

## فعالية الذات والأنماط السلوكية (أ - ب - ج) عند المتعلمين الكبار في إطار محو الأمية (بحث على عينة من النساء بولاية البليدة).

أ. مريم دايدي

جامعة الجزائر 2

### ملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية الذات والأنماط السلوكية عند المتعلمات الكبار في إطار محو الأمية، إذ يعتبر التعليم عملية يستطيع الإنسان بواسطتها اكتساب الطرق التي تساعده في إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه والتغلب على ما يصادفه من مشكلات، ويشير "Knox" إلى أن الغرض من تعليم الكبار هو زيادة الكفاءة لتحسين الأداء، وتعتبر فعالية الذات أحد محددات التعلم المهمة، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة، وبعد تطبيق مقياس الفعالية على أفراد العينة وجدنا 55.17% منهن يتصفن بمستوى مرتفع لفعالية الذات، أما بالنسبة للنمط السلوكي السائد عندهن فهو النمط السلوكي (ب) بنسبة 68.96% إذ يتسم الأفراد من هذا النمط بالتححرر من العدوان، ولديهم القدرة على الاسترخاء والمشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق، وعدم الإحساس بضغط الوقت، فالشخص من النمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال، ويعتبر النمط (ب) أحد أنماط الحفاظ على الصحة.

### مقدمة:

إن الحقيقة الخالدة التي يجب أن لا تغيب عن وعينا وتفكيرنا هي حقيقة التغير، فليس هناك كائن حي لا يتغير، فالتغيير هو سمة الحياة وطبيعتها، وكل شيء لا يتغير لا يمكن أن يتسم بالحياة على هذا الكوكب الذي نعيش فيه، فالدراسة العلمية لعملية التقدم بالمرحلتين تساعدا على فهم الخصائص والقدرات الحقيقية للكبار وإبعاد الأفكار الخرافية والأوهام الخاطئة حول عملية التقدم في العمر والناس الكبار، وترسم لنا معالم الطريق الصحيح للتعامل معهم وفهم أوضاعهم وحاجاتهم

وأساليب رعايتهم (علي جاسم علكة الزبيدي، 2009: 87). ولما كان التعليم حاجة من هذه الحاجات، فنحن في هذا البحث نهتم بأحوال الأميين وهم الكبار الذين نسعى لتعليمهم، فلا يكفي أن يكون الكبير عنده القدرة على التعلم، ولكن من الضروري أن يكون شاعرا بحاجته إلى التعلم (محمود قمبر، 2001: 20). ومن بين هذه الحاجات الدافعة شعور الفرد بفعالية الذات إذ تعتبر من أحد محددات التعلم المهمة التي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد، بل أيضا على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة (Bandura.A, 1983, pp 464,469).

وتكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خلال:

- دراسة فعالية الذات والأنماط السلوكية عند المتعلمين الكبار وتأثيرهما على عملية التعلم.
- قد يخرج هذا البحث ببعض النتائج التي تفيد المهتمين بتعليم الكبار في إعداد برامج تتوافق مع خصائصهم السلوكية والمعرفية.
- يعتبر التعليم من طرق التكفل الجديدة للمسنين.

### الإشكالية:

نال موضوع فعالية الذات اهتمام الباحثين في مجال التعليم وتم دراسته على التلاميذ والطلبة الجامعيين، ونحن في هذه الدراسة نهتم بدراسته عند المتعلمين الكبار بفصول محو الأمية وكذا التعرف على الأنماط السلوكية لديهم ومنه نطرح التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى فعالية الذات عند المتعلمين الكبار؟
2. ما هو النمط السلوكي السائد عند المتعلمين الكبار؟

### الفرضيات:

1. مستوى فعالية الذات عند المتعلمين الكبار مرتفع.
2. النمط السلوكي السائد عند المتعلمين الكبار هو النمط (ب).

## التعريف الإجرائي للمصطلحات:

- 1 . **فعالية الذات:** هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المتعلم الكبير بعد الإجابة على فقرات المقياس.
- 2 . **النمط السلوكي:** هو مجموع الإجابات المتحصل عليها بعد الإجابة على فقرات المقياس، ويعد تصنيف كل مجموعة من الإجابات وربطها بالنمط السلوكي الذي تمثله.
- 3 . **تعليم الكبار:** كل الصيغ التعليمية التي يحتاجها الأفراد تبعاً لاهتماماتهم ومتطلباتهم، وتبعاً لمستوياتهم المختلفة في القدرات والإمكانات، وتبعاً لأدوارهم ومسؤولياتهم هي الحياة.

### تحديد المفاهيم:

. **فعالية الذات:** تقوم هذه النظرية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والفعالية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها **تقويم** من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة والجهد الذي سيبدله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (Bandura.A 1989, pp 729-735).

وقد عرفها "Bandura ( 1986: 34 ) بأنها تقييم الناس لقدراتهم على تنفيذ وتنظيم مجموعة من الأحداث المطلوبة للحصول على أنواع واضحة من الأداء. وتوجد أربعة مصادر أساسية للمعلومات حول الفعالية وتتمثل في الانجازات الأدائية، النمذجة، الإقناع اللفظي والاجتماعي، الحالة الفيزيولوجية والنفسية ( عثمان يخلف، 2001: 104). فالانجازات الأدائية تعتمد على الخبرات التي يمتلكها الشخص فالنجاح يرفع توقعات الفعالية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها. أما النمذجة فتعبر عن ملاحظة الفرد لأداء الآخرين فتولد توقعات للملاحظة عن أدائه. الإقناع الاجتماعي واللفظي يعتمد على آراء الآخرين وانطباعاتهم بشأن قدرتهم على تحقيق انجازات هامة في حياتهم (عثمان يخلف، 2001: 106). وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات. (Bandura.A, 1995) وأخيرا الحالة النفسية والفيزيولوجية وتشير إلى العوامل الداخلية للفرد وبعض العوامل الأخرى كالقدرة المدركة والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (Bandura.A 1997, p 100).

**الأنماط السلوكية:** يعبر النمط السلوكي بشكل عام عن الطريقة أو الأسلوب الخاص والمميز للفرد للاستجابة للمواقف الاجتماعية المختلفة وفي التعامل مع نفسه ومع الآخرين، وهو على مستوى من الترتيب والتنظيم الذي يوفر حدا مقبولا من الفهم والضبط والتنبؤ (الزروق فاطمة الزهراء، 2009: 74). ومن أهم الأنماط السلوكية التي كانت موضوع للنقاش والدراسة النمط السلوكي (أ)، وقد عرفه كل من "فريدمان" و"روزنمان" بأنه مركب من الفعل والانفعال يمكن أن يلاحظ في أي شخص عدواني منهمك في كفاح مرير ومزمن في أقل وقت ممكن، حتى لو كان ذلك على حساب أشياء أخرى أو أشخاص آخرين (Mustan et al, 1983, pp 117,1104). وهذا النمط من السلوك مرتبط بمرض الشريان التاجي. ويرى "Bortnner" أن النمط السلوكي (أ) يقابله على الطرف الآخر النمط السلوكي (ب) حيث عرفه "أحمد ماهر" (2003: 196) "بأنه تلك الشخصية التي تميل إلى أن تكون هادئة ومستكنية وغير مستعجلة، ولا تحب أن تنافس الآخرين، فالشخص من النمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ولا يحب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلو الأخرى وببطء وبالتدرج حتى وإن لم يتم العمل على أساسه. وهم أيضا أكثر تحررا من العدوان، ولديهم القدرة على الاسترخاء والمشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق، وعدم الإحساس بضغط الوقت وغير متنافسين (أحمد محمد عبد الخالق، 2002، :262-263). أما النمط الثالث وهو النمط السلوكي (ج) والذي يميزه الميل إلى استبطان استجابة ثابتة إزاء الإجهاد، أملا من خلال ذلك أن يسيطر على نفسه وأن يتحكم صاحبه في الإجهاد الأمر الذي يحققه ظاهريا فقط، يميزه لطف مفرط، خضوع للمعايير الاجتماعية، إحساس كبير بالمسؤولية، تنشيط لمشاعر العدوانية، خوف من الصراعات، شعور بالدونية والعجز، وميل اكتئابي. ويعتقد كل من "جرير" و"موريس" أن هذا النمط يرتبط ارتباطا دالا بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره (Temoshok (L), 1990, pp 203- 225). ومن بين الاختبارات التي تقيس لنا هذه الأنماط، اختبار النماذج السلوكية للأنماط (أ، ب، ج) من إعداد "أمال أباطة" ويتكون من (18) بند تعبر عن ثلاثة أوصاف تخص النمط (أ) أو (ب) واختبار ثالث هو (ج) في حالة عدم انطباق (أ) أو (ب)، والنمط (ج) نمط وسيط بينهما، ويتمتع المقياس بثبات وصدق مناسبين (أمال عبد السميع مليجي أباطة، 2003: 17).

**تعليم الكبار:** التعليم هو وسيلة لتعديل السلوك الإنساني وتنميته وتطويره أو تغييره نحو الفضل. ولقد عرف "إدزار هاتشنسون" "E.Hutchinson" المدير المؤسس للمعهد القومي لتعليم الكبار في إنجلترا أن تعليم الكبار هو كل الفرص المنظمة بطريقة مسؤولة، لتمكين الأفراد رجالاً ونساءً من توسيع وتفسير خبرات حياتهم الخاصة. ويقول عنه "Cyril Houle" أنه تلك العملية التي يسعى من خلالها الأفراد ذكورا وإناثا فرادى أو جماعات أو في مؤسسة إلى تحسين أنفسهم أو مجتمعهم برفع مستوى مهاراتهم ومعرفتهم وحساسيتهم (محمد منير مرسى، 1998:17). ومن أشهر النظريات المعاصرة في تعليم الكبار هي نظرية "الأندراغوجيا" لـ "Malcolm Knowles" الأمريكي (1990) والذي يعرفها بأنها "فن وعلم مساعدة الكبار على التعلم"، كما يطالب بمراعاة الفروق بين الأفراد الكبار في عملية تعليمهم وذلك من حيث الزمان والمكان وسرعة التعلم (محمد منير مرسى، 1998، ص 116).

### الإجراءات المنهجية:

**منهج البحث:** المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي.

**العينة ومكان البحث:** لاختبار فرضيات البحث قصدنا متمدسات في فصول محو الأمية بولاية البلدية بلغ عددهن 29 امرأة يتراوح سنهن من 61 إلى 71 سنة، معظمهن ربات بيوت، وقد أبدین استعدادهن للإجابة على المقياسين. ولإجراء البحث قصدنا مؤسسات تربية عامة (ابتدائية خوجة علي، متوسطة امحمد السمياني، ثانوية أحمد زعيبانه، المركز الثقافي الإسلامي الكوثر، مسجد بن جلول) وكلها واقعة على مستوى ولاية البلدية.

**أدوات القياس:** تم استعمال مقياس فعالية الذات، ومقياس الأنماط السلوكية. فبالنسبة 1. لمقياس فعالية الذات فهو من إعداد مجموعة من الباحثين (Jacobs, Prentice Mercandante, ) (Maddux, Mark Shere, Rogers) والهدف من بنائه هو قياس مدى ثقة الأفراد بأنفسهم، ويتكون من 23 بند وهو غير مرتبط بحالة معينة أو نمط معين من السلوك، ويوجد 07 بنود لا تصحح وأرقامها ( 1-5-9-13-17-21-25)، وكذا 13 بندا مصاغا بطريقة سالبة وهي ( 3-

6-7-8-11-18-20-22-24-26-29-30)، أما الباقي فهي مصاغة بطريقة إيجابية. أدنى علامة يتحصل عليها الفرد هي 23 وأعلى علامة هي 115.

**الصدق:** قامت الباحثة "فريد قادري" بترجمته من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية وعرضته على مجموعة تتكون من 5 أساتذة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1): نسبة الموافقة على مقياس فعالية الذات في صورته المترجمة إلى العربية

البند	نسبة الموافقة	البند	نسبة الموافقة	البند	نسبة الموافقة
01	%100	11	%100	21	%100
02	%100	12	%100	22	%100
03	%60	13	%100	23	%100
04	%100	14	%100	24	%100
05	%100	15	%100	25	%100
06	%80	16	%100	26	%100
07	%100	17	%100	27	%100
08	%80	18	%100	28	%80
09	%100	19	%80	29	%80
10	%100	20	%100	30	%100

**الثبات:** قامت نفس الباحثة بتوزيعه على عينة مكونة من 106 تلميذ من السنة التاسعة بإكمالية "الحارثية - الأبيار" بمتوسط عمري قدر بـ 14.7 سنة وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ معامل الثبات بـ 0.83 وهم معامل مرتفع نوعا ما (فريدة قادري، 2006، ص 104-105).

2. مقياس الأنماط السلوكية (أ - ب - ج) هو من تصميم الباحث "Soly Bensabat" يتكون من 15 بندا يحتوي كل بند على 04 اختيارات تمثل الحروف الآتية (أ-ب-ت-ث-ج-ح)، ويتم حساب كل اختيار على أساس نقطة واحدة تتعلق بالحرف المختار، وعليه فإن المجموع الكلي يقدر

ب 15 اختيار يتم تفسيرها بجمع الإجابات بالطريقة التالية (أ مع ث) = النمط (أ)، (ب مع ج) = النمط (ب)، (ت مع ح) = النمط (ج) (بوعافية نبيلة، 2008: 209).

**الصدق:** قمنا بتوزيعه على 06 اساتذة من قسم علم النفس بجامعة "علي لونيبي" بالبلدية وجامعة "أبو القاسم سعد الله" الجزائر 2 وكانت نسبة الموافقة عليه كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (2): نسبة الموافقة على مقياس الأنماط السلوكية

البند	نسبة الموافقة	البند	نسبة الموافقة	البند	نسبة الموافقة
01	%100	06	%67	11	%84
02	%100	07	%84	12	%100
03	%100	08	%100	13	%100
04	%80	09	%100	14	%84
05	%50	10	%100	15	%100

**الثبات:** وللتأكد من ثباته تم تطبيق المقياس على 20 ممتدرسة بفصول محو الأمية ثم إعادة تطبيقه على نفس الأفراد بعد مرور أكثر من شهرين من التطبيق الأول.

### (3) عرض ومناقشة نتائج البحث:

✓ **الفرضية الأولى:** "مستوى فعالية الذات عند المتعلمين الكبار مرتفع".

جدول رقم (4): التوزيع التكراري لمستوى فعالية الذات.

مستوى فعالية الذات	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	المجموع
عدد الأفراد	00	13	16	29
النسبة المئوية	%00	%44.82	%55.17	%100

من خلال الجدول نلاحظ وجود 16 متعلمة لديها مستوى فعالية ذات مرتفع أي بنسبة %55.17 من أفراد العينة، و 13 منهن بمستوى متوسط وذلك بنسبة %44.82، أما المستوى المنخفض لفعالية الذات فقد سجل غيابا لدى الممتدرسات. يتضح لنا من خلال النتائج ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى أفراد العينة، وهذا ما لاحظناه في الميدان وذلك مدة عملنا كمعلمة بصفوف محو الأمية، ويتجلى ذلك في المثابر وحب التعلم وبذل كل جهد لمحاربة ظاهرة النسيان التي تطغى

على المتعلمات خصوصا في سن كبير من خلال تكرار ما تعلمنه عدة مرات والقيام بالواجبات المنزلية على أكمل وجه، وهذا أيضا ما جاء به "McCoun et al" حيث قال أن فعالية الذات هي منبئات عن كفاءة أحد الأفراد في أداء عمل بصورة جيدة. وهنا يمكننا ربط المستوى المرتفع لفعالية الذات بالدافعية للتعلم حيث عرفها "هربارت هرمانز" على أنها الميل إلى التفوق في حالات المواقف التعليمية الصعبة (أحمد عواد، 1998:90). ويسهم الإيمان بفعالية الذات في الأداء الفعال بزيادة الدافعية وتركيز العمل والمجهود ونقص القلق وخيبة الأمل والذات والتفكير السالب (Bandura, A,1997).

✓ الفرضية الثانية: "النمط السلوكي السائد عند المتعلمين الكبار هو النمط (ب)

جدول رقم (5): التوزيع التكراري لأنماط السلوكية.

النمط السلوكي	النمط (أ)	النمط (ب)	النمط (ج)	المجموع
عدد الأفراد	08	20	01	29
النسبة المئوية	27.58%	68.96%	3.44%	100%

نلاحظ من خلال الجدول شيوع النمط السلوكي (ب) حيث قدر بـ 20 فردا أي ما نسبته 68.96%، بينما احتل النمط السلوكي (أ) المرتبة الثانية بـ 08 أفراد بنسبة 27.58%، أما النمط السلوكي (ج) فقد تمثل في حالة واحدة بنسبة 3.44%. ومنه نجد أن المتدرسات طغي عليهن النمط السلوكي (ب) والذي يعتر أحد أنماط الحفاظ على الصحة لأنه متحرر من الضغوط، وهذا ما تفسره نظرية "Miller; Friedman, Havighurst" (1995) وهي تقوم على افتراض أن المسنين يمكنهم الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن بالأنشطة والاتجاهات التي اكتسبوها حين كانوا في منتصف العمر وتبعاً لذلك فإنهم سوف يجدون بدائل لأنشطتهم المفتقدة بالعمل الجديد حين يواجهون التقاعد ويتكويّن صداقات جديدة حين يفقدون صداقاتهم القديمة بالاشتراك في الأنشطة، وطبقاً لهذه النظرية فإن الروح المعنوية العالية والرضا عن الحياة يفترض أنهما يرتبطان بالتكامل الاجتماعي الذي يعني مستوى عال من الانتماء في شبكة العمل الاجتماعي ( وفي بحثنا يتمثل في الالتحاق بصفوف محو الأمية لغرض التعلم). كما قام "Kemmel" (1974)



بدراسة الرضا عن الحياة لدى المسنين باستخدام مقياس الرضا عن الحياة فوجد هذا الأخير لا ينخفض مع التقدم في العمر بل إنه يرتفع عند الأفراد ذوي النشاط الوافر، وأن شخصياتهم وذواتهم النشطة تستمر في الكشف عن الفردية ومدى التفاعل مع البيئة الاجتماعية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 109:2001-108). كما وجدنا أيضا ان 27.58% من أفراد العينة لديهم النمط السلوكي (أ) إذ انه لا يعتبر بعدا أو سمة في حد ذاته ولكنه أسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه، مما يجعلهم عرضة للإصابة بأمراض الشرياني التاجي، ومن هذا المنطلق يركز الأطباء والباحثون على الدور الذي يلعبه إتباع نظام غذائي صحي في علاج الأشخاص المصابين بارتفاع مستوى الدهون، وكذلك على دور البرامج التي تهدف إلى المساعدة على التوقف عن التدخين، وعلى أهمية التمارين الرياضية في تعديل أنماط السلوك وتحسين الأداء الفسيولوجي والسيكولوجي، كما بدأ الباحثون يتطلعون إلى أساليب التدخل التربوية كوسيلة لمساعدة الأفراد على تطوير القدرة على ضبط عوامل الخطورة، وتزداد خطورة الإصابة بأمراض القلب لدى النساء في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث، لذا يركز الأطباء اليوم على هذه الفئة من النساء على أهمية التمارين الرياضية والنظام الغذائي السليم باعتبارهما استراتيجيتين واعنتين في التخفيف من خطورة الإصابة بأمراض القلب (شيلي تايلور، 2007: 730).

### خلاصة:

لقد أشارت دراسات عديدة Freudiger 1980, Glenn et Weaver 1981, Mitchel "1986" إلى أن للتعليم آثار إيجابية أكبر بالنسبة للنساء، ويعتبر "Campbell 1981" أن التعليم مرجع للفرد بجانب أنه يزيد من طموحاته وينقله إلى أنماط بديلة للحياة (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001: 102). وأهم ملمح الخروج من محو الأمية، أن الدارس في فصول محو الأمية يكون قد اكتسب عادات حسنة في التفكير السليم والاستدلال لحل مشكلاته اليومية، قادرا على التعبير عن خاصية رياضية شفويا وكتابيا، يوفر من وقته لأنه استوعب جملة من المفاهيم والقدرات والمهارات الأساسية في الحساب، القياس والهندسة، وحتى يتمكن من قراءة جريدة أو كتاب بسهولة، كل ذلك يساهم في رفع مستوى أدائه في الحياة،

وهناك بعض النماذج من المتعلمات من واصلت تعليمها وتحصلت على شهادة البكالوريا بكل جدارة.

## المراجع :

1. أحمد عواد (1998): قراءات في علم النفس التربوي، الطبعة 10، مكتبة النهضة، القاهرة.
2. أحمد ماهر (2003): السلوك التنظيمي - مدخل بناء المهارات، الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
3. أحمد محمد عبد الخالق (2002): قياس الشخصية، مطبوعات جامعة الكويت.
4. أمال عبد السميع مليجي أباطة (2003): اختبار النماذج السلوكية للشخصية، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
5. بوعافية نبيلة (2008): نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
6. دايدي مريم (2013): فعالية الذات والأنماط السلوكية (أ - ب - ج) عند المتعلمين الكبار في إطار محو الأمية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
7. الزروق فاطمة الزهراء (2009): دراسة النمط السلوكي للمصابين بالسكري من خلال طريقة الحياة، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
8. شيلي تايلور (2007): علم النفس الصحي (ترجمة: وسيم درويش بريك، فوزي شاكرا طعيمة)، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. عبد الحميد محمد شانلي (2001): التوافق النفسي للمسنين، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
10. عثمان يخلف (2001): علم نفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة)، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قسم الكتاب، الدوحة-قطر ط1.

11. علي جاسم علكة الزبيدي(2009): سيكولوجية الكبر والشيوخوة مراحل ما بعد النمو في

حياة الإنسان، إترء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.

12.قادري فريدة (2006): أثر الأهداف التعليمية والأدائية وفعالية الذات على الدافعية

المدرسية لدى تلاميذ السنة التاسعة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص علوم التربية،

جامعة الجزائر.

13.محمد منير مرسي (1998): الاتجاهات الحديثة في تعليم الكبار، عالم الكتب، القاهرة، .

14.محمود قمبر (2001): مبادئ وخطوات تصميم مناهج محو الأمية في إطار التعليم

المستمر بالدول العربية، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، النوحة قطر.

### باللغة الأجنبية:

1. Bandura.A (1983): Self Efficacy determinants of anticipated fear and calamities; journal of social psychology; vol 45; N2;pp 464-469.
2. Bandura. A (1986): social foundations of thought and action, a social cognitive therapy. n.y. englewood chiffs, hall.INC.
3. Bandura, A. (1997): self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Free manand company.
4. Bandura.A (1989): Regulation of cognitive processes perceived self-efficacy; Developmental psychology, Vol 25, pp 729-735.
5. Bandura.A (1995): self-efficacy changing, cambridge university press, newyork.
6. Bandura.A (1997): self-efficacy, the exercise of control, w.h.freeman, newyork.
7. Mustan (L) & Mac dougal (J.M) & Dembroski (T.M) (1983): Component analysis of the type A coronary prone behavior pattern in male and female college students, Journal of personality and sosial psychology, vol 45, N 5, pp 1104-117.
- 8.Temoshok (L) (1990): On attempt to articulate the biopsychosocial model: psychological physiological hemeostasis ; In H.S, Freidman (ed) ; personality and disease, New York, Wiley ; chap 9 ; pp 203-225