

الصُّغُوطُ الدَّرَاسِيَّةُ وَعِلَاقَتُهَا بِفِعَالِيَّةِ الدَّاتِ لَدَى طِلَابِ المَرِحَلَةِ الثَّانَوِيَّةِ

إعداد

نظيرة السيد عبد القوي عبد الله

المدرس المساعد بكلية الدراسات الإنسانية تفهنا الأشراف

أ.د/ نجلاء محمد رسلان

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية

بنات جامعة الأزهر بالقاهرة

أ.د/ محمود محي الدين سعيد

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية

بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

أ.د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية الدراسات الإنسانية تفهنا الأشراف

جامعة الأزهر

٢٠٢٥ هـ - ١٤٤٦ م

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

*نظيرة السيد عبد القوي عبد الله^١، محمود محي الدين سعيد عشري^٢، نجلاء محمد رسلان^٣، فاطمة الزهراء محمد النجار^١

^١ قسم الصحة النفسية، كلية الدراسات الإنسانية بنات، جامعة الأزهر، تفهنا الأشراف، جمهورية مصر العربية.

^٢ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

^٣ قسم علم النفس التعليمي، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

*البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: nazeeraelsayed@gmail.com

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (١٠٠) طالبًا وطالبة؛ بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠٠) طالبًا وطالبة ببعض المدارس والمعاهد الأزهرية التابعة لمركز فاقوس محافظة الشرقية تراوحت أعمارهم ما بين ١٦-١٧ سنة، بمتوسط عمري (١٦,٣٥)، وانحراف معياري قدره (٤,٨٣٠)، طبق عليهم مقياس الضغوط الدراسية، ومقياس الفعالية الذاتية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب الثانوي الأزهرى والثانوي العام على مقياس الضغوط النفسية الدراسية لصالح طلاب الثانوي الأزهرى، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي الأزهرى والثانوي العام على مقياس فعالية الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الدراسية - الفعالية الذاتية - طلاب المرحلة الثانوية.

Academic Stress and its Relationship to Self-Efficacy Among Secondary School Students

Nazeera El-Sayed Abd El-Kawy Abdullah^{*}, Mahmoud Mohy El-Din Saeed Ashry², Naglaa Mohamed Raslan³, Fatma El-Zahraa Mohamed El-Naggar¹

¹Mental Health Department, Faculty of Humanities for Girls, Al-Azhar University, Tafahna Al-Ashraf, Egypt.

²Mental Health Department, Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

³Educational Psychology Department, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

*Corresponding author email: nazeeraelsayed@gmail.com

Abstract:

The research aimed to investigate the relationship between academic psychological stress and self-efficacy among secondary school students. The psychometric properties sample consisted of 100 male and female students, while the main research sample included 200 male and female students from Al-Azhar schools and institutes in Faqous Center, Sharqia Governorate. The participants' ages ranged between 16-17 years, ($Mage= 16.35$; $SD= 0.4830$). The Academic Stress Scale and Self-Efficacy Scale were administered to the participants. The results revealed a statistically significant positive correlation between academic psychological stress and self-efficacy. Significant differences ($p<0.01$) were found between Al-Azhar secondary and general secondary students on the academic psychological stress scale in favor of Al-Azhar secondary students. No statistically significant differences were found between Al-Azhar secondary and general secondary students on the self-efficacy scale. Additionally, no statistically significant differences were found between science and literature majors in both the total score and subscales of academic psychological stress and self-efficacy measures. Significant differences ($p<0.01$) were found between male and female students in both the total score and subscales of academic psychological stress and self-efficacy measures in favor of females.

Keywords: Academic Stress, Self-Efficacy, Secondary School Students.

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية أحد سمات الحياة المعاصرة؛ نتيجة التقدم العلمي والتغير الاجتماعي السريع في شتى نواحي الحياة، وهذه الضغوط ليست طارئة على الفرد بل هي جزء لا يتجزأ من حياته، وتتضمن خبرات غير مرغوب فيها، تسبب له القلق والضيق والتوتر، وتعتبر مصدر من مصادر التهديد، وينعكس أثرها على معظم جوانب شخصيته.

ونظرًا لأن الفرد أحد الدعائم الأساسية لبناء المجتمع، وأحد الركائز الفعالة في نموه وارتقائه، وفي أثناء سعيه لبناء المجتمع وتعميره يتعرض للعديد من الضغوط والأزمات التي تفوق قدرته على التحمل وهذا ربما يعرضه للعديد من المشكلات النفسية نتيجة عدم استخدامه أساليب مناسبة للتأقلم مع هذه الضغوط، وهذه الضغوط يتعرض لها أفراد الأسرة، والعاملون في القطاعات المختلفة، وكذلك الطلاب.

وظلاب المرحلة الثانوية أكثر عرضة للضغوط؛ حيث يمرون بمرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ يعانون فيها من نقص التنظيم الذاتي، وعدم وضوح الأدوار وتداخلها، والفجوة الكبيرة بين النمو الجسمي والانفعالي، وصعوبة الاختيار بين البدائل المتعددة أمامهم، بالإضافة إلى التخبط وعدم وضوح الهدف الأمر الذي قد يؤثر على التركيز والاستدكار وفقدان الدافع وتزايد المنافسة والخوف من الفشل والتأثير على الصحة الجسمية والنفسية، ويعوق قدرتهم على التعلم والأداء الأكاديمي.

أحيانًا يفنقر طلاب هذه المرحلة إلى المهارات والكفاءات اللازمة للتعامل مع مطالبهم الأكاديمية بنجاح، وقد يتخطى البعض هذه المرحلة دون مشاكل كبيرة تعوق تطورهم الأكاديمي؛ إلا أن البعض الآخر قد تعترضه المشكلات والمعوقات التي تقوض دوافعهم والتزامهم تجاه المهام الأكاديمية (Supervia et al., 2022, 1) والضغوط الدراسية من أكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في هذه المرحلة حيث يقضون وقتًا طويلاً في المدرسة، ويقع على عاتقهم العديد من التكاليف المدرسية، بالإضافة إلى المنافسة بين الرفاق والسباق للحصول على درجات عالية، مما يترتب عليه العديد من الآثار النفسية والجسدية وربما تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، وأن تراكم الضغوط يؤثر على فعالية الذات بشكل سلبي، ويفقدهم القدرة على حل المشكلات (Eun et al., 2020, 287).

كما يتم إثارة روح التحدي والمنافسة بين الطلاب دون النظر لحالتهم الانفعالية، ولكن مع وجود بيئة التعلم الروتينية وإرهاق الطلاب بالعديد من المهام يشعر الطلاب بدرجات عالية من القلق والتوتر مما قد ينعكس على توافقه النفسي والاجتماعي (Terrazas, 2022, 141).

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د. محمود محي الدين سعيد /د. نجلاء محمد رسلان /د. فاطمة الزهراء محمد النجار /م.م.

والضغوط المرتبطة بالجانب الأكاديمي يعاني منها الطلاب والطالبات على نطاق واسع، وتثير قلقاً كبيراً، حيث تؤثر على قدرتهم على التعلم والأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي بل إن بعضهم يربطون قيمتهم الذاتية أو مستقبلهم بدرجاتهم، وقد يشكون في قدراتهم وفعاليتهم الذاتية.

وهذا ما توصلت إليه دراسة ياسمين عاطف طاطور (٢٠١١) من أن ارتفاع الضغوط يؤثر على التكيف المدرسي للطلاب، ودراسة نواف كنوش الشرعة (٢٠١٦) حيث كشفت عن وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى طلاب المرحلة الثانوية ذكوراً وإناثاً، ودراسة نجاه محمد المهباط (٢٠٢٠) حيث أسفرت عن تأثير الضغوط على التحصيل الدراسي للطلاب.

والضغوط الدراسية تعوق قدرة الطالب على تحقيق أهدافه مما يجعله عرضة لكثير من الأمراض النفسية والسلوكية؛ لكن تأثر الطلاب بهذه الضغوط لا يتم بنفس الدرجة وإنما يتوقف على قدرتهم على مواجهة هذه الضغوط ومدى إدراكهم لفعاليتهم الذاتية.

وتعد الفعالية الذاتية Self-Efficacy أحد العوامل التي تسهم في التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة، وتساعد في تغيير السلوك اللا تكيفي من خلال وجود قدر من الجهد والمثابرة والمرونة في مواجهة الضغوط اليومية، وتعامل الفرد مع الضغوط النفسية يتأثر بفعاليتهم الذاتية، وإنجازاته الشخصية، ومواطن القوة والضعف في شخصيته، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها، وما يتلقاه من الآخرين حول مدى كفاءته وقدرته على النجاح.

وتؤثر الفعالية الذاتية على أفكار الفرد وتفسيره لما يتعرض له من مواقف مختلفة كما تعتبر أحد المؤشرات التي تنبئ بمدى صمود الفرد أمام خبرات الفشل ومثابرتة في تحقيق الغايات المرجوة، فالطالب الذي يثق في قدراته وفي أدائه والتوقع الإيجابي بتحقيق نتائج مرغوبه تنخفض لديه الضغوط الأكاديمية (أحمد عمرو عبد الله، ٢٠١٥، ١٩٠).

وهذا ما توصلت إليه دراسة (Supervia et al. (2022) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الفعالية الذاتية والمرونة والأداء الأكاديمي، حيث تدفع الطلاب إلى مواجهة التحديات والضغوط بقدر كبير من المرونة مما يعزز الأداء الأكاديمي لديهم.

وتكمن أهمية الفعالية الذاتية في أنها تدفع الفرد للتغلب على العقبات والضغوط، فضلاً عن اشتغالها على عامل التخطيط والتنظيم سعياً لتحقيق الأهداف المختلفة، فالعمل العشوائي ليس له مجال فيها، وهي ليست إدراك أو توقع فقط وإنما تتخطاه إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق نتائج مرغوب فيها، كما تسهم في اتخاذ القرار من خلال دراسة البدائل المختلفة واختيار الأفضل من بينها، كما أن أبرز ما يميزها أنها ليست ثابتة فهي تختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر، فضلاً عن اختلافها من فرد لآخر.

ومما تقدم يتضح أهمية دراسة العلاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء متغيرات النوع والتخصص ونوع التعليم.

مشكلة البحث:

يتعرض طلاب المرحلة الثانوية إلى العديد من الضغوط حيث يقع على عاتقهم الكثير من التكاليف المدرسية، فضلاً عن صعوبة المناهج ووجود فجوة بين النظرية والتطبيق، والخوف من أساليب التقويم والامتحانات وتراكم الضغوط قد يؤثر بشكل سلبي على تحصيلهم الدراسي وفعاليتهم الذاتية.

وقد أشارت دراسة كل من نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعد الله (٢٠١٦) إلى أن المستجدات التي ظهرت في الساحة التربوية، والتغيرات الدائمة غير المدروسة في المناهج، والفجوة بين النظرية والتطبيق، والدراسة والامتحان تعرض الطالب للعديد من الضغوط التي تعوق أداءه وتقلل من فاعليته.

وباستعراض الدراسات التي تناولت علاقة الضغوط الدراسية بالفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية تبين أنها ارتبطت ارتباطاً دائماً إحصائياً لكنها اختلفت في اتجاه العلاقة فبعضها توصل إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية كدراسة نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعد الله (٢٠١٦) حيث توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية فكلما زادت درجة الفعالية انخفضت لديهم الضغوط الدراسية.

كما توصلت دراسة كل (Sarkar and Chattopadhyay (2017)، Gopal and Aruna (2017) (Mahato and Sen (2021)، (Kristensen et al. (2023)، إلى وجود علاقة سالبة بين بين فعالية الذات والضغوط الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ بينما توصلت دراسة (Shaj (2021) إلى عدم وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الأكاديمية لدى الطلاب وتوصلت نتائج تلك إلى أن تراكم الضغوط الدراسية على الطلاب يؤدي إلى انخفاض فعاليتهم الذاتية ويعرضهم للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

كما توصلت بعض هذه الدراسات إلى وجود فروق في الضغوط الدراسية لصالح الذكور كدراسة نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعد الله (٢٠١٦)، في حين توصلت دراسة، (Mahato and Sen (2021)، (Kristensen et al. (2021)، إلى وجود فروق في الضغوط الدراسية لصالح الإناث؛ بينما توصلت دراسة كل من (Sarkar and Chattopadhyay (2017)، (Mahato and Sen (2021)، (Shaj (2021) إلى عدم وجود فروق في الضغوط الدراسية بين الذكور والإناث.

وفي ضوء ما سبق وما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة من وجود علاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية، والبعض الآخر إلى عدم وجود علاقة بينهما، وما توصلت إليه بعضها من وجود فروق في

الضغوط الدراسية لصالح الذكور، والبعض الآخر من وجود فروق في الضغوط الدراسية لصالح الإناث؛ بينما توصل البعض إلى عدم وجود فروق في الضغوط الدراسية بين الذكور والإناث، وعليه فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في توضيح طبيعة العلاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. ومن خلال ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة من وجود اختلاف وتضارب بينها حيث توصل البعض إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط والفعالية الذاتية، وتوصل البعض الآخر إلى وجود علاقة عكسية بينهما؛ بينما توصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود علاقة بينهما، وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وينبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

* ما العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

* ما الفروق في الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات بين طلاب الثانوي الأزهرى والثانوي العام؟

* ما الفروق في الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات بين طلاب التخصص العلمي والتخصص

الأدبي؟

* ما الفروق في الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات بين الطلاب الذكور والإناث؟

أهداف البحث:

سعى البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة

الثانوية.

ويتفرع منه عدة أهداف فرعية:

١- يسعى للبحث للتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية.

٢- يهدف البحث للتأكد من الفروق بين طلاب الثانوي الأزهرى والثانوي العام على مقياسي الضغوط

النفسية الدراسية والفعالية الذاتية.

٣- يسعى البحث للتحقق من الفروق بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياسي

الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية.

٤- يهدف البحث للتأكد من الفروق بين الطلاب الذكور والإناث على مقياسي الضغوط النفسية

الدراسية والفعالية الذاتية.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- يقدم البحث عرضاً نظرياً حول مفهومي الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية، بالإضافة إلى عرض النظريات التي تدعمهما، وكذلك الدراسات السابقة.
- ٢- تمثلت عينة البحث في طلاب المرحلة الثانوية، وهؤلاء الطلاب يمرون بمرحلة انتقالية وظروف حرجة، بالإضافة إلى تعدد الضغوط الدراسية التي تواجههم مما قد يؤثر على فعاليتهم الذاتية.
- ٣- تقديم إطاراً نظرياً قد يساهم في إثراء البحث التربوي والنفسي بما يتضمنه من مفاهيم ونظريات.
- ٤- الفعالية الذاتية أحد المتغيرات الإيجابية التي قد تساهم في زيادة دافعية الأفراد وتعزز قدرتهم على إدارة المواقف المختلفة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- إثراء المكتبة العربية بأدوات تناسب خصائص المشاركين في الدراسة مثل مقياس الضغوط الدراسية ومقياس الفعالية الذاتية، وتم التحقق من خصائصهما السيكومترية.
- ٢- قد تفيد نتائج البحث القائمين على العملية التعليمية في التخفيف من الضغوط التي تقع على كاهل طلاب المرحلة الثانوية ومساعدتهم على مواجهة الضغوط المختلفة.
- ٣- قد تفيد الباحثين في إجراء برامج لخفض الضغوط وتدريب الطلاب عليها مما يزيد من فعاليتهم والتعامل مع الضغوط بطريقة أكثر إيجابية.

مصطلحات البحث:

الضغوط الدراسية Academic Stress:

عرفها الباحثون بأنها: مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية، والتي تتمثل في البيئة المدرسية وضغوط المناهج والواجبات المدرسية وضغوط المدرسين والإدارة والرفاق والأسرة وضغوط الدروس الخصوصية وضغوط الامتحانات والتقويم.

الفعالية الذاتية Self-Efficacy:

يعرفها الباحثون بأنها: توقعات الفرد حول قدرته على أداء المهام المختلفة، وتحقيق النجاح فيها، والثقة بما لديه من إمكانيات وقدرات، وإصراره على الاستمرار في العمل حتى الانتهاء منه، والمرونة في التغلب على العقبات والضغوط التي تواجهه، بالإضافة إلى التحكم في الأحداث المختلفة في ضوء ما لديه من خبرات.

طلاب المرحلة الثانوية High School Students:

هم الطلاب الذين يعانون من ضغوط مرتفعة وفعالية ذاتية منخفضة ببعض المعاهد والمدارس الثانوية بمركز فاقوس بمحافظة الشرقية.

محددات البحث:

- ١-المحددات البشرية: مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية بمعاهد ومدارس مركز فاقوس محافظة الشرقية وصل عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢-المحددات المكانية: مدرسة الشهيد محمد فتحي الثانوية، ومعهد فتيات النمروط الثانوي، ومعهد بنين النمروط الثانوي بإدارة فاقوس التعليمية محافظة الشرقية.
- ٣-المحددات الزمنية: طبقت أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م.
- ٤-المحددات الموضوعية: يسعى البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥-المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي الذي يسعى إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات موضوع البحث.
- ٦-الأدوات: تم تطبيق مقياس الضغوط الدراسية ومقياس الفعالية الذاتية.

العرض النظري:

أولاً: الضغوط الدراسية:

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهذه الضغوط قد تنشأ من داخل الفرد نفسه وتسمى ضغوطاً داخلية، وقد تنشأ من المحيط الخارجي كالعمل والدراسة والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو من الأسرة نفسها وتسمى ضغوطاً خارجية. وتنتشر الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدرجة كبيرة، حيث يسعى الطلاب إلى الارتقاء بمستوى الذات وتجاوز توقعات الآخرين، وهذا الضغط من أجل التفوق إلى جانب الاهتمامات الأخرى قد تستنزف طاقة الطلاب، وربما تؤدي إلى ضغوط شديدة.

ويمكن تعريف الضغوط الأكاديمية بأنها الضغوط التي يتعرض لها الطالب في مراحل التعليم المختلفة والمتمثلة في ضغط المناهج والواجبات المدرسية والامتحانات، وضغوط المدرسين والإدارة، والدروس الخصوصية، والرفاق، والتمرد على كل النظم الدراسية بكافة جوانبها، ويصل بهم الأمر في بعض الأحيان إلى الإخفاق والرسوب المتكرر، وربما إلى التسرب من التعليم (مروى محمد عبد الوهاب، ٢٠١٥، ٣١١)

وأضاف أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥، ١٩٢-١٩٣) أن الضغوط الأكاديمية تتمثل في إدراك التناقض وعدم التوازن بين المتطلبات البيئية وقدرات وسعة الفرد على تحقيق هذه المتطلبات، وشعور الطالب ببعض الأعباء المرتبطة بالمهام الأكاديمية كضغوط الدراسة، وعبء العمل، والقلق بشأن التقدير، والتوقعات الذاتية.

وأوضح كل من هناء محمد زكي، سامح حسن سعدالدين (٢٠٢١، ٨٧١) الضغوط الأكاديمية بأنها عدم قدرة الطالب على مواجهة الأعباء والمتطلبات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، وتشمل ضغط الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية وتتنوع فقد توصل Kai-Wen (2009, 9) إلى أن هناك أنواع متعددة للضغوط النفسية تشمل: ١- الضغوط الجسدية فالمرهقون أكثر اهتماماً بالجانب الجسدي، من اهتمامهم بالجوانب الأخرى من حيث طول القامة، لون البشرة، شكل الشعر، ووزن الجسم.

٢- الضغوط الأسرية: فالأسر التي تعاني من صراعات مستمرة، صعوبة التواصل بين الوالدين والأبناء، وعدم القدرة على فهم بعضهم البعض تؤدي إلى زيادة الضغط النفسي لدى الأبناء.

٣- الضغوط الأكاديمية: والتي تشمل كثرة الواجبات المنزلية، الأداء الأكاديمي غير المرضي، والاستعداد للامتحانات، والخوف والقلق بشأنها.

٤- الضغوط الاجتماعية: فالتغير السريع في المجتمع يفرض على الفرد العديد من التحديات، ويعرضه لمزيد من الضغوط النفسية.

وأوضح Lavoie-Tremblay et al. (2022, 262-263) أن الضغوط النفسية يمكن تصنيفها إلى:

١- الضغوط المهنية: تتمثل في نقص الخبرة، الخوف من ارتكاب الأخطاء، عدم القدرة على التنبؤ، أعباء العمل المختلفة.

٢- الضغوط الشخصية: تشمل ضيق الوقت، ومتطلبات الحياة اليومية.

٣- الضغوط الأكاديمية: مثل القلق بشأن الاختبارات والتقييم، ضغط الأداء، الثقة بالنفس، الدراسة النظرية المكثفة، والجدول الطويلة.

٤- ضغوط العمل كالصراع مع الرؤساء وكثرة التنقل والسفر.

ويمكن تصنيف الضغوط النفسية من حيث الإيجابية والسلبية إلى نوعين هما:

١- الضغط الإيجابي: ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحان فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف جهده والتغلب على الضغوط ليصل إلى أهدافه وغاياته (زينب محمد الصفار، ٢٠١٨، ٣٨٠-٣٨١).

وهو عبارة عن التغيرات التي تساعد في نمو الفرد وتطوره، ويبعث الثقة في النفس ويحسن الأداء، ويزيد في النتائج المرغوبة (ماجدة بهاء الدين عبيد، ٢٠٠٨، ٢٥).

وأضاف علاء عبد الرحمن سلمى (٢٠١٩، ٣١-٣٢) أن الضغط الإيجابي بمثابة حافز ودافع لتحقيق الأهداف المنشودة، إذا كان ضمن الحدود الطبيعية، وداخل دائرة تحكم الفرد بمشاعره.

واتفق معه أبوبكر ساسي عبد القادر (٢٠١٣، ٨٠) في أن الضغوط الإيجابية تحفز الفرد لبذل المزيد من الجهد كي يحقق هدفه الذي يسعى إليه؛ بينما إذا كانت سبباً في العجز والكسل والإحباط، ولم يستطع الفرد مواجهتها، أو التخفيف من حدتها فإنها تعتبر مصدرًا من المصادر السلبية للضغوط النفسية.

وأشارت آمنة شتيوي عبد الله (٢٠١٨، ٣٠) أن الضغط الإيجابي يحتاجه الفرد لتحقيق النجاح في حياته، ويعتبر حافزًا لمواجهة التحديات اليومية.

٢- الضغط السلبي: وفي هذا النوع يشعر الفرد باستنفاد طاقته النفسية في مواجهة الضغوط والتحديات، وتفق إمكاناته وقدراته الجسمية والنفسية (زينب محمد الصفار، ٢٠١٨، ٣٨٠-٣٨١).

وأوضح علاء عبد الرحمن سلمى (٢٠١٩، ٣١-٣٢) أنه يشمل المشاعر والانفعالات التي تشكل عبئًا ثقيلًا على الفرد سواء في العمل، أو الأسرة، أو في علاقاته مع الآخرين، ويمكن أن يتأثر جسميًا بذلك حيث تظهر عليه بعض الأعراض المرضية، أو الأمراض المزمنة.

وذكرت آمنة شتيوي عبد الله (٢٠١٨، ٣٠) أن الضغط السلبي يشعر الفرد من خلاله بضعف قدرته على مواجهة المشكلات والتحديات، وإذا لم يستطع التغلب عليه يؤدي به إلى المرض المزمن.

يتضح مما سبق تعدد وتنوع مصادر الضغوط النفسية والتي أصبحت جزءًا لا يتجزأ من طبيعة الحياة الإنسانية، وهي عبارة عن مطالب تفوق قدرة الشخص على تحملها، وهذه الضغوط لا تنشأ من عوامل اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية فحسب، بل إن شخصية الفرد أحيانًا قد تكون أحد العوامل المسببة للضغوط في حالة عدم قدرته على مواجهتها، أو اتخاذ طريقة سلبية في حلها والتغلب عليها، والضغوط ليست كلها سلبية وتوق الفرد عن

مواصلة العمل والإنجاز، بل إن هناك ضغوط إيجابية تدفع الفرد إلى العمل وبذل الجهد والمثابرة سعياً لتحقيق الأهداف المرجوة.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس المختلفة بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها، وأثرها على سلوك الفرد وصحته النفسية.

أولاً: نظرية هانز سيللي في الضغوط:

يعتبر هانز سيللي من أوائل من تحدثوا عن الضغوط من الناحية البيولوجية، وأثرها على الكائن الحي، فالضغوط عنصر رئيس في حياتنا، وليس هناك سبيل لتجنبها، إلا أن قدرًا منها ضروريًا، وعرفها بأنها استجابة الجسم غير المحددة لأي مطلب يواجهه حيث يرى أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيللي زملة أعراض التكيف العام والتي تحدث من خلال ثلاث مراحل (Selye, 2013, 5).

المرحلة الأولى: تسمى استجابة الإنذار Alarm Response في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبًا لها مع ظهور بعض الأعراض العضوية كارتفاع ضغط الدم، سرعة نبضات القلب، وزيادة نسبة السكر في الدم، فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب لمواجهة مصدر الضغط الذي يواجهه، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديدًا (ولاء رجب عبد الرحيم، ٢٠١٦، ٢٠).

ولعل أبرز ما يميز تلك المرحلة الأعراض الجسمية التي تظهر على الفرد، والتي تدل على أن الفرد في حالة تأهب لمواجهة الموقف الضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة المقاومة Resistance وتحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازمًا مع التكيف فتتخفف التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، فإذا استمر الموقف الضاغط في التأثير تظهر بعض الأعراض الجسمية وفي هذه المرحلة يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف مع الضغوط، وفي هذه المرحلة تنشأ أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية خاصة عندما يعجز الفرد عن مواجهة الموقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدًا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات النفسية والجسمية (محمود عطية، ٢٠١٠، ٦١).

وأهم ما يميز تلك المرحلة هو مقاومة الفرد للموقف الضاغط الذي يتقبل كاهله، ومحاولة التكيف مع الوضع الجديد، لكن استمرار الضغوط لفترة طويلة يستنزف طاقة الفرد، ويدفعه للدخول في المرحلة الثالثة. المرحلة الثالثة: تسمى مرحلة الإنهاك أو الإعياء فإذا استمر تعرض الفرد للضغوط لفترة أطول فإنه سوف يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تقل مقاومة الفرد، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم، أما إذا كان قادراً على التكيف فإنه يتمكن من حماية نفسه كلما تعرض لضغوط جديدة (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، ٢٠١١، ٢٣ - ٢٤).

وفي هذه المرحلة تنهك طاقة الفرد، ولا يمكنه التكيف مع الوضع الجديد، وتخور قوى الجسد، وتظهر علامات الإنذار مرة أخرى، أو قد يتعرض الفرد للوفاة.

نظرية موراي في الضغوط: يرى موراي أن الحاجة والضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة هو المحدد الجوهرى للسلوك داخل الشخص، ويعرف الضغط بأنه ما يمكن أن يتعرض له الفرد أو يقدم له، فالضغوط التي تبقى على نفس الصورة بالنسبة للفرد أو الجماعة ترجع إلى عدة اعتبارات بيئية والتي تيسر جهود الفرد لتقادي الخطر والوصول إلى الغاية المنشودة (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٣٤٨).

وميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

١- **ضغوط ألفا Alfa Stress:** وتشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (محمود عطية، ٢٠١٠، ٦٧).

وهي أيضاً وصف موضوعي للمواقف في بيئة الفرد، فلكي يلتحق الطالب بكلية معينة فلا بد من الحصول على مجموع معين مما يمثل للطالب ضغطاً موضوعياً (محمد شحاته ربيع، ٢٠١٣: ١٩٧).

٢- **ضغوط بيتا Beta Stress:** وتشير إلى الطرق التي يفسر بها الفرد الضغوط المختلفة، فالطالب الذي يقول إن لم أحصل على مجموع يؤهلني لدخول كلية الطب فأنا طالب فاشل، فهو يفسر الضغوط بطريقة ذاتية (محمد شحاته ربيع، ٢٠١٣، ١٩٧).

وأوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الثاني، فالفرد من خلال خبرته يقوم بربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم " تكامل الحاجة" (محمد قاعد الغامدي، ٢٠٢٠، ١٤٩).

ومما سبق يتضح أن الفرد في النوع الأول يفسر الضغوط بطريقة موضوعية، فيسعى لبذل المزيد من الجهد لتحقيق التغيير المطلوب؛ بينما في النوع الثاني يفسر الفرد الضغوط بطريقة ذاتية فإن لم يتمكن الفرد من مواجهة الموقف الضاغط يلقي باللوم والتوبيخ على ذاته.

نظرية التقدير المعرفي: قدم لازاروس (١٩٦٦) هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك الحس حركي، وانصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني ورد فعل الفرد للمواقف الضاغطة، فالضغط يحدث نتيجة

التفاعل بين الفرد والبيئة، والأفراد يختلفون في تقييمهم للضغوط المختلفة، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لفرد ربما لا يكون كذلك لفرد آخر (Lazarus, 1993, 3).

وتستخدم لشرح وتوضيح كيفية استجابة الفرد للمواقف الضاغطة، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد، وإدراك الفرد للضغوط يرجع لخبرته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية والبيئية (Watson&Spence, 2007, 490).

وهذا التقييم يتكون من عنصرين هما:

أ- التقييم الأولي: وفيه يسعى الفرد إلى تحديد الموقف الضاغط، وما ينتج عن هذه الضغوط من ردود فعل شعورية كالخوف والقلق والتوتر.

ب- التقييم الثانوي: حيث يسعى الفرد إلى البحث عن سبل مواجهة الضغوط، والاختيار من بين البدائل المتاحة، واتخاذ قرارات أكثر فاعلية للتغلب على العقبات (رؤية رجب عوض، ٢٠٠١، ٦٣-٦٤).

ويرى أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ومصادر الضغوط ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: يتم فيها تحديد المواقف الضاغطة ومصدرها.

المرحلة الثانية: يتم تحديد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات والضغوط (محمود عطية، ٢٠١٠:

٦٤).

وأشار إلى أساليب وطرق التعامل الفعالة مع الضغوط، وإلى أهمية الفروق الفردية ودور المعالج بتغيير السلوكيات والمعارف السلبية، ودور الجوانب المعرفية في تقييم الضغوط (ولاء رجب عبد الرحيم، ٢٠١٦: ٢٣).

نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory: أرجع سيلجمان (١٩٦٥)

مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرر تعرض الفرد للضغوط المختلفة واعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم فيها أو مواجهتها قد يجعله يشعر بالعجز والضعف فيبالغ في تقييم المواقف التي يمر بها فيفشل في مواجهتها، ويدرك أن عدم قدرته على المواجهة سوف تستمر معه في المستقبل، فيشعر باليأس والسلبية واللامبالاة وانخفاض تقدير الذات، وترجع أسباب العجز المتعلم إلى: عوامل بيئية أو عوامل ذاتية تتعلق بالفرد ذاته وبخصائص شخصيته والتي يتحدد على أساسها نوع الاستجابة التي تصدر عنه في مواجهة الأحداث الضاغطة مثل مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (Maier&Seligman, 1976, 38).

وافترض سيلجمان أن القلق هو الاستجابة الأولية عند التعرض للضغوط، لكن مع تكرار المواقف الضاغطة والخبرات السلبية، وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يتحول القلق إلى الاكتئاب ويؤثر على سلوكه وممارسة مهامه المختلفة (بشرى إسماعيل أرنوط، ٢٠٠٤، ١٦٠).

فالمواقف والخبرات الصادمة تؤثر في إدراك الفرد ومعتقداته، وتجعله يتوقف عن ممارسة مهامه فيشعر بالعجز وعدم القدرة على التحكم في المواقف المختلفة، ومن الممكن أن يحدث النمو واستعادة القدرة بما يقدم له من دعم نفسي، ويدفعه إلى مواجهة الضغوط المختلفة (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٣٨).

ومما سبق يتضح تعدد وتنوع النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، وحددت أسبابها وأعراضها وأنواعها، وكيفية استجابة الفرد لها، وهذا يعني أن الضغط النفسي أوسع من أن تحيط بها نظرية بعينها، فالحاجة إلى تعدد وتنوع النظريات أمر ضروري، لا سيما أن الضغط النفسي ينتشر بشكل سريع في الحياة المعاصرة، وتختلف مصادره من بيئة لأخرى، وعلى مستوى جميع الأفراد، وتختلف طريقة كل فرد في الاستجابة عن الآخر.

ثانيًا: الفعالية الذاتية Self-Efficacy:

الاعتقاد بفعالية الذات لا يقتصر على القدرات والمهارات الموجودة لدى الفرد، وإنما توقع لمدى قدرته على أداء مهام محددة، في ضوء استبصاره بإمكاناته والاستغلال الأمثل للمهارات والقدرات، وأن يبذل الفرد ما يستطيع من جهد لمواجهة العقبات وتحقيق الهدف المنشود، كما أنها بمثابة عامل هام ينبئ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة.

والفعالية الذاتية اعتقاد راسخ بقدرة الفرد على المثابرة في أداء المهام بالرغم من الصعوبات والعقبات التي تواجهه، فكلما زاد الإحساس بالفعالية الذاتية زادت المثابرة واحتمالية أداء النشاط بنجاح (Bandura, 2006, 313-314).

وتظهر الفعالية الذاتية من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد، وتعدد الخبرات التي يمر بها الفرد حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدته في التغلب على الضغوط التي تواجهه، وهذه المؤثرات المعرفية تأخذ أشكالاً عديدة منها سلوك الفرد وأهدافه وثقته بنفسه وتقديره لذاته (رئيقة رجب عوض، ٢٠٠١، ٥٢).

عرفتها إيمان عباس الخفاف (٢٠١٣، ١٥١) بأنها أحكام الفرد حول قدرته على أداء المهام المختلفة، وترتبط بفعالية الذات بمهام محددة داخل ميدان محدد، ومن خلالها يمكن التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة.

وأوضح عبد الهادي السيد عبده (٢٠٢٢، ٢٠٨) أنها الأحكام المتعلقة بقدرة الفرد على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة للتوصل إلى نتائج معينة، تنشأ بشكل أساسي من الخبرات السابقة للفرد، وتؤثر على الأداء من خلال المرونة والمثابرة والجهد المتواصل في ظل الظروف الصعبة والمتغيرة؛ إلا أن الإفراط في الثقة قد يؤدي أحياناً إلى نتائج غير دقيقة أو أهداف تفوق قدرات الفرد بشكل مبالغ فيه.

واختلف هذا التعريف عما سبق في أنه ركز على تنظيم قدرات الفرد وإمكاناته للوصول إلى أهداف معينة في ضوء تنوع الخبرات السابقة، إلا أنه حذر من الإفراط في هذه الثقة فقد يضع الفرد لنفسه أهدافاً تفوق إمكاناته وقدراته فيعجز عن تحقيقها فيصاب بالإحباط ويكون عرضه لتكالب الضغوط عليه.

ومما سبق يتضح أن الفعالية الذاتية تتعلق بمعتقدات الفرد وتوقعاته حول قدرته على أداء محددة، وهذا يتطلب قدر من الاستطاعة الفسيولوجية والعقلية والنفسية، وتنمو فعالية الذات من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين في المواقف المختلفة، واكتسابه الخبرات المتنوعة، والتدريب على المواقف الجديدة، كما أنها ليست سمة ثابتة لدى الفرد وإنما تتغير وفقاً لتنوع الموقف وتتطلب قدرًا من المرونة والجهد والمثابرة، ويمكن من خلالها التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة، كما أنها قد تكون بمثابة معينات أو معوقات ذاتية أثناء مواجهة المواقف المختلفة، فالفرد الذي لديه إحساس مرتفع بفعاليته الذاتية يركز على أسباب المشكلة، ويعرض البدائل المتاحة، ويختار أفضلها؛ بينما الذي لديه إحساس منخفض بفعاليته الذاتية قد يبتعد عن الأسباب الرئيسية للمشكلة، ويرتبك ويتخبط في تحديد بدائل مناسبة لها، ومن ثم يصاب بالعجز في حلها.

أهمية الفعالية الذاتية:

تلعب الفعالية الذاتية دورًا هامًا في تخطي المواقف الصعبة، وبذل المزيد من الجهد والمثابرة لتحقيق الأهداف المنشودة، كما أنها ترتبط بالثقة في النفس والقدرة على التخطيط والتنظيم، وإنجاز المهام المختلفة سعيًا لتحقيق التقدم الأكاديمي.

واعتقاد الفرد بفعاليته يجعله يتوقع النجاح في المهام التي يقوم بها، مما يزيد من احتمال نجاحه في الأمور القادمة؛ بينما اعتقاده بعدم الفعالية يجعله يتوقع الفشل في المهام التي يقوم بها، ويشعر بالتهديد عند إسناد أية مهام إليه مما قد يؤثر على أدائه، ويقلل من نتائجه الجيدة مهما بذل من جهد (عماد محمد مخيمر، هبه محمد علي، ٢٠٠٦، ٩٠).

كما تعد فعالية الذات بمثابة القوة الدافعة للسلوك من خلال الجهد والمثابرة، ويعتبر السلوك نتاج هذه المعتقدات، فالفرد قد لا يرضى عن هذا السلوك فيسعى إلى ضبطه والتحكم فيه، كل هذا من خلال المثابرة والدافعية القوية (محمود أبو المجد عثمان، ٢٠١٨، ٣٩٧).

وتكمن أهميتها في أنها تساعد الفرد في التحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره الخاصة، واستثمار مهاراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف والمشكلات المختلفة، ودراسة الاحتمالات والبدائل المختلفة، واختيار الأفضل من بينها (سعيد كمال عبد الحميد، ٢٠١٨، ١١٢).

والفعالية الذاتية العالية تدفع الفرد للتغلب على التحديات والمعوقات التي تواجهه، من خلال تطوير مهاراته، وتحسين مستوى كفاءته، في ضوء الاعتراف بقدراته وإمكاناته، وتنمية جوانب القصور فيها (أحمد علي الكبير، عزت عبد الله كواسة، ٢٠٠٣: ١٥٤).

وتتبع أهمية فعالية الذات من دورها في تنظيم الذات، حيث يمكن تصور وفهم جميع المشكلات النفسية في كونها صعوبات في التنظيم الذاتي بعد التعرض للخلل السلوكي والمعرفي والانفعالي، ويعتمد نجاح التدخل العلاجي على قدرة العملاء على تنفيذ استراتيجيات التغييرات المعرفية والسلوكية والانفعالية في المواقف التي تواجهه الأمر الذي يتطلب مهارات جيدة في التنظيم الذاتي (أليكس وود، جود جونسون، ٢٠٢١، ٢١٢).

مصادر فعالية الذات

يرى (Bandura, 1978, 143-146) أن هناك أربعة مصادر لفعالية الذات، والتي تختلف من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للفرد وتشمل:

١- **الإنجازات الأدائية Performance Accomplishments**: يعتبر أكثر المصادر تأثيرًا في فعالية الذات حيث يعتمد على خبرات الإتيان الشخصي، ويتكون من خبرات النجاح والفشل التي مر بها الفرد في فترات سابقة من حياته، حيث يعمم تلك الخبرات على المواقف التي تواجهه لاحقًا، فتكرار النجاح يعزز فعالية الذات، وبالتالي تقل التأثيرات السلبية للفشل، فالأفراد الذين لديهم فعالية ذاتية عالية يؤدون المهام الصعبة بكفاءة وجدارة؛ بينما ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة يتجنبون المهام الصعبة، ويتعدون عن المواقف التي تتطلب بذل المزيد من الجهد لأنهم يعتقدون أنهم ضعيفي القدرات، ولا يستطيعون تحقيق أهدافهم (Bandura, 1978, 143).

فالمحاولات الناجحة التي يسعى من خلالها الفرد للتحكم في المواقف والسيطرة عليها تعزز الفعالية الذاتية؛ بينما تصورات ومعتقدات الفشل التي ينسبها الفرد إلى عدم قدرته على السيطرة على المواقف المختلفة تضعف الفعالية الذاتية (أليكس وود، جود جونسون، ٢٠٢١، ٢١١).

والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفعالية الذاتية لدى الفرد، ووعي الفرد بالفعالية الذاتية يعتمد على قدرات الفرد السابقة وإدراكه لها، وصعوبة المهمة ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية التي تلقاها، والظروف التي يتم فيها الأداء، والخبرات السابقة للنجاح أو الفشل، وأسلوب بناء الخبرة وإعادة تشكيلها في الذاكرة (فادي حسن عقيلان، ٢٠١٤، ١٤٥).

٢- **الخبرات البديلة Vicarious Experiences**: فعالية الذات لا تعتمد على الخبرات المباشرة فقط، بل تستمد أيضًا من الخبرات البديلة من خلال ملاحظة خبرات النجاح والفشل لدى الآخرين في مواقف مشابهة، ف نجاح الآخرين في مهام صعبة قد يؤدي إلى حدوث توقعات تدعم الفعالية الذاتية، وتدفع الفرد لبذل المزيد من الجهد

والمثابرة، لكن هذا المصدر أقل موثوقية حول قدرات الفرد من الإنجازات الشخصية، وأكثر عرضة للتغيير (Bandura,1978, 145).

والخبرات البديلة ربما تؤثر على الاعتقادات الذاتية للفرد من خلال مقارنة خبراته بخبرات الآخرين، حيث تزداد توقعات الفرد في فعاليته الذاتية من خلال ملاحظته لنجاح الآخرين والذين لديهم قدرات مشابهة لقدراته (Bandura & Adams,1977, 288).

والخبرات غير المباشرة تعتبر أحد المصادر التي تزيد من توقعات الفعالية الذاتية لدى الفرد، فرؤية الآخرين يقومون بأنشطة مختلفة وينجحون فيها قد تدفع الفرد إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة لتحقيق النجاح في المهام المختلفة، لكن الاعتماد على هذا المصدر وحده ليس كافياً لزيادة الفعالية الذاتية لدى الفرد انطلاقاً من مبدأ الفروق الفردية، فما يقوم فرد معين من أعمال قد لا يستطيع فرد آخر القيام به، وإذا لم يوجد لدى الفرد الدافع والمثابرة والعزيمة والإصرار من داخله لتحقيق ما ينشده، فلن يتمكن من إنجاز شيء حتى ولو ساندته الجميع، ووقفوا إلى جانبه.

٣- الإقناع اللفظي **Verbal Persuasion**: فالحديث عن خبرات معينة للآخرين وإقناعهم بها قد يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد، والتفاني في سبيل الوصول إلى الغايات المختلفة، وهو أكثر المصادر استخداماً لأنه لا يستغرق جهداً ولا وقتاً (Bandura,1978, 145).

كما أن تقديم الدعم المعنوي والتغذية المرتدة وعبارات المدح والثناء للأفراد قد يساهم في تنمية وتعزيز الفعالية الذاتية لديهم (محمود أبو المجد عثمان، ٢٠١٨، ٣٩٨).

والأفراد الذين يقومون بعملية الإقناع اللفظي يجب أن يقوموا باستثمار إمكانات الفرد وقدراته في الوقت الذي يضمونوا فيه إحرار النجاح المتوقع، والإقناع اللفظي الذي يصدر عن شخص موثوق به أكثر تأثيراً في فعالية الذات من شخص غير موثوق به (إيمان عباس الخفاف، ٢٠١٣، ١٥٥).

والإقناع اللفظي أكثر المصادر استخداماً على نطاق واسع، لسهولة ولا يحتاج لجهد كبير، حيث يمكن إقناع الفرد أنه قادر على مواجهة المواقف المختلفة والتأقلم معها، وأنه يمكنه رفع مستوى أدائه إلى مستويات متقدمة، لكنه أضعف المصادر حيث يحدث تأثيراً ضئيلاً في السلوك بسبب عدم مصداقية الاقتراحات أو ضعفها، أو القيام به على نمط عشوائي يفتقر للنظام والترتيب، أو عدم الارتياح للشخص الذي يقوم به.

٤- الحالة النفسية والفسولوجية **Psychological and Physiological state**: أحد المصادر المؤثرة على الفعالية الذاتية وخاصة أثناء التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك لأن المستويات العالية من الاستثارة الانفعالية تؤثر على أداء الفرد وعلى فعاليته الذاتية (Bandura&Adams,1977, 289).

فالانفعالات السلبية تؤثر على فعالية الذات، ونقل من مستوى الأداء، وتولد المزيد من ردود القلق والتوتر في المواقف العصبية من خلال استحضار الأفكار المثيرة للقلق حول عدم فعاليتهم، بل ويمكن أن يصل الأفراد إلى مستويات مرتفعة من القلق والتوتر تتجاوز بكثير الخوف الذي عانوا منه في موقف التهديد الفعلي، ويمكن تقليل أثر الاستتارة الانفعالية بواسطة النمذجة والخبرات البديلة (Bandura,1978, 146).

أبعاد الفعالية الذاتية

حدد Bandura(1978, 142) ثلاثة أبعاد لفعالية الذات يمكن توضيحها كالتالي:

١- **مقدار الفعالية Magnitude**: مدى دافعية الفرد للأداء في المواقف المختلفة، وتختلف تبعًا للصعوبة في الموقف، ويتدرج من خلال الأداء السهل إلى الأصعب، وتتطلب أداءً وجهيًا مرتفعًا، وتتضح بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقًا لمستوى الصعوبة، والفروق بين الأفراد في توقعات الفعالية. وقدرة الفعالية يختلف باختلاف عدة عوامل لعل من أبرزها: مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الضغوط والصعوبات، والضبط الذاتي، ومستوى الدقة والإنتاجية، ومن المهم أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته وأن لديه قدر من الفعالية يمكنه من أداء المهام الموكلة إليه (إيمان عباس الخفاف، ٢٠١٣، ١٥٧).

٢- **العمومية Generality**: يقصد به انتقال توقعات الفعالية الذاتية من موقف معين إلى مواقف أخرى، فالفرد يعمم الخبرات المكتسبة على المواقف الأخرى المشابهة، وتتضح من خلال المواقف الأكثر عمومية إلى المواقف المحددة، وتتوقف العمومية على مدى تأكيد التجارب والخبرات السابقة، وتتغير من خلال الآثار التراكمية لجهود الفرد.

٣- **القوة Strength**: شدة اعتقاد الفرد بأن بإمكانه القيام بمهام وتكليفات مهما بلغت درجة صعوبتها وتعقيدها، وتتحدد في ضوء خبرة الفرد وملاءمتها للموقف، وتتدرج من القوة إلى الضعف.

نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory:

ظهرت النظرية المعرفية الاجتماعية على يد ألبرت باندورا عام ١٩٦٠، وتفترض أن التعلم يحدث في سياق اجتماعي مع تفاعل ديناميكي متبادل بين الفرد والبيئة والسلوك، وركزت على التأثير الاجتماعي والتعزيز الداخلي والخارجي، مع الأخذ في الاعتبار تجارب الشخص السابقة والتي تؤثر على التعزيزات والتوقعات، وفي عام ١٩٧٧ قدم باندورا نظرية التعلم الاجتماعي والتي صقلت أفكاره حول التعلم بالنمذجة (Bandura&Walters,1977, 144).

تنطلق هذه النظرية من افتراض رئيس مؤداه أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن جماعات من الأفراد يؤثر فيها ويتأثر بها، فهو يلاحظ سلوكيات وعادات واتجاهات الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، كما أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ،

وهذه الأنماط لا تظهر على نحو مباشر ولكنها تستقر في البناء المعرفي للفرد حيث ينفذها في وقت لاحق (منال حسن رمضان، ٢٠١٦، ٢٤-٢٥).

المبادئ الرئيسية في نظرية التعلم الاجتماعي

الحمية المتبادلة Reciprocal Determinism: يرى باندورا أن السلوك لا ينتج عن القوى الداخلية لدى الفرد (المعتقدات والتوقعات)، ولا عن المؤثرات البيئية فحسب (الثواب والعقاب)؛ وإنما ينتج عن التفاعل المعقد بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٥، ٣٠٩).

ووفقاً لهذا المبدأ فإن العمليات المعرفية تلعب دوراً بارزاً في السلوك الإنساني، وهذه العمليات تتحكم في السلوك والفرد والبيئة، وهي في الوقت ذاته محكومة بسلوك الفرد والسياق البيئي، وينظر إليها على أنها نظم تمثيلية رمزية تأخذ شكل الأفكار والصور الذهنية، وتتضمن أحداثاً معرفية مثل التوقعات والمقاصد والآليات الفطرية للتعلم، فمحددات السلوك السابقة تشمل كافة المتغيرات الفسيولوجية والوجدانية؛ بينما المحددات اللاحقة تشمل أشكال التعزيز والعقاب الداخلية والخارجية (عماد الزغول، ٢٠١٠، ١٤٠).

التعلم بالنمذجة: هو العملية التي من خلالها يلاحظ الفرد أنماط سلوك الآخرين، ويكون فكرة عن الأداء ونتائج الأنماط السلوكية، ولا بد أن يكون هناك شخص فعلي يكون سلوكه قدوة يحتذى بها لمن يلاحظه (سهير كامل أحمد، ٢٠٠١، ٢١٢).

والتعلم عن طريق النمذجة يؤدي إلى تعلم أنماط سلوكية جديدة، وكبح أو تسهيل ظهور سلوك يؤثر في التعلم الاجتماعي عن طريق الملاحظة والانتباه والاهتمام مثل خصائص النموذج، والشخص الملاحظ، ويتطلب التعلم الاجتماعي عن طريق النمذجة التفاعل المباشر وغير المباشر والفعالية الذاتية (محمد محمود يونس، ٢٠١٨، ٨٩).

والتعلم بالنمذجة ينطوي على أربع عمليات هي:

١- **الانتباه Attention:** لكي يتم تقليد سلوك ما يجب أن يلفت انتباهنا، فهناك العديد من السلوكيات تتم ملاحظتها ولكن الكثير منها ليس جدير بالملاحظة، وهذا النوع من التعلم لا يحدث ما لم ينتبه الفرد إلى المعلومات التي يمكن استخدامها عند تقليد النموذج (عبد الهادي السيد عبده، ٢٠٢١، ٣٤٤).

٢- **الاحتفاظ Retention:** ويشمل الاحتفاظ بالمعلومات والأنشطة التي تمت ملاحظتها، فالفرد لا يتأثر بملاحظة سلوك نموذج ما دون أن تكون له ذاكرة تحفظ هذا السلوك، وتمكنه من استرجاع ما تم حفظه من أنماط السلوك المختلفة (أبو بكر مرسي محمد، ٢٠٠٢، ١٥٢).

٣- إعادة الإنتاج **Reproduction**: القدرة على أداء السلوك الذي أظهره النموذج، فالفرد يلاحظ أنماطاً متعددة من السلوك اليومي، ويود تقليده، ولكنه لا يتمكن من ذلك لأنه مقيد بقدرته البدنية (عبد الهادي السيد عبده، ٢٠٢١، ٣٤٥).

وإعادة الإنتاج معناه قدرة الفرد على تحويل المعلومات التي تم الاحتفاظ بها في الذاكرة إلى أنماط مختلفة من السلوك في حال توافر القدرة البدنية والدافعية لذلك.

٤- الدافعية **Motivation**: يري بانديورا أنه مهما كان انتباه الفرد عاليًا، وقدرته على الاحتفاظ بالتمثيل الرمزي لما لاحظته، ومهما كانت لديه القدرة على القيام بالسلوك الذي تمت ملاحظته فلن يتمكن من ذلك ما لم يكن هناك باعثًا ودافعًا قويًا للقيام بذلك، وبهذا المكون ينتقل الفرد من الملاحظة إلى الممارسة الفعلية (أبو بكر مرسي مرسي، ٢٠٠٢، ١٥٣).

ومما سبق يتضح أن طلاب المرحلة الثانوية يواجهون ضغوطاً متعددة أسرية واجتماعية واقتصادية ودراسية، وهذه الضغوط قد تؤدي إلى انعدام الأمن وزيادة المنافسة والتباين في الأداء والإنجاز، وتثير قلقًا كبيرًا، حيث تؤثر على قدرتهم على التعلم والأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي بل إن بعضهم يربطون قيمتهم الذاتية أو مستقبلهم بدرجاتهم، وقد يشكون في قدراتهم وفعاليتهم الذاتية.

وتسعى الاتجاهات الحديثة في الدراسات النفسية إلى التركيز على الجوانب الإيجابية ومواطن القوة في الشخصية، فإدراك الفرد لذاته وإمكاناته وقدراته، وتوظيف هذه القدرات في تحقيق أهدافه، والمرونة في مواجهة العقبات ربما يؤثر على فعاليته الذاتية.

وتعد الفعالية الذاتية أحد العوامل التي تسهم في التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة، وتساعد في تغيير السلوك اللا تكيفي من خلال وجود قدر من الجهد والمثابرة والمرونة في مواجهة الضغوط اليومية، وتعامل الفرد مع الضغوط النفسية يتأثر بفعاليته الذاتية، وإنجازاته الشخصية، ومواطن القوة والضعف في شخصيته، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها، وما يتلقاه من الآخرين حول مدى كفاءته وقدرته على النجاح. الدراسات السابقة:

انقسمت الدراسات السابقة إلى عدة محاور كالتالي:

المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

أجرى مرزوق أحمد العمري (٢٠١٢) دراسة استهدفت التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، بلغ قوام العينة (٤٢٨) طالبًا، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المدرسية، مقياس الإنجاز الأكاديمي (إعداد الباحث)، ومقياس الصحة النفسية إعداد عبدالمطلب القريطي، عبدالعزيز الشخص (١٩٩٢)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة

ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي لدى المشاركين في الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى الطلاب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى الطلاب، ووجود الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة لدى الطلاب.

هدفت دراسة عبدالله عادل شراب، أكرم سعدي وادي (٢٠١٥) إلى التعرف على مصادر الضغوط المدرسية الأكثر شيوعاً وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بخان يونس، والفروق في الضغوط المدرسية وفق متغيرات (الجنس، التخصص، مستوى تعليم رب الأسرة)، تكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) طالباً وطالبة، تم استخدام مقياس مصادر الضغوط المدرسية إعداد الباحثان، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الضغوط المدرسية وأبعاها وبين مستوى التحصيل الدراسي العام، وتوصلت إلى أن أكثر مصادر الضغوط المدرسية شيوعاً لدى المشاركين في الدراسة تمثلت في ضغوط المناهج والامتحانات، وأن الطالبات أكثر تعرضاً للضغوط المدرسية من الطلاب، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في الضغوط المدرسية تعزى إلى التخصص الدراسي ومستوى تعليم رب الأسرة.

اتجهت دراسة نواف كنوش الشرعه (٢٠١٦) إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بلواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، تألفت عينة الدراسة من (١٤٩) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية إعداد نسيمه داوود (١٩٩٥)، وتوصلت نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلاب ذكوراً وإناثاً، ولا يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب تعزى إلى الجنس.

وسعت دراسة Arslan (2017) إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات الانفعالية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تركيا، تكونت العينة من (٢٣٢) طالباً وطالبة منهم (١١١) طالبة، (١٢١) طالباً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس فعالية الذات إعداد (Pool&Qualter, 2012)، مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد (Sun et al., 2011)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين فعالية الذات الانفعالية والضغوط الأكاديمية، فدوي فعالية الذات الانفعالية العالية أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية.

سعت دراسة عبدالحفيظ لبكيري، نزييم سرداوي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين لدى عينة من طلاب السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف بالجزائر، بلغ عدد المشاركين في الدراسة (١٦٤) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.د/ محمود محي الدين سعيد /د.د/ نجلاء محمد رسلان /د.م.د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

الضغوط النفسية المدرسية إعداد الباحثان، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية، ووجود فروق دالة إحصائية في الضغوط المدرسية بين الذكور والإناث لصالح الإناث. استهدفت دراسة محمد خماد، سعيد نويوة (٢٠٢٣) معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية التي يواجهها طلاب المرحلة الثانوية ومستوى الصحة النفسية لديهم، وصل عدد المشاركين في الدراسة (٣٧٨) طالبًا وطالبة من طلاب ثانويات مدينة عين الحجل بولاية المسيلة، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المدرسية، استبيان الصحة النفسية إعداد الباحثان، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى الطلاب.

المحور الثاني: دراسات تناولت الفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

سعت دراسة تركي محمد بازياد (٢٠١٣) إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، شملت عينة الدراسة (٣٠) طالبًا من طلاب ثانوية الخندق منخفضي فعالية الذات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٥) طالبًا في كل مجموعة، استخدم الباحث مقياس فعالية الذات إعداد هشام عبدالله، عصام العقاد (٢٠٠٨)، تكون البرنامج الإرشادي من (٩) جلسات إرشادية لتنمية فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا إعداد الباحث، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات حيث وجدت فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وتناولت دراسة عفاف سالم المحمدي (٢٠١٧) تأثير وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وفعالية الذات على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية، على (٣٧٤) طالبة بمدينة الرياض، طبق عليهم مقياس وجهة الضبط إعداد روتر ترجمة علاء كفاي (١٩٨٢)، ومقياس فعالية الذات (Sherer&Adams(1983)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي لصالح ذوي وجهة الضبط الخارجي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي لصالح ذوي فعالية الذات العالية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات (عالية أو منخفضة) تعزى لوجهة الضبط (داخلي وخارجي).

واتجهت دراسة سارة رجب السيد (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات والتوجه نحو المستقبل وأساليب المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية، بلغ عدد العينة (١٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب المدارس الفنية، طبق عليهم مقياس فعالية الذات، ومقياس التوجه نحو المستقبل، ومقياس أساليب المواجهة (إعداد الباحثة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين فعالية الذات والتوجه نحو المستقبل، ووجود علاقة

بين فعالية الذات والتأقلم النشط وإعادة التقييم الإيجابي، ووجود علاقة سلبية بين فعالية الذات والتنفيس عن الانفعالات والتجنب.

وهدفنا دراسة جونا عبدالله الجهني، نوال عبدالله الضبيبان (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بجدة، والتعرف على الفروق في الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة باختلاف النوع الاجتماعي، بلغت عينة الدراسة (٥٠) طالبًا، (٥٠) طالبة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس الكمالية إعداد سميرة شند (٢٠١٧)، ومقياس فعالية الذات العامة إعداد (Sherer et al,1982) ترجمة نهاد محمود (٢٠١٦)، أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكمالية العصابية، وارتفاع مستوى فعالية الذات العامة لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في الكمالية العصابية وكذلك فعالية الذات العامة تعزى إلى متغير النوع.

وتناولت دراسة (Supervia, Bordas & Robres, 2022) دور الفعالية الذاتية كمتغير وسيط بين المرونة والأداء الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٢٦٥٢) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين ١٢، ١٩ عام، بواقع (١٣٦٨) ذكور، (١٢٨٤) إناث، تم استخدام مقياس فعالية الذات إعداد (Garcia et al., 2010)، مقياس المرونة إعداد (Rodriguez et al., 2016)، مقياس الأداء الأكاديمي (Barca et al., 2011)، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والمرونة والأداء الأكاديمي، كما أن الفعالية الذاتية تلعب دورًا وسيطًا بين المرونة والأداء الأكاديمي، وهو ما يفسر أنماط السلوك التكيفي لدى المراهقين.

المحور الثالث: دراسات تناولت الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تناولت دراسة نائلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعدالله (٢٠١٦) الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بلغ عدد العينة (٣٤٣) طالبًا وطالبة، منهم (٩٤) طالبًا، (٢٤٩) طالبة، استخدم الباحث مقياس فعالية الذات إعداد (Sherear et al., 1982) ترجمه إلى العربية أمل معروف، مقياس الضغوط الدراسية إعداد لطفي عبدالباسط إبراهيم (٢٠٠٩)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية، فكلما زادت الضغوط قلت الفعالية الذاتية والعكس صحيح، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الفعالية الذاتية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية.

واستهدفت دراسة Sarkar and Chattopadhyay (2017) التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الهند، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٦) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد Sinha et al (2001) ومقياس الفعالية الذاتية Mathur and Bhatnagar (2012) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية بين الذكور والإناث.

وقامت دراسة Gopal and Aruna (2017) ببحث أثر الفعالية الذاتية والضغوط الأكاديمية على المهارات العملية في مادة الفيزياء لدى طلاب المرحلة الثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية، بلغ قوام العينة (٥٠٥) من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تكونت أدوات الدراسة من مقياس فعالية الذات إعداد Aruna and Roopa (2015)، ومقياس الضغوط الأكاديمية إعداد Aruna and Roopa (2015)، واختبار المهارات العملية في الفيزياء إعداد Aruna et al. (2015)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الفعالية الذاتية والضغوط الأكاديمية، حيث أن المهارات العملية في الفيزياء تختلف باختلاف مستويات الفعالية والضغوط الأكاديمية، حيث تم التوصل إلى وجود تأثير إيجابي للفعالية الذاتية على المهارات العملية في الفيزياء، ووجود تأثير سلبي للضغوط الأكاديمية على المهارات العملية في الفيزياء.

سعت دراسة Eun et al. (2020) إلى دراسة فعالية الذات الأكاديمية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية وجودة النوم لدى طلاب المدارس الثانوية في كوريا، تكونت عينة الدراسة من (١٩٥) طالبًا في مؤسسة تعليمية بمدينة جوانججو بوسان الحضرية، تم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية الذي طوره Kim (2013)، ومقياس فعالية الذات إعداد Bong et al (2012)، ومقياس جودة النوم إعداد Sngder-Halpern (1987)، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثيرات وسيطة جزئية لفعالية الذات الأكاديمية على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وجودة النوم، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة النوم والضغط الأكاديمي.

وأجرى Mahato and Sen (2021) دراسة سعت إلى دراسة الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية والقلق في مادة الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية العليا في منطقة بوروبيا غرب البنغال في الهند في ضوء متغيرات الجنس ومحل الإقامة ونوع الأسرة والتخصص، على عينة قوامها (٢٣٠) طالبًا وطالبة بواقع (١٤٦) ذكور، (٨٤) إناث، طبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد Mustafa (2003)، ومقياس فعالية الذاتية والقلق في الرياضيات May (2009)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية والقلق لدى الطلاب، مع عدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية بين الذكور والإناث، وعدم وجود فروق بينهما أيضًا وفق محل الإقامة بين طلاب الريف والحضر؛ بينما توجد فروق في الضغوط

الأكاديمية والفعالية الذاتية في نوع الأسرة، فالطلاب الذين يعيشون في أسر نووية يعانون من ضغوط أكاديمية أكثر من الطلاب الذين يعيشون في أسر مشتركة.

استهدفت دراسة (Shaj (2021) إلى تقصي العلاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية (Kim(1970)، مقياس الفعالية الذاتية Schmitz and Schwarzer، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، كما لا توجد فروق في الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية بين الذكور والإناث.

وسعت دراسة (Kristensen et al. (2023) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية والضائقة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالنرويج، بلغ عدد المشاركين في الدراسة (١٥٠٨) طالبًا وطالبة، طبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية (Kinger (2015)، ومقياس فعالية الذات الأكاديمية (Midgley (2000)، ومقياس الضائقة النفسية (Tambs and Moum(1993)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية والضائقة النفسية، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

ومن خلال عرض الدراسات التي تناولت الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية يتضح أن هؤلاء الطلاب لديهم ضغوط متعددة، وأن ارتفاع الضغوط تؤثر على تحصيلهم وفعاليتهم الذاتية.

حيث توصلت نتائج بعض هذه الدراسات إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية مثل دراسة كل من نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعدالله (٢٠١٦)، Sarkar and Chattopadhyay (2017)، Gopal and Aruna (2017)، Mahato and Sen (2021).

بينما توصلت دراسة (Shaj (2021) إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط الدراسية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. كما توصلت بعض هذه الدراسات إلى وجود فروق في الضغوط الدراسية لصالح الذكور كدراسة نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعدالله (٢٠١٦)، في حين توصلت دراسة، Mahato & Sen (2021) & Kristensen, Larsen, Urke إلى وجود فروق في الضغوط الدراسية لصالح الإناث؛ بينما توصلت دراسة كل من (Sarkar & Chattopadhyay (2017)، Mahato & Sen (2021)، Shaj (2021) إلى عدم وجود فروق في الضغوط الدراسية بين الذكور والإناث.

فروض البحث:

١-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي الأزهري والثانوي العام على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات.

إجراءات البحث:

(١) منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتمثل في جمع البيانات واستخراج النتائج وفق أساليب إحصائية معينة.

(٢) عينة البحث: تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (١٠٠) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٧) سنة بمتوسط (١٦,٣٥)، وانحراف معياري قدره (٤,٨٣٠).

بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠٠) طالبًا وطالبة ببعض المدارس والمعاهد الأزهرية التابعة لمركز فاقوس محافظة الشرقية تراوحت أعمارهم ما بين ١٦-١٧ سنة بمتوسط (١٦,٣٠)، وانحراف معياري قدره (٤,٧٠١٦).

(٣) أدوات جمع البيانات:

أ- مقياس الضغوط الدراسية (إعداد: محمود محيي الدين سعيد، ٢٠٠٥):

وصف المقياس: تم استخدام هذه المقياس لأنه مناسب لخصائص العينة، واشتماله على العديد من أبعاد الضغوط الدراسية، وقد استخدمته دراسات كثيرة نظرًا لصدقه وثباته المرتفع.

يهدف هذا المقياس إلى قياس الضغوط النفسية الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويتضمن المقياس العناصر التالية:

- ١- ضغوط البيئة المدرسية (١٥ عبارة)
- ٢- ضغوط المناهج (١٥ عبارة)
- ٣- ضغوط الواجبات المدرسية (٥ عبارات)
- ٤- ضغوط المدرسين (١٥ عبارة)
- ٥- ضغوط الرفاق (١٠ عبارات)
- ٦- ضغوط الأسرة (١٠ عبارات)
- ٧- ضغوط الدروس الخصوصية (١٠ عبارات)

٨-ضغوط التقويم والامتحانات (١٠ عبارات)

٩-ضغوط المستقبل (١٠ عبارات)

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال التحليل الكيفي والكمي، ومن ناحية التحليل الكيفي تم عرض المقياس على الخبراء، أما التحليل الكمي فتم إجراء وحساب معاملات الاتساق الداخلي لكل بند في علاقته بالمجموع الكلي للعنصر، بالإضافة إلى إجراء الصدق العاملي حيث انتظمت العناصر حول عامل عام، وتراوحت تشبعاتها ما بين ٠.٣٩٥ إلى ٠.٦٨٨ وهي معاملات دالة إحصائياً.

ثبات المقياس: قام معد المقياس بحساب ثباته من خلال أسلوب إعادة التطبيق، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٧٩ إلى ٠.٩١ وهي معاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ وبناء على ما تقدم من عرض الخصائص السكومترية للمقياس يمكن القول إن هذه الإجراءات تدعو للثقة في استخدامه في هذه الدراسة.

ثبات مقياس الضغوط النفسية الدراسية في الدراسة الحالية:

وقد قامت الباحثة بحساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية الدراسية من خلال معامل الثبات ألفا كرونباخ على النحو التالي:

جدول (١) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية الدراسية (ن=١٠٠)

م	العنصر	معامل الثبات لألفا كرونباخ
١	ضغوط البيئة المدرسية	.٥٨٤
٢	ضغوط المناهج	.٧٥٦
٣	ضغوط الواجبات المدرسية	.٥٤٧
٤	ضغوط المدرسين	.٥٥٧
٥	ضغوط الرفاق	.٤٨٨
٦	ضغوط الأسرة	.٧٩١
٧	ضغوط الدروس الخصوصية	.٣٠٥
٨	ضغوط الامتحانات	.٥٤٢
٩	ضغوط المستقبل	.٦٢٢
	المقياس ككل	.٨٨٤

يتضح من الجدول السابق أن ثبات المقياس ككل بلغ ٨٨٤ . ويبلغ مجموع عبارات المقياس (٨٢ عبارة) يجب عنها بنعم/ أحياناً/ لا، وتعطى ثلاث درجات في حالة الإجابة بنعم، ودرجتان في حالة الإجابة بأحياناً،

ودرجة واحدة في حالة الإجابة بلا، ويتم عكس مفتاح التصحيح مع العبارات السلبية، ويتراوح مدى درجات المقياس الكلي ما بين ٨٢ درجة إلى ٢٤٦ درجة.

ب- مقياس فعالية الذات العامة (إعداد الباحثين).

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الفعالية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

يتكون المقياس من خمسة أبعاد فرعية تتمثل في (توقع النجاح، الثقة في القدرات وتوظيفها، المثابرة، المرونة، والتحكم في الأحداث)، يحتوي المقياس على (٦٠) عبارة بواقع (١٢) عبارة لكل بعد، حيث توجد عبارات إيجابية وأخرى سلبية، وذلك من خلال ثلاثة بدائل مختلفة (نعم)، (أحيانًا)، (لا).

تم صياغة مجموعة من التعليمات تتناسب مع طبيعة المقياس، إعداد مفتاح تصحيح للمقياس؛ حيث يحصل المستجيب على الدرجات التالية بنفس الترتيب في العبارات الموجبة (٣-٢-١)، أما بالنسبة للعبارات السالبة فيتم عكس مفتاح التصحيح ليكون (١-٢-٣).

خطوات إعداد المقياس:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المقاييس التي اهتمت بقياس فعالية الذات، مثل مقياس فعالية الذات العامة إعداد (Tipton&Worthington(1984)، ترجمة: محمد السيد عبدالرحمن، (١٩٩٠)، ومقياس فعالية الذات إعداد هشام عبدالله، عصام العقاد (٢٠٠٨)، مقياس فعالية الذات إعداد فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠٢٢) وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد الأبعاد التالية لقياس فعالية الذات العامة، وهي: (توقع النجاح، الثقة في القدرات وتوظيفها، المثابرة، المرونة، والتحكم في الأحداث) بناءً على:

- أن المقاييس السابقة اشتملت على أبعاد مكررة، وهذه الأبعاد ليست موجودة فيها.
- مناسبة هذه الأبعاد للمشاركة في الدراسة وهن طالبات المرحلة الثانوية.
- أن هذه الأبعاد تتناسب مع العمر الزمني لطالبات المرحلة الثانوية.
- ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة تمكنت الباحثة من:

(١) صياغة تعريف إجرائي لفعالية الذات العامة بأنها توقعات الفرد حول قدرته على أداء المهام المختلفة، وتحقيق النجاح فيها، والثقة بما لديه من إمكانيات وقدرات، وإصراره على الاستمرار في العمل حتى الانتهاء منه، والمرونة في التغلب على العقبات والضغوط التي تواجهه، بالإضافة إلى التحكم في الأحداث المختلفة في ضوء ما لديه من خبرات.

(٢) صياغة تعريف إجرائي لكل مكون من مكونات مقياس فعالية الذات العامة (توقع النجاح، الثقة في القدرات وتوظيفها، المثابرة، المرونة، والتحكم في الأحداث).

البعد الأول: توقع النجاح: ويشير إلى تنبؤ الفرد بالنتائج المحتملة لأدائه، وتوقع النجاح في المواقف الجديدة، والتفكير الجيد قبل القيام بالأعمال المختلفة سعياً لتحقيق الغايات المنشودة.

البعد الثاني: الثقة في القدرات وتوظيفها: ثقة الفرد بأن قدراته وإمكاناته الشخصية تؤهله لتحقيق أهدافه، وتمكنه من التغلب على العقبات التي تواجهه، من خلال التخطيط السليم لأهدافه، والحلول المناسبة لمشكلاته.

البعد الثالث: المثابرة: وتعني قدرة الفرد على الاستمرار في العمل حتى إنجازه، وإصراره على إكمال المهام بدقة مهما بلغت درجة التعقيد، بالإضافة إلى محاولاته المتنوعة للتغلب على العقبات والصعوبات والضغوط المختلفة.

البعد الرابع: المرونة: تعديل أساليب السلوك بما يتفق مع متطلبات الواقع، ومقاومة التأثير السلبي للضغوط، واستخدام طرق متعددة للتغلب على مواقف الفشل والإحباط.

البعد الخامس، التحكم في الأحداث: قدرة الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية عالية، بناء على الخبرات والتجارب السابقة، ومواجهة المواقف المختلفة بمفرده دون الاعتماد على الآخرين، بالإضافة إلى قدرته على تغيير مسار حياته، وعدم الوقوع فريسة لآراء وأفكار الآخرين.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي:

اعتمد الباحثون في حساب الاتساق الداخلي من خلال:

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، والجدول التالي يوضح ذلك كالتالي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة لمقياس فعالية الذات

(ن = ١٠٠)

البعد الأول: توقع النجاح		البعد الثاني: الثقة في القدرات وتوظيفها		البعد الثالث: المثابرة		البعد الرابع: المرونة		البعد الخامس: التحكم في الأحداث	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.٢١٧*	١٣	.٤٤٩**	٢٥	.٣٩٢**	٣٧	.٤٦٣**	٤٩	.٣٨٥**	١
.٢٣٠*	١٤	.٢٥٨**	٢٦	.٤٤٢*	٣٨	.٢٧٠**	٥٠	.٣٩٤**	٢
.٢٩٦**	١٥	.٤٦٠**	٢٧	.٤٤٨**	٣٩	.٢٨٣**	٥١	.٣٨٨**	٣
.٤٤٠**	١٦	.٤٧٣**	٢٨	.٤٥٩**	٤٠	.٣٥٢**	٥٢	.٣٥٠**	٤
.٣٦٨**	١٧	.٦٠٢**	٢٩	.٤٧٣**	٤١	.٥٤١**	٥٣	.٤٧٠**	٥
.٢١٦*	١٨	.٤٨٧**	٣٠	.٥٦٣**	٤٢	.٦٧٦**	٥٤	.٤١٢**	٦

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي أ.د./ محمود محي الدين سعيد أ.د./ نجلاء محمد رسلان أ.م.د./ فاطمة الزهراء محمد النجار

.٤٣٩**	٥٥	.٤٦٢**	٤٣	.٤٩٣**	٣١	.٤٠١**	١٩	.٣٣٤**	٧
.٣٩٢**	٥٦	.٢١٣*	٤٤	.٥٧٩**	٣٢	.٣٨٩**	٢٠	.٣٩٩**	٨
.٣١٨**	٥٧	.٤٧٦**	٤٥	.٤٩٠**	٣٣	.٥٠٦**	٢١	.٣٨٣**	٩
.٤٧٤**	٥٨	.٣٥٦**	٤٦	.٤٥٧**	٣٤	.٣١٦**	٢٢	.٥١٩**	١٠
.٢٧٠**	٥٩	.٤٩٥**	٤٧	.٤٥٧**	٣٥	.٥١٩**	٢٣	.٣٨٧**	١١
.٣٨١**	٦٠	.٤٤٠**	٤٨	.٦٦٣**	٣٦	.٥٢٤**	٢٤	.٤٣٨**	١٢

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

(*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

وبعد إجراء الاتساق الداخلي للمقياس تبين أن العبارات كلها دالة ليصبح المقياس في شكله النهائي مكون

من (٦٠) عبارة موزعة كالتالي:

- العنصر الأول: توقع النجاح ويتضمن (١٢) عبارة.
 - العنصر الثاني: الثقة في القدرات وتوظيفها ويتضمن (١٢) عبارة.
 - العنصر الثالث: المثابرة ويتضمن (١٢) عبارة.
 - العنصر الرابع: المرونة ويتضمن (١٢) عبارة.
 - العنصر الخامس: التحكم في الأحداث ويتضمن (١٢) عبارة.
- والجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس فعالية الذات في صورته النهائية كالتالي:

جدول (٣) توزيع عبارات مقياس فعالية الذات على أبعاده الخمسة

م	العنصر	رقم العبارات	عدد العبارات
١	توقع النجاح	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢	١٢
٢	الثقة في القدرات وتوظيفها	١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤	١٢
٣	المثابرة	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦	١٢
٤	المرونة	٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨	١٢
٥	التحكم في الأحداث	٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠	١٢
٦٠	الإجمالي		٦٠

الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس على حدة والدرجة الكلية

للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، والدرجة الكلية للمقياس
 معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	توقع النجاح	**٠,٦٧٥	٠,٠١
٢	الثقة في القدرات	**٠,٧٥٨	٠,٠١
٣	المثابرة	**٠,٨٣٤	٠,٠١
٤	المرونة	**٠,٧٨٧	٠,٠١
٥	التحكم في الأحداث	**٠,٨١٠	٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يبين أن المقياس على درجة جيدة من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ- العرض على الخبراء:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين وقد بلغ عددهم (١٣) محكمًا في مجال الصحة النفسية بجامعة الأزهر، وبناها، والزقازيق؛ وذلك لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

- مدى ملاءمة الصياغة اللغوية للعبارات.
- مدى ملاءمة العبارات للأفراد المشاركين في الدراسة.
- تحديد مدى ملاءمة كل عبارة للبعد الذي تنتمي إليه.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس، وتم وضع قائمة بأسماء السادة المحكمين في ملحق (١)، والجدول (١١) يوضح معاملات اتفاق السادة المحكمين على مقياس فعالية الذات.

جدول (٥) معاملات اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس فعالية الذات (ن=١٣)

البعد الأول: توقع النجاح			البعد الثاني: الثقة في القدرات			البعد الثالث: المثابرة			البعد الرابع: المرونة			البعد الخامس: التحكم في الأحداث		
الدرجة	الموافقون	نسبة الاتفاق	الدرجة	الموافقون	نسبة الاتفاق	الدرجة	الموافقون	نسبة الاتفاق	الدرجة	الموافقون	نسبة الاتفاق	الدرجة	الموافقون	نسبة الاتفاق
١	١١	%٨٤.٦	١	١٢	%٩٢.٣	١	١٣	%١٠٠	١	١١	%٨٤.٦	١	١٢	%٩٢.٣
٢	١٢	%٩٢.٣	٢	١٣	%١٠٠	٢	١٢	%٩٢.٣	٢	١٣	%١٠٠	٢	١٣	%١٠٠
٣	١٣	%١٠٠	٣	١٣	%١٠٠	٣	١٣	%١٠٠	٣	١٣	%١٠٠	٣	١٣	%١٠٠
٤	١٣	%١٠٠	٤	٨	%٦١.٥	٤	١٣	%١٠٠	٤	١٢	%٩٢.٣	٤	١٢	%٩٢.٣

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.أ/ محمود محي الدين سعيد /د.أ/ نجلاء محمد رسلان /د.م.أ/ فاطمة الزهراء محمد النجار

%١٠٠	١٣	٥	%٩٢.٣	١٢	٥	%١٠٠	١٣	٥	%١٠٠	١٣	٥	%٩٢.٣	١٢	٥
٨٤.٦	١١	٦	%١٠٠	١٣	٦	%٧٦.٩	١٠	٦	%٨٤.٦	١١	٦	%١٠٠	١٣	٦
%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧
٩٢.٣	١٢	٨	%١٠٠	١٣	٨	%٩٢.٣	١٢	٨	%٩٢.٣	١٢	٨	%١٠٠	١٣	٨
٨٤.٦	١١	٩	%٨٤.٦	١١	٩	%٦١,٥	٨	٩	%١٠٠	١٣	٩	%١٠٠	١٣	٩
٩٢.٣	١٢	١٠	%٨٤.٦	١١	١٠	%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠	١٣	١٠
%١٠٠	١٣	١١	%٩٢.٣	١٢	١١	%٨٤.٦	١١	١١	%٩٢.٣	١٢	١١	%١٠٠	١٣	١١
%١٠٠	١٣	١٢	%١٠٠	١٣	١٢	%٨٤.٦	١١	١٢	%١٠٠	١٣	١٢	%٩٢.٣	١٢	١٢
						%١٠٠	١٣	١٣	%١٠٠	١٣	١٣	%٦٩.٢	٩	١٣

وبعد الاطلاع على ملاحظات السادة المحكمين تم استبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق لديهم وهي (٧٥٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات التي تحتاج إلى تعديل، وأصبح المقياس بعد تعديلاتهم (٦٠) عبارة بدلاً من (٦٣) عبارة، توزعت على أبعاد المقياس كالتالي:

البعد الأول: توقع النجاح (١٢) عبارة، والبعد الثاني: الثقة في القدرات (١٢) عبارة، والبعد الثالث: المثابرة (١٢) عبارة، والبعد الرابع، المرونة (١٢) عبارة، والبعد الخامس: التحكم في الأحداث (١٢) عبارة.

والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها بناءً على توجيهات السادة المحكمين على مقياس فعالية الذات.

جدول (٦) العبارات قبل وبعد التعديل لمقياس فعالية الذات

البعد الذي تنتمي إليه العبارة	العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل
توقع النجاح	من الصعب في هذه الأونة الوصول إلى مكانة مرموقة في المجتمع	بوسعي أن أصل إلى مكانة مرموقة في المجتمع
توقع النجاح	أتوقع النتائج التي أصل إليها قبل البدء في الأعمال المختلفة	قبل البدء في عمل ما أتوقع النتائج التي أصل إليها
توقع النجاح	لدي حلول منطقية للمشكلات والعقبات التي تواجهني	لدي حلول منطقية للصعاب والعقبات
توقع النجاح	تتفق النتائج التي أصل إليها مع ما توقعته	النتائج التي أصل إليها تتفق مع ما توقعته
		بوسعي تأجيل بعض الأمور وصولاً إلى غايات كبرى

الثقة في القدرات وتوظيفها	أتغاضى عن بعض الأمور وصولاً إلى أهداف كبرى	
المثابرة	أصر على إكمال المهمة مهما كانت معقدة	يستطيع الفرد إكمال المهمة مهما كانت معقدة

والجدول التالي يوضح العبارات التي تم حذفها من مقياس فعالية الذات بناء على رأي السادة المحكمين.

الرقم	العبرة	العنصر الذي تنتمي إليه
١٣	أفكر في الموقف جيداً قبل التصرف	توقع النجاح
٤	بوسعي التغلب على العقبات التي تواجهني	الثقة في القدرات
٩	أستمر في العمل مهما كانت الصعوبة حتى إنجازها	المثابرة

وأصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة بناء على تعليمات السادة المحكمين، ووضع تعليمات بسيطة وواضحة ومحددة؛ حيث يطلب من المشاركين في الدراسة الإجابة عن عبارات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مختلفة (نعم)، (أحياناً)، (لا). حيث يحصل المستجيب على الدرجات (٣-٢-١) في حالة الإجابة على العبارات الإيجابية، ويتم عكس مفتاح التصحيح مع العبارات السلبية.

وتم وضع تعليمات للمقياس، مع مراعاة ما يلي:

١- الإجابة عن الأسئلة بصورة فردية دون تدخل الباحثة إلا في حالة سؤال المفحوصين عن بعض المعاني التي لم يستطيعوا فهمها.

٢- لا يوجد زمن محدد للإجابة عن المقياس؛ حيث يعطى كل مفحوص الزمن الكافي للإجابة عن المقياس.

٣- حث المفحوص على الإجابة عن كل فقرات المقياس.

٤- حث المفحوص على الالتزام بتعليمات المقياس.

أ- الصدق التلازمي:

قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق بطريقة الصدق التلازمي، وتتم هذه الطريقة بحساب معامل

الارتباط بين المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ومقياس فعالية الذات (فاطمة الزهراء محمد النجار، ٢٠٢٢)

لأن معدلات صدقه وثباته عالية، تم استخدامه من قبل العديد من الباحثين، واتضح أن قيمة معامل الارتباط بلغت

(٠,٤٨٨) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد صلاحية استخدام هذه الأداة.

جدول (٨) معاملات الارتباط (الصدق التلازمي) بين مقياس فعالية الذات للباحثة ومقياس فعالية

الذات فاطمة الزهراء محمد النجار ٢٠٢٢

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي أ.د./ محمود محي الدين سعيد أ.د./ نجلاء محمد رسلان أ.م.د./ فاطمة الزهراء محمد النجار

الدرجة الكلية	فعالية الذات (فاطمة النجار)			فعالية الذات (الباحثة)
**٠,٤٧٤	المثابرة	بذل الجهد	المبادأة	توقع النجاح
	**٠,٤٢٨	**٠,٣٣٤	**٠,٤٦٢	
**٠,٣٥٦	**٠,٣٤٠	**٠,٢٧٠	**٠,٣١٣	الثقة في القدرات
**٠,٣٧٧	**٠,٣١٦	*٠,١٨٠	**٠,٤٦٦	المثابرة
**٠,٢٧٢	*٠,٢٠٤	٠,١٥٧	**٠,٣٣٣	المرونة
**٠,٤٥٤	**٠,٣٨٧	**٠,٣٠١	**٠,٤٧٨	التحكم في الأحداث
**٠,٤٨٨	**٠,٤٢١	**٠,٣٠٨	**٠,٥٢٥	الدرجة الكلية

(* دالة عند مستوى (٠,٠٥) (** دالة عند مستوى (٠,٠١))

ب- الصدق التمييزي:

كما قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق/ الثبات) لمقياس فعالية الذات على عينة من طالبات الصف الثاني الثانوي بلغ قوامها (١٠٠) طالبة، وتم تصحيح المقياس وحساب معاملات التمييز لكل عبارة كما يبينها الجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الصدق التمييزي على عبارات مقياس فعالية الذات (ن=١٠٠)

توقع النجاح		الثقة في القدرات		المثابرة		المرونة		التحكم في الأحداث	
معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة
٠.٣٨٤	١٣	٠.٩٧٩	٢٥	٠.١٢٧	٣٧	٠.٢٤٥	٤٩	٠.١٨٧	١
٠.١٩٧	١٤	٠.٢٤٥	٢٦	٠.١١٣	٣٨	٠.٢٤٩	٥٠	٠.١٢٧	٢
٠.٦٥١	١٥	٠.٩٠٠	٢٧	٠.١٢٠	٣٩	٠.٢١٧	٥١	٠.١٢٠	٣
٠.٧٣٦	١٦	٠.١٢٧	٢٨	٠.١٩٢	٤٠	٠.٢٤٩	٥٢	٠.١٢٧	٤
٠.١٨٧	١٧	٠.١١٣	٢٩	٠.١٠٠	٤١	٠.٢٣٣	٥٣	٠.١٦٠	٥
٠.٢٤٦	١٨	٠.١٦٠	٣٠	٠.٢٤٩	٤٢	٠.٢٣٥	٥٤	٠.١٨٢	٦
٠.٢٢١	١٩	٠.١٣٤	٣١	٠.٢٤٨	٤٣	٠.١٥٣	٥٥	٠.١٢٧	٧
٠.١٥٣	٢٠	٠.١٦٥	٣٢	٠.٢٤٧	٤٤	٠.١٦٥	٥٦	٠.٢٣٧	٨
٠.٢٢١	٢١	٠.٢١٠	٣٣	٠.١٢٧	٤٥	٠.٢٤٩	٥٧	٠.٢٤١	٩
٠.٢٠١	٢٢	٠.٩٠٠	٣٤	٠.٢٤١	٤٦	٠.١٤١	٥٨	٠.١٨٢	١٠

١١	٢٣	١٩٢	٣٥	٢٣٠	٤٧	١٦٠	٥٩	٩٧٩
١٢	٢٤	٢٣٣	٣٦	٢٤١	٤٨	١٦٠	٦٠	٢٣٥

ثالثاً: ثبات المقياس:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات المقياس وجاءت معاملات الثبات

على النحو التالي:

جدول (١٠) معاملات الثبات لمقياس فعالية الذات بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

م	عناصر المقياس	معامل الثبات
	توقع النجاح	٠.٥٢١
٢	الثقة في القدرات	٠.٦٢٥
٣	المثابرة	٠.٦٩٧
٤	المرونة	٠.٥٦٦
٥	التحكم في الأحداث	٠.٤٨٢
	المقياس ككل	٠.٨٥٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٢١ و ٠,٨٥٤) وهذه القيم دالة

عند (٠,٠١) مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في الدراسة الحالية.

مقياس فعالية الذات في صورته النهائية: المقياس في صورته النهائية يتكون من (٦٠) عبارة فيكون

الحد الأدنى للدرجات (٦٠)، وهو يعني أقل نسبة في فعالية الذات، والحد الأعلى للدرجات (١٨٠) ويعني أعلى

نسبة في فعالية الذات، وكانت العبارات موزعة كالتالي:

- العنصر الأول: توقع النجاح ويتضمن (١٢) عبارة.
- العنصر الثاني: الثقة في القدرات وتوظيفها ويتضمن (١٢) عبارة.
- العنصر الثالث: المثابرة ويتضمن (١٢) عبارة.
- العنصر الرابع: المرونة ويتضمن (١٢) عبارة.
- العنصر الخامس: التحكم في الأحداث ويتضمن (١٢) عبارة.

والجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس فعالية الذات في صورته النهائية كالتالي:

جدول (١١) توزيع عبارات مقياس فعالية الذات على أبعاده الخمسة

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي أ.د./ محمود محي الدين سعيد أ.د./ نجلاء محمد رسلان أ.م.د./ فاطمة الزهراء محمد النجار

م	العنصر	رقم العبارات	عدد العبارات
١	توقع النجاح	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢	١٢
٢	الثقة في القدرات وتوظيفها	١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤	١٢
٣	المثابرة	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦	١٢
٤	المرونة	٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨	١٢
٥	التحكم في الأحداث	٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠	١٢
٦٠	الإجمالي		

ويبين الجدول التالي مفتاح تصحيح مقياس فعالية الذات؛ حيث يقسم إلى عبارات إيجابية وعبارات سلبية، ويتم تصحيح العبارات الإيجابية بمفتاح تصحيح متدرج (٣-٢-١) وفقاً للاستجابات (نعم- أحياناً- لا)، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية.

جدول (١٢) مفتاح تصحيح مقياس فعالية الذات

القيمة	رقم العبارة	مفتاح التصحيح	رقم العبارة	مفتاح التصحيح	رقم العبارة	مفتاح التصحيح	رقم العبارة	مفتاح التصحيح
توقع النجاح	١	١/٢/٣	٢	١/٢/٣	٣	١/٢/٣	٤	١/٢/٣
	٥	١/٢/٣	٦	معكوسة	٧	معكوسة	٨	١/٢/٣
	٩	١/٢/٣	١٠	١/٢/٣	١١	معكوسة	١٢	معكوسة
الثقة في القدرات	١٣	١/٢/٣	١٤	معكوسة	١٥	١/٢/٣	١٦	١/٢/٣
	١٧	١/٢/٣	١٨	١/٢/٣	١٩	١/٢/٣	٢٠	١/٢/٣
	٢١	١/٢/٣	٢٢	١/٢/٣	٢٣	١/٢/٣	٢٤	معكوسة
المثابرة	٢٥	١/٢/٣	٢٦	١/٢/٣	٢٧	١/٢/٣	٢٨	معكوسة
	٢٩	معكوسة	٣٠	معكوسة	٣١	معكوسة	٣٢	معكوسة
	٣٣	١/٢/٣	٣٤	معكوسة	٣٥	معكوسة	٣٦	معكوسة
المرونة	٣٧	معكوسة	٣٨	معكوسة	٣٩	١/٢/٣	٤٠	معكوسة

١/٢/٣	٤٤	١/٢/٣	٤٣	معكوسة	٤٢	معكوسة	٤١	التحكم في الأحداث
١/٢/٣	٤٨	١/٢/٣	٤٧	١/٢/٣	٤٦	معكوسة	٤٥	
١/٢/٣	٥٢	١/٢/٣	٥١	١/٢/٣	٥٠	١/٢/٣	٤٩	
١/٢/٣	٥٦	١/٢/٣	٥٥	١/٢/٣	٥٤	١/٢/٣	٥٣	
معكوسة	٦٠	١/٢/٣	٥٩	١/٢/٣	٥٨	معكوسة	٥٧	

نتائج البحث وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات" وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس الضغوط النفسية الدراسية ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وفعالية الذات (ن=٢٠٠)

الدرجة الكلية للفعالية	أبعاد مقياس فعالية الذات					أبعاد مقياس الضغوط الدراسية
	التحكم في الأحداث	المرونة	المثابرة	الثقة	توقع النجاح	
٠,٨٩	٠,٠٧٣	٠,٠٠٨	٠,٣٣	**٠,١٩١	-٠,٢٢	البيئة المدرسية
**٠,٢١٩	*٠,١٣٩	*٠,١٧٧	٠,٠٤١	*٠,١٣٠	**٠,١٨٨	المناهج
**٠,٤٩٢	**٠,٣٢٠	**٠,٣٧٨	**٠,٢٢٥	**٠,٢٤٤	**٠,٣٨٢	الواجبات
**٠,٢٥٧	*٠,١٣٣	**٠,١٨٥	*٠,١٤٢	*٠,١٤٩	**٠,٢٠٩	المدرسين
*٠,١٦٢	٠,١٢٣	**٠,٢١٥	٠,٠١٦	-٠,٠٢١	*٠,١٦٣	الرفاق
٠,٠٠٠	٠,٠١٩	٠,٠٦٨	-٠,٠٨٠	-٠,٠٦٠	٠,٠٣٢	الوالدين

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.أ/ محمود محي الدين سعيد /د.أ/ نجلاء محمد رسلان /د.أ/ فاطمة الزهراء محمد النجار /د.أ/ فاطمة الزهراء محمد النجار

الدروس الخصوصية	٠,١٢٢	٠,٠٥٥	٠,٠٣٠	٠,١١٢	*٠,١٨٠	*٠,١٦٤
الامتحانات	٠,٠٥١	٠,٠٧٥	-٠,٠٠٨	٠,٠٥٢	٠,٠٩٥	٠,٠٨٩
المستقبل	٠,٠٦٢	٠,٠٣٢	٠,٠٣٠	-٠,٠٦٨	٠,٠٠١	-٠,٠٢٤
الدرجة الكلية للضغوط	*٠,١٧٦	٠,١٢٣	٠,٠٧٣	**٠,١٨٣	*٠,١٦٢	**٠,٢٣٠

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتبين من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) وذلك بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الدراسية والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات، مما يعني وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات.

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض أنه برغم وجود قدر من الضغوط لدى الطلاب كان لديهم القدرة على توقع النجاح، والثقة في قدراتهم ومحاولة التغلب على الصعوبة التي تواجههم في دراسة المناهج، والتأقلم مع ضغوط الواجبات والموازنة بينها وبين ما يطلبه المعلمون، وتنظيم الوقت ومذاكرة الدروس أولاً بأول، والمرونة في مواجهة المشكلات، ورؤية الجانب الإيجابي فيها واعتبارها دافعاً بدلاً من كونها عقبة أمام نموهم النفسي، فإدراك الفرد لخصائصه وقدراته ونقاط القوة والضعف فيها، واستخدامه أساليب إبداعية في المواقف المختلفة يمكنه من التغلب على الضغوط المختلفة، فهذه الضغوط كانت بمثابة الحافز والدافع لدى الطلاب، فالضغوط كما لها جانب سلبي لها جانب إيجابي أيضاً حيث تدفع الطالب إلى بذل المزيد من الجهد، وتوظيف كل طاقاته لتحقيق غاياته.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعدالله (٢٠١٦)، (Sarkar & Chattopadhyay (2017)، Arslan (2017)، Eun, Gopal&Aruna (2017)، (sook,Hye seung&Hana. (2020)، Mahato& Sen (2021)، Kristensen, Larsen, Urke & (2023) Danielsen في وجود علاقة لكنها سالبة.

واختلفت نتائج الفرض مع دراسة (Shaj(2021 حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والفعالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢-نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي الأزهر والثانوي العام على مقياسي الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t-test لإيضاح الفروق بينهما

جدول (١٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في الفروق بين طلاب الأزهر والعام على مقياس الضغوط النفسية الدراسية (ن=٢٠٠)

عام		أزهر		قيمة ت ودلالاتها	الضغوط النفسية الدراسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢,٥٩٧	١٩,٨٦٨	١,٩٦٣	٢١,٦٣٣	**٥,٤٢٨	البيئة المدرسية
٦,١١٦	٣٦,٦٤٦	٣,٤١٨	٤١,٠٢٩	**٦,٢٧١	المناهج
٣,٦٣٦	١٣,١١١	٣,٠٨٧	١٣,٧٨٢	١,٤٠٨	الواجبات
٣,٣٢٩	٢٢,٣٥٣	٢,١٩٣	٢٤,٥٣٤	**٥,٤٨١	المدرسين
٤,١٨٥	٢٤,٧٣٧	٢,٣٩٥	٢٦,٨٠٢	**٤,٢٩١	الرفاق
٢,٦٢٧	٢٠,٤٩٤	١,٥٣٩	٢٢,٤٤٥	**٦,٤٢٠	الوالدين
٢,٥٣٢	٢٠,٥٣٥	١,٥٠٥	٢٢,٠٦٩	**٥,٢١٩	الدروس الخصوصية
٢,٧٣٢	١٩,٦٧٦	١,٩٣٠	٢٢,٤٣٥	**٨,٢٥٩	الامتحانات
٣,٦١٧	٢٤,٤٨٤	٢,٥٩٤	٢٧,٤٥٥	**٦,٦٨٣	المستقبل
٢٤,٠٩٠	٢٠,٩٠٩	١٣,٠٧٢	٢٢,٢٠٧	**٦,٦٩٤	الدرجة الكلية

تبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب الثانوي الأزهر والثانوي العام في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط النفسية الدراسية ما عدا الواجبات لصالح طلاب الثانوي الأزهر.

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.أ/ محمود محي الدين سعيد /د.أ/ نجلاء محمد رسلان /د.أ.م./ فاطمة الزهراء محمد النجار

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في الفروق بين طلاب الأزهر والعام على مقياس فعالية الذات (ن=٢٠٠)

عام		أزهر		قيمة ت	فعالية الذات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤,٧٩٨	١٨,٤٩٤	٤,٥٣٠	١٨,٢٣٧	-٠,٣٩٠	توقع النجاح
٤,٤٢٧	١٨,٤٧٤	٤,٤١٣	١٨,٨٦١	٠,٦١٨	الثقة في القدرات
٣,٤٤٠	١٨,٤٠٤	٣,٤٥٢	١٨,٠٥٩	-٠,٧٠٧	المثابرة
٤,٤١٦	١٩,٦٢٦	٤,٣٦٩	١٩,٢٥٧	-٠,٥٩٤	المرونة
٤,٢٤٢	١٨,٨٨٨	٥,٤٠٣	١٩,٦٧٣	١,١٤٠	التحكم في الأحداث
١٣,٣٥٨	٩٣,٨٨٨	١٤,٥٠٧	٩٤,٠٨٩	٠,١٠١	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي الأزهر والعام في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس فعالية الذات.

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض بأن طلاب التعليم الأزهر يدرسون عددًا كبيرًا من المواد فهم إلى جانب المواد العربية والثقافية التي يدرسها طلاب التعليم العام يدرسون المواد الشرعية التي تتقل كاهلهم، كما أن البيئة المدرسية في المعاهد ليست مجهزة كما في المدارس، بالإضافة إلى ضغط المعلمين على الطلاب لزيادة وقت المذاكرة والمراجعة أولاً بأول، والتنافس المستمر بين الرفاق للحصول على درجات مرتفعة، وتوقعات الوالدين العالية ومحاولة تكثيف الدروس الخصوصية وخاصة بالقرب من الامتحانات، بالإضافة إلى ضغط الامتحانات ووجود أسئلة لا تمت للمنهج بصلة وما يترتب عليها من درجات قد تؤثر على مستقبلهم، وبالرغم من وجود ضغوط لصالح طلاب الثانوي الأزهر إلا أنه لم توجد فروق بينهما في الفعالية الذاتية.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياس الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات"

جدول (١٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في الفروق بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياس الضغوط النفسية الدراسية (ن=٢٠٠)

أدبي		علمي		قيمة ت ودلالاتها	الضغوط النفسية الدراسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢,٢٩٢	٢٠,٩٦٩	٢,٦٠٥	٢٠,٥٥٤	-١,١٩٦	البيئة المدرسية
٥,٠٢٧	٣٩,٢٦٢	٥,٧٣٣	٣٨,٤٦٥	-١,٠٤٥	المناهج
٣,٣٦٦	١٣,٤٩٤	٣,٤٠٦	١٣,٤٠٥	-٠,١٨٦	الواجبات
٢,٨٢٢	٢٣,٥٥٥	٣,١٩٨	٢٣,٣٥٦	-٠,٤٦٦	المدرسين
٣,٤٤٤	٢٥,٩٦٩	٣,٦٥٢	٢٥,٥٩٤	-٠,٧٤٨	الرفاق
٢,٢٥٤	٢١,٧١٧	٢,٤٣٨	٢١,٢٤٧	-١,٤١٣	الوالدين
٢,١٠٦	٢١,٥٠٥	٢,٣٠٣	٢١,١١٨	-١,٢٣٧	الدروس الخصوصية
٢,٤٩٨	٢١,٢٣٢	٢,٩٤٦	٢٠,٩١٠	-٠,٨٣١	الامتحانات
٢,٩٢٩	٢٦,٥٢٥	٣,٨٧٤	٢٥,٤٥٥	-٢,٢٠٠	المستقبل
١٨,٦٦٥	٢١٥,٢٤٢	٢٣,٦٠١	٢١١,٠٩٩	-١,٣٧٥	الدرجة الكلية

تبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط النفسية الدراسية.

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في الفروق بين طلاب التخصص العلمي

والتخصص الأدبي على مقياس فعالية الذات (ن=٢٠٠)

أدبي		علمي		قيمة ت	فعالية الذات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤,٨٩٣	١٨,٣٤٣	٤,٤٣٣	١٨,٣٨٦	٠,٠٦٥	توقع النجاح
٤,٣٧٧	١٨,٥٧٥	٤,٤٦٧	١٨,٧٦٢	٠,٢٩٨	الثقة في القدرات
٣,٣٠٨	١٨,١٢١	٣,٥٨١	١٨,٣٣٦	٠,٤٤٢	المثابرة
٤,٤٨٣	١٩,١٧١	٤,٢٩٣	١٩,٧٠٣	٠,٨٥٦	المرونة
٥,٠٦٢	١٨,٩٣٩	٤,٦٦٨	١٩,٦٢٣	٠,٩٩٤	التحكم في الأحداث
١٤,٢٣٠	٩٣,١٥١	١٣,٦٢٠	٩٤,٨١١	٠,٨٤٣	الدرجة الكلية

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي أ.د./ محمود محي الدين سعيد أ.د./ نجلاء محمد رسلان أ.م.د./ فاطمة الزهراء محمد النجار

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس فعالية الذات. ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض بأن طلاب التخصص العلمي والأدبي نتاج بيئة وثقافة واحدة ونظام تعليمي واحد، ف لديهم العديد من المواد التي تثقل كاهلهم، والواجبات والتكليفات التي ترهقهم، بالإضافة إلى توقعات الوالدين والمعلمين العالية، والتنافس الشديد بين الرفاق، فضلاً عن أسئلة الامتحانات غير المتوقعة وما يترتب عليها من درجات تؤثر على مستقبلهم، ومن ثم فهم يسعون للتغلب على تلك المعوقات قدر المستطاع، وبذل المزيد من الجهد والمثابرة لتحقيق الغايات المنشودة، والمرونة في مواجهة العقبات المختلفة وبالتالي لم توجد بينهما فروق في الضغوط النفسية الدراسية والفعالية الذاتية.

٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية الدراسية وفعالية الذات"
جدول (١٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في الفروق بين الطلاب الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية الدراسية (ن=٢٠٠)

إناث		ذكور		قيمة ت ودلالاتها	الضغوط النفسية الدراسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢,٢٩٠	٢١,٣٨٠	٢,٤٧٤	٢٠,١٤٠	** -٣,٦٧٧	البيئة المدرسية
٣,١٢١	٤١,٢٩٠	٦,٠٧٢	٣٦,٤٣٠	** -٧,١١٨	المناهج
١,٢٨٢	١٦,٥٥٠	١,٣٧٣	١٠,٣٥٠	** -٣٢,٩٩	الواجبات
١,٨٤٠	٢٥,٠٨٠	٣,٠٨٤	٢١,٨٣٠	** -٩,٠٤٧	المدرسين
٣,٢٤٣	٢٧,٣١٠	٣,١٦٩	٢٤,٢٥٠	** -٦,٧٤٧	الرفاق
٢,١١٠	٢٢,٠٣٠	٢,٤٦٦	٢٠,٩٣٠	** -٣,٣٨٨	الوالدين
٢,٠١٩	٢٢,٠٤٠	٢,١٦١	٢٠,٥٨٠	** -٤,٩٣٦	الدروس الخصوصية
٢,٥٤٤	٢١,٤٧٠	٢,٨٦٤	٢٠,٦٧٠	* -٢,٠٨٨	الامتحانات
٢,٨٩٤	٢٦,٧٤٠	٣,٨٣١	٢٥,٢٣٠	** -٣,١٤٤	المستقبل
١٣,٩٣١	٢٢٤,٨٩٠	٢١,٠٦٣	٢٠١,٤١٠	** -٩,٢٩٨	الدرجة الكلية

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

تبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط النفسية الدراسية ما عدا الامتحانات فكانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح الإناث.

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها في الفروق بين الطلاب الذكور والإناث على مقياس فعالية الذات (ن=٢٠٠)

إناث		ذكور		قيمة ت	فعالية الذات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٥,١٠٧	٢٠,١٨٠	٣,٢٨٨	١٦,٥٥٠	** -٥,٩٧٥	توقع النجاح
٥,١٩٢	٢٠,٠١٠	٢,٩٢٦	١٧,٣٣٠	** -٤,٤٩٦	الثقة في القدرات
٣,٥٣٤	١٩,١٢٠	٣,١١٧	١٧,٣٤٠	** -٣,٧٧٧	المثابرة
٤,٥٦٠	٢١,٠٨٠	٣,٥٢٤	١٧,٨٠٠	** -٥,٦٩٠	المرونة
٥,٢٠٦	٢١,٠٦٠	٣,٧٦١	١٧,٥١٠	** -٥,٥٢٧	التحكم في الأحداث
١٤,٥٠٤	١٠١,٤٥٠	٨,١٥٠	٨٦,٥٣٠	** -٨,٩٦٧	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

اتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس فعالية الذات لصالح الإناث. ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض بأن الإناث يشعرون بوقع الضغوط عليهن أكثر من الذكور وهذا يبدو واضحاً في أساليب التنشئة الاجتماعية التي تفرض عليهن العديد من القيود بدافع من الخوف عليهن والحفاظ على مصلاتهن والشعور بالخوف والقلق والمستقبل وخاصة في حالة عدم الحصول على مجموع مناسب يحقق لهن حياة كريمة دراسية أو زواجية، وبالرغم من هذه الضغوط إلا أنهن أكثر فعالية من الذكور فهن أكثر ثقة في قدراتهن ولديهن القدرة على توقع النجاح والمثابرة في مواجهة الصعاب والمرونة في التعامل مع التحديات المختلفة والتحكم فيها والنظر إلى الجانب الإيجابي في المشكلة واعتبارها حافز ودافع للنمو. وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Kristensen et al. (2023 والتي توصلت إلى وجود فروق في الضغوط الدراسية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

واختلفت نتائج هذا الفرض مع دراسة نايلة أمال محمودي، بيبي مرزاق، أبو القاسم سعدالله (٢٠١٦) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية لصالح الذكور. كما اختلفت مع نتائج كل من Mahato and Sen Sarkar and Chattopadhyay (2017) (2017) Gopal and Aruna (2021)، Shaj(2021) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحثون بما يلي:

- الفعالية الذاتية أحد المتغيرات الإيجابية التي تساعد في التغلب على الضغوط والتحديات المختلفة وينبغي الاهتمام بالأنشطة والفعاليات التي تساعد على تمتيتها لدى الطلاب.
- تنتشر الضغوط الدراسية بدرجة كبيرة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذه الضغوط لها جانب إيجابي فهي تساعد على بذل الجهد وتنظيم الوقت لتحقيق الغايات المرجوة لكن وجود قدر مرتفع منها يؤثر على تحصيلهم وفعاليتهم الذاتية.
- إتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن مشكلاتهم والضغوط التي تواجههم، ومساعدتهم في إيجاد حلول لها مما يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- تقديم العديد من البرامج الإرشادية بما تشتمل عليه من أساليب وفنيات تساهم في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

بحوث مقترحة:

- الضغوط الدراسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الفعالية الذاتية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، سهير كامل. (٢٠٠١). الصحة النفسية للأطفال. مركز الإسكندرية للكتاب.
- أرنوط، بشرى إسماعيل. (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. الأنجلو المصرية.
- أليكس وود، جود جونسون. (٢٠٢١). مصنف وايلي في علم النفس الإيجابي الإكلينيكي. ترجمة: أحمد عمرو عبد الله، أحمد صابر الشركسي، راقية جلال الدويك. الأنجلو المصرية.
- بازياد، تركي محمد. (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- الجهني، جوانا عبد الله، الضبيبان، نوال عبد الله. (٢٠٢٢). الكمالية العصابية وعلاقتها بفعالية الذات العامة لدى عينة من الموهوبين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٤٠)، ١٣٣-١٥٦.
- حسن، محمود أبو المجد. (٢٠١٨). فعالية برنامج إشرافي إرشادي قائم على نموذج التطوير في تنمية فاعلية الذات الإرشادية لدى الطلاب - المرشدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩)، ٣٩١-٤٢٨.
- الخفاف، إيمان عباس. (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليًا. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الخفاف، إيمان عباس. (٢٠١٩). الضغوط النفسية. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- خمد، محمد، نويوة، سعيد. (٢٠٢٣). الضغوط النفسية والمدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية، ٣٤ (٢)، ٥٢٧-٥٤٢.
- ربيع، محمد شحاته. (٢٠١٣). علم نفس الشخصية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رمضان، منال حسن. (٢٠١٦). استراتيجيات التعلم النشط (التعلم النشط - ضبط الذات - التفكير الإيجابي - الإبداع والشعور الإبداعي). دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.د/ محمود محي الدين سعيد /د.د/ نجلاء محمد رسلان /د.م.د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

- الزغول، عماد (٢٠١٠). *نظريات التعلم*. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- زكي، هناء محمد، سعدالدين، سامح حسن. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (٩٠)، ٨٦٢-٩٥١*.
- سلمي، علاء عبد الرحمن. (٢٠١٩). *الاضطرابات والضغوط النفسية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية*. الجنادرية للنشر والتوزيع.
- السيد، سارة رجب. (٢٠١٩). فعالية الذات وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل وأساليب المواجهة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الفنية. *مجلة الدراسات النفسية المعاصر - جامعة بني سويف، ١ (٢)، ١٢٤-١٣٨*.
- شراب، عبد الله عادل، وادي، أكرم سعدي. (٢٠١٥). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات.
- الشرعه، نواف كنوش. (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بلواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، *دراسات في التعليم العالي، (١٠)، ٦٠-٧٨*.
- الصفار، زينب محمد. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت (دراسة مقارنة). *مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٩ (١١٤)، ٣٧٣-٤١٨*.
- طاطور، ياسمين عاطف. (٢٠١١). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان*.
- عبد الحميد، سعيد كمال. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على الاسترخاء والفعالية الذاتية في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٥ (١)، ١٠٨-١٣٨*.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (١٩٩٨). *نظريات الشخصية*. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الرحيم، ولاء رجب. (٢٠١٦). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها*. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد القادر، أبوبكر ساسي. (٢٠١٣). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. *مجلة روافد المعرفة، (٢)، ٧٥-٩٤*.
- عبد الله، أمينة شتيوي. (٢٠١٨). *الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها*. مركز الكتاب الأكاديمي.
- عبد الله، أحمد عمرو. (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، *دراسات نفسية، ٢٥ (٢)، ١٨٧-٢١١*.

- عبد الوهاب، مروى. (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، العلوم التربوية، ٢٣ (٣)، ٣٠١ - ٣٤٥.
- عبد، عبد الهادي السيد (٢٠٢١). المعرفة بين الانفعال والأخلاق. الأنجلو المصرية.
- عبد، عبد الهادي السيد (٢٠٢٢). وهج التعلم مؤثرات وضرورات، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عطية، محمود. (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. الأنجلو المصرية.
- عقيلان، فادي حسن. (٢٠١٤). إدارة الذات والوقت. (ط.٢). المعتر للنشر والتوزيع.
- العمرى، مرزوق أحمد. (٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى
- عوض، ربيعة رجب. (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج". النهضة المصرية.
- الغامدي، محمد قاعد. (٢٠٢٠). الميول الانتحارية وعلاقتها بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية بمدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤ (٤٥)، ١٣٧-١٦٤.
- الكبير، أحمد علي، كواسة، عزت عبد الله. (٢٠٠٣). فعالية برنامج للتدريب على أسلوب حل المشكلة في تنمية فعالية الذات وتخفيف حدة القلق لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية - جامعة الأزهر، (١١٦)، ١٤٩-١٨٦
- أحمد محمد عبد الخالق. (٢٠١٥). علم نفس الشخصية. (ط.٢). الأنجلو المصرية.
- لبكري عبد الحفيظ، صرداوي، نزيمة. (٢٠٢٠). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. دراسة ميدانية بثانويات ولاية سطيف. مجلة دراسات نفسية وتربوية - جامعة قاصدي مرياح، ١٣ (٤)، ٣١٦-٣٣٧.
- المحمدي، عفاف سالم. (٢٠١٧). تأثير وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وفعالية الذات على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، (٩)، ٣٨٧-٤٢٨.
- محمودي، نايلة أمال، مرزاق بيبي، وسعد الله أبو القاسم. (٢٠١٦). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (٨)، ٨٠-٩٠.

الضغوط الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

نظيرة السيد عبد القوي /د.أ/ محمود محي الدين سعيد /د.أ/ نجلاء محمد رسلان /د.أ/ فاطمة الزهراء محمد النجار

مخير، عماد محمد، علي، هبه محمد. (٢٠٠٦). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج. الأنجلو المصرية.

مرسي، أبو بكر مرسي. (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. مكتبة النهضة المصرية. المهبط، نجاة محمد. (٢٠٢٠). الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة النازحين بالمرحلة الثانوية بمنطقة القره بوللي. مجلة أنوار المعرفة- كلية التربية، جامعة الزيتونة، (٨)، ٣٣٩-٣٢١.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (٢٠١١). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج للنشر والتوزيع. يونس، إبراهيم. (٢٠١٨). نمو ما بعد الصدمة " النظرية والقياس والممارسة ". دار يسطرون للنشر والتوزيع. يونس، محمد محمود. (٢٠١٨). الأطلس في علم نفس النمو التطوري مفاهيم- نظريات- تطبيقات. دار اليازوري العلمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Arslan, N. (2017). Investigating the relationship between educational stress and emotional self efficacy. *Universal Journal of Educational Research*,5(10),1736-1740.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 139-161.
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self efficacy scales*. Information Age Publishing,307-337.
- Bandura, A., & Adams, N. (1977). Analysis of self efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*,1(4),287-310.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Eun sook, Hye seung&Hana. (2020). Mediating effects of academic self-efficacy in the relationship between academic stress and sleep quality among academic high school students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 26(3), 281-289.
- Gopal, R., & Aruna, P. (2017). Influence of self efficacy and academic stress on process skills in physics of higher secondary school students in malappuram and Kozhikode districts. *Journal of Humanities And Social Science*,22(2), 69-73.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2, 1.

- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of youth and adolescence*, 52(7), 1512-1529.
- Lavoie-Tremblay, M., Sanzone, L., Aubé, T., & Paquet, M. (2022). Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. *Canadian Journal of Nursing Research*, 54(3), 261-271.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Mahato, R. C., & Sen, S. (2021). Academic stress, self-efficacy and anxiety: A study on Mathematics of higher secondary level students in Purulia District of West Bengal, India. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(5), c969-c980.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105(1), 3.
- Mukherjee, S., & Scholar, M. E. (2022). Academic stress among the higher secondary level students in post-pandemic era: a major crisis in the present school education system. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 11(7), 43-47.
- Sarkar, K. C., & Chattopadhyay, K. N. (2017). A study of academic stress and its effect on self-efficacy of the students. *Bhatter College Journal of Multidisciplinary Studies*, 7(2), 22-26.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Shaj, A. (2021). *Relationship between academic stress and self- efficacy among school students*, Christ College (Autonomous), IrinJalakuda.
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78, 101814.
- Terrazas, A., Castro, J., & Teston-Franco, N. (2022). Academic stress and emotional affectations in high school students, *Revista Innova Education*, 4(2), 132-146.
- Watson, L., & Spence, M. (2007). Causes and consequences of emotions on consumer behavior, *European Journal of Marketing*, 41(5), 457-511.