



جامعة زيان عاشور الجلفة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة

الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلبة علم النفس (دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:
نميش نورة

إعداد الطالبتين:
ونزار ماجدة
حمزة فاطمة

لجنة المناقشة:

- | | |
|------------|----------------------|
| رئيسا | 1.أ. مرباح تقي الدين |
| مشرفا مقرا | 2.أ. نميش نوره |
| مناقشا | 3.أ. داودي خيرة |

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

أحمد لله الذي وفقنا بكرمه لإتمام مسارنا الأكاديمي في هذه المرحلة ونهدي
هذا العمل إلى كل من شجعنا لإتمام هاته الرسالة ونخص بالذكر الأهل
وخاصة الوالدين الكريمين ، وإلى كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا
بإرشاداتهم ونصائحهم وخاصة الدكتورة المشرفة على مذكرتنا نغميش نورة
وكل طاقم جامعة زيان عاشور باجلفة ، مع تمنياتنا لهم بمستقبل زاهر وفي
الأخير نرجو من الله العون على مواصلة طلب العلم .

ماجدة-فاطمة

شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا والصلاة والسلام على نبينا محمد خير الأنام. بداية نتقدم بالشكر إلى أستاذتنا الفاضلة الدكتورة نغميش نورة وجميع أساتذة قسم العلوم الإجتماعية على مساعدتهم ودعمهم لنا لإتمام هذا العمل وعلى رأسهم مدير جامعة الجلفة .

ماجدة-فاطمة

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى الطلبة الموظفين، والكشف عن الفروق بينهم في كل من مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات حسب متغيري الجنس والتخصص. وتم إختيار عينة قصدية من الطلبة الموظفين تكونت من (71) طالبا وطالبة ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا بتطبيق مقياسي الضغط النفسي من إعداد (Lavenstein, 1993) يتكون من (30) فقرة ومقياس فعالية الذات صمم من طرف (ROBERT TIPTON & EVERTT) (WORTHINGTON, 1984) وعريه : (محمد السيد عبد الرحمان، 1998)، وقام بتقنيته على البيئة الجزائرية (معمرية بشير، 2008) والذي يتكون من (30) فقرة، مستخدمين المنهج الوصفي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه :

1. مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين منخفض.
2. مستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين مرتفع.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير الجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي و فعالية الذات تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي-فعالية الذات-طلبة الجامعة-الموظف.

Abstract :

The study aimed to identify the level of psychological stress and its relationship to self-efficacy among student employees, and to detect differences between them in both the level of psychological stress and self-efficacy according to the variables of gender and specialization. An intentional sample of student employees was selected, consisting of (71) male and female students. To achieve the objectives of the study, we applied two measures of psychological stress prepared by (Lavenstein, 1993) consisting of (30) items, and a measure of self-efficacy designed by (Robert TIPTON & EVERTT WORTHINGTON, 1984). Its Arabization: (Muhammad Al-Sayed Abdel-Rahman, 1998), and he codified it on the Algerian environment (Maamaria Bashir, 2008), which consists of (30) paragraphs, using the descriptive approach. The results of the study showed that:

1. The level of psychological stress among student employees is low.
2. The level of self-efficacy among student employees is high.
3. There is a statistically significant relationship between psychological stress and self-efficacy among student employees.
4. There are no statistically significant differences between the mean scores of the employed students in the level of both psychological stress and self-efficacy due to the gender variable.
5. There are no statistically significant differences between the mean scores of employed students in the level of both psychological stress and self-efficacy due to the variable of specialization.

Keywords: psychological stress - self-efficacy - university students - employee.

محتوى المذكرة

الصفحة	المحتوى
	البسمة
	إهداء
	كلمة شكر و عرفان
	ملخص بالعربية
	ملخص بالإنجليزية
	محتوى المذكرة
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
9	5- تحديد المفاهيم النظرية والتعريفات الإجرائية للدراسة
10	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
19	تمهيد
19	01- مفهوم الضغط النفسي
21	02- أنواع الضغط النفسي
22	03- أعراض الضغط النفسي
23	04- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي
25	05- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

31	06-أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
35	- خلاصة الفصل
	الفصل الثالث : فعالية الذات
38	تمهيد
38	1- مفهوم فعالية الذات
42	2- صلة فعالية الذات ببعض المفاهيم
45	3- أبعاد ومصادر فعالية الذات (Dimensions of self-efficacy)
46	4- النظرية المعرفية الاجتماعية
48	5- خصائص ومكونات فعالية الذات
51	6- مستويات وأنواع فعالية الذات
51	7- العوامل المؤثرة في فعالية الذات
59	- خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
61	تمهيد
61	1- الدراسة الاستطلاعية
61	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
61	1-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية
62	2- الدراسة الأساسية
62	1-2- حدود الدراسة
62	2-2- منهج الدراسة
63	2-3- مجتمع الدراسة
64	2-4- عينة الدراسة
66	2-5- أدوات الدراسة
73	2-6- إجراءات الدراسة
74	2-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة
77	تمهيد
77	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

78	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
79	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
81	4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
84	5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة
86	خاتمة ومقترحات
88	قائمة المصادر والمراجع
96	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
62	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية للطلبة حسب الجنس والتخصص	1
63	يمثل توزيع مجتمع الدراسة (الطلبة الموظفين) حسب الجنس والتخصص	2
65	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص	3
66	توضيح أرقام بنود مقياس الضغط النفسي	4
67	يمثل كيفية تنقيط مقياس الضغط النفسي لفستين "Levenstein"	5
68	معاملات إرتباط فقرات مقياس الضغط النفسي بالدرجة الكلية	6
69	يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق التجزئة النصفية	7
69	يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ	8
71	معاملات الارتباط المستخرجة لمقياس فعالية الذات (ن=30، منهم 13 ذكرا، 17 أنثى)	9
71	يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية	10
72	معاملات الثبات بطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.	11
72	يوضح نتائج حساب ثبات مقياس فعالية الذات عن طريق التجزئة النصفية	12
77	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للضغط النفسي لدى عينة من الطلبة الموظفين	13
79	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لفعالية الذات لدى عينة من الطلبة الموظفين	14
80	يوضح معامل الإرتباط بين أبعاد مقياسي الضغط النفسي وفعالية الذات	15
82	:الفروق بين درجات التلاميذ في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات حسب متغير الجنس	16
84	الفروق بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات حسب متغير التخصص	17

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
26	تخطيط عام لنظرية "سيللي" (فاروق السيد ، 2008 ، ص98)	1
27	التقويم المعرفي للضغط "لازاروس"	2
64	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص	3
65	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص	4

مقدمة:

يتعرض الإنسان في حياته إلى مواقف وأحداث تتساير مع طاقته النفسية والبدنية تجعله لا يتوافق مع ذاته وبيئته والتي بدورها تُحدث له توترا إنفعاليا يحد من قدرته على مواجهتها وهذا ما يُعرف بالضغط النفسية، وتتطلب مواجهة الضغوط النفسية كفاءة وفعالية ذاتية تعمل على إنماء شخصية الفرد والتعايش مع المواقف والأحداث من خلال معالجتها وتقبلها. ومن هنا تنطلق زاوية بحثنا التي تسلط الضوء على موضوع علاقة الضغوط النفسية مع الفعالية الذاتية للطالب الموظف، كونه يتعايش مع أحداث ومواقف وأعباء مختلفة إجتمعت في الدراسة الجامعية والوظيفة والأعباء العائلية، وهذا ما يجعله أكثر ضغطا من الطالب العادي أو الموظف العادي، ومن بين أسباب اختيار هذا الموضوع كوننا نعيش هاته الحالة "الطالب الموظف" ارتأينا أن نجعله زاوية بحثية طرحت نفسها وتتطلب الدراسة الميدانية، والوقوف عندها وإخضاعها للقياس السيكومتري كظاهرة نفسية.

ولقد تم عرض دراستنا في جانبين : جانب نظري والآخر ميداني، يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول وهي:

يتضمن الفصل الأول : الإطار التمهيدي للدراسة من إشكالية وفرضيات الدراسة، أهميتها وأهدافها وتحديد المفاهيم الإجرائية، وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها. أما **الفصل الثاني** فقد خُصص لمتغير الضغط النفسي ، مفهوم وأنواع وأعراض والآثار المترتبة عن الضغط النفسي و والنظريات المفسرة له وأساليب مواجهته ، وأخيرا خلاصة الفصل.

والفصل الثالث فقد خُصص لمتغير فعالية الذات مفهومها وصلتها ببعض المفاهيم ثم أبعادها ومصادرها والنظريات المفسرة لها ، وتوقعات الفعالية الذاتية وخصائصها

ومكوناتها ومستوياتها وانواعها وعواملها المؤثرة في سلوك الإنسان وختاماً بملخص الفصل.

أما الجانب الميداني فيتكون من فصلين **فصل رابع**: وضحنا فيه الإجراءات المنهجية الميدانية للدراسة إنطلاقاً من الدراسة الإستطلاعية وحدود الدراسة، ثم المنهج المتبع ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة الأساسية ثم أدواتها ثم إجراءات التطبيق للدراسة ويليه الأساليب الإحصائية المعتمدة .

أما **الفصل الخامس**: يبرز عرض وتحليل ثم مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها من الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار التمهيدي للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المفاهيم

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

نعيش في عصر تكثر فيه الصراعات والأزمات المجتمعية والإقتصادية والأسرية، الأمر الذي يترتب عليه الشعور بضغوط نفسية خطيرة. والمشكلة هنا ليست فقط بوجود مثل هذه الأزمات بل بطريقة تعاملنا معها ومواجهتها، وقدرتنا على إدارة وضبط انفعالاتنا ومشاعرنا خلال مرورنا بها. فالحديث المستمر عن محاولة التخفيف من الأسباب المؤدية للشعور بالضغوط النفسية، لن يجدي نفعا إذا لم يرافقه الالتفات إلى رفع إمكانيات الأفراد على مواجهة السياقات الضاغطة (نظمي، 2020، ص221).

و لقد أدركت المجتمعات و المنظمات الأهمية القصوى للضغط النفسي و هذا ما أكدته الدراسات ، فقد أشار (نايل و أبو أسعد، 2000) أن الإحصائيات تشير إلى نسبة (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي و (50%) من مشكلات المرضى المرجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية و (25 %) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي.(بوناب ، 2013 ، ص8) و كذلك حسب الإحصائيات التي نشرها المعهد الأمريكي للضغوط (AIS) في موقعه أن (26 %) يعانون غالبا ضغوط العمل و الإحتراق النفسي. (بوناب ،2013، ص6)

يتعرض معظم الأفراد إلى الضغوط النفسية بإعتبارها ظاهرة نفسية معقدة تجتاح الجهاز النفسي وتؤثر عليه، على إثر اضطراب علاقة الفرد مع غيره من الأفراد سواء في البيت أو محيط العمل أو الدراسة أو المشكلات التي تواجهه في حياته التي تدفعه إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، وبالتالي تتأثر الذات المكونة لشخصية الفرد بهاته الضغوط النفسية حيث تظهر فعاليتها من خلال إمتلاك الفرد لمقدار من الثقة النفسية والقدرة وقوة التحكم وال ضبط في ذاته وروح المثابرة مع المواقف المزعجة .

وقد تناولت عدة دراسات أجنبية وعربية موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات منها الفعالية الذاتية ، ففي دراسة(نظمي،2020) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة. بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لديهم، كما هدفت للتقصي عن وجود فروق في مستويات فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية تبعا لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي أو التفاعل بينهما، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوى متوسط

من الضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت أيضا إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة، و وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية تبعا لمتغير التحصيل الأكاديمي. وفي دراسة (بوعزيز، 2016) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعدان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة، ومعرفة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعدان الشبه الطبيين تبعا للمتغيرات التالية: السن، الحالة الإجتماعية ، سنوات الخدمة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعدان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لكل من (السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة).

وفي دراسة قام بها جيروسالم وسكوازر (Jerusalem et Schwerzer 1992) أن فاعلية الذات تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد والذي يشير إلى كيفية تفسير الفرد لهذا الموقف، فدوي فاعلية الذات المنخفضة يفسرون الحدث الضاغط على أنه مهدد ويشكل خطرا عليه فيعجزون عن التعامل مع الموقف الضاغط ، ومن ثم يشعرون بالقلق والإكتئاب والضغط مقارنة بالأفراد ذوي فاعلية الذات (حسين وحسين، 2002).

وفي دراسة (برجان ، 2017) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والفعالية الذاتية و محاولة معرفة أهمية فاعلية الذات في التخفيف من الضغوط النفسية. وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين مرتقي ومنخفضي الضغوط النفسية في فاعلية الذات لصالح الفئة الثانية.

وذكر هاريس Harris أن الفعالية الذاتية تؤثر في إختيار المتعلم لأنشطة ومهام التعلم كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون فاعلية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة (Harris, 1990 , p15).

وترى نظرية التحليل النفسي أن الإنسان يعيش حالة من الصراع الداخلي بين مكونات النفس (الأنا، الهو، والأنا الأعلى) وهي العناصر التي تعبر عن رغبات الفرد وقيمه وضوابط الخارج من حوله، في حين يرى السلوكيون أن الضغوط تنشأ نتيجة ما يترتب على السلوك الذي يصدر عن الفرد من عواقب، وأوضحت نظرية سيبيلبرجر (Spielberger) أن الضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية مما ينشأ عنها شيء من الإرهاق النفسي. وترتبط نظرية موراي (Moray) بين الضغوط النفسية وإشباع الفرد لحاجاته كالحاجة للإنجاز والحاجة للانتماء والحاجة للعدوان. أما نظرية التوافق بين الفرد والبيئة فتراجع نشوء الضغوط إلى إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لإملاكه القدرة على القيام بهذه المهمة (النوايسة، 2013، ص 187) .

وقد تعتبر الفعالية الذاتية منفذا لمواجهة مشكلاته مما قد يساهم في تحقيق أهدافه، مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع البيئة المحيطة به . فالسلوك الإنساني قد يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتغلب على الضغوط النفسية.

ونذكر إلين وباجرس (Pajras & Elen, 2008) أن الفعالية الذاتية تؤثر على إنجاز الإنسان بطرق لا حصر لها، وأنها تؤثر على أنماط تفكيره وحالته الانفعالية ومسارات العمل التي ينتهجها، فالأفراد يميلون إلى تحديد المهام والأنشطة التي تشعرهم بالثقة والكفاءة في أدائها ويتجنبون الأنشطة التي يرونها صعبة ولن تحقق أهدافهم، وكذلك فإن الفعالية الذاتية تؤثر على أنماط تفكير الفرد والحالة الانفعالية لديه (مرسي سامي عبد السلام، 2015، ص 13).

وعلى هذا الأساس فالضغط النفسي يُعتقد أن له صلة موثوقة بفعالية الذات أو هو مُحصلة لفعالية الفرد وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به. ومن هذا المنطلق يُمكننا طرح التساؤل العام :

- ما مدى طبيعة بين الضغط النفسي ومستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين ؟
وتتفرع تساؤلات الدراسة كمايلي :

1. ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين ؟

2. ما مستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين ؟

3. هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين ؟
 4. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير الجنس ؟
 5. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير التخصص؟
- 2- فرضيات الدراسة:

1. مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين متوسط.
2. مستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين مرتفع.
3. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في كل من مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير الجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي و فعالية الذات تعزى لمتغير التخصص.

3. أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية متغيراتها، والتي سلطت الضوء على ظاهرة نفسية تمثلت في في متغيرين هما الضغط النفسي وفعالية الذات لدى شريحة من طلبة علم النفس الموظفين، فمعرفة العوامل والأبعاد الخاصين بهما تعمل على تحقيق مستويات عالية من التوافق وتنمية الصحة النفسية لهاته الشريحة المهمة في المجتمع ، وكذا تعزز تنمية الفعالية الذاتية لديهم ، كما تعتبر قلب وجوهر الصحة النفسية وهو مطلب كل إنسان يسعى دائما للنجاح في إشباع حاجاته والتغلب على الضغوط النفسية .

الأهمية التطبيقية :

تبرز الأهمية التطبيقية في هذه الدراسة في تفسير نتائج تساهم في معرفة مدى ارتباط الضغط النفسي بفعالية الذات باعتبارها منحى من نواحي العلاج النفسي والإرشاد والتوجيه وكيفية التعامل مع الطلاب الموظفين الذين يعانون من الضغط النفسي جراء العمل والدراسة وإعادة استبصارهم بأنفسهم

والتوافق مع ذواتهم، إذ يساهم بقدر عالٍ للوصول إلى تحقيق الصحة النفسية والتقليل من الضغوط النفسية. فمن خلال مجتمع الدراسة الحالية " الطلبة الموظفين " الذي يعتبر كشريحة مهمة تتداخل فيه بيئتين مختلفتين التعليم الجامعي وبيئة العمل، فقد أُختيرت عينة منه لتمثله بطريقة قصدية وتطبيق مقياسين مهمين لقياس حدة الضغط النفسي مع مستوى فعالية الذات والتعرف على طبيعة العلاقة القائمة بينهما . ونخرج بذلك بنتائج قد تكون انطلاقة لأبحاث أخرى تثرى الموضوع المتناول.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة والكشف عن:

- مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات لدى الطلبة الموظفين.
- العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات بأبعادها (المبادأة القدرة، المثابرة) لدى الطلبة الموظفين.
- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات تبعا لمتغيري الجنس والتخصص .

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

- الضغط النفسي:

التعريف الإجرائي: يقصد بها تلك الدرجات التي تبين مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين، وهذا حسب مقياس " ليفنستاين " ويمثل الضغط حالة من الضيق وعدم الإرتياح ناتجة عن مؤثرات داخلية أو خارجية يقيمها الفرد على أنها تفوق قدراته.

- فعالية الذات:

التعريف الإجرائي : تعرف إجرائيا فعالية الذات بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الموظف على مقياس فعالية الذات الذي أعده وقام بتقنيه على البيئة الجزائرية (بشير معمريه ، 2012) .

والذي تكون من ثلاثة ابعاد (المبادأة ، الثقة بالذات أو القدرة، المثابرة)، ويُجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل : هي لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. تأخذ، حيث تُقدر درجة المفحوص من (0) عدم وجود فعالية ذاتية، إلى غاية 90 درجة).

6- الدراسات السابقة:

• دراسة (بالش وآخرون، 2006 Palesh).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات وتحمل ضغوط الحياة لدى عينة من النساء المصابات بمرض سرطان الثدي تكونت من (82) امرأة من المناطق الريفية لولاية كاليفورنيا. وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وتحمل الضغوط الحياتية لدى عينة من النساء المصابات بمرض سرطان الثدي.

• دراسة (باسم آل دهام، 2012): الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلبة

المرحلة الإعدادية.

لتحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق المقاييس على عينة البحث وعددها (300) طالب وطالبة في مرحلة الإعدادية أُخذت بطريقة عشوائية بسيطة ، وتم بناء مقياس الكفاءة الذاتية من طرف الباحثة كما واعتمدت مقياس الأحداث الضاغطة (السميري وأبو نظمي، 2007) ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية مثل (معامل الارتباط، اختبار T، لعينة واحدة، اختبار T العنيتين، تحليل التباين..). وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS). وقد أسفرت النتائج على مايلي:

1. أحداث الإجهاد متاحة مع الطلاب في المدارس الإعدادية.
2. فقد الطلاب الكفاءة الذاتية في المدارس الإعدادية كان المتوسط (0.184) أقل من متوسط الفرض لجميع العينة كان (92.5).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية في (المجال الأسري) حسب متغيرات الجنس والتخصص.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية حسب متغيرات الجنس والتخصص.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة (المجال الاجتماعي) والكفاءة الذاتية حسب متغيري الجنس و تخصص.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة (المجال النفسي) والكفاءة الذاتية حسب المتغيرات (الجنس & التخصص) .

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة (مجال الدراسة) والكفاءة الذاتية حسب متغيري(الجنس & التخصص) .

• دراسة (نديتش وفارال، 2012، varela& Niditch) .

وهدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين فعالية الذات الإنفعالية والقلق. وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة تكونت من (124) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم (12-18) سنة من منطقة نيو أورليانز (orleans new) الأمريكية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات الإنفعالية والقلق.

• دراسة (دعو وشنوفي، 2013) : الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل

التوحيدي دراسة عيادية لخمس حالات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي دراسة عيادية لخمس حالات ، ولقد تم التحقق من الفرضيات بإستعمال المقابلة النصف موجهة و مقياس إدراك الضغط للفنستين ومقياس إستراتيجيات المواجهة لبولهان و فيما يخص مجموعة البحث فقد اخترنا (5) حالات و هن أمهات لأطفال توحيدين بطريقة قصدية مستخدمين المنهج العيادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه :

1. أن أمهات الأطفال التوحيدين يستخدمن إستراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغط النفسي.

2. أن الأمهات اللواتي يستعملن إستراتيجيات مواجهة مركزة حول الإنفعال لديهن مستوى مرتفع من الضغط .

3. أن الأمهات اللواتي يستعملن إستراتيجيات مواجهة مركزة حول حل المشكل لديهن مستوى مرتفع من الضغط.

• دراسة (خميس محمد، 2013) الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي "دراسة ميدانية بالمؤسسة الإستشفائية محمد بوضياف بورقلة".

اهتمت الدراسة الحالية بدراسة مستوى الضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي لـ لمؤسسة الإستشفائية العمومية المتمثلة (في (الأطباء, ممرضين, أعوان التخدير)، حيث تكونت عينة البحث من (120) عامل بالمؤسسة الإستشفائية العمومية بورقلة أخذت بطريقة عشوائية . وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة باستخدام النظام الإحصائي (v spss 17) توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمال القطاع الصحي عينة الدراسة يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية كما انه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية و الجنس.

• دراسة (بوعزيز، 2016) : " الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة." .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين، ومعرفة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين تبعا للمتغيرات التالية: السن، الحالة الإجتماعية ، سنوات الخدمة، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي، على عينة قوامها (57) عون شبه طبي يعملون بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة ، وحيث تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الكلي، إضافة إلى تطبيق مقياس الضغط النفسي لـ (فنستاين) ، ومقياس فعالية الذات لـ (العتابي)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لكل (السن، الحالة الإجتماعية، سنوات الخدمة) .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فعالية الذات تعزى لكل (السن، الحالة الإجتماعية، سنوات الخدمة).

- دراسة (ريحاني الزهرة، 2019) : مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها -دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن - .

هدفت الدراسة الى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من (64) مريضا مزمن من هم (32) مريض بداء السكري ، و (32) مريض بضغط الدم تم أخذهم بطريقة **قصديّة** . طبق على هم مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى المريض المزمّن - من إعداد الباحثة - ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد (كارفر و شاير) ترجمة و تقنين (زيزي السيد ابراهيم) . واستخدم المنهج الوصفي بأساليبه : الاستكشافي ، الارتباطي و المقارن وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في الصدق و الثبات . عولجت البيانات المتحصل علىها باستخدام مجموعة من مقاييس النزعة المركزية ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار (ت) و اختبار تحليل التباين (ف) لحساب دلالة الفروق و معامل تحليل الانحدار . باستخدام برنامج (17) . الإصدار - spss - و بعد المعالجة الاحصائية للبيانات اسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- يعاني المريض المزمّن من مصادر الضغوط الشخصية و مصادر ضغوط المرض بمستوى مرتفع.
- كما تبين أيضا أن المرضى المزمّنون يعانون من بقية مصادر الضغط النفسي بمستوى متوسط ، و المتمثلة في مصادر ضغوط تقبل العلاج و الالتزام به و مصادر ضغوط فقدان و مصادر الضغوط الاجتماعية و مصادر الضغوط المادية و هذه الضغوط تختلف باختلاف المرض المزمّن (داء السكري و ضغط الدم)
- استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المريض المزمّن هي : الرجوع الى الدين تعاطي المواد النفسية ، التقبل ، السخرية او الدعابة ، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي . وهذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف نوع المرض المزمّن (داء السكري ضغط الدم).
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مصادر الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى المرضى المزمّنين.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وبعد مصادر ضغوط فقدان و بعد مصادر الضغوط الاجتماعية .

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية و استراتيجية تعاطي المواد النفسية . وعلاقة ارتباطية موجبة بإستراتيجية التخطيط .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط النفسي تعزى لنوع المرض المزمن (داء السكري ، ضغط الدم) ، جنس المريض، مدة العلاج ، العمر .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة تعزى لنوع المرض المزمن (داء السكري ، ضغط الدم) ، جنس المريض، مدة العلاج ، العمر .
- تساهم استراتيجيات المواجهة في التنبؤ بمصادر الضغوط النفسية و تمثلت استراتيجيات المواجهة المساهمة في التخفيف من الضغوط النفسية بمصادر لها في : التخطيط و التريث ، الرجوع إلى الدين ، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، السخرية او الدعابة بالخصوص بعدي مصادر ضغط المرض و مصادر ضغط فقدان لدى المريض المزمن.
- دراسة (نظمي حسين،2020): العلاقة بين فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة. بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية لديهم، كما هدفت للتقصي عن وجود فروق في مستويات فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي أو التفاعل بينهما. تكونت عينة الدراسة من (492) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس لواء بني كنانة التابع لمحافظة إربد خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي(2018-2019) . وقد استخدمت الدراسة مقياس (كوالتر وبول وجاردنر و ولز لفعالية الذات الإنفعالية ، (Wols& Garnder, Pool, Qualter, 2014)) ومقياس الضغوط النفسية (لبلقاسم وشتوان ، 2016)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات الإنفعالية ومستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت أيضا إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية لدى الطلبة. وأشارت النتائج أيضا لوجود فروق دالة إحصائياً في فعالية الذات الإنفعالية والضغط النفسية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي، في حين اختلفت هذه الفروق تبعاً لمتغير الجنس أو التفاعل بين المتغيرين.

التعليق على الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات السابقة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات ومعرفة الفروق في مستوى كل من الضغوط النفسية وفعالية الذات حسب المتغيرات الديمغرافية المختلفة (الجنس، التخصص، العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية... الخ)، وستهدف دراستنا إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية وأيضاً معرفة الفروق في مستوى كل من الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى الطلبة الموظفين حسب متغيري الجنس والتخصص.
- اعتمدت الدراسات السابقة عينات من مجتمعات مختلفة (موظفين، ذوي الأمراض المزمنة، الطلبة، مراهقين، أمهات أطفال التوحد،... الخ)، كما ركزت بعض الدراسات على شريحة الموظفين منها دراسة كل (خميس محمد 2013، بوعزيز 2016)، وقد اعتمدت كل من دراسة (نظمي 2020، خميس محمد 2013، بوعزيز 2016، باسم 2012) العينة العشوائية والعشوائية البسيطة بينما اعتمدت دراسة كل من (ريحاني 2019، دعو وشنوفي 2013) العينة القصدية وهذا لتحقيق أغراض البحث حيث اقتصرَت الدراسة على دراسة حالات قليلة فقط. بينما سنطبق دراستنا على عينة من الطلاب الموظفين وسنعمد في بحثنا على العينة القصدية التي تخدم أغراض البحث.
- استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة حسب متغيرات كل دراسة لقياس الضغط النفسي والفعالية الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى غير ذلك من المتغيرات، ولتحقيق أهداف دراستنا الحالية سنقوم بتطبيق مقياسي الضغط النفسي من إعداد (Lavenstein, 1993) يتكون من (30) فقرة ومقياس فعالية الذات صمم من طرف (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON, 1984) وعربه : (محمد السيد عبد الرحمان، 1998)، وقام بتقنيه على البيئة الجزائرية (معمرية بشير، 2008) والذي يتكون من (30) فقرة.
- أما من حيث المنهج فقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي الارتباطي ماعدا دراسة (دعو وشنوفي، 2013) التي اعتمدت المنهج العيادي. وسنعمد في دراستنا الحالية المنهج الوصفي الارتباطي.
- أسفرت نتائج الدراسات السابقة على نتائج متقاربة حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية من بين الضغوط النفسية والفعالية الذاتية ومستوى مرتفع من الضغط النفسي منها:

- دراسة (بوعزيز، 2016) التي خلصت إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات .
- دراسة (خميس محمد، 2013) التي أسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أفراد العينة ، وأنه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- أما دراسة (ريحاني، 2019) فقد أسفرت نتائجها على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية و استراتيجية تعاطي المواد النفسية . وعلاقة ارتباطية موجبة بإستراتيجية التخطيط .
- وفي دراسة (نظمي، 2020) فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات الإنفعالية ومستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت أيضا إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين فعالية الذات الإنفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت النتائج أيضا لوجود فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات الإنفعالية والضغوط النفسية تبعا لمتغير التحصيل الأكاديمي، في حين اختفت هذه الفروق تبعا لمتغير الجنس أو التفاعل بين المتغيرين.

ميزة دراستنا الحالية :

لقد تميزت دراستنا الحالية كونها تناولت علاقة الضغط النفسي وفعالية الذات من زاوية مخالفة لما تناولته الدراسات السابقة ، حيث سلطنا الضوء على شريحة مهمة جدا في الوسط الجامعي وأوساط العمل المختلفة، فقد لاحظنا من خلال تجربتنا أن هناك ضغوط الدراسة وضغوط العمل وأعباء المسؤولية لبعض الطلاب الموظفين تجمع كلها في مكون أساسي ليصبح ضغطا نفسيا على هاته الشريحة المهمة في المجتمع ، كما أننا حاولنا أن نربط هاته الضغوط النفسية بمتغير مهم جدا يعمل على مواجهة هاته الضغوط النفسية على حسب الكفاءة النفسية لكل طالب موظف وهو فعالية الذات .

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تمهيد

- 01- مفهوم الضغط النفسي
 - 02- أنواع الضغط النفسي
 - 03- أعراض الضغط النفسي
 - 04- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي
 - 05- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
 - 06- أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر الضغط النفسي من بين أهم المواضيع التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجال علم النفس خاصة، وفي علوم الصحة والتربية ومختلف العلوم الإنسانية الأخرى، وذلك لما قد يتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة للجهاز النفسي، ونحن كأخصائيين عياديين سنتناول في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي و أعراضه والآثار المترتبة عنه، أسبابه ، والنظريات المفسرة للضغط النفسي.

1. مفهوم الضغط النفسي:

التعريف اللغوي للضغط:

لغة ضغط ضغطاً وضغطة : عصره وزحمه وضيق عليه الضغط (بضم الضاء) الزحمة والضيق والشدة و المشقة ، الضغط (بفتح الباء) القهر والضيق و الإضطراب ومنه ضغطة القبر أي تضيقه على الميت. (شحاته، النجار، 2003، ص257)

التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي:

لقد تعددت المعاني والمفاهيم للضغط النفسي في علم النفس ومنها:

حسب عبد الرحمن بن سليمان الطريبي: "في تعريفه اللغوي للضغط النفسي، كلمة "ضغط" وردت بعدة أشكال وذلك حسب الإستخدام والموقف الذي اقترنت به فيقال ضغط وضغط أي غمره إلى شيء كالحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل" (الطريبي، 1994، ص 7).

يعرف (وولتر جملمش, Gamelch) الضغط بأنه التوقع الذي وجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الإستجابة المناسبة لما تعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتها لها غير موفقة أو غير مناسبة . " (الطريبي، ص 10).

وغالبا مايعتبر الناس الضغط ضغطا في العمل أو ولد مريض أو إزدحام في حركة السير إن هذه الأحداث قد تكون منبهات أو مثيرات ، ولكن الضغط هو رد فعل الجسم الداخلي على مثل هذه العوامل ، إن الضغط هو الإستجابة التلقائية في الجسم التي يعدها الادرنالين وسائل هرمونات الضغط والتي تثير مجموعة من المتغيرات الفيزيولوجية مثل إزدیاد معدل سرعة القلب ، وضغط الدم الشرياني و التنفس الأسرع توتر العضلات وجفاف الحلق وزيادة كمية السكر في الدم وبعبارات بيولوجية وبسيطة أن الضغط هو حالة إزدیاد الإثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر (شيخان، 2003، ص6) .

الضغط النفسي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى إجهاد إنفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات إنفعالية وبيئية دافعة محولة للنشاط ، وسلوك لفظي حركي. (عثمان، 2001، ص18)

تعريف الازروس (lazarus) :

يعرف " الازروس " الضغط بأنه مجموعة متغير ارت التي يتعرض لها الفرد ،بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر ، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (الطريي،1994،ص10).

• تعريف جيمس كويك :

الضغط عبارة عن الإستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة و اللاشعورية التي يعيشها الفرد، مما يترتب عليه إستنفار لكل موارد الطاقة في الجسم من أجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض لها .(الطريي، ص 10)

2. أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وبذلك يعد العامل مشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل:الضغوط الإجتماعية،ضغوط العمل (مهنية)، الإقتصادية والأسرية،العاطفية.

ومن أهم أنواع الضغوط نذكر ما يلي:

1. الضغوط الإنفعالية والنفسية: أهم الأمثلة عن ذلك نذكر (القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية).
2. الضغوط الأسرية : بما فيها الصراعات الأسرية والإنفصال والطلاق، وتربية الأطفال .
3. الضغوط الإجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها الطواهر الإجتماعية المنحرفة .
4. ضغوط العمل : كل الصراعات مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، عدم ملائمة العمل مع شخصية الفرد هذا عند اخذ أنواع الضغوط بصفة عامة ويمكننا الإشارة إلى أنواع أخرى لضغط النفسي بصفة خاصة ونذكر ما يلي : (عبيد،2008، ص 24-25)

• الضغط النفسي الإيجابي :

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ،ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

• الضغط النفسي السلبي :

فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة والعمل أو في العلاقات الإجتماعية وتأثر على الحالة الجسدية والنفسية، كما تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط ارتفاع النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق و ضغط الدم والسكري... (عبيد، ص 25)

3. أعراض الضغط النفسي:

عندما يستجيب الجسم للضغط النفسي، فإنه يقوم بإفراز هرمونات التوتر، مثل هرمون الأدرينالين والنورادرينالين، وحينها يؤثر الضغط النفسي على مختلفة أجهزة الجسم، ولكن تختلف هذه التأثيرات من شخص لآخر وفقاً لسبب هذه الضغوط، ومدى القدرة على تحملها والتعامل معها.

تشمل أعراض الضغط النفسي المتعلقة بالصحة العقلية ما يلي:

- صعوبة في التركيز.
- مشاكل الذاكرة.
- الأفكار السلبية.
- عدم الثقة بالنفس.
- القلق.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.

وتكون أعراض الضغط النفسي العاطفية كالتالي:

- تغيرات في الحالة المزاجية.
- الشعور باليأس والإحباط.
- الشعور بالتوتر.
- الميل إلى الحزن.
- عدم القدرة على الاسترخاء.
- فقدان السيطرة على المشاعر.

وتتمثل أعراض الضغط النفسي الجسدية في:

- الصداع.
- الشد العضلي.
- مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الغثيان والقيء أو الإسهال.

- قلة الرغبة الجنسية.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التعب والإعياء.
- ارتفاع السكر في الدم.

أيضاً يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في تغيرات بالسلوك مثل:

- تغيرات في نمط الطعام أو النوم.
- الميل إلى العزلة والوحدة.
- القيام بعادات خاطئة مثل قضم الأظافر، وطحن الأسنان.
- الإفراط في تناول الكافيين أو التبغ، أو الأدوية المهدئة.
- انخفاض في إنتاجية العمل أو الأداء الدراسي.

(Sara Lindberg,(30 October2022) ,<https://altibbi.com>)

4. الآثار المترتبة عن الضغط النفسي:

حسب عبد الرحمن بن سليمان الطرييري "إن من النتائج والآثار المحتملة للضغط ما له صبغة نفسية حيث تبين من الأبحاث ذات العلاقة بالضغط أن الآثار النفسية الناجمة عن الضغط يمكن إجمالها في الأمور التالية:

- **روح المقاتلة والتصلب والمواجهة:** التي توجد عند الفرد الذي يتعرض للضغط، فلقد وجد أن الموقف الضاغط يترتب عليه قوة جسدية عند الفرد تمكنه من الوقوف في مواجهة الطرف حيث يدافع الفرد عن نفسه، وعن حقوقه وموقفه وتكون هذه القوة على شكل مناقشة ومجادلة مع الطرف الآخر، أو تكون بيان الحجة كما قد تكون بالمضي قدماً واتخاذ القرارات أو إجراءات تتسجم مع ما يعتقد به الفرد بغض النظر عن الضغط الذي يتعرض له من الآخرين للتراجع عن ذلك.
- **الهروب وعدم المواجهة أو المقاتلة:** وذلك من خبل ترك المكان الذي أثير فيه الضغط سواء كان مكان العمل أو المنزل، بالإضافة إلى إهمال و تفادي المصدر الذي تسبب في الضغط وذلك من خلال تبرير سبب أو عذر للإنسحاب من الموقف الضاغط كلياً

إن مثل هذه النتائج للضغط قد تشاهد عند الموظف الذي لا يحضر الاجتماع أو يتركه، والمدير الذي يأخذ إجازة مرضية وهو في حقيقة الأمر غير مريض. إن الإنهزام النفسي أمام الموقف الضاغط قد يسهم في التقليل من الضغط الذي يتعرض لو الفرد لكنه لا يحل المشكلة بكاملها، بل يبقى الضغط وآثاره ظاهرة على شخصية الفرد في عمله وسلوكه.

- **التصلب أو الجمود:** وهذا الأثر من آثار الضغط يكون واضحاً وجلياً حينما يعجز الفرد عن التصرف كأن يتوقف عن الإجابة عن الأسئلة التي توجه له في المقابلة الشخصية أو كأن يترك ورقة الإجابة بيضاء خالية من الإجابة لأن الضغط الناتج عن الإختبار وظروفه أوصله لمثل هذه الحالة المتصلبة أو المتجمدة.

التعلم من المواقف: والإستفادة الإيجابية تعتبر من الآثار النفسية الناجمة عن الضغط، وذلك أن الفرد يستثمر الموقف الضاغط ويحوله في صالحه حيث يكون في مقدوره التحكم في الموقف واستنتاج الدروس المفيدة.

إن هذا الأثر يكون على شكل منع و تحكم وليس على شكل تكيف مع الوضع كما أنه يتضمن عمليات الفهم للموقف وكذلك التنبؤ بما يمكن أن يطرأ في المستقبل.

ومن أجل التعرف على الآثار التي يحدثها الضغط لدى الفرد وضع "Hopkins" قائمته المسماة : "Hopkins Symptom checklis" والهدف من هذه القائمة محاولة حصر ما يتعرض له الفرد من آثار كنتيجة محتملة للمواقف الضاغطة" (الطريبي ، 1994 ، ص 87-93).

كما أن الضغط النفسي يؤثر على الجسم بحيث يرى "غريغ ويمكسون" (2013) "يحدث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور النخامي الكظري، يسيطر الجزء الأول من هذا المحور أي غدة الهيبوتالاموس على الغدة النخامية في الدماغ ، فعلى سبيل المثال: تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هرمونات التوتير الكظرية من الدم كالأدرينالين إلى ردة الفعل " قاتل أو أهرب" التي تترافق عادة مع حالات مفاجئة، القلق، ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، التعرق، الإحمرار، فقدان الشهية، اضطراب النوم وتراجع النشاط الجنسي.

أما في حالات الضغط النفسي المزمن فإن التغيير المستمر في إفراز هرمون الضغط النفسي الذي تفرزه غدد الجسم يسهم في إضعاف الصحة، فيسبب على سبيل المثال الكآبة، قرحة في المعدة، ضعفا في المناعة مع قابلية للإصابة بأمراض فيروسية وأمراض القلب وتغيير في أعراض بعض الأمراض أو تعطيل فعالية بعض العلاجات.

ويؤدي الضغط النفسي المتكرر الذي يصيب الإنسان في مقتبل العمر إلى استجابة مفرطة للأنظمة النخامية والكظرية وقد تصل الأمور إلى زيادة إفراز الهرمون إلى معدات قد تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة ومناطق الجهاز العصبي المركزي الضعيفة (غريغ وبمكسون، 2013، ص 3-4).

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد اختلفت النظريات التي تناولت موضوع الضغط النفسي نظرا لإختلاف التوجهات فمنها من إنطلقت في تفسيراتها على أساس فسيولوجي او نفسي أو إجتماعي، وهذا إنطلاقا من مسلمات مختلفة سنذكر منها مايلي:

- **نظرية سيلبي هانز "SELYE HANS"**: تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط "stressor" يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر للضاغطة.

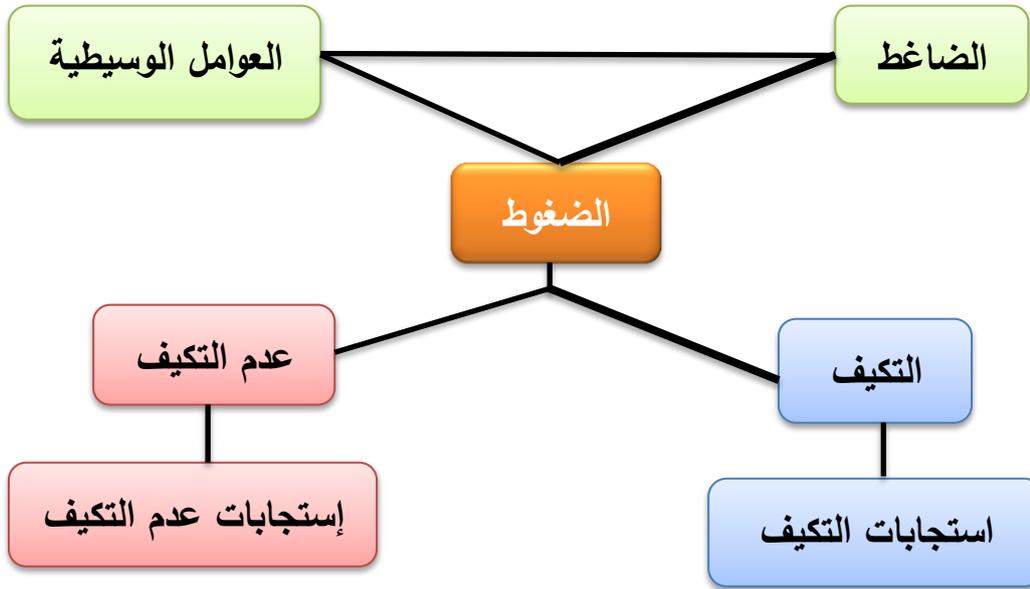
وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- **الفرع**: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط "stressor" ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا .

- **المقاومة**: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد**: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، ذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها وا

أعراض التكيف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي : (فاروق السيد ، 2001 ، ص98).



شكل رقم (01): تخطيط عام لنظرية "سيللي" (فاروق السيد ، 2008 ، ص99)

- نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد": لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعنصرية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية ... كما يؤكد " يونغ " على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات إذا ما واجه الإنسان أنواعا من الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع والصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (النوايسة ، 2013 ، ص 18)

نظرية عملية التكيف المتبادل ل"لازاروس" و"فولكمان" "FOLKMAN-LAZARUS": يعتبر لازاروس "العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها ، أي انه ليس المثير وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ، ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ، وأكد "لازاروس" أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها ويضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (شناشنة وهوام، 2017، ص64).

ويذكر "لازاروس وفولكمان" أن للعوامل الآتية أثر في تحقيق تكيف أفضل مع الضغط :
الصحة والطاقة: أن الأشخاص الأصحاء والنشطين اقدر على إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية من المرض المتعب .

الاعتقاد الايجابي: كلما كان لدى الفرد اعتقادات ايجابية حول إمكانية إحداث تغييرات يرغبون فيها كلما كانوا اقدر .

مهارات المشاكل: كلما كان لدى الفرد المهارة في تحديد المشكلة وطرح البدائل والحلول وتوقع الايجابيات والسلبيات كلما كان اقدر على التكيف .

المعرفة والمعلومات: إن معرفة الفرد بفسولوجيا الجسد تجعله اقدر على التكيف فمثلا معرفته بان القلق يزيد من إفراز الأدرينالين مما ينتج عن ارتفاع عدد ضربات القلب و التعرق وجفاف الحلق يجعله لا يطور تفسيرات أخرى لهذه الأعراض .

المهارات الاجتماعية: ثقة الفرد قدرته على جعل الآخرين يتعاونون معه يساعده ي ضبطه للضغط، وكذلك إحساس الفرد بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين .

المصادر المادية: إن وجود المبالغ المالية للتعامل مع الحالات الطارئة يقلل من مصادر الضغط (شناشنة وهوام، 2017، ص 64).

المرحلة الثانية	المرحلة الأولى
<p>Secondary *التقويم الثانوي</p> <p>ما هي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط ؟</p>	<p>primary التقويم الأولى</p> <p>* هل أنا أدرك الضغط على انه مؤذي أو مؤلم</p> <p>* مهدد</p> <p>متحدي</p>

شكل رقم (02): التقويم المعرفي للضغط "لازاروس"

توضح إدراك الضغط على انه مؤذي أو مهدد في المرحلة الأولى ، وامتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية، ينجم عنه ضغط عال .أما إذا أدرك الضغط على انه تحديا في المرحلة الأولى ، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض التوتر. (أنعام هادي حسن، 2013، ص69)

نظرية موراي: تمثل نظرية " موراي" نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.(النوايسة ، ص20)

ويميز "موراي" نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا: stress beta** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا: stress alpha** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي .

يوضح " موراي " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.(فاروق السيد عثمان ، ص100).

- **نظرية المواجهة أو الهروب "ولتر كانون" " CANON WALTER** : أعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفسيولوجية فدراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها

كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية .و يعد كانون من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد فعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان "homeostasis" الذي يعبر عن فعالية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة.

ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط. (أنعام هادي حسن، 2013، ص69-70)

- **نظرية علم النفس الاجتماعي :** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ، ومصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة ا فمصدرها بيئية أو نفسية، أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد .ويرى "توفلر" أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها بسلوكات وردود أفعال غير متكيفة .

ويرى " ليفي " أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط في البيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي ، فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملا ضاغطا، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وفي حالة عدم قدرتنا على أدائها وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط ، فهو يرى أن العامل الذي يخفض من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا ومتطلبات المحيط .كما أعطى بعض الباحثين أهمية للجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها ، وهذا غالبا ما يتم التقويم من طرف العلماء أنفسهم وهذا لان لها تأثير ايجابي على الشعور الشخصي بالتحكم فيها يحدث له ، وهذا يساهم ايجابيا في عملية المواجهة .وتتضمن جوانب الحياة التي يقوم الفرد بتقييمها جوانب مثل: توافق العمل مع التوقعات الشخصية، والحالة الصحية، ونوعية العلاقات الأولية (الزوج، الزوجة، الأصدقاء، الأفراد)...كذلك العلاقة مع الأبناء والوالدين، والعلاقات

الاجتماعية مع الجيران والأصدقاء... كما أن المسؤوليات الحياتية على الرغم من عدم ضخ امتها في كثير من الحالات ، لان تراكمها وامتدادها على فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية منها الإصابة ببعض الأمراض البدنية .ومن هذه الزاوية قام الباحثون " توماس هولمز " و "ريتشارد ري " بتحديد تأثير التغيرات الايجابية والسلبية على صحة الفرد ، بالاعتماد على بحوث سابقة خاصة بحوث " ادولف ميير " ، وتعد نظريتها ضمن تناول الاجتماعي للضغط حيث تدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة، فتراكم أحداث الحياة تؤدي إلى اضطرابات صحية جسدية ونفسية .وقد صنف الباحثان "هولمز" و "راي" حوادث الحياة إلى ثلاثة أنواع هي :

أ- **الحوادث المفاجئة:** وتتمثل في موت قريب أو الطرد من العمل أو الإصابة بمرض خطير أو حادث.

ب- **الحوادث المزمنة:** كالمشاكل العائلية والمشاكل الزوجية.

ج- **الحوادث المرحلية:** كالأزمات المرتبطة بمرحلة المراهقة والزواج والطلاق. (شناشنة وهوام، 2017، ص 66-68)

نظرية "سبيلبرجر: لقد أقام "سبيلبرجر" نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي يتأثر بالظروف الضاغطة وهو بذلك يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبره الناتج المسبب لحالة القلق. كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد كونه يشير للظروف البيئية المختلفة التي تشكل خطر موضوعي، أما التهديد فيشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أساس أنه خطر .

كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين ، حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادات منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (فاروق السيد عثمان، ص 99-100).

نظرية المنحى السلوكي: يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني ، ويركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل

شخصية الفرد و من رواد هذه المدرسة "لازاروس باندورا bandora" و "سكينر" يرى "سكينر" أن الضغط هو احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة و من ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الأحجام عنه و بعضهم يواجهون الضغط بفعالية أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم. أما "باندورا" يوضح العلاقة بين السلوك و الشخص و البيئة و طبقا لذلك يوجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض و الاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا بطريقة إدراكه للموقف فالاستجابات السلوكية غير توافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب على الموقف بل تؤدي إلى تكديس الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة.

كما يؤكد "باندورا" على أن فعالية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة وتشمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وان فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وها، حيث تعمل هذه الخبرات مكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حيات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. (ماجدة السيد عبيد، ص133-134)

ومن خلال ما تم تناوله في النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط وتختلف في بعضها حيث أن كل نظرية انطلقت من مساهمة رئيسية بدأت منها لتفسير الضغط النفسي، فنجد أن نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد اعتمدت على العوامل اللاشعورية التي تسيطر على الفرد وأنها السبب الرئيسي لحدوث الضغط، بينما النظرية الفيزيولوجية لهانز سيللي و نظرية ولتر و كانون تشترك في نفس المبدأ وهو أن الضغوط النفسية تنتج نتيجة للحياة الضاغطة فيما يخالفهم الرأي لازاروس حيث يرى بان العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط، كما يرى أصحاب نظرية علم النفس الاجتماعي أن المطالب الملحة التي يتعرض لها الفرد لتلبية احتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد، كذلك النظرية السلوكية نجد أن أصحاب هذه النظرية يشاطرون الرأي مع نظرية هانز سيللي في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية.

6-أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

لا يمكن التخلص من ضغوط الحياة ولكن نحيا وننجح في أعمالنا ونعيش حياتنا علينا أن نتعلم مهارات وأساليب للتعامل مع الضغوط النفسية تمكنا من التوافق مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها .

الأساليب اللاشعورية :

- **الكبت : répression** : ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور ، ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأكثر أهمية ، إذ أن الإنسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة من القيم والأهداف ، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد

-**الإسقاط : projection** : نقل أو ترحيل مهددات داخلية إلى مهددات خارجية أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة إلى شخص آخر .

الإزاحة : displacement :وبها يجرى إعادة توجيه الاستجابة الانفعالية من موضوع أو مفهوم فيه خطر على "الأنا" إلى بديل آخر أقل خطرا عليه .

-**التبرير : rationalization** : وتعني محاولة المرء إعطاء أسباب مبررة لسلوكه بشكل معين، لعمل قام به فعلا أو يريد القيام به يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه بصواب مسلكه .

- **التسامي : sublimation** :تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا إلى قنوات أخرى تكون مقبولة اجتماعيا كتحويل الدوافع العدوانية أو الجنسية إلى نشاطات رياضية أو نتاجات فنية.

-**الإنكار : denial** : وهو طريقة لتشويه ما يعتقد الفرد وما يشعر به وما يدركه من مواقف ضاغطة مؤلمة ، وتهدف هذه العملية إلى حماية الأنا من القلق من خلال إنكار المواقف المهددة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد .

التكوين العكسي : formation réaction :إظهار سلوك معاكس تماما للسلوك حتى لا يتعرض الفرد للقلق نتيجة لإدراكه مثل هذه الجوانب من الذات .

-**النكوص : régression** : استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلّة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها ، وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفرد على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة .
-**التعويض : compensation** : إخفاء نقاط الضعف أو تنمية خصائص ايجابية معينة لتعويض النقص الذي يشعر به .(أنعام هادي،2013،ص73)

- **الأساليب الشعورية:**

- **ضبط النفس:** يلجا إلى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصارو يتمتعون بقوة الإرادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الأفراد فالأطباء مثلا يكون مستوى ضبط النفس لديهم .
التمني والخيال: يلجا بعض الأفراد لهذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها إلى الخيال ممنين أنفسهم بإيجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه من الموقف الضاغط الذي فيه.

-**العدوان:** يؤدي الإحباط الناجم عن الضغوط إلى الغضب والعدوان، فالطالب الذي يفشل دراسيا تنتابه مشاعر عدوانية قد تدفعه إلى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به ، ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الأفراد حين يواجهون تحديا فيصيبون نار غضبهم في غير مكانه.(أنعام هادي، ص74)

- **التفكير الايجابي:** وفقا لعلم النفس المعرفي فان نوعية الأفكار هي التي تحدد نوعية السلوك، فالانسحاب عن الآخرين والتشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن أفكار سلبية تقضي بالتبعية إلى التهرب من مواجهة الضغوط ، فيما الاختلاط بالآخرين والتقاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن أفكار ايجابية تقضي بالتبعية إلى مواجهة الضغوط والتعامل معها بواقعية .(أنعام هادي ، ص 75)

الأساليب البدنية: يعني القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة ، لان رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم

والزيادة في ضربات القلب ، وإفراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط إما بمواجهته أو بالهروب منه. (أنعام هادي ، ص 76).

أما الاستراتيجيات فهي:

1. التعامل الموجه نحو المشكلة وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وان يقوم باستجابة سريعة للسيطرة عل الحدث أو الموقف الضاغط .
2. التقبل والاستسلام ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف ، وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.
3. المساندة الاجتماعية وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه .
4. إعادة التفسير الايجابي للموقف كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس
5. الأفكار ويشير ذلك إلى رفض الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كله من جانب الفرد .
6. لوم الذات حيث يرى الفرد انه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.(محمد عبد السلام يونس، ص 168-169)

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة إيجابية كأن يستخدم أساليب تساعد في تخطي الضغط كضبط النفس أو الرفع من فعالية ذاته، التفكير الإيجابي لحل المشكلة، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف و العدوان التي تصبح عائق يهدد الفرد يؤثر على حياته و على الآخرين . إلا أن الضغوط النفسية تبقى جزء من حياتنا اليومية وعلى الفرد اختيار الطرق الأمثل لتخطيها أو تعايش معها بطريقة لا تؤثر في حياته اليومية و المهنية، و تحطم طموحاته و تقدمه و تعيق نجاحاته.

فعالية الذات

الفصل الثالث : فعالية الذات

تمهيد:

1- مفهوم فعالية الذات

2- صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم

3- أبعاد ومصادر فعالية الذات- (Dimensions of self-
efficacy)

4- النظرية المعرفية الاجتماعية

5- خصائص ومكونات الفعالية الذاتية

6- مستويات وأنواع فعالية الذات

7- العوامل المؤثرة في فعالية الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

حظي مفهوم الفعالية الذاتية القسط الكبير من إهتمام الباحثين والدارسين في مجال علم النفس، حيث تعددت البحوث والدراسات والتساؤلات النظرية لموضوع الفعالية الذاتية، بإعتباره من المفاهيم الأساسية في علم النفس ومحصلة تقييم ذات الفرد في تفاعله مع المؤثرات الخارجية المختلفة، كما يمثل جوهر الصحة النفسية وكمال الجهاز النفسي.

1- مفهوم فعالية الذات:

يحمل المعنى العام الفعالية الذات مصطلح الفعالية في معاجم اللغة العربية مدلولين. فقد وردت كلمة الفعالية بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم، والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "الفعالية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة. (المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط)

هذا في الجانب اللغوي الفعالية الذات، أما المعنى الاصطلاحي فقد تم ادخال مصطلح الفعالية الذات من طرف Bandura, 1977 خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) و الميكانزمات الوسيطة، ومختلف الآثار للمعتقدات حول الفعالية الذات. (دودو صونيا، 2017)

و سوف نحاول التعمق في الأسطر الموالية حول مفهوم الفعالية الذاتية من خلال استعراض جملة من التعاريف:

- تعريف الفعالية الذاتية:

فقد عرف Bandura الفعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (باندورا، 1977)

فالفعالية الذات كما يعتبرها كل من Bandura و Saks عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف أي ما يمكن ان يفعله الفرد بالإمكانيات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها. (Desmeete, jaminon, Herman, 2001, p220)

كما يعرفها Wood et Bandura بأنها: "الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدافع والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف. (Bandura et wood, 1989, p805)

كما عرفها "كورنيليوس وهولاند" أنها مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بأن المسار الذي يستخذه سلوك ما سيغطي بالنجاح". (معمرية، 2011 ، ص196)

كما تعرف الفعالية الذات على أنها معتقدات الفرد حول قدراته للقيام بسلوكيات معينة ومدى مثابرتة للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة والمثابرة والصمود أمام خبرات الفشل. (علاء محمود النظراوي، 2000، ص 297)

ويضيف باندورا (1989) أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالانفعالية الذاتية يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الانفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف، ذلك أن الإحساس المرتفع بالانفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للانفعالية. (دودو صونيا، 2017، ص 20) وتعرف الفعالية الذاتية بأنها: "اعتقاد الفرد وإيمانه بأن لديه الإمكانيات لتنظيم وتنفيذ إجراءات العمل المطلوبة لتحقيق إنتاج إنجازات معينة". (سعاد علاء الدين، 2013، ص 1689) كما أنها تمثل قدرة الفرد على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية، وهذا بدوره يؤثر في إدراك الأفراد لكفاءتهم على أدائهم وبطرق متعددة تمثل عاملا حاسما في الممارسات المهنية. (العلوان والمحاسنة، 2011)

تعد الفعالية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط إذ تساعد الفرد على مواجهته الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة. (جولتان حجازي، 2013، ص 420) من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الفعالية الذات محدده مهم من محددات السلوك الإنساني يعمل على بناء الذات ويعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الكفاء والفعال أمام الأحداث التي تواجهه في زحمة الحياة.

2- صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم:

يتداخل مفهوم الفعالية الذات مع كثير من المفاهيم ، ولاشك أن الرابط الأساسي عن هذا التداخل هو "الذات" وفيما يلي توضيحات موجزة عن هاته المفاهيم:

- مفهوم الذات:

مفهوم الفعالية الذات يختلف عن مفهوم الذات الذي يعرف على أنه: "إدراك الذات الذي يكونه الشخص إنطلاقا من تجاربه وتفسيراته في بيئته المعاشة". (Gwenaelle, 2010, p60) ويرى كل من نصر محمد ومحمد عبد الله (2006) أن مصطلح الفعالية الذات يختلف عن مصطلح مفهوم الذات، فبينما يتحدد مفهوم الذات بالسؤال عن الكينونة (من أنا)، فإن الفعالية الذات تتحد

بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار). (نصر محمد ومحمد عبد الله، 2006، ص95)

وبالنسبة لـ (Shavelson, Hubner et stanton) (1976) فقد بينوا بأن مفهوم الذات هو مفهوم وصفي وتقييمي وهذا يتجلى في الطريقة التي يصف بها الأفراد ذواتهم، لكن باحثين آخرين مثل (Calland et Grégorie, 2000/ Marsh, 1999) اعتبروا مفهوم الذات بصفة عامة أنه يحوي أبعاد معرفية و وصفية. (Gwenaelle, p 60)

ويعتبر (1908) wiliam james من الأوائل الذين اهتموا بعلم "الذات"، وقد اعتبر James الذات ظاهرة شعورية، ويرى أنها: المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له. (دويدار، 1999، ص31)

ويعرف محمد أحمد إبراهيم غنيم (2001) مفهوم الذات على أنه: تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الذاتية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات التي تحدد خصائص الذات، وتظهر اجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة"، والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" والمدركات التي تحدد الصورة المثالية للفرد الذي يود أن يكون "الذات المثالية". و وظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم عالم الخبرة الذي يوجد الفرد في وسطه، فإنه ينظم ويحدد السلوك. (دويدار، ص31)

وقد ميز (Pagares et Miller) (1994) بين الفعالية الذات ومفهوم الذات، بأن الفعالية الذات عبارة عن "تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على قدرة الفرد على أداء سلوكيات محدودة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد. (Pajares et Miller, 1994, p195)

في حين يؤكد "بانديورا" على التأثير المتبادل بين مفهوم الذات والفعالية الذات لدى الفرد، فالفعالية الذاتية تحسن من مفهوم الذات، والمفهوم الإيجابي للذات يساهم في رفع مستوى الفعالية الذاتية. (Mayor et Sutton, 1996, p13)

كما يؤكد "باندورا" أن أهمية الفعالية لها تأثير في مظاهر متعددة من سلوك الفرد، فالفرد يختار النشاطات التي يعتقد أنه سوف ينجح فيها وبالتالي يتجنب النشاطات التي يعتقد أنه سوف يفشل في حلها.

ويشير صابر عبد القادر (2003) إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم الفعالية الذات يدور حول اعتقاد الفرد عن قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل أن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا، وأما الفعالية الذات فهي غالبا معرفية، وأن مفهوم تقدير الذات والفعالية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يسهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات). (صابر عبد القادر، 2003، ص 3)

في حين نجد Bandura يميز بين المصطلحين بكون مفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات، بينما يتضمن مفهوم الفعالية الذات الأحكام حول القدرة وليس قيمة الذات. (Bandura, 2006, p309)

كما يؤثر كل منهما في الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين بمعنى تقدير ذات مرتفع بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة وبالتالي الفعالية ذات مرتفعة عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيرا ونجاحا وقيمة وبالتالي تقدير ذات منخفض.

مما سبق فمفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات، ويتميز بالشمولية والثبات النسبي، بينما يتضمن مفهوم الفعالية الذات الحكم على القدرة، ويتميز بالخصوصية والتغير.

- مفهوم الفعالية الذات ومفهوم إدراك التحكم في السلوك:

يعرف كل من Ajzen و Modden 1986 مفهوم إدراك التحكم في السلوك على أنه تقدير الفرد، لمدى سهولة أو الصعوبة التي ستصادفه لانجاز سلوك ما.

وعندما نميز بين هذا المصطلح ومصطلح الفعالية الذات نجد أن الفعالية الذات هي اعتقاد الفرد بأنه قادر على إنجاز السلوك. بينما إدراك التحكم في السلوك هو إدراك صعوبة أو سهولة إنجاز السلوك. يتضح لنا أن كلا المصطلحين يتضمنان التحكم.

فالتحكم يكون في شكلين: تحكم داخلي وتحكم خارجي، فالتحكم الداخلي يرتكز على عوامل نابعة من الداخل كالدافعية مثلا، في حين يرتكز التحكم الخارجي على العوامل خارجة عن نطاق الفرد

كارغامات المنصب، وقد بين Terry وزملاؤه أن الفعالية الذات تستعمل للإشارة إلى عوامل التحكم الداخلي، في حين أن إدراك التحكم في السلوك يستعمل للإشارة إلى عوامل التحكم الخارجي. حسب رأي الباحثة اتضح أن الفعالية الذات مفهوم مركب تحكمه عدة عوامل و متغيرات ، و أن لها إفادة في شتى الميادين منها الاجتماعية و التربوية و المهنية .

وفيما يلي يتم التطرق إلى المؤشرات المعبرة عن الفعالية الذات و التي تعتبر بعداً أساسياً لدى الأشخاص ذوي الفعالية الذاتية، و المتمثلة في أبعاد الفعالية الذات التي حددها "باندورا" كآلاتي:

3-أبعاد ومصادر فعالية الذات (Dimensions of self-efficacy):

حدد باندورا (Bandura 1977) ثلاثة أبعاد تتغير الفعالية الذات وفقاً لها وهي:

1- قدرة الفعالية Magnitude:

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضاً مستوى صعوبة المهمة Level oftask difficulty، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

2- العمومية Generality:

ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال الفعالية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

ويشير سكارزار (Schwarzer (1999 إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر".

3- القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في الفعالية الذات، فمنهم من تكون لديه الفعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر. (Bandura, 1977, p 84-85)

ويضيف كل من (Park & kim, 2000) أن الأبعاد المكونة لفعالية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء المهني للفرد، وأنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، المثابرة. و فيما يلي نذكر المصادر التي حددها "باندورا" لفعالية الذات كالتالي:

مصادر فعالية الذات:

يرى باندورا (Bandura, 1997) أن الفعالية الذات تشير إلى أحكام الفرد، و توقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهود المبذولة، و مواجهة العقبات، و إنجاز السلوك، و إن الفعالية الذات من أهم المفاهيم التي قدمها باندورا في نظريته الإجتماعية المعرفية في التعلم، إذ يرى أن اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء تقويماته عن فعاليتها الذاتية وتحقيق النتائج الإيجابية.

وفي هذا الصدد، يرى باندورا (Bandura,1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على الفعالية الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

أ- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن Performans Accomplishment:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في الفعالية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع الفعالية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من الفعالية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحانا ذا مستوى بسيط.

ب- الخبرات البديلة Vicarious Experiences:

ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.

ج- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى الفعالية الذاتية، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملا مستحيل الأداء.

د- الاستثارة الانفعالية Emotional States:

وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالة للذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد إعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فوجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول الفعالية الذاتية لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات الفعالية الذاتية ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد. (Bandura, 1997, p 38-39)

كما يمكن من خلال الحالة الفسيولوجية أن يتمكن الناس إلى حد كبير من تحديد ومعرفة مدى ثقتهم وقدرتهم على ممارسة سلوكيات صحية معينة بناء على مؤشرات فسيولوجية داخلية، فعدم وجود أعراض جانبية بعد تخليه مثلا على عادة التدخين، بينما وجود حالة التوتر والقلق والاستثارة الانفعالية يعكس إخفاقه أو فشله في مواجهة هذا التغيير، ويتجه الفرد إلى سوء التوافق، عكس ذلك نجد أن الأفراد الذين لا تظهر عليهم علامات الاستثارة الفسيولوجية عند تعاملهم أو مواجهتهم لموقف معين لهم إحساس متزايد بالفعالية على مواجهة ذلك التحدي بنجاح، وبالتالي هم أكثر احتمالا من غيرهم على تحقيق النجاح في ممارستهم المختلفة في أساليب الحياة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 164)

و بعد عرضنا للأبعاد و المصادر التي حددها "باندورا" لفعالية الذات نتطرق فيما يلي لأهم عنصر و الذي يمثل النظرية المعرفية الاجتماعية و أهم ما تم إفتراضه كآلاتي:

4- النظرية المعرفية الاجتماعية:

أشار (Bandura, 1986) للنظرية المعرفية الاجتماعية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي في كتابه بعنوان : "action Social Fondation of thought and" (gwenalle, 2010, p68)

حيث يعود الفضل لـ "باندورا" في وضع أسس وتطوير وإثراء هذه النظرية كنتاج لعشرين عاما من البحث السلوكي امتد من 1977 حتى 1997، و يفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير ويظهر ذلك من خلال تعريف:

قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها: "الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي و الوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي". (Helena, 2011, p 15-17)

كما يعتبر باندورا أن التفكير والسلوك الإنساني يعتبران كنتاج دينامي لتأثيرات كل من:

- العوامل الشخصية التي تمثل : (المعرفة، التوقعات، الإتجاهات، ...)

- العوامل السلوكية التي تمثل: (المهارات، الممارسة، التدريب، الإستجابات)

- العوامل البيئية التي تمثل: (المعايير الاجتماعية، تأثير الآخرين)

وقد عبر عن هذا التفاعل من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة. (Determinisme reciproque) الذي ينص على أن السلوك الإنساني يتحدد تبادليا من خلال تفاعل هذه العوامل الثلاثة. حيث يعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية .

يتبين من خلال الشكل السابق، أن نموذج الحتمية المتبادلة يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة.

فالطبيعة المتبادلة للوظيفة الحتمية للإنسان في النظرية المعرفية الاجتماعية ممكن أن تعمل لتوجيه جهد العلاج والإرشاد إلى العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية، واستراتيجيات زيادة الصحة النفسية

تهدف إلى تحسين العمليات العاطفية والمعرفية والدافعية، وزيادة كفاءة السلوك. (كمال أحمد النشاوي، 2006، ص 476)

فالأشخاص بإمكانهم التفاعل وإعطاء نتائج مرغوبة من خلال التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياتهم، هذا يعني أن كل فرد يملك نظاماً خاصاً به يسمى بالتنظيم الذاتي يجعله قادراً على ضبط طريقة تعامله وتفكيره. (Helena, 2011)

فيما يلي نتطرق لأهم المحددات التي افترضتها نظرية التعلم الاجتماعي لـ (Bandura):

1- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي؛ كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

2- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة، التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.

3- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من الفعالية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

4- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويطبقون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافظ ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والتقييم للأفكار الذاتية وبتيح هذه القدرات التحكم الذاتي في السلوك.

6- يتحدد سلوك الفرد من خلال تفاعل الميكانيزمات والأبنية النفسية المعقدة وتزويده بالمرونة.

7- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة باستجابة الأفراد معرفياً وسلوكياً وانفعالياً. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 24)

وهذا ما ذكرناه سابقاً من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة.

و من خلال ما سبق نجد أن (Bandura) قدم نظرية متكاملة لفعالية الذات وأكد أنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في مختلف المجالات.

وأنها تسهم في تحديد سلوك المثابرة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والاختيار المهني والمثابرة من أجل الإنجاز.

كما أشار "باندورا" إلى توقعات لفعالية الذاتية و التي لها ارتباط بالنظرية السالفة الذكر كالآتي:

* توقعات فعالية الذات: (Bandura, 1977):

حيث أشار باندورا إلى نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الفعالية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

- التوقعات الخاصة بالفعالية الذات.

- التوقعات المتعلقة بالنتائج.

كما يشير باندورا إلى أن توقعات الفعالية: هي الحكم على قدرة الفرد على الإقناع بأن الفرد سيؤدي سلوكاً مطلوباً منه بنجاح لتحقيق نتيجة معينة. (Hornich, p 8)

و في هذا المجال يرى (Krampen): أن توقعات الفعالية الذات تقوم فرضيات الفرد حول إمكانات تحقيق خيارات سلوكية معينة، ويتضمن تقدير الفرد لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من القيام بسلوك معين وبشكل ناجح. (أصلان المساعيد، 2011، ص 682)

بينما توقعات النتائج فتمثل الحكم على النتائج المحتملة التي تنتجها هذه الأداءات بتقدير و تمشين الشخص أنه سيصل لنتيجة. (Hornich, p 8)

وتأخذ توقعات النتائج ثلاث أشكال كبرى في كل شكل تعمل فيه التوقعات الإيجابية كمحفزات (معرض) في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق (مثبط) كالتالي:

1- الآثار البدنية الإيجابية والسلبية التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفرة، وعدم الراحة الجسدية.

2- الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعلات الاجتماعية كتغيرات الاتجاه والتقدير الاجتماعي، الانتماء، القبول، الرغبة بالانتماء، بينما الآثار السلبية تشمل الرفض الاجتماعي، عدم الموافقة، النقد.

3- التقييم الذاتي: الذي يمثل الفئة المهمة لتوقعات النتائج وهو بدوره يتمثل أيضا في التقييم الإيجابي والسلبى للسلوك الشخصى، فتوقع التقدير الرضا الشخصى يحفز إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة الأمل تؤدي إلى نقد الذات وضعف في مستوى الأداء. (Bandura, 2003, p 39,40)

من خلال الشكل السابق يميز (Bandura) بين مفهوم التوقعات التي تخص نتيجة الفعل والتي هي تقييم الفرد لسلوك ما بأنه يقوم إلى نتيجة معينة، وبين التوقعات الخاصة بالفعالية الذات على أنها الإقتناع بالنجاح في إنجاز السلوك المطلوب.

ويتضح الاختلاف بين المفهومين في كون الأفراد يمكنهم أن يعتقدوا أن فعلا معيناً يمكنه أن يؤدي إلى بعض النتائج، ولكنهم يضعون قدراتهم موضع شك.

وقد وسع Schwarzer نموذج الكفاءة الذاتية العامة لـ Bandura حيث أن الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج مستقلتان عن بعضهما عند باندورا و مترتبتان وراء بعضهما بالتسلسل، حيث أضاف Schwarzer العاقبة (Conséquence) التي تأتي بعد النتيجة و من ثم الفائدة (instrumentalité) كتوقع جديد و الفائدة بالنسبة له هي توقعات النتيجة- العاقبة، وهي مكون من ذخيرة المعرفة. (سامر جميل رضوان، 2010، ص 12-)

5- خصائص ومكونات فعالية الذات:

يذكر باندورا (1997) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن الفعالية الذاتية تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بالفعالية الذاتية يرتبط بالاكنتاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات و التطور الشخصى وتقدير منخفض للذات. (Bandura, p 38)

وعليه فخصائص الفعالية الذاتية المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

1- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.

2- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية

- 3- يستعيدون سريعا شعورهم بالفعالية الذات في حالات الفشل.
 - 4- يواجهون المواقف المهذرة بالفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
 - 5- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
 - 6- امتلاك الفعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداء اتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
 - 7- يتصفون بالتفاؤل.
 - 8- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
 - 9- يركزون على الأهداف بطموح.
- بينما سمات ذوي الفعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):

- 1- يركزون على النتائج الفاشلة.
 - 2- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
 - 3- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
 - 4- يستسلمون بسرعة.
 - 5- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.
 - 6- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق. (Bandura, 1994, p2)
- تؤكد الدراسات تعدد مكونات الفعالية الذات، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض منها: (Hendry et al, 2005)

• مكونات فعالية الذات:

- أ- المكون المعرفي: والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية.. فضلا عن الوعي الذاتي بذلك الموضوع ومعتقداته.
 - ب- المكون المهاراتي: والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.
 - ت- المكون الوجداني: والذي يعني بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر.
- من خلال التحليل التكاملي لمخرجات البنية التالفعالية لمنظومة الفعالية الذات، يقترح "مدحت عبد الحميد تصورا لمفردات ومكونات بنية منظومة الفعالية الذات، والشكل التالي يوضح ذلك:

شكل رقم (06): تصور لمفردات بنية منظومة الفعالية الذات ومهاراتها مقترح من قبل مدحت عبد الحميد. (مدحت عبد الحميد، 2005، ص 229-230)

يوضح الشكل السابق، مفردات ومكونات الفعالية الذات التي تتفاعل بعضها مع بعضها الآخر لنتج لنا متصلة الفعالية الذاتية للفرد، والذي تختلف من فرد لآخر.

6- مستويات وأنواع فعالية الذات:

توضح دراسة Sanders et Woolley (2005) أهم المستويات المتعلقة بالفعالية الذاتية وهي ثلاثة على النحو التالي:

- أ- المستوى الكلي: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية بشكل عام أو عموماً أو في المواقف العامة.
- ب- المستوى الجزئي أو المجال: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية في مجال معين بعينه دون مجال آخر كأن يكون الفرد فعالاً في مجال أكاديمي دون فعاليته في مجال اجتماعي وهكذا.
- ت- المستوى الخاص والمتعلق بمهمة خاصة: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية في أداء مهمة معينة محددة خاصة دون الظهور ذلك النشاط في أية مهمة أخرى. (Sanders et Woolley, 2005)

• أنواع الفعالية الذاتية:

أ- الفعالية الذاتية العامة مقابل الخاصة:

وتعني الإدراك العام لقدرات الفرد العامة المثبتة لكفاءته في المواقف العامة في حياته بشكل عام، ولها مقاييسها التي تعني بتقديرها أما الفعالية الذاتية الخاصة فتعني بإدراك الكفاءة المتعلقة بمواقف خاصة أو قضايا خاصة.

ب- الفعالية الذاتية الفردية مقابل الجمعية:

تتعلق الفعالية الذاتية الفردية بالفرد ذاته بعينه، وبالشخص المفرد وتتشابه مع مفهوم الفعالية الذاتية الشخصية (Lamory et Wilcox, 2005). وتختلف عن نظيرتها الجمعية تلك التي تتعلق بالفعالية الجماعية الذاتية مثل الفعالية الذاتية لجماعة الأسرة، أو جماعة العمل، أو جماعة النشاط، أو الجماعة العلاجية، وهي تعبر عن مدى نجاح الجماعة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وتخطي الأزمات، وإحراز التقدم والنجاح...إلخ.

ج- الفعالية الذاتية بين الشخصية:

وهي تتصل بالمجال الاجتماعي للفرد وعلاقاته مع ذاته ومع الآخرين ومدى كفاءة تواصله وتفاعله.

د- الفعالية الذاتية المهنية:

تتعلق الذات المهنية بالكفاءة المهنية و الطموح المهني، وجودة الأداء المهني، و إدراك أهمية الفرد في مجال مهنته والرضا الوظيفي، والتوافق على المستوى المهني والنفسي، فضلا عن مكونات أخرى تلقي الضوء عليها دراسة مارتشيك (2004) مثل: تأثير العمل ومواجهة الاحتراق الداخلي في العمل وخبرات التدريب. (نقلا عن، وافية صحراوي، 2013، ص 197).

هـ- الفعالية الذاتية للمواجهة:

للتماسك الطبي: وهي التي تتعلق بقدرات تحمل المرض، واطاقة الأدوية وتناولها والاستجابة لها ومدى القدرة على إظهار التماسك الطبي. (Kalichman, et.at., 2005). وبما أن المواجهة، والتأقلم موضوعات شبيهة بالتدبر فهناك أيضا ما يسمى "بالفعالية الذاتية التدبيرية" وتفيد مدى إدراك الفرد لقدرات وكفاءته في تدبر أموره، وتخص أيضا الأفراد في موقع المسؤولية والإدارة ومدى إيفائهم بمستلزمات وظائفهم وهكذا.

و- الفعالية الذاتية المجتمعية:

هي شق آخر من الفعالية الذاتية الاجتماعية Social self-efficacy والتي تضم الفعالية الذاتية بين الشخصية والمجتمعية، والأسرية والوالدية... إلخ وتعتبر الفعالية المجتمعية عن إدراك الاتجاه الإيجابي للفرد نحو المجتمع، ومدى الإحساس به، والرضا عنه، والشعور بالمسؤولية اتجاهه، ومدى إيجابية الفرد في المجتمع، ومدى تأثير دوره فيه.

ي- الفعالية الذاتية القبلية مقابل البعدية:

حيث تعرف الفعالية الذاتية القبلية بمدى إدراك الفرد لكفاءته في إنجاز مهمة سوف يقوم بها، والفعالية الذاتية البعدية هي المحصلات الإيجابية لعائد الخبرات الناتجة عن مواقف وتجارب تم إنجازها وهي مشاعر الفرد عن كفاءته الشخصية بعد إتمام المهمة والذي سوف يؤثر فيه للدخول في مهمة أخرى قادمة. (Robbins et al., 2004).

7- العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

ولما لفعالية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في الفعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

- المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية. (Zimmerman, 1989)

- عمليات ما وراء المعرفة: إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقوم الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر الفعالية ذاته.

- الأهداف: ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بالفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

- المؤثرات الذاتية: وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاوض والتشاور، وهذه المؤثرات تجعل من الفعالية الذات لدى الفرد في انخفاض. (Zimmerman, 1989).

المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

- **ملاحظة الذات Self-Observation**: ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل الفعالية الذاتية وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.

- **الحكم على الذات Self-Judgment**: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

- رد فعل الذات Self-Reaction: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1- رد الفعل الذاتي السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لتترك الأثر المرضي في نفسه.

2- رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

3- رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا (Bandura, 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بالفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على الفعالية الذات هي:

خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في الفعالية الذات. (برهان ماهر، 2014، ص 190)

- تأثير الفعالية الذات في السلوك الإنساني:

معتقدات الفعالية الذاتية تحدد كيف يشعر الناس، كيف يفكرون وكيف يتصرفون ويتصرفون. هذه المعتقدات تنتج آثارا متنوعة، حيث يرى باندورا أن الإحساس بالفعالية الذات من طرف الأفراد يؤثر على طريقة التفكير والسلوك من خلال أربع عوامل داخلية أساسية: (Bandura, 1994, p2)

1- **العوامل المعرفية Processus cognitifs**: يرى باندورا أن الفرد من خلال قدرته على التفكير، يستطيع التنبؤ بالأحداث ومعرفة العوامل المؤدية إلى وقوع هذه الأحداث، فكثير من الوضعيات في الحياة اليومية تعتمد على الاستدلال من طرف الأشخاص لتقييم الأحداث وتنظيم السلوك الإنساني، وكل فشل في العمليات المعرفية الاستدلالية يضعف من الفعالية الذات، وهذا على عكس الأشخاص الذين لديهم مرونة في الشعور بالفعالية الذاتية، والذين يكونون أكثر استعدادا للشعور بالفعالية الذاتية في حالات الفشل.

إذا فتأثير الفعالية الذات على السلوك يظهر من خلال القدرة على التنبؤ والاستدلال لتنظيم وضبط السلوك، أي أن الشعور بالفعالية الذات يؤثر في النشاط المعرفي للفرد.

2- **عوامل الدافعية Processus de motivation**: من خلال نتيجة تأثير الشعور بالفعالية الذات على تنظيم وضبط السلوك، فإنه يجب على الأفراد التمتع بقدر من الدافعية التي تسمح لهم بالوصول إلى نتائجهم المرجوة.

وكلما تمتع الفرد بقدر عالي من الفعالية الذات كلما كانت لديه دافعية كبيرة لتحقيق أهدافه، بمعنى أن الفعالية الذات تزيد من دافعية الفرد للإنجاز، من خلال المثابرة والعزيمة و وضع الأهداف وتعديل كمية الجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة.

في المقابل فإن الوضعيات التي ترافقها حالات من الشك وعدم الثقة في القدرات، أي إحساس ضعيف بالفعالية الذات تجعل الأفراد لا يبذلون جهدا لرفع الصعوبات والتحديات التي تواجههم وبالتالي يحصلون على نتائج ضعيفة.

3- **عوامل انفعالية Processus Affectifs**: يمكن أن تواجه الأشخاص حالات، وضعيات صعبة، ففي هذا الإطار فإن الإحساس بالفعالية الذات يكون له تأثير على كمية الضغط والقلق

والحالات الانفعالية الأخرى، والأفراد الذين يحسون أنفسهم قادرين على مواجهة الوضعيات الصعبة لا يضطربون انفعاليا في هذه الوضعيات، بينما نجد الأفراد الذين لا يتمتعون بالفعالية ذات عالية يتأثرون بسهولة بحالات الضغط والقلق في الوضعيات الصعبة التي تواجههم، فالإحساس بالفعالية الذات يسمح للفرد بتعديل الطريقة التي من خلالها يدرك ويعالج معرفيا وضعية مدركة على أنها مهددة.

4- عوامل ذات الصلة بالاختيار **Processus de sélection**: بإمكان الأفراد التأثير في حياتهم من خلال تعديلهم وضبطهم لبيئتهم، فالإحساس بالفعالية الذات له دور في اختيار الفرد للبيئة التي يريد أن يتفاعل معها.

فالأفراد الذين لديهم شكوك في قدراتهم لا يتفاعلون جيدا مع بيئتهم، في المقابل فإن الأفراد ذوي الفعالية ذات عالية تكون لديهم اختيارات كثيرة، بعض هذه الاختيارات تكون لها نتائج جيدة في حياة الفرد خاصة لما تتعلق (الاختيارات) بالمجال المهني. (Gwenaelle, 2010, p 81-87)

ويرى باندورا (1986) نقلا عن (يخلف، 2001، ص 35) أن: الفعالية الذات هي الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية والاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل الفعالية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة:

- من خلال تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية .
- من خلال تأثيرها على مستوى طبيعة تفكيره وتصوراتهِ للواقع .
- من خلال تأثيرها على مستوى المثابرة في مواجهة الصعوبات المتكررة .
- من خلال تأثيرها على الجهد المبذول للوصول لهدف معين في حياته المهنية والشخصية .
- من خلال تأثيرها على الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته.

خلاصة الفصل:

وتأسيسا على ما سبق ذكره فإن الفعالية الذاتية مفهوم من المفاهيم الأساسية والهامة التي تستخدم في تفسير سلوك الفرد وتحديد سماته الشخصية بما يتضمنه الأفراد من معتقدات حول كبح أو تنظيم تصرفاتهم اليومية باعتبار هذه المعتقدات إدراكا لفعاليتهم الذاتية في مختلف المواقف

- صف إلى ذلك أن فعالية الذات من المحددات الأساسية للشخصية .
- ميكانيزم معرفي يشكل أساسا لتغيير السلوك .
- تحدد إذا ما كان السلوك الإنساني سوف يبدأ ويستمر في مواجهة العقبات أم لا وتحديد الجهد المبذول واللازم لهذه القدرات كمقياس معياري لفعالية الذات.
- كما تعد النظرية المعرفية الإجتماعية مكون هام عند باندورا لما تقترحه من أن :
- فعالية الذات عملية استنتاجية تتوقف على أربع مصادر رئيسية : الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي و الحالة النفسية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد: قدر الفعالية و العمومية ، و القوة.
- فعالية الذات تؤثر على أنماط التفكير التي يسطرها الأفراد لأنفسهم و تتأثر بالعديد من العوامل .

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

1-2 حدود الدراسة

2-2 منهج الدراسة

2-3-مجتمع الدراسة

2-4 عينة الدراسة

2-5 أدوات الدراسة

2-6 إجراءات الدراسة

2-7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد:

تتأولنا في هذا الفصل عرضاً لأهم الإجراءات المنهجية الميدانية في هذه الدراسة إنطلاقاً من الدراسة الإستطلاعية للتحقق من ملاءمة المقياسين وفهم المفحوصين لفقراتهما والتعرف على بيئة الدراسة، وضبط الخصائص السيكومترية للتأكد من مدى صلاحيتها في تحقيق فروض هذا البحث وقد تم الإستفادة مما ورد في الفصول السابقة من أفكار وآراء ذات علاقة . وفيما يلي عرض لمحتويات هذا الفصل:

1- الدراسة الإستطلاعية:

1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

إن من أهداف إجراء الدراسة الإستطلاعية هو:

- التحقق من ملاءمة المقياس وفهم المفحوصين ل فقراته ومصطلحاته.
- التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي قد تواجهها، واكتساب مهارات التعامل الميداني مع أفراد عينة الدراسة، واستغلالها في الدراسة الأساسية.
- التمرن على تطبيق المقياس.
- ضبط الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

1-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية :

- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (30) طالبا وطالبة من جامعة زيان عاشور الجلفة وتم اختيارها عن طريق العينة القصدية ، خلال الموسم الدراسي 2023/2022. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:

يوضح الجدول (01) خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية للطلبة :

الجدول رقم(01) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية للطلبة حسب الجنس والتخصص

المجموع	التخصص			الجنس		العدد
	ع ن عمل وتنظيم	ع ن مدرسي	ع ن عيادي	أنثى	ذكر	
30	9	10	11	17	13	
%100.00	% 30.00	% 33.33	% 36.66	%56.66	%43.33	النسب المئوية

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الإناث والتي بلغت (56.66 %) أكبر من نسبة الذكور والتي بلغت (43.33%) ، وأن نسبة الطلبة تخصص (علم النفس العيادي) والتي بلغت

(36.66%) أكبر بقليل من نسبة الطلبة في كل من التخصصين (علم النفس المدرسي)(علم النفس العمل والتنظيم) والتي بلغت نسبتهما على التوالي (33.33%) و (30.00%) وهي متقاربة.

2- الدراسة الأساسية:

2-1- حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: لقد أهتمينا في دراستنا بمتغيرين هما: **الضغط النفسي (المتغير المستقل) - فعالية الذات (متغير تابع).** حسب متغيري الجنس والتخصص.

الحدود البشرية : طلبة علم النفس الموظفين (حسب تخصصات علم النفس : عيادي /مدرسي/عمل وتنظيم).

الحدود المكانية: كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية جامعة زيان عاشور الجلفة.

الحدود الزمانية: الموسم الجامعي 2023/2022.

2-2- منهج الدراسة :

سوف تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي والذي نحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من الطلبة الموظفين)، وحيث أنه المنهج الأنسب للدراسة لأنه يقوم بوصف الظواهر ويحللها للوصول إلى استنتاجات تمكن الباحث من إيجاد حلول للمشكلة.

2-3- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون أو التي تكون موضوع مشكلة البحث ، فتحديد مجتمع البحث ووضعه في ذهن الباحث قبل بدء بحثه أو دراسته أمر بالغ الأهمية حتى لا تخرج الاستنتاجات والتوصيات عن حدودها.(عبد المنعم الدريد ، 2006 ، ص21)

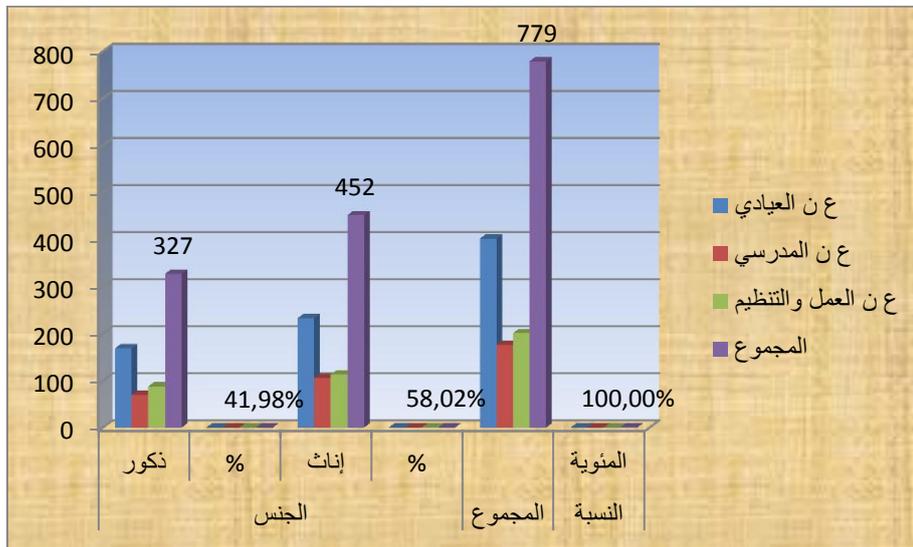
نجري دراستنا على مجتمع من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة للموسم

الجامعي 2023/2022 م .

الجدول رقم (02) : يمثل توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص

النسبة المئوية	المجموع	الجنس				التخصص
		%	إناث	%	ذكور	
%51.60	402	%57.96	233	%42.04	169	ع ن العيادي
%22.59	176	%60.22	106	%39.77	70	ع ن المدرسي
%25.80	201	%56.22	113	%43.78	88	ع ن العمل والتنظيم
%100.00	779	%58.02	452	%41.98	327	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أكبر عدد الطلبة البالغ (402) طالبا وطالبة متواجدين في تخصص علم النفس العيادي وهي تمثل بذلك نسبة (51.60%) من مجتمع الدراسة ، وأن أكثر فئة متواجدة في هذا التخصص هي فئة الإناث عددهم (233) بنسبة (57.96%)، وتليها طلبة تخصص علم النفس العمل والتنظيم يتواجد فيها (201) طالبا وطالبة بنسبة (25.80%) وأن أكثر فئة متواجدة في هذا التخصص هي فئة الإناث عددهم (113) بنسبة (56.22%)، وتليها أخيرا طلبة تخصص علم النفس المدرسي يتواجد فيها (176) طالبا وطالبة بنسبة (22.59%) وأن أكثر فئة متواجدة في هذا التخصص هي فئة الإناث عددهم (106) بنسبة (60.22%).



الشكل رقم (03) : يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص

من خلال الشكل رقم (03) يتضح لنا أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور في جميع التخصصات ، وأن التخصص العيادي أكثر عددا من التخصصات الأخرى.

2-4 عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها " شريحة" جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع، وتمثله فيما يخص الظاهرة موضوع البحث.(محمد عبد الرزاق و ابوزيد،2010،ص282)
نجري الدراسة على عينة مكونة من (71) طالبا وطالبة من كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية تخصص علم النفس (عيادي/مدرسي/عمل وتنظيم) بجامعة زيان عاشور الجلفة.

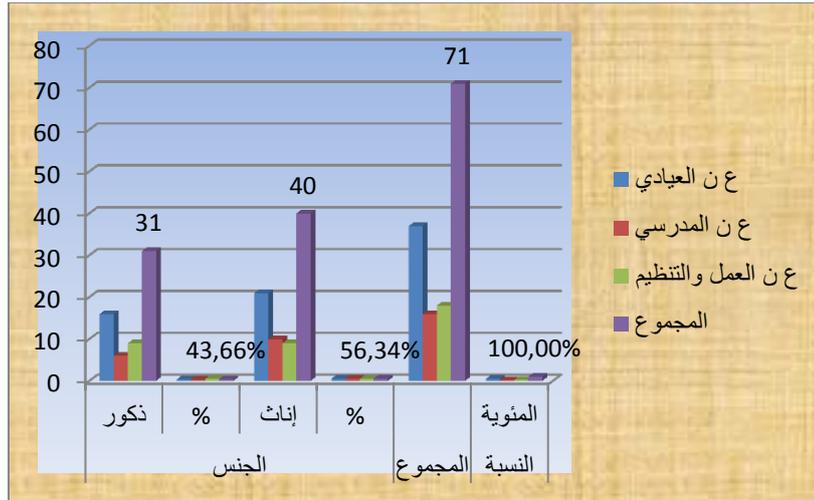
طريقة اختيار العينة:

تم إختيار العينة المتمثلة في (طلبة علم النفس الموظفين) في جامعة زيان عاشور الجلفة في تخصصات(عيادي/مدرسي/عمل وتنظيم)، إعتدنا إختيار العينة بطريقة قصدية ، حسب ما تقتضيه متطلبات البحث.

الجدول رقم (03) : يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص

النسبة المئوية	المجموع	الجنس				التخصص
		ذكور	%	إناث	%	
52.12%	37	16	43.24%	21	56.76%	ع ن العيادي
22.53%	16	6	37.50%	10	62.50%	ع ن المدرسي
25.35%	18	9	50.00%	9	50.00%	ع ن العمل والتنظيم
100.00%	71	31	43.66%	40	56.34%	المجموع

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أكبر عدد الطلبة البالغ (37) طالبا وطالبة متواجدين في تخصص علم النفس العيادي وهي تمثل بذلك نسبة (52.12%) من عينة الدراسة ، وأن أكثر فئة متواجدة في هذا التخصص هي فئة الإناث عددهم (21) بنسبة (56.76%)، وتليها طلبة تخصص علم النفس العمل والتنظيم يتواجد فيها (18) طالبا وطالبة بنسبة (25.35%) وأنه تساوى عدد الإناث مع عدد الذكور حيث بلغ كلاهما (9) بنسبة متساوية قدرت ب (50.00%)، وتليها أخيرا طلبة تخصص علم النفس المدرسي يتواجد فيها (16) طالبا وطالبة بنسبة (22.53%) وأن أكثر فئة متواجدة في هذا التخصص هي فئة الإناث عددهم (10) بنسبة (62.50%).



الشكل رقم (04) : يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص

من خلال الشكل رقم (04) يتضح لنا أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور في جميع التخصصات، وأن التخصص العيادي أكثر عدداً من التخصصات الأخرى.

2-5 أدوات الدراسة :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، قمنا باستخدام الأدوات التالية كأدوات للدراسة الحالية:

1- مقياس الضغط النفسي.

2- مقياس فعالية الذات.

1- مقياس الضغط النفسي:

وصف المقياس:

أعد هذا الإختبار من طرف الباحث " لفينستين و آخرين" (Levenstein et all) سنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا الإختبار من (30) عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

بنود مباشرة وتتمثل في 22 عبارة كما يلي :

(2،3،4،5،6،8،9،11،12،14،15،16،18،19،20،22،23،24،26،27،28،30)

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول إتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

- البنود غير مباشرة: تشمل 08 عبارات المتمثلة كم ايلي: (1,7,10,13,17,21,25,29)

وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

الجدول رقم (04) توضيح أرقام بنود مقياس الضغط النفسي

الفقرات	ارقام الفقرات
مباشرة	2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30
غير باشرة	1,7,10,13,17,21,25,29

- تصحيح المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتمثل التعليمات في :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، و ذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك هناك أربع إختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب: :: تقريبا أبدا .
•أحيانا • كثيرا • عادة.

كيفية تصحيح الإختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات المقياس يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط ، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع العبارات ، فالعبارات المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار(عادة) أما العبارات غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار(عادة).

والجدول رقم (05) يوضح ذلك ، إذ بعد تنقيط كل عبارة ، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (05) : يمثل كيفية تنقيط مقياس الضغط النفسي لفستين "Levenstein"

البدائل	العبارات	عبارات مباشرة	عبارات غير مباشرة
1	تقريبا أبدا	1/نقطة	4/أربعة نقاط
2	أحيانا	2/نقطتان	3/ثلاثة نقاط

3	كثيرا	3/ثلاثة نقاط	2/نقطتان
4	عادة	4/أربعة نقاط	1/نقطة

الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة :

• مقياس الضغط النفسي:

1. صدق الإتساق الداخلي:

الجدول (06) : معاملات إرتباط فقرات مقياس الضغط النفسي بالدرجة الكلية

معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند
0.54	21	0.467	11	0.375	1
0.621	22	0.575	12	0.479	2
0.51	23	0.398	13	0.441	3
0.47	24	0.499	14	0.512	4
0.64	25	0.378	15	0.62	5
0.455	26	0.489	16	0.38	6
0.715	27	0.46	17	0.48	7
0.613	28	0.654	18	0.56	8
0.371	29	0.409	19	0.49	9
0.633	30	0.417	20	0.435	10

يبين الجدول (06) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الضغط النفسي تراوحت بين (0.371 - 0.715) مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميع القيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني وجود درجة مقبولة من صدق الإتساق الداخلي في فقرات كل المقياس.

2. الصدق التمييزي :

لحساب هذا النوع من الصدق تم إستعمال طريقة المقارنة الطرفية ،حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاستطلاعية، حجم كل عينة يساوي 10 مفحوص بواقع سحب 33 % من عينة كلية (ن=30).

الجدول رقم (10): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية

قيمة "ت"	العينة العليا-10		العينة الدنيا-10		العينة/المتغير
	ع	م	ع	م	
***-9.412	3.622	78.700	5.699	58.600	قائمة فعالية الذات

** قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) (SIG= 0.000)

من خلال الجدول رقم (10) يتبين من قيم "ت" أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الضغط النفسي مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى العينة الاستطلاعية.

- ثبات مقياس الضغط النفسي:

أ_ التجزئة النصفية :

قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية؛ حيث قسم المقياس إلى جزأين متساويين في كل جزء (15) بنداء، إذ احتوى الجزء الأول على البنود الفردية، والجزء الثاني على البنود الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين، ثم صحح بمعادلة سبيرمان براون.

الجدول رقم(07) : يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون
التجزئة النصفية	0.654	0.785

**دال عند 0.05

يتضح من الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات يساوي (0.654) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0.785) ، مما يدل على ثبات المقياس.

ب_ معامل ألفا لكرونباخ:

الجدول رقم (08) : يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ

معامل ألفا لكرونباخ	الفقرات
0.770	30

**دال عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن مقياس الضغط النفسي يتسم بقدر من الإستقرار في نتائجه، فقد بلغ معامل الثبات (0.770) وبالتالي فهو ثابت .

وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسي المطبق في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، إذا فهو صالح لموضوع دراستنا.

2_ مقياس فعالية الذات (أنظر الملحق رقم 02):

وصف المقياس:

أعد صاحب هذا البحث قائمة فعالية الذات بعد إطلاع على القائمة التي أعدها كل من (ROBERT TIPTON & EVERTT WORTHINGTON,1984) وعربها : محمد السيد عبد الرحمان 1998 (محمد السيد عبد الرحمان ،1998،ص ص 331-332) وتتكون من (27) بنداً. وبعد أن أطلع كذلك على المراجع ذات الأرقام التالية :2،7،8،9،14،15، وبعد أن قدم سؤالاً مفتوحاً إلى عدد من طلبة علم النفس يدور حول خصائص ذوي فعالية الذات المرتفعة ، وأطلع كذلك على قائمة قياس الصلابة النفسية إعداد : عماد محمد مخيمر ،2000. فقام بإعداد 30 بنداً، تقيس فعالية الذات العامة يُجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل : هي لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً. (معمرية بشير، 2012، ص 207).

طريقة تطبيق القائمة :

تكون المقياس من (30) فقرة ، تنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة ،يطلب من المفحوص ان يضع علامة (X) تحت واحد من البدائل الأربعة وهي: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، وذلك حسب إنطباق مضمون العبارة عليه، حيث تتال البدائل كما يلي:

لا: تتال 0 ، قليلا : تتال 1 ، متوسطا: وتتال درجتين، كثيرا : تتال 3 درجات.

وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لاوجود لفعالية الذات) و90 (ارتفاع فعالية الذات) أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 30-88 درجة ، وعند الإناث تراوحت بين 34-89 درجة.(معمرية بشير ، 2012، ص212).

عينة التقنين :

تكونت عينة التقنين من 381 فردا منهم 184 ذكرا و197 أنثى، تراوحت اعمار عينة الذكور بين 18-27 سنة ، بمتوسط حسابي قدره 22.19 وانحراف معياري قدره 2.21 وتراوحت اعمار الإناث بين 18-25 سنة بمتوسط حسابي قدره 21.62 وانحراف معياري قدره 2.10 وتم سحب العينتين (الذكوروالإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ،ومن كليات جامعة الحاج لخضر بباتنة.تم تطبيق قائمة فعالية الذات من قبل الباحث شخصيا ،واستغرقت عملية التطبيق من شهر نوفمبر 2010 إلى شهر ماي 2011. (معمرية بشير ، 2012، ص212).

الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات :

الصدق والثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية :

الصدق :

1. صدق الإتساق الداخلي:

بالنسبة للنبود تم حساب صدقها من خلال إستخراج معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية على القائمة ويبين الجدول رقم (10) معاملات الارتباط المستخرجة (ن=30، منهم13 ذكرا، 17 أنثى)

الجدول رقم (09): معاملات الارتباط المستخرجة لمقياس فعالية الذات (ن=30، منهم 13

ذكرا، 17 أنثى)

البند	معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط
1	**0.482	11	**0.425	21	**0.455
2	**0.587	12	**0.413	22	**0.500
3	**0.597	13	**0.750	23	**0.535
4	**0.462	14	**0.742	24	**0.468
5	**0.611	15	**0.558	25	**0.508
6	**0.727	16	**0.689	26	**0.489
7	**0.410	17	**0.550	27	**0.680
8	**0.634	18	**0.789	28	**0.507
9	**0.540	19	**0.819	29	**0.703
10	**0.410	20	**0.510	30	**0.453

**دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق (الصدق التمييزي-الصدق الإتفاقي-الصدق التعارضي) سوف نأخذ منها الصدق التمييزي فقط. (معمرية بشير، 2012، ص210).

2. الصدق التمييزي :

لحساب هذا النوع من الصدق تم إستعمال طريقة المقارنة الطرفية، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاستطلاعية (الذكور (13) والاناث (17))، حجم كل عينة يساوي 10 مفحوص بواقع سحب 33 % من عينة كلية (ن=30).

الجدول رقم (10): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية

قيمة "ت"	العينة العليا-10		العينة الدنيا-10		العينة/المتغير
	ع	م	ع	م	
***8.181	3.583	77.200	8.640	53.000	قائمة فعالية الذات

**قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) (SIG= 0.000)

من خلال الجدول رقم (10) يتبين من قيم "ت" أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في فعالية الذات مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى العينة الاستطلاعية.

- الثبات:

تم حساب ثبات قائمة فعالية الذات بطريقتين :

- معاملا ألفا.

- التجزئة النصفية

1. الثبات عن طرق ألفا كورنباخ:

الجدول رقم(11): معاملات الثبات بطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.

معامل ألفا لكرونباخ	الفقرات
0.864	30

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.05

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها ، أن قائمة فعالية الذات تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية ، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل

اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.(معمرية بشير، 2012، ص211).

2. الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

الجدول رقم(12) : يوضح نتائج حساب ثبات مقياس فعالية الذات عن طريق التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون
التجزئة النصفية	0.849	0.918

**دال عند 0.05

يتضح من الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات يساوي(0.849) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي(0.918)، مما يدل على ثبات المقياس.

2-6 إجراءات الدراسة:

التزاماً بحدود الدراسة، وللإجابة عن أسئلتها، إتبعنا الخطوات التالية:

1. الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال سواء كانت عربية أو أجنبية.
2. الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق الدراسة من الجهات المعنية (جواب تسهيل مهمة الباحث).
3. تحديد وإعداد أدوات الدراسة وتجهيزها وهي (مقياس الضغط النفسي-مقياس فعالية الذات).
4. تحديد مكان تطبيق الدراسة (كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة زيان عاشور الجلفة).
5. تحديد مجتمع وعينة الدراسة لتطبيق أدوات الدراسة (طلبة علم النفس الموظفين).
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية(الخصائص السيكومترية).
7. قمنا بتوزيع أدوات الدراسة على عينة الدراسة خلال الموسم الدراسي2022م/2023م .
8. رصد النتائج وتحليلها وتفسيرها وتقديم التوجيهات والمقترحات.

7-2 الأساليب الإحصائية:

بناء على طبيعة البحث والأهداف التي سعى إلى تحقيقها، سيتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على خصائص أفراد عينة البحث وفقاً للبيانات الشخصية.
2. معامل ألفا كرونباخ: لحساب الثبات لعبارات المقاييس.
3. اختبار (T-test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين المستقلتين .
4. معامل الارتباط البسيط: $(r_{x,y})$ لـ " بيرسون" (Pearson) حيث نقيس به العلاقة الارتباطية بين كل متغيرين من متغيرات الدراسة.
5. المتوسط الحسابي X : ونستخدمه قصد معرفة الدرجة التي تقترب منها جميع درجات التوزيع وهو المعدل الممثل لهذه المجموعة كما يستخدم لحساب الانحراف المعياري والدرجة المعيارية.
6. الانحراف المعياري S : ونستخدمه قصد معرفة معدل انحرافات الدرجات على المتوسط الحسابي كما نستخدمه في حساب الدرجة المعيارية.
7. النسبة المئوية $P\%$: نعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد الجنسين وفئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية وكذا لتحديد نسبة اتفاق المحكمين حول صدق الأدوات.
8. إختبار وان واي لتحليل التباين : لمعرفة الفروق بين درجات المفحوصين في أكثر من متغيرين.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

خاتمة وتوصيات

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها لإختبار فرضيات البحث بإستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة، وذلك بعد تطبيق مقياسي الضغط النفسي ومقياس فعالية الذات لأفراد عينة الدراسة والمكونة من (71) طالبا وطالبة، ونكون قد حصلنا على درجات أفراد العينة في متغيرات الدراسة ككل، ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات قصد التحقق من تأكيد الفرضيات أو نفيها مستخدمين بذلك الأساليب الإحصائية المناسبة لإختبار كل فرضية من فرضيات الدراسة، والتي أسفرت على النتائج المبينة كمايلي:

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه : "مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين مرتفع."

و للتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري ، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (13).

الجدول (13): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للضغط النفسي لدى عينة من الطلبة الموظفين

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	71	69.732	75	10.014	-4,432	0.000

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول (13) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين قد قُدر بـ (69.732) ، وهذه الدرجة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس الذي قُدر بـ (75.00) حسب مفتاح تصحيح المقياس (أنظر وصف المقياس) ، والانحراف المعياري يساوي (10.014) ، وقيمة "ت" تساوي (-4.432) ، بينما بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ودالة إحصائياً عن وجود فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ، وعليه فإن الطلبة الموظفين يشعرون بمستوى منخفض من الضغط النفسي .

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال النتائج المتعلقة بالفرض الأول أن أفراد العينة يظهرون مستوى منخفض من الشعور بالضغط النفسي، وقد اختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (نظمي حسين، 2020) والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات الإنفعالية ومستوى متوسط من الضغوط

النفسية لدى الطلبة، واختلفت أيضا مع دراسة (ريحاني الزهرة، 2019) التي اهتمت بموضوع مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها -دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن، حيث أسفرت نتائجها إلى أن المرضى المزمنون يعانون من بقية مصادر الضغط النفسي بمستوى متوسط ، و المتمثلة في مصادر ضغوط تقبل العلاج و الالتزام به و مصادر ضغوط فقدان و مصادر الضغوط الاجتماعية و مصادر الضغوط المادية وهذه الضغوط تختلف باختلاف المرض المزمن (داء السكري و ضغط الدم). ونعزي هذا إلى أن فئة الطلبة الموظفين يملكون حصانة نفسية ضد الضغوط النفسية بالرغم من اختلاف الضغوط (التعليم+العمل+البيئة الأسرية...الخ) وهذا ما يجعلنا في ربط عوامل أخرى مساهمة بشكل ملفت لتخفيض الضغوط النفسية.

. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه : "مستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين مرتفع.

و للتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (14).

الجدول (14) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لفعالية الذات لدى عينة من الطلبة الموظفين

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة sig
فعالية الذات	71	66.88	45.00	11.087	16,634	0.000

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول (14) أن المتوسط الحسابي لمستوى فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين قد قُدر بـ (66.88) ، وهذه الدرجة أعلى بكثير من المتوسط الفرضي للمقياس الذي قُدر بـ (45.00) حسب مفتاح تصحيح المقياس (أنظر وصف المقياس) ، ونلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة أعلى بكثير من المتوسط الفرضي للمقياس ، والانحراف المعياري يساوي (11.087) وبالتالي فإن الطلبة الموظفين يتمتعون بمستوى مرتفع من فعالية الذات.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال النتائج المتعلقة بنتائج الفرض الثاني أن أفراد العينة يظهرون مستوى مرتفع من مستوى فعالية الذات، حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (نظمي حسين، 2020) والتي أشارت نتائجها إلى وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات الإنفعالية لدى الطلبة. وتغزو الباحثين تفسير نتائج هذا المستوى المرتفع من فعالية الذات لدى الطلبة الموظفين أي أن ثقة الطلبة الموظفين بقدرتهم على فهم عواطفهم وإدارتها وفهم مشاعر الآخرين والتعامل الجيد معها وهم مقبلين على مزاولة الدراسة إلى جانب وظيفتهم مع حرصهم أكثر على التحصيل الأكاديمي ونيل شهادة لتحقيق أهدافهم يجعلهم أكثر مرونة في التعامل مع الصعوبات التي تواجههم، وبالتالي تزيد من فعالية الذات لديهم.

3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه : "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى الطلبة الموظفين."

لإختبار هذه الفرضية قمنا بحساب معامل إرتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ومستوى فعالية الذات لأفراد العينة وذلك عن طريق المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) : يوضح معامل الإرتباط بين أبعاد مقياسي الضغط النفسي وفعالية الذات

المتغيرين	معامل الإرتباط	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي/ فعالية الذات	0.594	0.000	دالة إحصائية

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات قد قدر بقيمة (0.594) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند القيمة الإحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أشارت النتائج المتعلقة بنتائج الفرض الثالث، إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى لطلبة الموظفين. و قد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (بوعزيز، 2016) التي تناولت موضوع الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة، و التي أسفرت نتائجها ألى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات .

وأختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (نظمي حسين، 2020) التي تناولت موضوع العلاقة بين فعالية الذات الإنفعالية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، وأستنتجت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين فعالية الذات الإنفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة.

وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي والفعالية الذاتية للطلبة الموظفين. وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول أن الطلبة الموظفون قد يواجهون ويتعرضون للعديد من الضغوط النفسية أثناء تأدية عملهم وخلال دراستهم كطلاب بالجامعة وهو ما قد يزيد بشكل ايجابي على أدائهم ومشاعرهم واتجاههم نحو انفسهم ونحو مهنتهم ونحو أفراد أسرهم أيضا، وهذا ما يمكن أن نسميه توافق نفسي، والذي يجب التشجيع عليه والتكيف مع المواقف في بيئتين مختلفتين من أجل فعالية أكثر وبالتالي فمن الطبيعي كلما زاد مستوى الضغوط النفسية على إختلاف مصادرها عند الطلبة الموظفين كلما زادت فعالية الذات، وذلك لأن تعرض الطلبة للضغوط لا يؤثر على فعاليتهم الذاتية وانفعالاته وأنشطته المختلفة، وهذا ما يخلق حالة من الإتران نظرا لتعدد مسؤوليات الطالب الموظف إتجاه وظيفته ودراسته، وهذا ما يفسر أن الضغوط النفسية منخفضة وفعالية الذات مرتفعة لديهم، وبالتالي تزيد لديهم قوة التكيف والتوافق النفسي والإجتماعي وتولد لديهم الحصانة النفسية بتجنب العصبية ومقاومة الفشل والعجز والعمل على التقدم والنجاح وهذا مايقصد به التكيف مع الضغوط مهما كانت مصادرها ، وهذا ما يظهر العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدة الطلبة الموظفين.

4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في كل من مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير الجنس ."

لإختبار هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، إختبار(ت). وبعد التأكد من توفر شروط تطبيق الإختبار "ت" لعينتين مستقلتين قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بهدف توضيح درجات إجابات الطلبة الموظفين في المقياسين (الضغط النفسي وفعالية الذات) حسب متغير الجنس، وقد مثلنا العينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): الفروق بين درجات التلاميذ في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات حسب متغير الجنس

متغيرات الدراسة	الجنس	العدد N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري SD	قيمة ت T	درجات الحرية DF	مستوى الدلالة Sig
الضغط النفسي	ذكر	31	70.483	9.514	0.554	69	0.581
	أنثى	40	69.150	10.467			
فعالية الذات	ذكر	31	71.935	10.942	2.363	69	0.021
	أنثى	40	66.175	9.564			

ويتضح من خلال الجدول رقم (16) أعلاه أنه:

- **الضغط النفسي** : فقد بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي للطلبة الموظفين الذكور (70.483) وبانحراف معياري (9.514)، وهو أكبر بقليل من المتوسط الحسابي للطلبات الموظفات الإناث المقدر ب (69.150) وبانحراف معياري (10.467) كما بلغت قيمة "ت" (0.554) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، لأن مستوى المعنوية

(Sig=0.581) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس. ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي حسب الجنس، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي حسب الجنس، حيث أنه لا يختلف الطلبة الموظفين الذكور عن الإناث في مستوى الضغط النفسي.

- **فعالية الذات** : فقد بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات للطلبة الموظفين الذكور (71.935) وبإنحراف معياري (10.942)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي للطالبات الموظفات الإناث المقدر ب (66.175) وبإنحراف معياري (9.564) ، كما بلغت قيمة "ت" (2.363) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، لأن مستوى المعنوية (Sig=0.021) أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى فعالية الذات تعزى لمتغير الجنس. ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى فعالية الذات حسب الجنس، ونقبل الفرضية البديلة التي تقر وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى فعالية الذات حسب الجنس، حيث أنه يختلف الطلبة الموظفين الذكور عن الطالبات الموظفات الإناث في مستوى فعالية الذات لصالح الطلبة الموظفين الذكور .

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (خميس محمد، 2013) التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي "دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الجنس.

واتفقت أيضاً مع دراسة (نظمي حسين، 2020) و التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

و توصلت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة إلى وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى فعالية الذات حسب الجنس، حيث أنه يختلف الطلبة الموظفين الذكور عن الطالبات الموظفات الإناث في مستوى فعالية الذات لصالح الطلبة الموظفين الذكور. وقد اختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (نظمي حسين، 2020) التي تناولت موضوع العلاقة بين فعالية الذات الإيجابية والضغط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، وأسفرت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات تبعاً لمتغير الجنس.

وتعزو الباحثتين إختلاف مستوى الفعالية الذاتية بين الذكور والإناث لصالح الذكور إلى أن مستوى فعالية الذات لدى الذكور لأنهم يمتلكون تحكما كبيرا في مواجهة الضغوط ويتعاملون مع العجز والفشل بمرونة كبيرة أكثر من الإناث، ولأن الإناث حريصون على التفوق في الدراسة والعمل بنسبة كبيرة هذا ما يجعلهن عرضة لمشاعر العجز والفشل وبالتالي تقل لديهن الفعالية الذاتية في أجهزتهن النفسية.

5. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة الموظفين في كل من مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير التخصص."

لإختبار هذه الفرضية استخدمنا قيمة "F" إختبار التباين وان واي الأحادي للمتغيرات في الجدول

التالي:

الجدول رقم (17) : الفروق بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي

وفعالية الذات حسب متغير التخصص

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	متغيرات الدراسة
غير			88.556	2	177.113	داخل المجموعات	الضغط
دال			100.629	68	6842.803	ما بين المجموعات	النفسي
	0.419	0.880		70	7019.915	المجموع الكلي	
غير				2	23.306	داخل المجموعات	فعالية

الذات	مابين المجموعات	7715.877	68	0.103	0.903	دال
	المجموع الكلي	7739.183	70			

ويتضح من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار (F) "تحليل التباين الأحادي" في كل من مقياسي الضغط النفسي وفعالية الذات بين مجموعات موزعة حسب التخصصات والتي بلغت على التوالي: في مقياس الضغط النفسي (0.880) وفي مقياس فعالية الذات (0.103) وهي غير دالة إحصائياً حسب مستوى الإحتمالية (0.419) و(0.903) الذي قيمته أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي والفعالية الذاتية تبعا لمتغير التخصص ومنه فالفرضية قد تحققت بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي وفعالية الذات حسب التخصص في علم النفس (عيادي، مدرسي، عمل وتنظيم).

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

أشارت النتائج المتعلقة بنتائج الفرض الخامس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة الموظفين في مستوى كل من الضغط النفسي وفعالية الذات تعزى لمتغير التخصص وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (باسم آل دهام، 2012) التي تناولت موضوع الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد أسفرت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية حسب متغيرات الجنس والتخصص.

وتعزوا الباحثان هاته النتائج إلى أنه لا يختلف الطلبة الموظفون في مستوى الشعور بالضغط النفسي ومستوى الفعالية الذاتية حسب تخصصهم في علم النفس (عيادي/مدرسي/عمل وتنظيم) وهو في مستوى متساوي ومتوسط - حسب متوسطهم الحسابي -، وهو مقبول نوعاً ما.

وخلاصة الأمر أن فعالية الذات هي أحد أهم متغيرات الشخصية ، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة التي تتشكل في متغير الضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ومواجهة الأفكار السلبية ، فإدراك الفرد لفعاليتته لذاته وكفاءته لا يعتبر فقط أهم متغير في قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط فحسب ، ولكنه يعتبر

أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته على الإطلاق، وبظل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طوال حياته (دعاء سيد، 2000، ص 85)

خاتمة:

لقد هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى الطلبة الموظفين ، والكشف عن الفروق بينهم في كل من مستوى الضغط النفسي فعالية الذات حسب كل من متغير الجنس التخصص. وقد اسفرت النتائج على أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين منخفض، بينما مستوى فعالية الذات لدى عينة الدراسة مرتفع.

كما تحققت الفرضية الثالثة التي أقرت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات لدى الطلبة الموظفين، كما تحققت أيضا الفرضية الرابعة جزئيا التي نفت وجود فروق ذات دلالة إحصائية يعزى لمتغير الجنس في مستوى الشعور بالضغط النفسي ووجود اختلاف بين الذكور والاناث لصالح الذكور لدى عينة الدراسة في مستوى فعالية الذات، وأيضا تحققت الفرضية الخامسة التي نفت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي يعزى لمتغير التخصص .

ومن خلال النتائج المذكورة فإن مستوى الشعور بالضغط النفسي لدى طلبة علم النفس الموظفين والدارسين بجامعة زيان عاشور الجلفة كان بمستوى متوسط ومقبول وبالمقابل مستوى فعالية الذات لديهم كان بمستوى مرتفع، كما أثبتت نتائج دراستنا وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين مستوى الشعور بالضغط النفسي ومستوى فعالية الذات، وهذا ما يعني أنه كلما زاد مستوى الشعور الفعالية الذاتية لدى الطلبة الموظفين ينقص مستوى الضغط النفسي لديهم، وهذا تماشيا مع مرونة وقدرة عينة الدراسة على مواجهة التحديات التي تعيقهم، وبالتالي تساعد على الفعالية الذاتية على التماشي مع الضغوط النفسية المختلفة.

ومما سبق يمكننا إقتراح بعض المقترحات والتي تمثلت فيمايلي:

- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية تخص متغيرات مثل: فعالية الذات، توكيد الذات، مفهوم الذات، تقدير الذات...إلخ.
- إعداد برامج إرشادية وتدريبية على تنمية وزيادة الشعور بالفعالية الذاتية من طرف متخصصين نفسيين ذوي خبرة عالية .
- تأمين بيئة جامعية تعليمية فعالة وأمنة ومشجعة على زيادة الحصانة النفسية وتتماشى مع ظروف الطلبة الموظفين وغيرهم من الشرائح.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أولا : المصادر

- القرآن الكريم .
- الأحاديث النبوية .

ثانيا: المراجع العربية

باللغة العربية:

- 1- أبوزينة، فريد، (2007)، "مناهج الرياضات المدرسية وتدريبها"، الكويت : مكتبة الفلاح.
- 2- أبوعوض سليم ، (2007)، "التوافق النفسي للمسنين"، ط1، عمان : دار أسامة.
- 3- إجلال سرى محمد،(2000)، "علم النفس العلاجي"، القاهرة: علم الكتب للنشر والتوزيع.
- 4- أحمد محمد الزعبي،(2014) ، فعالية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين ومعلميهم في الأردن، الأردن : المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 10 ،العدد4.
- 5- أحمد محمد عبد الخالق،(2006)، "الصدمة النفسية"، ، الطبعة2، الكويت: دار إقرأ.
- 6- إدريس سهيل ، جدور عبد الرحمان،(1970) ، "المنهل، قاموس فرنسي عربي"، بيروت: دار العالم للملايين.
- 7- أصلان صبح المساعيد،(2011) ، التفكير العلمي عند طلبة الجامعة و علاقتها بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات ، غزة: مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول غزة ، ص 679، ص 707 يناير 2.
- 8- بشير بوسته ، الأخضر عواريب ، (2020)، فعالية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها(دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر) ،الجزائر: مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 2020/ (01)12، جامعة قاصدي مرباح ورقلة،،ص 680- 667 .
- 9- بشير معمريه ،(2012)، علم النفس الذات ، الجزائر: دار الخلدونية.
- 10- بلحاج فروجة،(2012) :التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير غ/ منشورة الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو.

- 11- بن عبد الله إبراهيم ، عبد الفتاح الغنيمي ،(2013)، *فعالية الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد وعلاقتها باتجاهاتهم نحو هؤلاء التلاميذ*، السعودية : المجلة الدولية التربوية المتخصصة ،المجلد 2، العدد 7 ، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 12- بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي، (1428هـ/1429هـ) ، *اتخاذ القرار و علاقته بكل من فعالية الذات و المساندة الإجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المملكة العربية السعودية :جامعة أم القرى .
- 13- بوحارة ، هناء ، (2012) ، *الإحترق الوظيفي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية* ، رسالة الماجيستر ، سطيف: جامعة فرحات عباس.
- 14- بوناب ، رضوان إبراهيم ، (2013) ، *الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بدافعية الإنجاز* ، رسالة ماجيستر ، سطيف: جامعة فرحات عباس.
- 15- جولتان حسن حجازي،(2013)، *فعالية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية*، غزة : المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9 عدد 4.
- 16- الداهري صالح حسن ووهيب مجيد الكبيسي، (2012)، *علم النفس العام*، الأردن :مؤسسة حمادة للخدمات و الدراسات الجامعية دار الكندري للنشر و التوزيع.
- 17- الداهري، صالح حسن (2005): *مبادئ الصحة النفسية*، الطبعة الأولى، الأردن: دار وائل، عمان.
- 18- الدريد ،عبد المنعم أحمد،(2006) ، *الإحصاء البارامترى واللابارامترى في إختبار فروض البحوث النفسية والتربوية الإجتماعية* "،القاهرة : عالم الكتب نشر توزيع وطباعة شارع جواد حسني.
- 19- الدلي، رياض حازم فتحي،(2004)، *أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي الالاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة* ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، العراق: جامعة الموصل.
- 20- الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM- IV) جمعية الطب النفسي الأمريكية (2004)، *المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والمعدل للاضطرابات النفسية*، ترجمة: تيسير حسون، دمشق: مشفى ابن سينا للأمراض النفسية.
- 21- دودو صونيا،(2017)، *الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي* ، أطروحة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم

- النفس المرضي المؤسساتي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقلة : جامعة قاصدي مرياح.
- 22- دويدار عبد الفتاح محمد، (1999)، *الاتجاهات العلاقة بين مفهوم الذات*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- زهران حامد عبد السلام، (1997)، *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، القاهرة: عالم الكتب.
- 24- زهران حامد (1997)، *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط3 ، القاهرة : عالم الكتب.
- 25- زهران، ح، ع، ا، (2005) ، *الصحة النفسية و العلاج النفسي*، القاهرة: عالم الكتب.
- 26- زهران، محمد حامد (2000): *"الإرشاد النفسي المصغر"*، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب.
- 27- سامر جميل رضوان،(1997)، *توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس"*، الشارقة: مجلة شؤون اجتماعية، العدد55 السنة الرابعة عشر.
- 28- شحاتة حسن ، و النجار زينب ، (2003) ، *معجم المصطلحات النفسية و التربوية* (ط، 1) ، لبنان : دار المعرفة.
- 29- الشناوي، محمد حسن وأبو الرب، يوسف والسيد عبيد، ماجدة، (2001)، *التنشئة الإجتماعية للطفل*، عمان : دار صفاء للنشر.
- 30- شيخاني ، سمير ، (2003) ، *الضغط النفسي* ، بيروت : دار الفكر العربي.
- 31- صابر عبد القادر،(2003) ، *فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين*، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر : جامعة عين شمس.
- 32- صالح، عواطف حسين، (1993)، *الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي*، الأردن: المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد9 /ع4 ، 419-433.
- 33- صحراوي وافية،(2013)، *الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفعالية الذات لدى إطارات الجامعة*، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، الجزائر : جامعة الجزائر.

- 34- صلاح مراد ، فوزية هادي(2002) : "طرائق البحث العلمي (تعميماتها وإجراءاتها) الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 35- الطريبي ، عبد الرحمان بن سلمان ، (1994) الضغط النفسي (ط،1) ، الرياض : دار الفكر العربي .
- 36- عبد الحميد محمد شادلي،(2001)، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، الازاريطة، الاسكندرية.
- 37- عبيد ، ماجدة بهاء الدين السيد ، (2008)، الضغط النفسي ، عمان : دار اصفاء للنشر و التوزيع.
- 38- عثمان ، مريم ،(2010) ، الضغوط النفسية و علاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، قسنطينة :جامعة منتوري.
- 39- العلوان أحمد ورنده المحاسنة،(2011)، الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، اليرموك: جامعة اليرموك، مجلد7 العدد4.
- 40- العمريه صلاح الدين ،(2005)، "علم النفس النمو"، القاهرة : دار الغريب.
- 41- القذافي رمضان محمد ، (1998) الصحة النفسية و التوافق، القاهرة: المكتب الجامعي الحديث، ط3.
- 42- كمال أحمد الإمام النشاوي،(2006)، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة جامعة المنصورة.
- 43- محلول نصر محمد علي ومحمد عبد الله ، (2006)، العلاقة بين فعالية الذات دافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء، المملكة العربية السعودية : مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد18 العدد1.
- 44- محمد السيد عبد الرحمن، (2001)، "نظريات النمو علم نفس النمو المتقدم" ط1 القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
- 45- محمد سليمان سناء، (2008) ، "التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي"، كلية البنات، الطبعة1، مصر : جامعة عين شمس.

- 46- محمد عبد الرزاق ابراهيم، ابوزيد عبد الباقي عبد المنعم،(2010)، *مهارات البحث التربوي*، ط2، عمان : دار الفكر ناشرون ومزعون.
- 47- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف،(2005)، *الصحة النفسية والتفوق الدراسي*، بيروت : دار النهضة العربية، للطباعة والنشر.
- 48- المساعيد أصلان صبح،(2011)، *التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات*، غزة : مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد رقم 9 العدد1.
- 49- مفتاح محمد عبد العزيز، (2010) ، *مقدمة في علم نفس الصحة*، ط1، عمان :دار وائل للنشر .
- 50- اليوسف رامي محمود ،(2013)، *المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل، السعودية* : مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد الحادي والعشرون، العدد 1.
- 51- اليوسف رامي محمود،(2010) ، *علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية*، حائل: دار لأندلس للنشر والتوزيع.
- **المراجع باللغة الأجنبية :**

- 52-Alison Yarp، What Is Psychological Stress? Retrieved on the 22th of October, 2022، <https://altibbi.com>
- 53-Bandura (1989): A، & wood R،Effect of perceived control ability and performance standards on selp regulation of compreadision makin g journal of personality and social psychology Vol (56), (5)،
- 54-Bandura (2001): Organizational application of s ocial congntive theory Australian journal of Management 13 (2)،
- 55-Bandura ،A(1997)،Salf efbicacy : the exorcise of conyrol ،W,H,Freeman ،New York ،
- 56-Bandura A & Adams (1977): Social learning, Englewoo d eliffs, Prentice-Hal New York،
- 57-Bandura A (2000): Exercice of humain agency through collective efficacy curren direction sin human science،
- 58-Bandura, A (1977): Self efficacy, Toword a uniftytin g theory of behavicular change psychology Review vol (84), N° (2)، ISSN 172 6 6807 <Http://www.iygzaedu.ps/ar/periodical>
- 59-Bandura, A (1994): Self efficacy, INVS Ranachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior (Vol 4), New York Academic،

- 60- Bandura, A (1997): Self efficacy: the exercise of control, with H. Freeman, New York
- 61- Bandura, A (2003): Autre-Efficacité: Le sentiment d'efficacité Personnelle (J. Leconte, Trans), Paris, Bruxelles: De Boeck (original work published 1997)
- 62- Bandura, A (2006): Self efficacy Beliefs of adolescents Greenwich, Ct: Information Age
- 63- Boehner, S, - LUSzczynska, L, Schwarzer, R, (Marsh 2007): coping and quality of life after tumor surgery; Personal and social resources promote different domains of life anxiety stress, and coping, Vol 20, N°1
- 64- Desmette, D; Jaminon (2001): le sentiment d'efficacité personnelle de chômeurs en formation, un construct dynamique revue européenne de psychologie appliquée, vol 51 N° 3, pp 217-228
- 65- Dimopoulou, E (2012): Self efficacy and collective efficacy beliefs of teachers for children with autism, Literacy In formation and computer Education journal, 3(1)
- 66- Gwénale, S (2010): Le sentiment d'auto-efficacité en primaire: De son
- 67- Halenat, T (2011): L'auto-efficacité et le stage d'enseignement: Le cas du candidat anglophone en enseignement du français langue seconde au secondaire en Ontario, Mémoire de maîtrise, Université de Laval
- 68- Harris, K, R (1994): Développons self Regulatead Learners the Roll of Private Speech and self Instruction Journal of éducation Psychologiste Vol , 25
- 69- Hornich, A, A (2008): Examination of Self-efficacy and locus of control in Protecting community following Moderate to severe traumatic injury these of Doctorate of Psychology, graduate college of Marshall University
- 70- Maddux James E (2002): Self efficacy: The power of believing you can, in handbook of positive psychology, New York: Oxford university Press
- 71- Meera Komarraju, Dustin Nadler (2013): self-efficacy and academic achievement why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter learning and individual differences(25), 72-76
- 72- Nursing and midwifery studies, Decembre 2014, 3 (4)
- 73- Pagares et Miller (1994): Self-efficacy in academic settings review of educational research
- 74- Robbins S (2004): organizational behavior 6th, Prentice Hall
- 75- Sanders, Woolley (2005): self-efficacy beliefs among parents of young children, specifically three levels of self-efficacy, journal of child and family www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15658967
- 76- Sara Lindberg: Psychological Stress Retrieved on the 22th of October, 2022 <https://altibbi.com>
- 77- Takeda, T (n.d): Self-Efficacy coping Behavior, and the health locus of control in junior high school students with Renal Disease, Retrieved on May 16 2011, from.
- 78- Zimmerman (2000) : Self-efficacy ; an essential motive to learn contemporary educational psychology.

الملاحق

ملحق رقم (01) : مقياس الضغط النفسي

تعليمية المقياس: نرجو منكم قراءة العبارات والإجابة عنها باختيار إجابة واحدة بوضع إشارة (X) أمام الإجابة التي تتناسبك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك، إن إجابتك ستحاط بالسرية التامة و لا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي، وشكرا على تعاونكم،

الرقم	العبارة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	أشعر بالراحة				
2	أشعر بوجود متطلبات لدي				
3	أنا سريع الغضب				
4	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				
5	أشعر بالوحدة و العزلة				
6	أجد نفس في مواقف صراع				
7	أقوم بأشياء أحب فعلها				
8	أشعر بالتعب				
9	أخاف من عدم قدرتي على إدارة الأمور				
10	أشعر بالهدوء				
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها				
12	أشعر بالإحباط				
13	أنا مليء بالحيوية				
14	أشعر بالتوتر				
15	مشاكلي تتراكم				
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري				
17	أشعر بالأمن والحماية				
18	لدي مخاوف كثيرة				
19	أنا تحت الضغط مقارنة بالآخرين				
20	أشعر بفقدان العزيمة				
21	يمكنني الاستمتاع بالحياة				
22	أخاف من المستقبل				
23	لدي الكثير من النقد				
24	أنا شخص خالي من الهموم				
25	أشعر بالتعب و الإنهاك				
26	عندي صعوبات في الاسترخاء				
27	لدي مسؤوليات عديدة				
28	لدي الوقت الكافي لنفسني				
29	أشعر أنني تحت ضغط قاتل				
30	قمت بأشياء ملزما لا أريدها				

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي وفعالية الذات:
خصائص العينة الإستطلاعية:

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std Deviation	Error Std Mean
العينة الإستطلاعية	ذكر	13	0833.112	35286.23	74139.6
	أنثى	17	1500.112	89139.20	67146.4

صدق الإتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي:

Correlations

Correlations

الدرجة الكلية في مقياس
الضغط النفسي

ض1	Pearson Correlation	.375
	(2-tailed) Sig.	.027
	N	30
ض2	Pearson Correlation	.479
	(2-tailed) Sig.	.018
	N	30
ض3	Pearson Correlation	.441
	(2-tailed) Sig.	.015
	N	30
ض4	Pearson Correlation	.512
	(2-tailed) Sig.	.012
	N	30
ض5	Pearson Correlation	.620
	(2-tailed) Sig.	.007
	N	30
ض6	Pearson Correlation	.380
	(2-tailed) Sig.	.009
	N	30
ض7	Pearson Correlation	.480
	(2-tailed) Sig.	.006
	N	30

ض8	Pearson Correlation	.560
	(2-tailed) Sig	.005
	N	30
ض9	Pearson Correlation	.490
	(2-tailed) Sig	.006
	N	30
ض10	Pearson Correlation	.435
	(2-tailed) Sig	.010
	N	30
ض11	Pearson Correlation	.467
	(2-tailed) Sig	.009
	N	30
ض12	Pearson Correlation	.575
	(2-tailed) Sig	.001
	N	30
ض13	Pearson Correlation	.398
	(2-tailed) Sig	.010
	N	30
ض14	Pearson Correlation	.499
	(2-tailed) Sig	.005
	N	30
ض15	Pearson Correlation	.378
	(2-tailed) Sig	.040
	N	30
ض16	Pearson Correlation	.489
	(2-tailed) Sig	.006
	N	30
ض17	Pearson Correlation	.460
	(2-tailed) Sig	.007
	N	30
ض18	Pearson Correlation	.654
	(2-tailed) Sig	.000
	N	30
ض19	Pearson Correlation	.409
	(2-tailed) Sig	.025
	N	30
ض20	Pearson Correlation	.417
	(2-tailed) Sig	.009
	N	30
ض21	Pearson Correlation	.540

		(2-tailed)•Sig	.005
		N	30
22ض	Pearson Correlation	621•	
		(2-tailed)•Sig	000•
		N	30
23ض	Pearson Correlation	.510	
		(2-tailed)•Sig	.004
		N	30
24ض	Pearson Correlation	.470	
		(2-tailed)•Sig	004
		N	30
25ض	Pearson Correlation	.640	
		(2-tailed)•Sig	.000
		N	30
26ض	Pearson Correlation	.455•	
		(2-tailed)•Sig	.011•
		N	30
27ض	Pearson Correlation	.715•	
		(2-tailed)•Sig	.000•
		N	30
28ض	Pearson Correlation	.613•	
		(2-tailed)•Sig	.000•
		N	30
29ض	Pearson Correlation	.371•	
		(2-tailed)•Sig	.043•
		N	30
30ض	Pearson Correlation	.633•	
		(2-tailed)•Sig	.000•
		N	30
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	
		N	30

Correlations

الدرجة الكلية في مقياس

فعالية الذات

1ف	Pearson Correlation	.482•
		(2-tailed)•Sig
		.007•
		N
		30
2ف	Pearson Correlation	.578•
		(2-tailed)•Sig
		.001•

		N	30
3ف	Pearson Correlation		.597
	(2-tailed) Sig		.001
		N	30
4ف	Pearson Correlation		.462
	(2-tailed) Sig		.010
		N	30
5ف	Pearson Correlation		.611
	(2-tailed) Sig		.000
		N	30
6ف	Pearson Correlation		.727
	(2-tailed) Sig		.000
		N	30
7ف	Pearson Correlation		.410
	(2-tailed) Sig		.024
		N	30
8ف	Pearson Correlation		.634
	(2-tailed) Sig		.000
		N	30
9ف	Pearson Correlation		.540
	(2-tailed) Sig		.002
		N	30
10ف	Pearson Correlation		.410
	(2-tailed) Sig		.005
		N	30
11ف	Pearson Correlation		.425
	(2-tailed) Sig		.019
		N	30
12ف	Pearson Correlation		.413
	(2-tailed) Sig		.023
		N	30
13ف	Pearson Correlation		.750
	(2-tailed) Sig		.000
		N	30
14ف	Pearson Correlation		.742
	(2-tailed) Sig		.000
		N	30
15ف	Pearson Correlation		.558
	(2-tailed) Sig		.001
		N	30

16ف	Pearson Correlation	689
	(2-tailed) Sig	000
	N	30
17ف	Pearson Correlation	550
	(2-tailed) Sig	002
	N	30
18ف	Pearson Correlation	789
	(2-tailed) Sig	000
	N	30
19ف	Pearson Correlation	819
	(2-tailed) Sig	000
	N	30
20ف	Pearson Correlation	510
	(2-tailed) Sig	008
	N	30
21ف	Pearson Correlation	455
	(2-tailed) Sig	011
	N	30
22ف	Pearson Correlation	500
	(2-tailed) Sig	005
	N	30
23ف	Pearson Correlation	535
	(2-tailed) Sig	002
	N	30
24ف	Pearson Correlation	468
	(2-tailed) Sig	009
	N	30
25ف	Pearson Correlation	508
	(2-tailed) Sig	004
	N	30
26ف	Pearson Correlation	489
	(2-tailed) Sig	003
	N	30
27ف	Pearson Correlation	680
	(2-tailed) Sig	001
	N	30
28ف	Pearson Correlation	507
	(2-tailed) Sig	004
	N	30
29ف	Pearson Correlation	703

	(2-tailed) Sig	000
	N	30
30	Pearson Correlation	453
	(2-tailed) Sig	012
	N	30
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	Pearson Correlation	1
	N	30

Reliability Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.770	30

Reliability Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.533
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.683
		N of Items	15 ^b

Total N of Items		30
Correlation Between Forms		،654
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	،791
	Unequal Length	،791
Guttman Split-Half Coefficient		،785

a• The items are: ض1, ض3, ض5, ض7, ض9, ض11, ض13, ض15, ض17, ض19, ض21, ض23, ض25, ض27, ض29•

b• The items are: ض2, ض4, ض6, ض8, ض10, ض12, ض14, ض16, ض18, ض20, ض22, ض24, ض26, ض28, ض30•

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	،0
	Total	30	100.0

a• Listwise deletion based on all variables in the procedure•

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
،864	30

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	،0
	Total	30	100.0

a• Listwise deletion based on all variables in the procedure•

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	،758
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	،732
		N of Items	15 ^b

Total N of Items	30
Correlation Between Forms	،849
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length ،918
	Unequal Length ،918
Guttman Split-Half Coefficient	،918

- a. The items are: 1ف, 3ف, 5ف, 7ف, 9ف, 11ف, 13ف, 15ف, 17ف, 19ف, 21ف, 23ف, 25ف, 27ف, 29ف.
- b. The items are: 2ف, 4ف, 6ف, 8ف, 10ف, 12ف, 14ف, 16ف, 18ف, 20ف, 22ف, 24ف, 26ف, 28ف, 30ف.

T-Test

Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Deviation Std	Error Mean Std
الدرجات للضغط	10 دنيا	6000.58	69990.5	80247.1
النفسي	10 عليا	7000.78	62246.3	14552.1

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	(2-Sig tailed)	Mean Difference	Std Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات للضغط	Equal variances assumed	088.	770.	412.-9	18	000.	10000.-20	،213568	-58689	-61311
	Equal variances not assumed			412.-9	251.15	000.	10000.-20	،213568	-64558	-55442

Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Deviation Std	Error Mean Std
الدرجات للفعالية	10 دنيا	0000.53	64099.8	73252.2
	10 عليا	2000.77	58391.3	13333.1

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	(2- tailed) Sig.	Mean Difference	Error Std Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات_ للفعالية الذاتية	Equal variances assumed	243.7	.015	181.8	18	.000	-24.20000	95823.2	41501.30	98499.17
	Equal variances not assumed			181.8	007.12	.000	-24.20000	95823.2	64498.30	75502.17

الفرضية الأولى :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std Deviation	Error Std Mean
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	71	7324.69	01422.10	18847.1

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 75					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
النفسي الضغط مقياس في الكلية الدرجة	-4,432	70	,000	-5,26761	-7,6379	-2,8973

الفرضية الثانية :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	71	8873.66	08738.11	31583.1

One-Sample Test

	Test Value = 45					
	t	df	(2-tailed) Sig	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	634.16	70	.000	88732.21	2630.19	5117.24

الفرضية الثالثة:

Correlations

		الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	.594**
	(2-tailed) Sig		.000
	N	71	71
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	Pearson Correlation	.594**	1
	(2-tailed) Sig	.000	
	N	71	71

.01 level (2-tailed). Correlation is significant at the 0.**

الفرضية الرابعة :

Group Statistics

	متغير الجنس	N	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	ذكر	31	4839.70	51445.9	70885.1
	أنثى	40	1500.69	46741.10	65504.1
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	ذكر	31	9355.71	94208.10	96525.1
	أنثى	40	1750.66	56459.9	51229.1

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	(2-tailed) Sig.	Mean Difference	Error Std. Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	Equal variances assumed	663.	418.	554.	69	581.	33387.1	40822.2	47040.-3	13814.6
	Equal variances not assumed			561.	197.67	577.	33387.1	37893.2	41424.-3	08198.6
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	Equal variances assumed	591.	445.	363.2	69	021.	76048.5	43747.2	89786.	62311.10
	Equal variances not assumed			323.2	894.59	024.	76048.5	47977.2	80002.	72094.10

الفرضية الخامسة :

Oneway

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الدرجة الكلية في مقياس الضغط النفسي	Between Groups	113.177	2	556.88	880.	419.
	Within Groups	803.6842	68	629.100		
	Total	915.7019	70			
الدرجة الكلية في مقياس فعالية الذات	Between Groups	306.23	2	653.11	103.	903.
	Within Groups	877.7715	68	469.113		
	Total	183.7739	70			