# الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح وغير النازح وعلاقته بالكفاءة الذاتية

إعداد: د: خيري محمد المختار شو ، د: نجاح محمد عبد الجليل
كلية التربية قصر بن غشير ـ جامعة طرابلس

## المقدمة :

تعتبر الأسرة الحضن الاجتماعي الأول الذي ينمو فيه الطفل وتتحدد فيه معالم شخصيته، وللأسرة دور مهم في خلق جيل من المواطنين يتمتع بالصحة النفسية، و هي تعتبر بالنسبة للطفل مصدراً مهماً لقيمه و اتجاهاته، كما أنه في السنوات الأولى التي يقضيها الطفل في الأسرة و من خلال خبراته المتنوعة و علاقاته الاجتماعية المتعددة، و المواقف التي تقابله و يختبر فيها إمكانياته وقدراته يكون الطفل مدركه عن نفسه (self-concept) الذي يؤثر في سلوكه في المستقبل، و يؤثر على علاقة الطفل و علاقته بغيره من الناس.

وتبدأ علاقات الفرد الاجتماعية، و التي تكسبه الشعور بقيمته، و ذاته مع أفراد أسرته حيث إنه من خلال هذه العلاقات الأولية ينمي خبرته عن الحب والعاطفة والحماية، ويزداد وعيه لذاته، ويزداد نموه بزيادة تفاعله مع المحيطين به وقيامه بدوره الخاص وينمو لديه شعور بالطمأنينة وعن طريق هذا التعامل تأخذ شخصيته في التبلور و الاتزان.(1)

يؤكد العلماء السلوكيون ومن بينهم "بافلوف" Pavlov ومن بعده "واطسون" Watson على أن للأسرة أهمية كبرى في تشكيل الأشخاص، ولعل قول "واطسون" المعروف أعطوني أثنى عشر طفلًا أصحاء سليمي البنيان ، في عالمي الخاص لكي أربيهم في إطاره، وأنا كفيل بأن أجعل من بينهم والعالم والقاضي واللص" وهذا القول يبين مدى تأكيد السلوكيين على أهمية علاقة الوالدين بالأبناء في تشكيل سلوكهم.(2)

إن تأثير الأسرة في تشكيل السلوك الاجتماعي للطفل يتم من خلال ما نسميه بعملية التنشئة الاجتماعية ، فعن طريق هذه العملية يكتسب الطفل السلوك، والعادات، والعقائد، والمعايير، والدوافع الاجتماعية التي تقيمها الأسرة، والفئة الثقافية التي تنتمي إليها، كما أن إحدى الطرق التي يستخدمها الآباء في عملية التنشئة الاجتماعية لأطفالهم هي طريقة الثواب، والعقاب التي توقع على الطفل بشكل مباشر.(3)

تُعبر الكفاءة الذاتية عن مجموعة من الأحكام بما ينجزه الفرد من أعمال والحكم على ما يستطيع إنجازه ، فالكفاءة الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة؛ ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ، ومدى مثابرته ، ومقدار الجهد الذي يبذله ، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل .

حيث إن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية تؤثر على سلوكه وطاقته والجهد والمثابرة الذي يبذله في مواجهة التحديات أو الفشل والتكيف أو التوافق ، والقدرة على مواجهة الضغوط، والإحباطات في المواقف الصعبة ، فإن كفاءة الفرد تقف خلف طموحاته وتوقعاته وسلوكياته، وأفعاله وجهوده ومثابرته ، وردود أفعاله الانفعالية أو الوجدانية (4).

فالمراهقة تمثل فترة حرجة فيما يخص النضج وتطوير الحكم الذاتي والاستقلالية والهوية الذاتية التي تعتبر مكونات الكفاءة الذاتية موازنة للمراهق بين الأهداف الشخصية المتعلقة بالمطالب الاجتماعية المتزايدة للأقران والمجتمع مع الإبقاء والاحتفاظ بالارتباط الإيجابي مع العائلة ويؤدي منح الحكم الذاتي الأكثر مراقبة نشاطات المراهقين وصداقاتهم والتحدث معهم ، وذلك من خلال توفير علاقات آمنة وتزويدهم بالبيئة الأسرية التي تسودها الطمأنينة والمحبة وذلك من أجل الرفع من كفاءاته الذاتية .

## مشكلة البحث :

تعد الحروب من أقصى أشكال العدوان على الأفراد ، والتعايش القسري معها يعني التعامل مع مواقف غير طبيعية شديدة القوة عنيفة التأثير فجائية الحدث طارئة المواقف تلزم الطالب للاستجابة لمتطلباتها واحتياجاتها؛ ولذلك نجد أن الطلاب هم أول ضحايا النزاعات المسلحة، وهم أكثر الفئات عجزاً لمواجهة ومقاومة ما يتعرضون له من تهديد وخطر و رعب، إذ إنهم يتعرضون لظروف لم يسبق أن استعدوا وتهيئوا لها ،وهم يعجزون على القيام بوظائفهم اليومية والاستفادة من قدراتهم المعرفية التي تمكنهم من استيعاب نتيجة ما تعرضوا له من خطر يهدد حياتهم.

وتتبلور مشكلة البحث بالسعي للكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي للأسرة والكفاءة الذاتية لدى الطلاب النازحين وغير النازحين من خلال الإجابة عن **الأسئلة التالية**:

1 - هل يختلف الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح عن قرينه غير النازح ؟
2- هل يوجد اختلاف في الكفاءة الذاتية بين الطالب النازح عن قرينه غير النازح ؟

3 – هل توجد علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى عينتي الدراسة (نازح ، غير نازح) ؟

4 – هل يوجد اختلاف في متغير الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية يعزى لمتغير (الجنس) ؟

**أهمية البحث :**

**تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :**

1- تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلاب النازحين وغير النازحين.
2- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تقديم برامج إرشادية للأسر لتحسين ورفع من مستوى الكفاءة الذاتية لدى أبنائها.
3- تزويد الباحثين بقضايا تأثير الثقافة والحضارة على السلوك الإنساني والتفاعل الاجتماعي بمعلومات واقعية حول الوظيفة الأسرية وتأثيرها على الأبناء .

**أهداف البحث :**

1 – التعرف على الاختلاف بين الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح عن قرينه غير النازح.

2- التعرف على الاختلاف في الكفاءة الذاتية بين الطالب النازح عن قرينه غير النازح.

3 – التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى عينتي الدراسة (نازح ، غير نازح).

4 – التعرف على وجود اختلاف في متغير الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية يعزى للجنس.

**مصطلحات البحث :**

**الدعم النفسي الأسري :**

هو عملية تتضمن مجموع الخدمات التي يحتاجها الفرد في الأسرة من خلال برامج وقائية وعلاجية هدفها تحقيق قدر جيد من التوافق النفسي والاجتماعي وزيادة رفع إنتاجيته ودافعيته في مختلف المجالات .(5)

**النازح :** يعرف باليغ تسلاكيان و عدنان نسيم النازح: بأنه المشرد داخليًا فردا كان ، أو أشخاصا، أو جماعات أُكرهوا على الهروب، أو على ترك منازلهم، أو أماكن إقامتهم المعتادة، أو اضطروا إلى ذلك، ولاسيما نتيجة أو سعيا لتفادي آثار نزاع مسلح أو حالات عنف عام الأثر، أو انتهاكات حقوق الإنسان، أو كوارث طبيعية، أو كوارث

من فعل البشر، ولم يعبروا الحدود الدولية المعترف بها للدولة.(6)

**الكفاءة الذاتية (self efficacy) :**

يؤكد باندورا فيما أشارت إليه داليا الصاوي أن مفهوم الفرد عن كفاءته الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد، حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه، وهذه الخبرات الخاصة بالممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية، وتتضح الكفاءة الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة مما يحقق نتائج مرغوب فيها من النجاح في العمل الدراسي.(7)

**عينة البحث:** تتكون العينة من (115) طلابا المرحلة الثانوية نازحين وغير نازحين .

**أدوات البحث :** مقياس الدعم النفسي الأسري ( إعداد : خيري شو ) و مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة : نجاح محمد عبد الجليل ).

**منهج البحث :** المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث ولتقويم وتحليل البيانات.

## الإطار النظري للبحث

**أولاً ـ الدعم النفسي الأسري :**

يعتبر الدعم النفسي من أساليب التعامل التي يلجأ إليها مختلف الأفراد في مواقف السراء والضراء، فهو يشير إلى السند المادي والمعنوي الذي يقدمه فرد لفرد ما يكون بحاجة إليه خاصة في مواقف الضراء التي يحتاج فيها إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط ويشاركه الأحزان في المصائب ويشد أزره في الشدائد والنكبات ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب في المواقف الصعبة.

وللدعم النفسي دور مهم في التخفيف من آلام الصدمات النفسية سواء كان رسميا أي أنه مقدم من طرف المرشد النفسي و الأخصائي النفساني أو غير رسمي و الذي يقدمه الأقارب و الأصدقاء وعامة الناس

ويعرف **ليبور** الدعم النفسي على أنه الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية - في الغالب- الأسرة والأصدقاء وزملاء

العمل، وليست كل شبكات العلاقات الاجتماعية دعما، بل الدعم منها يميل إلى مساندة صحة ورفاهية متلقي الدعم.

ويعرف **مرسي إبراهيم كمال** الدعم النفسي على أنه مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سراء (نجاح و تفوق) أو مواقف ضراء (فشل و تأزم)، فالإنسان يحتاج في مواقف السراء إلى من يشاركه أفراحه وسعادته بالنجاح، ويشعره بالاستحسان والتقدير لهذا النجاح والتوفيق، فيزداد به سعادة وسرورا ويحتاج في مواقف الضراء إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط، ويأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات، ويلتمس له عذرا في الأخطاء.

ويذكر كل من **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي** :أن الدعم النفسي يعني الطمأنينة وهو إحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف أو من التهديد. وهو شعور يُعتقد أنه يتولد من عوامل مثل: الدفء وتقبل الآباء والأصدقاء، ونمو القدرات والمهارات المناسبة للسن، وكذلك الخبرات التي تبني قوة الأنا.(8)

ويعرفه **حامد زهران** : بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي، حيث يكون إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر.(4)

**دور الوالدين في النمو النفسي والاجتماعي للمراهق:**

يُعد وجود الأبوين مطلباً أساسياً وجوهرياً في التنشئة الأسرية للطفل ، وخاصةً الأب لأنه هو المثل المحتذى بالنسبة لأبنائه، وصورته في نظرهم عظيمة لا مثيل لها ، فمن هنا تكمن أهمية وجود الأب الذي يساعد على غرس هذه القيم والمهارات والمفاهيم في نفوس أبنائه مما يؤهلهم إلى التوافق الإيجابي مع ذاتهم أولاً، ومع محيطهم الذي يشمل الأسرة والمدرسة والبيئة الاجتماعية بصفة عامة؛ لذلك كانت التوجيهات النبوية للأب تحمله مسؤولية أبنائه وتوصية بعدم الإفراط أو التفريط في تربيتهم(9).

ويشير محمد الفقهي : إلى علاقة الوالدين بأبنائهم لما لها من أهمية بالغة في نموها نفسياً وفكرياً واجتماعياً سليمًا ، حيث يشير إلى أن حرمان الأبناء من التفاعل الاجتماعي والعاطفي يؤثر تأثيراً سلبيًا على النمو الجسمي، والعقلي، والانفعالي، والاجتماعي للأبناء؛ وذلك بسبب عدم توافر الخبرات التفاعلية الطبيعية مع الأم ، وهي خبرات الحنان والحب غير المشروط والعطف، والأمان، والاستجابة السريعة؛ لإشباع حاجاته الأساسية.(10)

**النظريات المفسرة للدعم النفسي الأسري :**

**ب-نظرية التعلم الاجتماعي:**

لقد قلل أنصار نظرية التعلم الاجتماعي من أهمية الدوافع الثانوية، وأنكروا وجود نزعات ، وصاغوا نظرية جديدة مفادها أن السلوك الإنساني يمكن اكتسابه، وبالإمكان تشكيله وتعديله، وذلك في ضوء عدد من المبادئ والقوانين من أهمها: التعزيز بأنواعه ، والمحاكاة ، والتنشئة الأسرية والاجتماعية (11).

وتعد نظرية "ألبرت باندورا" هي أصدق تمثيل لنظرية التعلم الاجتماعي، وأبرز ما يميز نظرية "باندورا" تأكيده على أن السلوك معظمه مكتسب عن طريق ملاحظة الآخرين، واقتداء سلوكه بسلوكهم .(12)

ويكتسب الطفل دوره الاجتماعي عن طريق التعلم من خلال الاقتداء ومحاكاة النموذج ، فالأطفال يمكنهم أن يتعلموا عادة التقليد إذا تم مكافأتهم بالمكافأة المناسبة على قيامهم بأعمال تشبه أعمال الآخرين؛ ولهذا كان مفهوم التقليد عندهم جوهرياً بالنسبة لدراسة، وتفسير عملية التطبيع الاجتماعي.(13).

**ج-النظرية السلوكية:**

يؤكد العلماء السلوكيون ومن بينهم "بافلوف" Pavlov ومن بعده "واطسون" Watson على أن للأسرة أهمية كبرى في تشكيل الأشخاص، ولعل قول "واطسون" المعروف أعطوني اثنى عشر طفلًا أصحاء سليمي البنيان ، في عالمي الخاص لكي أربيهم في اطاره، وأنا كفيل بأن أجعل من بينهم والعالم والقاضي واللص" وهذا القول يبين مدى تأكيد السلوكيين على أهمية علاقة الوالدين بالأبناء في تشكيل سلوكهم .(14)

إن تأثير الأسرة في تشكيل السلوك الاجتماعي للطفل يتم من خلال ما نسميه بعملية التنشئة الاجتماعية ، فعن طريق هذه العملية يكتسب الطفل السلوك، والعادات، والعقائد، والمعايير، والدوافع الاجتماعية التي تقيمها الأسرة، والفئة الثقافية التي تنتمي إليها، كما أن إحدى الطرق التي يستخدمها الآباء في عملية التنشئة الاجتماعية لأطفالهم هي طريقة الثواب، والعقاب التي توقع على الطفل بشكل مباشر(15).

**ثانياً ـ النزوح :**

**مفهوم النزوح :**

النزوح مفهوم يشير إلى الانتقال أو ترك المكان قسرياً دون ترك أي خيار

للأفراد أو الجماعات، والهروب من مكان إقامتهم الأصلي بسبب النزاعات المسلحة أو الحروب أو الكوارث الطبيعية ، بحثاً عن ملاذ آمن ومكان إقامة يحميهم من تلك التهديدات لحياتهم وحياة ذويهم .

ويعرف راميش Ramish (2010) النازحين بأنهم أشخاص أو جماعات أُجبروا على ترك موطنهم الأصلي مع وجودهم داخل دولتهم.(16)

ويشير علي بن منصور(2011) إلى أن النزوح حدث مفاجئ يجد فيه الشخص نفسه مكرهاً على ترك مكان إقامته الأصلي وهو غير قادر على حمل ممتلكاته باحثاً عن مكان يجد فيه الأمن والحماية.

ويعرف النازحين بأنهم أشخاص، أو مجموعات من الأشخاص الذين أُجبروا أو اضطروا للفرار وترك منازلهم وأماكن إقامتهم المعتادة ، لتفادي النزاعات المسلحة وحالات العنف وانتهاكات حقوق الإنسان، والذين لم يغادروا حدود دولتهم.

**أنواع النزوح :**

يوضح آشلي Ashly(2007) أنواع النزوح القسري تبعاً لأسباب الخروج من أماكن إقامتهم الأصلية وهي كالتالي :

- النزوح القسري الناجم عن النزاعات المسلحة، والذي يهدد حياة الأفراد بصورة مباشرة وما يسببه من انتهاكات خطيرة لحقوق الإنسان.
- النزوح القسري الناجم عن الاحتلال العسكري، وما يسببه من مصادرة الأراضي وفرض الضرائب والممارسات القسرية.
- النزوح الناجم عن تردي الأوضاع المعيشية وسوء الأحوال الاقتصادية والظروف الصعبة.

ويري الباحثان أن ما حدث لطلاب مدينة تاورغاء الليبية من نزوح هو من النوع الأول المتمثل في النزاعات المسلحة التي أجبرت الأهالي على ترك مكان إقامتهم الأصلي والنزوح إلى مدينة طرابلس تاركين كل ممتلكاتهم وأمتعتهم وأغراضهم دون فرصة لحملها، نتيجة التهديد لحياتهم .

**مراحل النزوح :**

تشير اللجنة الدولية للصليب الأحمر (2007) إلى مراحل النزوح من مكان

الإقامة الأصلي إلى أماكن أخرى بأنها تتمثل في الأتي :

1- الهروب من مكان السكن الأصلي.

2- الوصول إلى مكان الإقامة المضيف.

3- الإقامة فترة من الزمن بحثاً عن حلول.

4- العودة إلى المكان الأصلي ، أو الاندماج مع مكان الإقامة الجديد.

كما وصفت الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر (2009) مراحل النزوح بالآتي:

1- النزوح القسري : وهي المرحلة التي يمكن التحكم في أسباب النزوح، والحد من خطورته، وتهديده لحياة الأفراد.

2- النزوح الحاد : وهي مرحلة الهروب والابتعاد عن مصادر النزاع المسلح الذي يهدد حياة الأفراد وذويهم.

3- النزوح المستقر : وهي مرحلة استقرار الفرد أو الجماعات في مكان الإقامة الجديد في انتظار الحلول، والعودة لمكان الإقامة الأصلي .

**الخدمات النفسية في أثناء النزوح :**

1- تخفيف الضغط النفسي على النازحين .

2- تقديم المساندة الاجتماعية.

3- توفير الأمان و إجراء الاختبارات النفسية اللازمة .

4- معالجة الآثار النفسية التي تتركها الأحداث الصادمة .

**الخدمات الاجتماعية في أثناء النزوح :**

1- توثيق حالات النزوح .

2- توفير بيئة آمنة وتقديم الحماية والدعم .

3- جمع شمل الأسرة بجميع أفرادها.

4- التعاون بين الجهات المسؤولة.

5- توطيد العلاقة بين النازحين وغير النازحين من أبناء المجتمع.

6- تقديم الخدمات الترفيهية للأبناء.

**الكفاءة الذاتية (Self Efficacy) :**

أوضح باندورا (Bandura) فيما يذكر حسين علي ( 2013 ) أن الكفاءة الذاتية ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام التي لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ولكنها تشمل الحكم على ما يستطيع الفرد إنجازه ، كما أنها نتاج للمقدرة الشخصية وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة، ويؤكد باندورا أن الكفاءة الذاتية تؤثر على كل من أنماط السلوك والدافعية والأداء والتحصيل الدراسي، وأن الإحساس بالكفاءة تُكتسب من خلال أربعة مصادر هي خبرات النجاح والفشل، والنموذج العلمي؛ حيث يحكم الفرد على قدراته من خلال المقارنة بالآخرين وامتلاك القدرة على الإقناع اللفظي بالإضافة إلى انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية حيث يرتفع مستوى الكفاءة والأداء مع البعد عن التوتر والاستثارة الفعلية .

**مفهوم الكفاءة الذاتية:**

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية( self -efficacy ) من المفاهيم المهمة في تفسير السلوك الإنساني حيث يرى باندورا ( Bandura,1982) أن مفهوم الكفاءة الذاتية يمثل مركزاً رئيساً في تحديد وتفسير القوة الإنسانية، باعتبارها تؤثر على أنماط التفكير، والتصرفات، والإثارة العاطفية وتنعكس على مستوى الأداء؛ إلا أنه كلما ارتفع مستوى الكفاءة ارتفع مستوى الأداء، وكلما انخفض مستوى الكفاءة انخفض مستوى الأداء.

وفيما يلي موجز لتعريفات الكفاءة الذاتية ومفهومها:

حيث يؤكد بأندورا فيما أشارت إليه داليا الصاوي : أن مفهوم الفرد عن كفاءته الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد، حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه، وهذه الخبرات الخاصة بالممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية، وتتضح الكفاءة الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة مما يحقق نتائج مرغوب فيها من النجاح في العمل الدراسي.(18).

وعرفها باندورا (Bandura )على أنها العملية المعرفية التي يتبنى فيها الفرد اعتقاداته حول قدرته على الأداء في مستوى معين، وهذه الاعتقادات لها أثرها

على كم الجهد المبذول، والإصرار تجاه العقبات، والمرونة في التعامل مع حالات الفشل، وكم الضغوط والاكتئاب الذي يواجهه في تحمل متطلبات العمل .)(18).

وقد عرف باجورز(Pajors )الكفاءة الذاتية على أنها أحكام الناس حول قابلياتهم لتنظيم وتنفيذ طرق العمل لإنجاز الأداءات المطلوبة، ثم أضف إلى ذلك أنه يتم من خلال امتلاكهم لنظام ذاتي يعمل كمقياس يمكنهم من العمل على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وأعمالهم .

وعرفها دينس (Dennis) "إدراك أو حكم الفرد على قدرته في تنفيذ مسار معين للعمل المطلوب للتعامل بفعالية مع الموقف".(19).

من خلال التعريفات السابقة يعرف الباحثان الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.

**أبعاد الكفاءة الذاتية** :

**1- قدر الفعالية (Magnitude)**

ويذكر باندورا ( Bandura ) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: (مستوى الاتقان، وبذل الجهد، والدقة، والانتاجية، والتنظيم الذاتي المطلوب). (20).

**2- العمومية (Generality)**

ويرى (Bruningetal) نقلاً عن علاء الشعراوي :أن الكفاءة الذاتية في مجال معين قد لا ترتبط بكفاءة الذات في المجالات الأخرى وبالرغم من ذلك فإن هذا لا يعني أنه لا توجد فعالية عامة.(18)

ويضيف باندورا Bandura) إلى أن درجة العمومية تختلف من فرد لآخر تبعًا لبعض الأبعاد الخاصة بالأنشطة المختلفة مثل: (درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر عن الإمكانات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للموقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه).(19).

**3- القوة (strength):**

فالمعتقدات الضعيفة عن الكفاءة تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثير بما يلاحظه (مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداؤه ضعيفًا فيها)؛ ولكن الأفراد

مع قوة الاعتقاد بكفاءة ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف، فكفاءة الذات لديه مرتفعة، والآخر أقل قدرة فكفاءة الذات لديه منخفضة (20).

- **مصادر الكفاءة الذاتية:**

**1- الإنجازات الأدائية :**

تُعد إنجازات الأداء أقوى المصادر المعتمدة لتوقعات الكفاءة الذاتية ؛ بسبب اعتمادها على خبرات وتجارب الفرد الشخصية ( التجارب والخبرات الناجحة أو الفاشلة ) وترفع النجاحات من توقعات التفوق وتقللها الإحباطات المتكررة، ولا سيما إذا حدثت هذه الإحباطات في مستهل الأحداث بصورة مبكرة ، وبعد تطوير توقعات الكفاءة من خلال النجاح المتكرر يميل التأثير السلبي للإحباطات الآنية إلى الانخفاض، ومن خلال الجهد المقرر والمثابرة الذاتية. (21).

**2- الخبرات البديلة :**

وهو التأثير الثاني الأكثر قوة على توقعات الكفاءة، فالخبرات البديلة يشار إليها بمسمى النمذجة أو الاقتداء بالنموذج (Modeling) أوالتعلم بالملاحظة (Observational Learning) وفي الخبرة البديلة فإن الفرد يتعلم عن طريق ملاحظة الناس أو الآخرين، ثم يستخدم هذه المعلومات لتكون توقعات حول سلوكه الخاص، وتأثيرات الخبرة البديلة تعتمد على إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج أو الشخص الذي يقوم بملاحظته (21).

**3- الإقناع اللفظي :**

كما يذكر بندر العتيبي : أن باندورا يرى أن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقديم الإحساس بالكفاءة لكنه يمكن أن يسهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي ، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي بأنهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة ، ويتلقون المساعدة للقيام بأداء نجاح يستطيعون أن يبذلوا جهدًا عظيمًا أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط، ومع ذلك فإن وجود الإقناع اللفظي وحده دون تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال يؤدي غالباً إلى الفشل.(22)

**4- الاستثارة الانفعالية :**

يرى علي عسكر: أن الاستثارة الانفعالية تعبر عن الحالة الفسيولوجية وتتعلق بالانفعالات وما يصاحبها من تغيرات داخلية عند مواجهة المواقف الحياتية، وهذه الانفعالات من شأنها التأثير السلبي على الشعور بالكفاءة الذاتية.(21)

**آثار الكفاءة الذاتية:**

**أ- العملية المعرفية:**

ويشير بندر العتيبي: إلى أن معتقدات الكفاءة تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على:

1- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون قدرات مرتفعة يضعون أهدافًا لطموحتهم، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

2- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد من أجل تحقيق الأهداف.

3- التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.

4- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو القدرات المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، واتخاذ القرارات.(22)

**ب-العملية الدافعية :**

لقد وَضَح باندورا (Bandura) أن اعتقادات الأفراد لكفاءة الذات تُسهم في تحديد مستويات دافعيتهم، وهناك ثلاث نظريات مفسرة للدوافع العقلية وهي نظرية العزو السببي، ونظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، وفيما يلي دور كل نظرية في التأثير على دافعية الفرد وفاعليته.(23).

- **نظرية العزو السببي:** تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الكفاءة يعزون سبب فشلهم إلى أن الجهد غير كافٍ أو أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفضو الكفاءة يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو يؤثر على كل من الدافعية والأداء وردود الأفعال عن طريق الاعتقاد في فعالية الذات.

- **نظرية الأهداف المدركة:** تشير إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة لتحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها على تنظيم الدوافع والأفعال، والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي:

الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء، وكفاءة الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناءً على التقدم الشخصي، فكفاءة الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها وحلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الكفاءة يبذلون جهداً كبيراً عند مواجهة التحديات.

- **نظرية توقع النتائج:** تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكًا محددًا سوف يُعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوب فيها ؛ ولكن الأشخاص منخفضي الكفاءة لا يستطيعون التوصل إليها؛ لأنهم يحكمون على أنفسهم بانعدام الكفاءة .

**ج- العملية الوجدانية :**

تؤثر اعتقادات الكفاءة الذاتية في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية؛ حيث إن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بكفاءة الذات هم أكثر عرضة للقلق حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم على إنجاز تلك المهمة، كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة. (24).

**نظرية باندورا للكفاءة الذاتية :**

يتفق الدرمان Alderman فيما أشار إليه محمد الحبشي : بأن باندورا قدم نظرية تتحدث بوضوح عن مفهوم الكفاءة الذاتية وكيفية نظرتها لطبيعة معتقداتها، وفي منابعها وأصولها، وفي آثارها وقابليتها للتغيير ، وفي العمليات التداخلية التي من خلالها تؤثر على عملية التوظيف السيكلوجي، وأيضًا الأحكام التي يُصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ، ومعرفة العلاقات بين هذه الأعمال ، والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والناتج عنها ، كما أكد أيضاً من خلال نظريته على العلاقات البيئية المتبادلة بين

العوامل البيئية ، والعوامل السلوكية ، والذاتية ؛ حيث إن تقييم الفرد لكفاءته الذاتية ليس مجرد مشاعر عامة، ولكن تقييم لكيفية الأداء الأفضل في المواقف الصعبة ، وهذه الأحكام تعتبر محددات لسلوك الفرد ؛ حيث إن الفهم الكامل للدواعي الشخصية يتطلب نظرية شاملة تشرح من خلال إطار عمل موحد ومفاهيمي لأصول معتقدات الكفاءة الذاتية وبنيتها، أو تركيباتها وتشرح وظيفتها.(25)

وكفاءة الذات ليست سمة من سمات الشخصية ولا تُقاس باعتبارها سمة؛ ولكنها تُقاس باعتبارها توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد ، وفي الوقت نفسه فإن توقعات الفعالية الذاتية قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناءً على مدى التشابه بينها من حيث المهارات المتطلبة(4).

## الدراسات السابقة

تؤكد **دراسة برودس (Broadus, 2002 )** على أهمية دور المساندة والدعم النفسي في التخفيف من شدة التأثيرات السلبية التي تلي التعرض للإصابات والأحداث في الحياة، وخاصة في الأحداث المعتمدة.

وأوضحت **دراسة طارق المرسي (1996)** أن اتباع الوالدين لأسلوب التقبل يؤدي إلى شعور الأبناء بمشاعر الحب والحنان والدفء العاطفي ويدركون قدر الاهتمام والاستعداد من والديهم للتضحية من أجل حسن رعايتهم فتزداد ثقتهم وحبهم لمن حولهم، وبالتالي يستطيعون أن يعطوا الحب والإخلاص لمن حولهم. مما ينعكس ذلك على ولائهم لوطنهم.

وأكدت **دراسة عصام زيدان (2002)** أن الشعور بالضياع وفقدان الهوية والقيمة وانخفاض تقدير واحترام الذات وفقدان الهدف والمعنى في الحياة ومشاعر الإحباط واليأس والخوف المترتبة على عدم إشباع الحاجات الاجتماعية لدى خريجي الجامعات الأكثر نضجاً ووعياً وثقافة والأعلى حساسية لمتغيرات حياتهم ومجتمعهم – تؤدي إلى ضعف مستوى ولائهم لوطنهم.

العلاقة بين الكفاءة هدفت إلى التعرف(Johnes and Jolly 2003)

**دراسة جونز وجولي** الذاتية والبنية الأسرية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في ضوء متغيرات (البنية العائلية) والمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمي والدعم الوالدي ) عن طريق المقارنة ما بين (163) مراهقاً ومراهقة (73 ذكراً و90 أنثى )

من أبناء المطلقين وأبناء الأسر العادية من المرحلة الثانوية في ست مدارس ، وتم تطبيق المقياس الشامل للكفاية الذاتية المدركة لشيرر، إلا أن النتائج لم تشر لاختلافات ذات دلالة بين المجموعتين تعزى لأثر البنية الأسرية على مستوى الكفاءة الذاتية لدى المراهقين ، بينما ارتبط بشكل واضح بالوضع الاقتصادي ومستوى الدعم الوالدي والمستوى التعليمي ولم تظهر فروق ذات دلالة بين الجنسين .

أما **دراسة كيف (2002)kef** فهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتكيف النفسي والتعرف على المظاهر الوظيية والبنيوية لشبكات الدعم الاجتماعي للمراهقين المعوقين بصرياً، وتكونت العينة من (950) مراهقاً ومراهقة منهم (316) معوقين بصرياً بمتوسط عمر زمني (14.21) سنة ، تم استخدام المقايسس التالية ( تقدير الذات ، والفاعلية البصرية ، ومركز الضبط )، أشارت النتائج إلى أن المراهقين المعاقين بصريا كان لديهم فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط و الوحدة وفي التوافق النفسي ، وتبين من خلال هذه الدراسة استخدام المعاقين بصرياً لإستراتجيتي حل المشكلة .

## إجراءات البحث و نتائجه

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية نازحين وغير نازحين . والبالغ عددهم (115 ) والجدول التالي يوضح إحصائية عينة البحث .

**جدول ( 1)**

**توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموجرافية**

| المتغير | المجموعات الفرعية للمتغير | العينة النهائية | |
|---|---|---|---|
| | | العدد | النسبة المئوية |
| الجنس | ذكور | 60 | % 50.9 |
| | إناث | 55 | %49.1 |
| مكان الإقامة | نازح | 43 | % 37 |
| | غير نازح | 72 | %63 |

**عرض النتائج وتفسيرها :**

**الإجابة عن تساؤلات البحث :**

**- هل يختلف الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح عن قرينه غير النازح ؟**

**نتيجة التسأول الأول ومناقشتها وتفسيرها :**

تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من الفرض الأول الذي ينص على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب النازحين وأقرانهم غير النازحين على مقياس الدعم النفسي الأسري**.

جدول رقم (2)

نتائج اختبار (ت) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وأقرانهم غير النازحين في الدعم النفسي الأسري .

| م | الطلاب النازحين | الطلاب غير النازحين | | | قيمة (ت) ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| الدعم النفسي الأسري | *4.85* | *0.53* | *5.07* | *0.56* | ***2.39* |

** دال إحصائيًا عند مستوى (0.01)

- وجود فروق دالة إحصائيًا (عند مستوي 0.01 ) بين متوسطات درجات الطلاب النازحين وأقرانهم غير النازحين في (**الدعم النفسي الأسري**) وذلك لصالح متوسطات درجات الطلاب غير النازحين بعينة الدراسة.

**نتيجة السؤال الثاني وتفسيرها :**

**- هل يوجد اختلاف في الكفاءة الذاتية بين الطالب النازح عن قرينه غير النازح ؟**

تم استخدام اختبار (ت) لدراسة دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب النازحين وأقرانهم غير نازحين في الكفاءة الذاتية.

جدول ( 3 )

قيمة (ت) ودلالتها للفروق بين متوسطات درجات النازحين وغير نازحين

| م | نازحين | | غير نازحين | | قيمة (ت) ودلالتها |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| الكفاءة الذاتية. | 16.83 | 5.97 | 12.48 | 6.46 | **6.26 |

** دال إحصائيًا عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائيًا (عند مستوى0.01) بين متوسطي درجات الطلاب النازحين والطلاب غير نازحين في **الكفاءة الذاتية** لصالح متوسط درجات غير النازحين .

**نتيجة التساؤل الثالث وتفسيرها:**

– **هل توجد علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى عينتي البحث (نازح ، غير نازح)** للتحقق من التساؤل الثالث الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى عينتي البحث (النازحين، غير النازحين). تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، وجاءت النتائج كما بالجدول

**جدول ( 4 )**

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة ( الدعم النفسي الأسري ، والكفاءة الذاتية ) لدى عينة من الطلاب نازحين وغير نازحين .

| | العينة | الكفاءة الذاتية |
|---|---|---|
| **الدعم النفسي الأسري** | **نازح** | **0.63** |
| | **غير نازح** | **0.72** |

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود ارتباط **موجب** بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية **لدى الطلاب النازحين، و غير النازحين** .

**نتيجة التساؤل الرابع وتفسيرها :**

**– هل يوجد اختلاف في متغير الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية يعزى لمتغير (الجنس)**

اتضح من إجراءات البحث أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في **الدعم النفسي الأسري**، و الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية **عينة البحث** .

**توصيات الدراسة :**

- أن يراعي المرشدون والتربويون والأخصائيون العوامل الأسرية عند عملهم على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلبة .

- إجراء المزيد من الدراسات عن أهمية الدعم الأسري مع فئات أخرى .

- لفت أنظار الأسرة إلى زيادة الاهتمام بأبنائهم وخاصة الذين هم في سن المراهقة بما يتضمن زيادة مستوى الكفاءة الذاتية لديهم .

- زيادة الاهتمام من قبل مؤسسات المجتمع بفئة النازحين والعمل على تقديم الدعم والمساندة بأشكالها كافة من أجل تعزيز التقه بالنفس وتحقيق الذات والرضا عنها .

- زيادة رفع مستوى الدعم المقدم من قبل الأسرة والأقارب و الأصدقاء من أجل الحفاظ على مستوى الكفاءة الذاتية والارتقاء بهم وذلك لتحقيق أفضل جودة لحياتهم .

## الهوامش :

1-أنيس عبد الرحمن أبو شمالة (2002): أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. **رسالة ماجستير**، كلية التربية ،الجامعة الاسلامية .

2-عبد الستار إبراهيم (1993): **العلاج السلوكي للطفل " أساليبه ونماذج من حالاته" سلسلة عالم المعرفة** . الكويت ، العدد (180) ، مطابع السياسة، ص60-71.

3-محمد عماد الدين اسماعيل (1986):**الأطفال مرآة المجتمع (النمو النفسي الاجتماعي للطفل في سنواته التكوينية)** . الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، العدد (99)،ص281.

4-حامد عبد السلام زهران (2005): **علم النفس الاجتماعي**. ط3 ، القاهرة : عالم الكتب .

5-نبيلة أحمد أبو حبيب (2010):الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. **رسالة ماجستير** كلية التربية، جامعة الازهر بغزة.

6-باليغ تسلاكيان، عدنان نسيم (2012) : تعزيز التربية على حقوق الإنسان وبناء القدرات ، مجلة منظمة العفو الدولية ، دليل إرشادي على حياة النازحين داخلياً.

7-داليا يسرى الصاوي(2008): فاعلية الذات وعلاقتها بأنماط التكييف لدى طلاب الجامعة، **رسالة ماجستير**، معهد الدراسات التربوية، قسم الارشاد النفسي، جامعة القاهرة،ص14.

8-جابر عبد الحميد جابر (1990): **نظريات الشخصية**، القاهرة: دار النهضة العربية.

9-حمدي محمد ياسين (1996): **سيكولوجية الاسرة العربية**. مدخل في كيفية الزواج السعيد وسبل تجنب الوقوع في الطلاق" الكويت: مطابع المجموعة الدولية للكويت.

10-محمد فقيهي (2007):المشكلات السلوكية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية في المملكة العربية السعودية. **رسالة ماجستير**، كلية العلوم الاجتماعية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

11-راميش راجا سينغام(2010): النزوح الداخلي ،قسم النزوح ودعم الحماية جنيف، العدد(1:1).

12-أشلي ساوث (2007): تعريف الهجرة القسرية في بورما: الطبيعة المتغيرة لأزمات النزوح. نشرة الهجرة القسرية ،مركز دراسات اللاجئين بورما ،ورقة عمل رقم (39)العدد 30: 16.

13-علاء محمد الشعراوي (2000): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة العدد (44) ، ص287-325.

14-محمد سيف نصر الحبشي (2008):أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة تجريبية. **رسالة ماجستير**، كلية التربية .

15-سيد أحمد عثمان (1980): **علم النفس الاجتماعي التربوي**.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ، جامعة المنصورة.

16-أحمد إسماعيل الألوسي (2014): **فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة " دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي**. عمان: دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.

17-Dennis, L, (2006): **Introduction to Addictive behaviors** third Edition. Published by Guilford Publications.

18-Bandura, A.(1993): Perceived Self-Efficac in**Cognitive Development and Educational, Functioning psychology**, 28 (2),pp.117-148.

19-على عسكر(2003):**ضغوط الحياة واساليب مواجهتها** .ط3، الكويت :دار الكتاب الحديث.

20-بندر محمد العتيبي (2008): اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

21-Bandura, A.(1997): Self-Efficacy : The Exercise of Control.Freemen New York, (212-258).

22-مصطفى عطية إبراهيم مصبح(2011) : القدرة على اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة ،رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .

23-حسين محمد على (2013): فاعلية الذات والرضا المهني وعلاقتهما بالضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات، **رسالة ماجستير** في التربية جامعة عين شمس.

24-هاني حسين الأهواني (2005):مصادر الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الاكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية " دراسة مقارنة **" مجلة التربية** العدد(128)، المجلد(1) جامعة الأزهر، ص102 -115.

25-سيد أحمد عثمان (1980): **علم النفس الاجتماعي التربوي**.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

26- Bandura, A, : Rees, L, & Adams, N, E, (1982): Micro analysis of action and Fear arousal as a function of Differential Levels of Perceived Self-efficacy , **Journal of personality and social psychology**. Vol (43) no (1).pp.1178-1176

27- Bandura, A., O'Leary, A, C, B :J.cauthier and,Gossard (1987): Perceived Self-efficacy and pain Control : Opioid and ninopioid Mechanisms , **Journal of personal and social psychology** Vol (53) No (3).pp.21-41

28-Bandura,A.(1977):Self-Efficacy:Toward Annifying Theory of Behavioral Change **. Psychological Review**,Vol. (84)No.(2).pp.191-215.

29-Maddux, J.E(1993): **Social Cognitive Models of Health and Axercise behavior**: an introduction and review of Conceptual issues , Journal of applied sport psychology (5),pp.116-140.