم عليها مما يعطيهم ثقة فى انفسهم وقدراتهم على فهم ذواتهم وتوقعات القدرة على القيام بسلوكهم ، ويعزو الباحث الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متوسطات درجات حرية الإختيار إلى فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى تنمية حرية الإختيار .

نتائج الفرض السادس:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعى على مقياس حرية الإختيار.

مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الفرض السادس :

توصلت المعالجة الإحصائية الخاصة ببيانات هذا الفرض إلى نتيجة مؤداها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعى على مقياس فاعلية الذات بأبعاده الفرعية (إنجاز الأداء – الخبرات البديلة-الإقتناع اللفظى –الإستثارة الإنفعالية) ،ويفسر الباحث هذه النتيجة فى ضوء ماتم تقديمه من فنيات سلوكية ومعرفية لإكساب أفراد المجموعة التجريبية المهارات المعرفية والسلوكية لإستبدال الافكار السلبية بأفكار اخرى إيجابية وتنمية وعيهم بذاتهم والثقة بأنفسهم وإستثمار الطاقات الإيجابية لديهم وتنميتها وإعادة البنية المعرفية، كما يعزو الباحث استمرارية فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى إلى تعدد وتنوع الفنيات المعرفية والسلوكية المستخدمة فى البرنامج مما أدى إلى نجاح أفراد المجموعة التجريبية فى الحفاظ على البنية المعرفية الإيجابية والقدرة على مواجهة كافة المشكلات فى حياتهم المستقبلية.

وبالنظر إلى ماسبق نجد أن كل النتائج تعطى مؤشرا واضحا لأهمية استخدام البرامج الإرشادية وخاصة برامج المعرفى السلوكى فى تنمية مهارات وقدرات طلاب الجامعة على التفكير الإيجابى وإعادة بناء البنية المعرفية، وفى هذا السياق يؤكد الباحث من خلال ماجاء به هذا الفرض على فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى تنمية حرية الإختيار والذى بدوره حافظ على إستمرارية تحسين حرية الإختيار.

أولا المراجع العربية:

- ١- أمل الزغبى (٢٠١٤): فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفى الإجتماعى فى تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات وكلمات التربية الخاصة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية بنها ، المجلد (١٥) العدد (٢) ، ص ص ٥٨٣- ٦٢٧ .
- 2- أمل طعمة (٢٠٠٦) : اتخاذ القرارات والسلوك القايدي برنامج تطبيقي ، عمان الأردن : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- 3-- زكريا ابراهيم (٢٠١٠) : مشكله الحريه القاهره : الهيئة العامة للكتاب .
- 4- سليمان عبد الواحد (٢٠١٠) علم النفس العصبي المعرفي . القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر .
- 5- سمير عبد الحميد (٢٠٠٢): صنع القرار التربوي الاستراتيجي في مصر بين الواقع والطموح ، مجله كليه التربية كفر الشيخ ، العدد (٣) السنه الثانيه ، ص ٢٧ .
- 6- سيد صبحي (١٩٧٦) : دراسات وبحوث في الابتكار دراسات سيكولوجية تتناول شخصية الفنان التشكيلي في مصر . القاهرة: عالم الكتب .
- 7- طلعت منصور، أنور الشراوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف (٢٠٠٣): اسس علم النفس العام . القاهرة : مكتبة الانجلو .
- 8- عادل الجندي (٢٠٠٦) : معوقات الحرية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة ودور الإدارة الجامعية فى تفعيلها ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، المجلد (١٦) العدد (١) ، ص ص ٢٣- ١٠٩ .
- 9- عبدالجواد بكر (٢٠٠٣) : السياسات التعليمية وصنع القرار . الاسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر .
- 10- عبدالسلام عبدالغفار (١٩٧٧): التفوق العقلى والابتكار. القاهرة : دار النهضة العربية.
- 11- عبدالمنعم الحفنى (١٩٩٥) : موسوعة مدارس علم النفس. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ١٢ - علاء شعراوي (٢٠٠٠) : فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٤٤) ، ص ٢٩٠ .
- ١٣- علاء فرغلي (٢٠٠٨) : مهارات العلاج المعرفى السلوكى ، (ط٢) . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- ١٤- غالب سلمان، سعاد منصور (٢٠١٣) : الأساليب الودية والأساليب الهوية والتكيف الأكاديمي كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة الهاشمية المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (٩) العدد (١) ، ص ص ٦٥- ٨٧ .
- ١٥- فتحى جروان (١٩٩٩) : تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات العين الإمارات : دار الكتاب الجامعي
- ١٦- فتحى الزيات (٢٠٠١) : علم النفس المعرفى (ج٢) . القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ١٧- فتحى الزيات (٢٠٠٦) : الأسس المعرفية للتكوين العقلي، وتجهيز المعلومات. القاهرة : دار النشر للجامعات.
- ١٨- فؤاد ابو حطب، محمد سيف الدين (١٩٨٤): معجم علم النفس والتربية . القاهرة: المطابع الأميرية.
- ١٩- لطفي الشربيني، عادل الصادق (٢٠٠٣): معجم الطب النفسى. الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمى.
- ٢٠- مجدي عبد الكريم (٢٠٠١) : مقياس التفكير الإبتكاري، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
- ٢١- مجدي عبد الكريم (٢٠٠٧) : سيكولوجية صنع القرار، (ط٢) . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٢- محمد ابوزريق، وعبدالكريم جرادات (٢٠١٣) : أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية فى تخفيض التسويف الأكاديمي ، وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية ، المجلة الأدرنية فى العلوم التربوية ، مجلد (٩) ، العدد (١) ، ص ص ١٥- ٢٧ .
- ٢٣- محمد محمود، علي أحمد (٢٠١١) : العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث : الرياض : دار الزهراء للنشر و التوزيع .
- ٢٤- محمد حسن غانم (٢٠١١) : مقدمة فى سيكولوجية التفكير الإبداعي والناقد وحل المشكلات واتخاذ القرار . القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر .
- ٢٥- منى الهادي (١٩٩٩) : استراتيجيات صنع واتخاذ القرارات القاهرة : دار النهضة العربية.
- ٢٦- هوفمان إس جي (ترجمة) مراد علي عيسى (٢٠١٢): العلاج المعرفى السلوكى المعاصر . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

- ٢٧- هويده حنفي (٢٠١٣): مقياس فاعلية الذات .القاهرة : مكتبة الإنجلو .
 ٢٨- هيام صابر (٢٠١٢): فاعلية الذات مدخل لخفض اعراض القلق ،وتحسين التحصيل الدراسي لدي عينة من تلاميذ ذوي صعوبات التعلم،مجلة جامعة دمشق،المجلد (٢٨) ،العدد (٤) ص ١٥٢ .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 29-Bandura,a.(1994):self-efficacy-in.v.s,Rama chaudran(Ed),Encyclopedia of human behavior,vol(4),pp.71-81.
 30-P.k.Pattanaik andy.xu(1990):on Ranking opportunity sets in terms of freedom of choice,RecherchesEconomiqes delouvain(special issu inhonour of professor a.sen),56,pp383-390.
 31-chalko Thomas.j (2000):the freedom of choice,melbourn.Australia.scientific Engineering Research p,l,E-book edition 1.1.
 32 -simon Yves R (1992):freedom of choice,Fordham University Press,New.York