



مجلة كلية الآداب

مجلة علمية محكمة فصلية

خريف ٢٠١٩

العدد (٨٨)

مجلة الكلية الآداب: فصلية- علمية- محكمة تعني بنشر الأبحاث العلمية في مجالات الدراسة الإنسانية اللغوية والأدبية والتاريخية والجغرافية والفلسفية والاجتماعية والنفسية والإعلامية وترحب المجلة بالإسهامات العلمية للسادة أعضاء هيئة التدريس والباحثين من العالمين العربي والإسلامي لإثراء المجلة.

قواعد النشر:-

- ١- تقبل المجلة البحوث باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية.
- ٢- يقر البحث كتابة أن بحثه لم يسبق نشره ولم يرسل لجهة أخرى للنشر.
- ٣- يخطر الباحث بخطاب رسمي بقبول النشر في حالة إجازة البحث للنشر.
- ٤- تعد الخرائط والرسوم البيانية وغيرها من الإيضاحات من قبل الباحث بطريقة تجعلها قابلة للطبع.
- ٥- تعبر البحوث المنشورة عن رأي اصحابها فقط.
- ٦- أصول الأعمال المقدمة للمجلة لا ترد حتى في حالة عدم قبولها للنشر.
- ٧- يحصل الباحث على نسخة واحدة من عدد المجلة المنشور بها + C.D + عشر مستلآت من البحث.
- ٨- الحجم الأمثل المقبول في حدود (٣٠ صفحة) يسدد الباحث المصري ٦٠٠ جنيها وخمسة عشر جنيهاً عن كل صفحة زائدة، ويسدد الباحث العربي والأجنبي ٣٠٠ دولار وثلاثة دولار عن كل صفحة زائدة.
- ٩- يسلم البحث مطبوعاً من أصل وصورتين + C.D على أن يكون مجموعاً ببنت ١٤، وأن يكون مقياس الصفحة 12x19سم.
- ١٠- يكتب عنوان البحث واسم الباحث ودرجته العلمية وجهة عمله في أول صفحة من البحث.
- ١١- تكتب المراجع والهوامش في نهاية البحث، مع الالتزام بالأسس العلمية للتوثيق.

مجلة الكلية الآداب: فصلية- علمية- محكمة تعني بنشر الأبحاث العلمية في مجالات الدراسة الإنسانية اللغوية والأدبية والتاريخية والجغرافية والفلسفية والاجتماعية والنفسية والإعلامية وترحب المجلة بالإسهامات العلمية للسادة أعضاء هيئة التدريس والباحثين من العالمين العربي والإسلامي لإثراء المجلة.

قواعد النشر:-

- ١- تقبل المجلة البحوث باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية.
- ٢- يقر البحث كتابة أن بحثه لم يسبق نشره ولم يرسل لجهة أخرى للنشر.
- ٣- يخطر الباحث بخطاب رسمي بقبول النشر في حالة إجازة البحث للنشر.
- ٤- تعد الخرائط والرسوم البيانية وغيرها من الإيضاحات من قبل الباحث بطريقة تجعلها قابلة للطبع.
- ٥- تعبر البحوث المنشورة عن رأي اصحابها فقط.
- ٦- أصول الأعمال المقدمة للمجلة لا ترد حتى في حالة عدم قبولها للنشر.
- ٧- يحصل الباحث على نسخة واحدة من عدد المجلة المنشور بها + C.D + عشر مستلآت من البحث.
- ٨- الحجم الأمثل المقبول في حدود (٣٠ صفحة) يسدد الباحث المصري ٦٠٠ جنيها وخمسة عشر جنيهاً عن كل صفحة زائدة، ويسدد الباحث العربي والأجنبي ٣٠٠ دولار وثلاثة دولار عن كل صفحة زائدة.
- ٩- يسلم البحث مطبوعاً من أصل وصورتين + C.D على أن يكون مجموعاً ببنت ١٤، وأن يكون مقياس الصفحة 12x19سم.
- ١٠- يكتب عنوان البحث واسم الباحث ودرجته العلمية وجهة عمله في أول صفحة من البحث.
- ١١- تكتب المراجع والهوامش في نهاية البحث، مع الالتزام بالأسس العلمية للتوثيق.

١٢- يرفق ملخصان للبحث باللغتين العربية والإنجليزية على ألا يتجاوز حجم الملخص صفحة واحدة.

١٣- تنشر المجلة ملخصات الرسائل العلمية العربية والأجنبية.

١٤- تنشر المجلة بحوث معاوني هيئة التدريس كمتطلب للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه.

١٥- تنشر المجلة بحوث أعضاء هيئة التدريس بدرجة أستاذ وفق القيمة الفعلية للطباعة.

١٦- توجه جميع المكاتبات أو الاستفسارات الخاصة بالنشر إلى رئيس تحرير المجلة على العنوان التالي.

كلية الآداب - جامعة الزقازيق

تليفون : ٠٥٥/٢٣٤٣٨٢١

<http://www.Arts@ Zu.edu.eg>

١٢- يرفق ملخصان للبحث باللغتين العربية والإنجليزية على ألا يتجاوز حجم الملخص صفحة واحدة.

١٣- تنشر المجلة ملخصات الرسائل العلمية العربية والأجنبية.

١٤- تنشر المجلة بحوث معاوني هيئة التدريس كمتطلب للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه.

١٥- تنشر المجلة بحوث أعضاء هيئة التدريس بدرجة أستاذ وفق القيمة الفعلية للطباعة.

١٦- توجه جميع المكاتبات أو الاستفسارات الخاصة بالنشر إلى رئيس تحرير المجلة على العنوان التالي.

كلية الآداب - جامعة الزقازيق

تليفون : ٠٥٥/٢٣٤٣٨٢١

<http://www.Arts@ Zu.edu.eg>

مجلة كلية

مجلة كلية الآداب – جامعة الزقازيق

صدر العدد الأول ٨٦ – ١٩٨٧م

مجلة كلية

مجلة كلية الآداب – جامعة الزقازيق

صدر العدد الأول ٨٦ – ١٩٨٧م

هيئة التحرير

الأستاذ الدكتور

عماد مخيمر

عميد الكلية
رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

هناء زكريا على

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
نائب رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

فريدة محمد النجدي

رئيس التحرير

الأستاذ الدكتور

محمد عبد الفتاح عوض

سكرتير التحرير

الأستاذ الدكتور

عماد مخيمر

عميد الكلية
رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

فريدة محمد النجدي

رئيس التحرير

الأستاذ الدكتور

هناء زكريا على

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
نائب رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

محمد عبد الفتاح عوض

سكرتير التحرير

مستشارو التحرير

أ.د. عثمان محمد عثمان

أ.د. فريدة محمد النجدي

أ.د. طارق زكريا علي

أ.د. حسن محمد حماد

أ.د. إبراهيم المسلمي

أ.د. أحمد صلاح الدين

أ.د. عبد الرحمن بشير

أ.د. إبراهيم عبد الرحمن

أ.د. عواطف صالح

مستشارو التحرير

أ.د. عثمان محمد عثمان

أ.د. فريدة محمد النجدي

أ.د. طارق زكريا علي

أ.د. حسن محمد حماد

أ.د. إبراهيم المسلمي

افتتاحية العدد

يسرنا أن نقدم العدد ٨٨ خريف ٢٠١٩ من مجلة كلية الآداب- جامعة الرقازيق الذي يأتي متنوعاً وثرياً بفكر السادة الباحثين في مجال العلوم الإنسانية ويحتوي على عشرة أبحاث. في مجال الدراسات الإسلامية يأتي بحث أ. طارق مصطفى سليمان تحت عنوان: "تفسير الكشاف نموذجاً لاستجابة المتلقين من قدامى المفسرين في ضوء المكّي والمدني" ويتناول لقيمة الكشاف العلمية والتاريخية وآثاره وتنصب الدراسة على تناول الزمخشري للتفسير واعتمدت على المنهجين التحليلي والاستقرائي.

وللغة الفرنسية نصيب ببحثين أولهما للدكتورة مها إبراهيم سلامة وعنوانه: "الازدواجية الثقافية في قصة الممنوعة للملكية المقدم" وتتناول فيه الأوجه المتعددة للهوية المزدوجة من خلال الشخصيات الذين أعطتهم الكاتبة الكلمة جميعاً واستخدمت تقنيات متعددة للكتابة عند تقديم ووصف الشخصيات.

والبحث الثاني للدكتورة/ منال زهران وعنوانه: "السعادة من خلال أول جرعة من البيرة ومتع أخرى صغيرة- لفيليب دليرم-" والذي يدعو للاستفادة من المتع الصغيرة في الحياة من خلال البحث فيها عن مفهوم السعادة وفن الحياة.

وفي مجال علم النفس يأتي بحثان أولهما للباحثة/ أريج احمد اليوبي وعنوانه: "اتجاه الطالبات نحو برامج العمل التطوعي لدى جامعة الملك عبد العزيز بجدة- دراسة وصفية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز-" والذي يكشف لبيان اتجاهات الطالبات نحو برامج العمل التطوعي وطبقت الدراسة على عينة من طالبات في جامعة الملك عبد العزيز وأسست على المنهج الوصفي التحليلي بصورته المسحية، وجاء البحث الثاني للدكتور/ مُجّد حسين مُجّد سعد الدين الحسيني وعنوانه: "الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة" وتهدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين عينة من طلبة وطالبات كلية الآداب- جامعة المنصورة في الذكاء الوجداني وجودة الحياة وانتهت الدراسة إلى وجود تلك الفروق لصالح الطالبات. وجاء أيضاً بحث الدكتور/ أيمن مُجّد السيد وعنوانه "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية".

وفي الدراسات الاجتماعية، يأتي بحث الدكتور/ مُجّد محمود خضر وعنوانه: "استراتيجية التفاوض بين المجال السياسي والاجتماعي- دراسة تطبيقية من منظور عينة من الخبراء لحل أزمة سد النهضة الإثيوبي مع مصر". وتسعى الدراسة إلى وضع استراتيجية جديدة تقوم على التفاوض السياسي

افتتاحية العدد

يسرنا أن نقدم العدد ٨٨ خريف ٢٠١٩ من مجلة كلية الآداب- جامعة الرقازيق الذي يأتي متنوعاً وثرياً بفكر السادة الباحثين في مجال العلوم الإنسانية ويحتوي على عشرة أبحاث. في مجال الدراسات الإسلامية يأتي بحث أ. طارق مصطفى سليمان تحت عنوان: "تفسير الكشاف نموذجاً لاستجابة المتلقين من قدامى المفسرين في ضوء المكّي والمدني" ويتناول لقيمة الكشاف العلمية والتاريخية وآثاره وتنصب الدراسة على تناول الزمخشري للتفسير واعتمدت على المنهجين التحليلي والاستقرائي.

وللغة الفرنسية نصيب ببحثين أولهما للدكتورة مها إبراهيم سلامة وعنوانه: "الازدواجية الثقافية في قصة الممنوعة للملكية المقدم" وتتناول فيه الأوجه المتعددة للهوية المزدوجة من خلال الشخصيات الذين أعطتهم الكاتبة الكلمة جميعاً واستخدمت تقنيات متعددة للكتابة عند تقديم ووصف الشخصيات.

والبحث الثاني للدكتورة/ منال زهران وعنوانه: "السعادة من خلال أول جرعة من البيرة ومتع أخرى صغيرة- لفيليب دليرم-" والذي يدعو للاستفادة من المتع الصغيرة في الحياة من خلال البحث فيها عن مفهوم السعادة وفن الحياة.

وفي مجال علم النفس يأتي بحثان أولهما للباحثة/ أريج احمد اليوبي وعنوانه: "اتجاه الطالبات نحو برامج العمل التطوعي لدى جامعة الملك عبد العزيز بجدة- دراسة وصفية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز-" والذي يكشف لبيان اتجاهات الطالبات نحو برامج العمل التطوعي وطبقت الدراسة على عينة من طالبات في جامعة الملك عبد العزيز وأسست على المنهج الوصفي التحليلي بصورته المسحية، وجاء البحث الثاني للدكتور/ مُجّد حسين مُجّد سعد الدين الحسيني وعنوانه: "الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة" وتهدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين عينة من طلبة وطالبات كلية الآداب- جامعة المنصورة في الذكاء الوجداني وجودة الحياة وانتهت الدراسة إلى وجود تلك الفروق لصالح الطالبات. وجاء أيضاً بحث الدكتور/ أيمن مُجّد السيد وعنوانه "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية".

وفي الدراسات الاجتماعية، يأتي بحث الدكتور/ مُجّد محمود خضر وعنوانه: "استراتيجية التفاوض بين المجال السياسي والاجتماعي- دراسة تطبيقية من منظور عينة من الخبراء لحل أزمة سد النهضة الإثيوبي مع مصر". وتسعى الدراسة إلى وضع استراتيجية جديدة تقوم على التفاوض السياسي

والاجتماعي والدبلوماسي على المستويين الشعبي والثقافي بين البلدين واستندت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي.

أما الفلسفة فلها نصيب ببحث للدكتور/ مُجَّد أمين إبراهيم تحت عنوان: "الدين والمجال العام في فلسفة جون رولز"، وتهتم الدراسة بقضية الصراع على المجال العام وتحريره أو قمعه عند جون رولز وتشير فلسفته إلى وجود مبادئ عادلة مع الجميع سياسياً في المجال.

ويأتي البحث في الدراسات التاريخية وعنوانه: "معالم المنشآت الدينية والتعليمية في مدينة الخليل بفلسطين حتى نهاية القرن العاشر - دراسة تاريخية للباحث/ حسن عبد الله حسن مهنا والذي يسلط الضوء على مدينة الخليل بوحه عام من الوجهة الحضارية واستندت الدراسة على المنهجين التاريخي والاستقرائي.

وفي مجال الجغرافيا، نجد دراسة الدكتور/ مُجَّد صبحي إبراهيم وعنوانها: "رحلة العمل اليومية للعاملين بالتعليم العام قبل الجامعي في مركز الدلنجات (محافظة البحيرة) دراسة في جغرافية النقل"، الذي يهدف إلى تحليل أنماط حركة النقل اليومية للعاملين في الخدمات التعليمية بمركز الدلنجات واتبعت الدراسة المنهج الوصفي في جمع البيانات.

وتأتي الدراسة الإعلامية ببحث تحت عنوان: "النقد الاجتماعي السياسي في المسرح الإفريقي - مسرحيات الكاتب النيجيري وول سوسينكا نموذجاً" بالتطبيق على مسرحية "الموت وفارس الملك" للدكتور/ يوسف عبد الرحمن اسماعيل والذي يلقي الضوء على النقد الاجتماعي والسياسي في الدراما المسرحية في افريقيا جنوب الصحراء الكبرى من خلال دراسة أدبية ونقدية لأعمال الكاتب النيجيري وول سوسينكا لاستنباط الوسائل الفنية والدرامية للكاتب.

وبعد هذا العرض الموجز لمحتوى العدد نتقدم بأسمى آيات الشكر للسادة محكميه وكذلك للسادة الباحثين.

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ هناء زكريا

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

والاجتماعي والدبلوماسي على المستويين الشعبي والثقافي بين البلدين واستندت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي.

أما الفلسفة فلها نصيب ببحث للدكتور/ مُجَّد أمين إبراهيم تحت عنوان: "الدين والمجال العام في فلسفة جون رولز"، وتهتم الدراسة بقضية الصراع على المجال العام وتحريره أو قمعه عند جون رولز وتشير فلسفته إلى وجود مبادئ عادلة مع الجميع سياسياً في المجال.

ويأتي البحث في الدراسات التاريخية وعنوانه: "معالم المنشآت الدينية والتعليمية في مدينة الخليل بفلسطين حتى نهاية القرن العاشر - دراسة تاريخية للباحث/ حسن عبد الله حسن مهنا والذي يسلط الضوء على مدينة الخليل بوحه عام من الوجهة الحضارية واستندت الدراسة على المنهجين التاريخي والاستقرائي.

وفي مجال الجغرافيا، نجد دراسة الدكتور/ مُجَّد صبحي إبراهيم وعنوانها: "رحلة العمل اليومية للعاملين بالتعليم العام قبل الجامعي في مركز الدلنجات (محافظة البحيرة) دراسة في جغرافية النقل"، الذي يهدف إلى تحليل أنماط حركة النقل اليومية للعاملين في الخدمات التعليمية بمركز الدلنجات واتبعت الدراسة المنهج الوصفي في جمع البيانات.

وتأتي الدراسة الإعلامية ببحث تحت عنوان: "النقد الاجتماعي السياسي في المسرح الإفريقي - مسرحيات الكاتب النيجيري وول سوسينكا نموذجاً" بالتطبيق على مسرحية "الموت وفارس الملك" للدكتور/ يوسف عبد الرحمن اسماعيل والذي يلقي الضوء على النقد الاجتماعي والسياسي في الدراما المسرحية في افريقيا جنوب الصحراء الكبرى من خلال دراسة أدبية ونقدية لأعمال الكاتب النيجيري وول سوسينكا لاستنباط الوسائل الفنية والدرامية للكاتب.

وبعد هذا العرض الموجز لمحتوى العدد نتقدم بأسمى آيات الشكر للسادة محكميه وكذلك للسادة الباحثين.

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ هناء زكريا

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

المحتويات

النقد الاجتماعي والسياسي في المسرح الإفريقي مسرحيات الكاتب النيجيري
وول سوينكا نموذجاً

د/ يوسف عبد الرحمن اسماعيل السيد ١
الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة
د/ محمد حسين محمد سعد الدين ٤٥
معالم المنشآت الدينية والتعليمية في مدينة الخليل بفلسطين
حتى نهاية القرن العشرين

الباحث/ حسن عبد الله حسن ١٠١
تفسير الكشاف نموذجاً لاستجابة المتلقين من قدامى المفسرين (في ضوء الملكي
والمدني)

الباحث/ طارق مصطفى سليمان ١٦٣
رحلة العمل اليومية للعاملين بالتعليم العام قبل الجامعي في مركز الدلتجات
(محافظة البحيرة) دراسة في جغرافية النقل

د/ محمد صبحي إبراهيم ١٩٩
اتجاهات الطالبات نحو برامج العمل التطوعي لدى جامعة الملك عبد العزيز
بجدة

الباحثة/ أريج حامد البوي ٢٩٣
الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من
طلاب المرحلة الإعدادية

د/ أيمن محمد السيد محمد شحاتة ٣٣١
استراتيجية التفاوض بين المجال السياسي والاجتماعي، دراسة تطبيقية من منظور
عينة من الخبراء لحل أزمة سد النهضة الأثيوبي مع مصر

د/ محمد محمود خضر ٤٨٣
الدين والمجال العام في فلسفة جون رولز
أ.م.د/ محمد أمين إبراهيم ٤٣٥

Le bonheur à travers “La première gorgée de bière et
autres plaisirs minuscules”

Dr. Manal Zahran 1

La dualité culturelle à travers L’Interdite de Malika
Mokeddem

Dr. Maha Ibrahim Salama 33

المحتويات

النقد الاجتماعي والسياسي في المسرح الإفريقي مسرحيات الكاتب النيجيري
وول سوينكا نموذجاً

د/ يوسف عبد الرحمن اسماعيل السيد ١
الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة
د/ محمد حسين محمد سعد الدين ٤٥
معالم المنشآت الدينية والتعليمية في مدينة الخليل بفلسطين
حتى نهاية القرن العشرين

الباحث/ حسن عبد الله حسن ١٠١
تفسير الكشاف نموذجاً لاستجابة المتلقين من قدامى المفسرين (في ضوء الملكي
والمدني)

الباحث/ طارق مصطفى سليمان ١٦٣
رحلة العمل اليومية للعاملين بالتعليم العام قبل الجامعي في مركز الدلتجات
(محافظة البحيرة) دراسة في جغرافية النقل

د/ محمد صبحي إبراهيم ١٩٩
اتجاهات الطالبات نحو برامج العمل التطوعي لدى جامعة الملك عبد العزيز
بجدة

الباحثة/ أريج حامد البوي ٢٩٣
الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من
طلاب المرحلة الإعدادية

د/ أيمن محمد السيد محمد شحاتة ٣٣١
استراتيجية التفاوض بين المجال السياسي والاجتماعي، دراسة تطبيقية من منظور
عينة من الخبراء لحل أزمة سد النهضة الأثيوبي مع مصر

د/ محمد محمود خضر ٤٨٣
الدين والمجال العام في فلسفة جون رولز
أ.م.د/ محمد أمين إبراهيم ٤٣٥

Le bonheur à travers “La première gorgée de bière et
autres plaisirs minuscules”

Dr. Manal Zahran 1

La dualité culturelle à travers L’Interdite de Malika
Mokeddem

Dr. Maha Ibrahim Salama 33

**الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية**

إعداد

د/ أيمن محمد السيد محمد شحاتة

مدرس علم النفس بالمعهد العالي بالخدمة الاجتماعية بينها

**الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية**

إعداد

د/ أيمن محمد السيد محمد شحاتة

مدرس علم النفس بالمعهد العالي بالخدمة الاجتماعية بينها

المقدمة

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن فأصبحت موضع اهتمام الباحثين والعلماء في مختلف مجالات العلوم الإنسانية وأصبحت تشكل جزءاً من حياة الإنسان لما ينجم عنها من آثار فنحن نتعرض لضغوط كثيرة تحول دون قيامنا بمسئولياتنا بصورة كاملة وفعالة وتحول دون استمتاعنا بالحياة، فالضغط النفسي يؤثر على صحتنا ورفاهيتنا وقد يعيق أعمالنا وحياتنا الاجتماعية فيشعرنا بالضيق والتعاسة وعدم الرضا عن النفس وعن المجتمع وهذه الضغوط من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها بل يجب العمل على مجابهتها أو التعايش والتكيف معها.

والفرد يشعر بالضغوط النفسية عندما يدرك عدم قدرته على إحداث التوازن بين استعداداته الشخصية ومطالب الواقع، فحينما يتطلب الموقف إمكانيات يشعر الفرد بعدم توافرها لديه يبدأ الشعور بالضغط النفسي وقد يكون سوء تفسير الموقف سبباً في الشعور بالضغوط أو حداثة الموقف أو عدم توافر خبرة سابقة في كيفية مواجهته أو أن الموقف ينطوي على تهديد لذاته أو لشيء هام في حياته (المومني، عمارين، ٢٠١٦، ٢٨٨).

فالضغوط النفسية هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي (القصي، ٢٠١٤، ١٤٦).

وتمثل الضغوط النفسية خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية والقدرة للانجاز والشعور بالإرهاك النفسي، فالمواقف الحياتية الضاغطة والأزمات والخبرات المؤلمة تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية (الحسين، ٢٠٠٢، ٢٩٥).

وكلما قويت فاعلية الفرد الذاتية ازدادت قدرته على مواجهة المواقف والضغوط المهددة ففاعلية الفرد الذاتية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله وطول المدة الزمنية التي سيثابر بها في مواجهة العقبات (Bandura, 1982, 521)، فالفرد الذي يُؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية له تشعره بقدرته على التحكم في البيئة من خلال الأفعال والوسائل الكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (المرزوع، ٢٠٠٧، ٧٠).

المقدمة

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن فأصبحت موضع اهتمام الباحثين والعلماء في مختلف مجالات العلوم الإنسانية وأصبحت تشكل جزءاً من حياة الإنسان لما ينجم عنها من آثار فنحن نتعرض لضغوط كثيرة تحول دون قيامنا بمسئولياتنا بصورة كاملة وفعالة وتحول دون استمتاعنا بالحياة، فالضغط النفسي يؤثر على صحتنا ورفاهيتنا وقد يعيق أعمالنا وحياتنا الاجتماعية فيشعرنا بالضيق والتعاسة وعدم الرضا عن النفس وعن المجتمع وهذه الضغوط من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها بل يجب العمل على مجابهتها أو التعايش والتكيف معها.

والفرد يشعر بالضغوط النفسية عندما يدرك عدم قدرته على إحداث التوازن بين استعداداته الشخصية ومطالب الواقع، فحينما يتطلب الموقف إمكانيات يشعر الفرد بعدم توافرها لديه يبدأ الشعور بالضغط النفسي وقد يكون سوء تفسير الموقف سبباً في الشعور بالضغوط أو حداثة الموقف أو عدم توافر خبرة سابقة في كيفية مواجهته أو أن الموقف ينطوي على تهديد لذاته أو لشيء هام في حياته (المومني، عمارين، ٢٠١٦، ٢٨٨).

فالضغوط النفسية هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي (القصي، ٢٠١٤، ١٤٦).

وتمثل الضغوط النفسية خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية والقدرة للانجاز والشعور بالإرهاك النفسي، فالمواقف الحياتية الضاغطة والأزمات والخبرات المؤلمة تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية (الحسين، ٢٠٠٢، ٢٩٥).

وكلما قويت فاعلية الفرد الذاتية ازدادت قدرته على مواجهة المواقف والضغوط المهددة ففاعلية الفرد الذاتية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله وطول المدة الزمنية التي سيثابر بها في مواجهة العقبات (Bandura, 1982, 521)، فالفرد الذي يُؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية له تشعره بقدرته على التحكم في البيئة من خلال الأفعال والوسائل الكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (المرزوع، ٢٠٠٧، ٧٠).

فالمعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم تؤثر على الطرائق التي يتصرفون بها، فالأفراد يختلفون فيما بينهم في اختيارهم للمهام التي سيزاولونها بكفاءتهم وقدرتهم على إنجازها ويتجنبون المواقف التي لا تشعرهم بالقدرة على أدائها (Pajores & Schunck, 2002, 18).

واعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهماً لاهتماماته وأهدافه وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى ويبدل الجهد في مواجهة الفشل وأن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات (الطراونه، ٢٠٠٥، ١٢).

فالفاعلية الذاتية تلعب دوراً هاماً في المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد، حيث أن الفاعلية الذاتية المرتفعة تجعله أكثر اعتقاداً في ذاته وفي إمكانياته وتجعله قادراً على اختيار الحلول بصورة علمية وبخطوات منطقية معتمداً تفكير علمي بعيداً عن الأهواء الذاتية (المغربل، ٢٠١٦، ١٠).

فمن لديهم مستوى عالٍ من الفاعلية الذاتية يستجيبون بشكل أفضل في المواقف الضاغطة من غيرهم أي أنهم يقوموا بتأدية السلوك المناسب بالموقف المناسب (Fletcher, 2003, 360).

فالفاعلية الذاتية هي أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة والجهد المبذول لمواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك (Bandura, 1977, 191)، فهي تعبر عن توقعات الفرد عن نفسه واعتقاده بقدراته وإمكانياته حتى يكون عنصراً إيجابياً ومنتجاً ومتوافقاً مع نفسه ومع غيره (الرواحية، ٢٠١٦، ٢).

وبناءً على ما سبق فقد رأى الباحث أن يكون موضوع دراسته هو الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية وجاء اختيار طلاب هذه المرحلة العمرية لأنهم هم الأكثر حاجة إلى الرعاية والمساعدة، فطلاب هذه المرحلة العمرية يشهدون تغيرات جسمية ونفسية وانهالية وعقلية بالإضافة إلى ما يشعرون به من مشكلات صحية واقتصادية وأسرية ومدرسية وكل ذلك قد يكون سبباً للشعور بالضغوط النفسية فيجب العمل على تقديم الرعايا والمساعدة لهم بتنمية فاعليتهم الذاتية بما يحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي.

مشكلة الدراسة

يعتبر الضغط النفسي من الحالات النفسية الأكثر انتشاراً بين الناس وهو من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش وتطوير كفاءته للتعامل معها، فمع التقدم الحضاري اتسعت دائرة مصادر الضغوط النفسية لتشمل العديد من جوانب حياة الفرد فهناك من الضغوط ما هو انفعالي

فالمعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم تؤثر على الطرائق التي يتصرفون بها، فالأفراد يختلفون فيما بينهم في اختيارهم للمهام التي سيزاولونها بكفاءتهم وقدرتهم على إنجازها ويتجنبون المواقف التي لا تشعرهم بالقدرة على أدائها (Pajores & Schunck, 2002, 18).

واعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهماً لاهتماماته وأهدافه وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى ويبدل الجهد في مواجهة الفشل وأن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات (الطراونه، ٢٠٠٥، ١٢).

فالفاعلية الذاتية تلعب دوراً هاماً في المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد، حيث أن الفاعلية الذاتية المرتفعة تجعله أكثر اعتقاداً في ذاته وفي إمكانياته وتجعله قادراً على اختيار الحلول بصورة علمية وبخطوات منطقية معتمداً تفكير علمي بعيداً عن الأهواء الذاتية (المغربل، ٢٠١٦، ١٠).

فمن لديهم مستوى عالٍ من الفاعلية الذاتية يستجيبون بشكل أفضل في المواقف الضاغطة من غيرهم أي أنهم يقوموا بتأدية السلوك المناسب بالموقف المناسب (Fletcher, 2003, 360).

فالفاعلية الذاتية هي أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة والجهد المبذول لمواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك (Bandura, 1977, 191)، فهي تعبر عن توقعات الفرد عن نفسه واعتقاده بقدراته وإمكانياته حتى يكون عنصراً إيجابياً ومنتجاً ومتوافقاً مع نفسه ومع غيره (الرواحية، ٢٠١٦، ٢).

وبناءً على ما سبق فقد رأى الباحث أن يكون موضوع دراسته هو الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية وجاء اختيار طلاب هذه المرحلة العمرية لأنهم هم الأكثر حاجة إلى الرعاية والمساعدة، فطلاب هذه المرحلة العمرية يشهدون تغيرات جسمية ونفسية وانهالية وعقلية بالإضافة إلى ما يشعرون به من مشكلات صحية واقتصادية وأسرية ومدرسية وكل ذلك قد يكون سبباً للشعور بالضغوط النفسية فيجب العمل على تقديم الرعايا والمساعدة لهم بتنمية فاعليتهم الذاتية بما يحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي.

مشكلة الدراسة

يعتبر الضغط النفسي من الحالات النفسية الأكثر انتشاراً بين الناس وهو من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش وتطوير كفاءته للتعامل معها، فمع التقدم الحضاري اتسعت دائرة مصادر الضغوط النفسية لتشمل العديد من جوانب حياة الفرد فهناك من الضغوط ما هو انفعالي

وما هو اجتماعي واقتصادي وغيرها وهذه الضغوط تجعل حياة الفرد أكثر توتراً وستجعله يغير من نظرتة للحياة.

فالضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك (قاسم، ٢٠٠٤، ١١٥)، فالفرد الواقع تحت طائلة الضغط يشعر بالضيق والتعب والإرهاق ودائماً يشكو أنه لا يستطيع القيام بأي نشاط جسمي أو نفسي (عكاشة، ١٩٨٢، ٢٨٧)، وقد ترافق حالة الضغط النفسي حالة من القلق وفقدان الشهية والاكتئاب ونوبات الهلع والصداع النصفي بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية (الصمادي، ٢٠١٥، ٨٣١)، وتبين أن كثيراً من الأمراض الجسمية تسببها الضغوط النفسية كالأزمات السيكوسوماتية، فعندما تستمر الضغوط النفسية تتكرر الاضطرابات الفسيولوجية فتتحول إلى اضطرابات مزمنة ثم إلى أمراض سيكوسوماتية (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٧٣).

وتشير بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من (٥٠%) من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي والقرحة والحساسية والحصى، ولها علاقة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين وتشير الجمعية الأمريكية للقلب إلى أن احد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية (Schafer, 1992, 17).

وتشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض منشأها الضغوط النفسية (الشيخاني، ٢٠٠٣، ١٤)، وتشير الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط النفسية. (Allen & Santorck, 1993, 456) وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي وتشير الإحصاءات الأمريكية أن (٥٠%) أو أكثر من الأفراد في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات النفسجسمية وأن (٧٥%) من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي (الغريير وأبو سعد، ٢٠٠٩، ١٨)، وأن (٨٥%) من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية (عسكر، ٢٠٠٩، ٢٢).

وما هو اجتماعي واقتصادي وغيرها وهذه الضغوط تجعل حياة الفرد أكثر توتراً وستجعله يغير من نظرتة للحياة.

فالضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك (قاسم، ٢٠٠٤، ١١٥)، فالفرد الواقع تحت طائلة الضغط يشعر بالضيق والتعب والإرهاق ودائماً يشكو أنه لا يستطيع القيام بأي نشاط جسمي أو نفسي (عكاشة، ١٩٨٢، ٢٨٧)، وقد ترافق حالة الضغط النفسي حالة من القلق وفقدان الشهية والاكتئاب ونوبات الهلع والصداع النصفي بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية (الصمادي، ٢٠١٥، ٨٣١)، وتبين أن كثيراً من الأمراض الجسمية تسببها الضغوط النفسية كالأزمات السيكوسوماتية، فعندما تستمر الضغوط النفسية تتكرر الاضطرابات الفسيولوجية فتتحول إلى اضطرابات مزمنة ثم إلى أمراض سيكوسوماتية (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٧٣).

وتشير بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من (٥٠%) من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي والقرحة والحساسية والحصى، ولها علاقة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين وتشير الجمعية الأمريكية للقلب إلى أن احد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية (Schafer, 1992, 17).

وتشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض منشأها الضغوط النفسية (الشيخاني، ٢٠٠٣، ١٤)، وتشير الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط النفسية. (Allen & Santorck, 1993, 456) وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي وتشير الإحصاءات الأمريكية أن (٥٠%) أو أكثر من الأفراد في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات النفسجسمية وأن (٧٥%) من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي (الغريير وأبو سعد، ٢٠٠٩، ١٨)، وأن (٨٥%) من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية (عسكر، ٢٠٠٩، ٢٢).

وتزداد مستويات الضغط النفسي بشكل ملحوظ في الفترة الممتدة ما بين (١١-١٩) سنة كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والمعرفية التي من شأنها إحداث تأثيرات نفسية على حياة المراهق (Simuforosa, 2013, 373). ووفقاً لتقرير مركز البحث للصحة الوطنية للمراهقين بالولايات المتحدة الأمريكية أن ما يعادل (٢٠%-٥٠%) من المراهقين يعانون من الضغوط الانفعالية التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الصحة العقلية فبعض هذه المشاكل تؤدي إلى إيذاء النفس والانتساب واضطراب السلوك وقد تصل بهم إلى الانتحار (Kempf, 2011, 19).

وقد تكون الفاعلية الذاتية العالية أحد أهم مفاتيح النجاح التي يمتلكها الفرد في تحقيق التوافق وفي مواجهة المشكلات التي يتلقاها في مواقف الحياة (ميدون، ٢٠١٤، ٧)، فالشخص إذا كانت قناعته عالية بفاعليته الذاتية فهو شخص ناجح في حياته لأن ذلك سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته والعكس صحيح (Maddux, 1998, 231)، فإحساس الفرد بفاعليته الذاتية يعزز توافقه الشخصي فالأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة عندما يواجهون مواقف حياتية ضاغطة سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام وعلى العكس نجد أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثراً بالضغوط النفسية (Bandura, et al, 1980, 39-40)، فالتوافق النفسي هو إحساس الفرد بأن لديه القدرة على ضبط سلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره فعندما يدرك الشخص أن لديه القدرة على ضبط كل ذلك يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة (Maddux, et al, 1987, 39).

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة التي تحاول أن تلقي الضوء على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ومما سبق عرضة فإن مشكلة الدراسة تتحدد في التساؤلات التالية:-

- ١- هل توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟
- ٢- هل تختلف الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الجنس (ذكور- إناث)؟
- ٣- هل تختلف الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الصف

وتزداد مستويات الضغط النفسي بشكل ملحوظ في الفترة الممتدة ما بين (١١-١٩) سنة كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والمعرفية التي من شأنها إحداث تأثيرات نفسية على حياة المراهق (Simuforosa, 2013, 373). ووفقاً لتقرير مركز البحث للصحة الوطنية للمراهقين بالولايات المتحدة الأمريكية أن ما يعادل (٢٠%-٥٠%) من المراهقين يعانون من الضغوط الانفعالية التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الصحة العقلية فبعض هذه المشاكل تؤدي إلى إيذاء النفس والانتساب واضطراب السلوك وقد تصل بهم إلى الانتحار (Kempf, 2011, 19).

وقد تكون الفاعلية الذاتية العالية أحد أهم مفاتيح النجاح التي يمتلكها الفرد في تحقيق التوافق وفي مواجهة المشكلات التي يتلقاها في مواقف الحياة (ميدون، ٢٠١٤، ٧)، فالشخص إذا كانت قناعته عالية بفاعليته الذاتية فهو شخص ناجح في حياته لأن ذلك سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته والعكس صحيح (Maddux, 1998, 231)، فإحساس الفرد بفاعليته الذاتية يعزز توافقه الشخصي فالأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة عندما يواجهون مواقف حياتية ضاغطة سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام وعلى العكس نجد أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثراً بالضغوط النفسية (Bandura, et al, 1980, 39-40)، فالتوافق النفسي هو إحساس الفرد بأن لديه القدرة على ضبط سلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره فعندما يدرك الشخص أن لديه القدرة على ضبط كل ذلك يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة (Maddux, et al, 1987, 39).

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة التي تحاول أن تلقي الضوء على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ومما سبق عرضة فإن مشكلة الدراسة تتحدد في التساؤلات التالية:-

- ١- هل توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟
- ٢- هل تختلف الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الجنس (ذكور- إناث)؟
- ٣- هل تختلف الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الصف

تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات التي تتطرق لها فالضغوط النفسية مصدر تهديد تعزى له جميع الاضطرابات النفسجسمية، وكذلك الفاعلية الذاتية ودورها في تشكيل سلوك الفرد والتي تعتبر أحد الجوانب المكونة لشخصية الإنسان، ففكرة الفرد عن نفسه وثقته بما يملكه من قدرات وإمكانات يمنحه الثقة لأداء أي مهمة بنجاح، حيث تتصدى هذه الدراسة لدراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية:-

- فمن الناحية النظرية:

١- دراسة الفاعلية الذاتية فإحساس الفرد بمستوى عالٍ من الكفاءة يجعله أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته ففتح له النجاح في الحياة، ودراسة الضغوط النفسية وما تسببه للفرد من إحساساً بالإجهاد العقلي والجسمي والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه.

٢- دراسة طلاب المرحلة الإعدادية لما لهذه المرحلة من أهمية في بناء شخصية الطالب وصقلها وتهيئتها للمراحل الدراسية التالية ففي هذه المرحلة العمرية يتعرض المراهق للعديد من الضغوطات(الأكاديمية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية).

٣- دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية.

٤- تباين نتائج الدراسات التي أجريت على الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية كشف الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

٥- يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة النفسية والتربوية حيث أنها تتناول موضوعاً حيويًا وهو الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية الذي لهما أهمية بالغة في الوقت الحاضر والمستقبل، وقد تكون هذه الدراسة نواة لبحوث أخرى في هذا المجال.

- أما من الناحية التطبيقية:

في ضوء ما يتوصل إليه الباحث من نتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات التربوية لإرشاد الوالدين والمربين والمرشدين النفسيين والتربويين بكيفية تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وتنميتها لدى

تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات التي تتطرق لها فالضغوط النفسية مصدر تهديد تعزى له جميع الاضطرابات النفسجسمية، وكذلك الفاعلية الذاتية ودورها في تشكيل سلوك الفرد والتي تعتبر أحد الجوانب المكونة لشخصية الإنسان، ففكرة الفرد عن نفسه وثقته بما يملكه من قدرات وإمكانات يمنحه الثقة لأداء أي مهمة بنجاح، حيث تتصدى هذه الدراسة لدراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية:-

- فمن الناحية النظرية:

١- دراسة الفاعلية الذاتية فإحساس الفرد بمستوى عالٍ من الكفاءة يجعله أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته ففتح له النجاح في الحياة، ودراسة الضغوط النفسية وما تسببه للفرد من إحساساً بالإجهاد العقلي والجسمي والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه.

٢- دراسة طلاب المرحلة الإعدادية لما لهذه المرحلة من أهمية في بناء شخصية الطالب وصقلها وتهيئتها للمراحل الدراسية التالية ففي هذه المرحلة العمرية يتعرض المراهق للعديد من الضغوطات(الأكاديمية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية).

٣- دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية.

٤- تباين نتائج الدراسات التي أجريت على الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية كشف الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

٥- يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة النفسية والتربوية حيث أنها تتناول موضوعاً حيويًا وهو الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية الذي لهما أهمية بالغة في الوقت الحاضر والمستقبل، وقد تكون هذه الدراسة نواة لبحوث أخرى في هذا المجال.

- أما من الناحية التطبيقية:

في ضوء ما يتوصل إليه الباحث من نتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات التربوية لإرشاد الوالدين والمربين والمرشدين النفسيين والتربويين بكيفية تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وتنميتها لدى

فئة الدراسة وكذلك العمل على مساعدتهم على مواجهه ما يقابلونه من ضغوط نفسية بما يحقق لهم التوافق النفسي.

أهداف الدراسة

- ١- التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟
- ٢- التعرف على الفروق في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الجنس (ذكور- إناث)؟
- ٣- التعرف على الفروق في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الصف الدراسي (الأول- الثاني)؟

مفاهيم الدراسة

- ١- **الفاعلية الذاتية:** هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية وتشمل الكفاءة الذاتية الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية.
- الفاعلية المعرفية:** هي ثقة الفرد في ما يمتلكه من معلومات وحقائق ومعارف التي تُمكنه من فهم ما يدور حوله والعمل على تنميتها بشكل مستمر حتى يستطيع مواكبة أمور الحياة.
- الفاعلية الانفعالية:** هي ثقة الفرد في قدرته على فهم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها والتفكير الجيد في عواقب الأمور بما يُمكنه من مواجهة الضغوط بكفاءة.
- الفاعلية الاجتماعية:** هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته من خلال قدرته على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين والتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومتوافقاً مع قيم وعادات ومعايير مجتمعه.

الفاعلية الأكاديمية: هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية من خلال الاجتهاد في الدراسة واستيعاب المواد الدراسية والالتزام بالنظم والقوانين المدرسية وإقامة علاقات ايجابية مع زملائه ومدرسية بما يُمكنه من أتمام المهام الدراسية بنجاح.

٢- **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون

فئة الدراسة وكذلك العمل على مساعدتهم على مواجهه ما يقابلونه من ضغوط نفسية بما يحقق لهم التوافق النفسي.

أهداف الدراسة

- ١- التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟
- ٢- التعرف على الفروق في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الجنس (ذكور- إناث)؟
- ٣- التعرف على الفروق في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باختلاف الصف الدراسي (الأول- الثاني)؟

مفاهيم الدراسة

- ١- **الفاعلية الذاتية:** هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية وتشمل الكفاءة الذاتية الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية.
- الفاعلية المعرفية:** هي ثقة الفرد في ما يمتلكه من معلومات وحقائق ومعارف التي تُمكنه من فهم ما يدور حوله والعمل على تنميتها بشكل مستمر حتى يستطيع مواكبة أمور الحياة.
- الفاعلية الانفعالية:** هي ثقة الفرد في قدرته على فهم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها والتفكير الجيد في عواقب الأمور بما يُمكنه من مواجهة الضغوط بكفاءة.
- الفاعلية الاجتماعية:** هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته من خلال قدرته على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين والتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومتوافقاً مع قيم وعادات ومعايير مجتمعه.

الفاعلية الأكاديمية: هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية من خلال الاجتهاد في الدراسة واستيعاب المواد الدراسية والالتزام بالنظم والقوانين المدرسية وإقامة علاقات ايجابية مع زملائه ومدرسية بما يُمكنه من أتمام المهام الدراسية بنجاح.

٢- **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون

فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

وتشمل الضغوط النفسية (الضغوط الصحية، الاقتصادية، الأسرية، والمدرسية).

الضغوط الصحية: هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسمية للفرد وتنتج من تعرضه لمواقف ضاغطة كالإرهاق والصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب والشعور بضيق التنفس والضعف الجسدي العام.

الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط التي ترتبط بمتطلبات الحياة لدى الفرد ومدى قدرته على الحصول عليها حيث يؤدي عدم الوفاء بما إلى عدم إشباع الفرد حاجاته ومتطلباته الشخصية والدراسية مما يشعره بالعجز المادي مما يترتب عليه شعوره بالإحباط وعدم الراحة النفسية.

الضغوط الأسرية: هي الضغوط التي ترتبط بالحياة الأسرية للفرد والتي تنتج من افتقاده لحب أحد والديه أو كلاهما وتجاهل معرفة أحواله وأخباره ولا بمساعدته عندما يكون في حاجة لها وشعوره بالتفرقة بينه وبين أخواته وعدم حريته في اتخاذ قرار يخصه أو إبداء رأيه في الأمور تخص الأسرة وكثرة المشاحنات بين أفراد الأسرة أو المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة.

الضغوط المدرسية: هي الضغوط التي ترتبط بالبيئة المدرسية للطلاب وتنتج من عدم توافقه معها بسبب اضطراب علاقته بزملائه ومدرسية وإدارة المدرسة ولصعوبة المناهج الدراسية وقلة المعامل والوسائل التعليمية ولضغط الامتحانات ولزيادة أعداد الطلاب والعقوبات والقواعد المدرسية مع التركيز الزائد على التفوق.

٣- طلاب المرحلة الإعدادية: يقصد الباحث بطلاب المرحلة الإعدادية الطلاب الذكور والإناث المنتظمين في العملية التعليمية بالصف الأول والثاني الإعدادي الموجدين في مدرسة السادات الإعدادية بنين ومدرسة أم الأبطال الإعدادية بنات بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨م.

فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

وتشمل الضغوط النفسية (الضغوط الصحية، الاقتصادية، الأسرية، والمدرسية).

الضغوط الصحية: هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسمية للفرد وتنتج من تعرضه لمواقف ضاغطة كالإرهاق والصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب والشعور بضيق التنفس والضعف الجسدي العام.

الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط التي ترتبط بمتطلبات الحياة لدى الفرد ومدى قدرته على الحصول عليها حيث يؤدي عدم الوفاء بما إلى عدم إشباع الفرد حاجاته ومتطلباته الشخصية والدراسية مما يشعره بالعجز المادي مما يترتب عليه شعوره بالإحباط وعدم الراحة النفسية.

الضغوط الأسرية: هي الضغوط التي ترتبط بالحياة الأسرية للفرد والتي تنتج من افتقاده لحب أحد والديه أو كلاهما وتجاهل معرفة أحواله وأخباره ولا بمساعدته عندما يكون في حاجة لها وشعوره بالتفرقة بينه وبين أخواته وعدم حريته في اتخاذ قرار يخصه أو إبداء رأيه في الأمور تخص الأسرة وكثرة المشاحنات بين أفراد الأسرة أو المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة.

الضغوط المدرسية: هي الضغوط التي ترتبط بالبيئة المدرسية للطلاب وتنتج من عدم توافقه معها بسبب اضطراب علاقته بزملائه ومدرسية وإدارة المدرسة ولصعوبة المناهج الدراسية وقلة المعامل والوسائل التعليمية ولضغط الامتحانات ولزيادة أعداد الطلاب والعقوبات والقواعد المدرسية مع التركيز الزائد على التفوق.

٣- طلاب المرحلة الإعدادية: يقصد الباحث بطلاب المرحلة الإعدادية الطلاب الذكور والإناث المنتظمين في العملية التعليمية بالصف الأول والثاني الإعدادي الموجدين في مدرسة السادات الإعدادية بنين ومدرسة أم الأبطال الإعدادية بنات بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨م.

الإطار النظري للدراسة

أولاً: مفهوم الفاعلية الذاتية

مفهوم الفاعلية الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي فهي تُعبر عن إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية التي تُمكنه من حل المشكلات التي تواجه وتحقيق أهدافه، فالفاعلية الذاتية تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به وفقاً لما يمتلكه من قدرات وإمكانات.

فالفاعلية الذاتية تتمثل في اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته بما يُمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه ويحقق له التوازن (Pajares, 1999, 220)، فهي عملية معرفية تُحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل مشكلاته ومواجهه التحديات (Regehr, et al 2000, 334).

■ تعريف الفاعلية الذاتية

الفاعلية الذاتية هي مجموعة من التوقعات التي تجعل الشخص يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سيحظى بالنجاح (Bandura,1977,193-194)، وهي التوقعات الذاتية للفرد بشأن قدرته على أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية (Sherer, et al, 1982,664)، وهي توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف (جابر، ١٩٨٦، ١١٢).

وهي قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة (Maddux, et,al,1987, 39)، وهي معتقدات الفرد في قدرته على ضبط المواقف والسيطرة عليها في حياته (Plontinke,1993,461)، وهي ثقة الفرد في قدرته التي يمكن أن تؤثر في أدائه للمهام (Kinzie, et al,1994,745)، فهي اعتقاد الفرد بالقابلية العامة على عمل الأشياء التي ستوصله إلى ما يريد في الحياة (Maddux,1998, 203)، وهي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الذي يجب أن يقوده إلى نتائج متوقعة وفاعلة (Weiten,1998 , 324).

وهي معتقدات الفرد عن قدرته من اجل تحقيق أهدافه والتغلب على مشكلاته وصعوباته (Schunk ,1991, 231)، فهي اعتقادات الفرد التي تؤثر على فعله وجهده ومثابرته وتكيفه وأنماط التفكير لديه وعلى مستوى إنجازته وقدرته على مواجهة الضغوط (الزيات، ١٩٩٩، ٣٩٠)،

الإطار النظري للدراسة

أولاً: مفهوم الفاعلية الذاتية

مفهوم الفاعلية الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي فهي تُعبر عن إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية التي تُمكنه من حل المشكلات التي تواجه وتحقيق أهدافه، فالفاعلية الذاتية تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به وفقاً لما يمتلكه من قدرات وإمكانات.

فالفاعلية الذاتية تتمثل في اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته بما يُمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه ويحقق له التوازن (Pajares, 1999, 220)، فهي عملية معرفية تُحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل مشكلاته ومواجهه التحديات (Regehr, et al 2000, 334).

■ تعريف الفاعلية الذاتية

الفاعلية الذاتية هي مجموعة من التوقعات التي تجعل الشخص يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سيحظى بالنجاح (Bandura,1977,193-194)، وهي التوقعات الذاتية للفرد بشأن قدرته على أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية (Sherer, et al, 1982,664)، وهي توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف (جابر، ١٩٨٦، ١١٢).

وهي قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة (Maddux, et,al,1987, 39)، وهي معتقدات الفرد في قدرته على ضبط المواقف والسيطرة عليها في حياته (Plontinke,1993,461)، وهي ثقة الفرد في قدرته التي يمكن أن تؤثر في أدائه للمهام (Kinzie, et al,1994,745)، فهي اعتقاد الفرد بالقابلية العامة على عمل الأشياء التي ستوصله إلى ما يريد في الحياة (Maddux,1998, 203)، وهي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الذي يجب أن يقوده إلى نتائج متوقعة وفاعلة (Weiten,1998 , 324).

وهي معتقدات الفرد عن قدرته من اجل تحقيق أهدافه والتغلب على مشكلاته وصعوباته (Schunk ,1991, 231)، فهي اعتقادات الفرد التي تؤثر على فعله وجهده ومثابرته وتكيفه وأنماط التفكير لديه وعلى مستوى إنجازته وقدرته على مواجهة الضغوط (الزيات، ١٩٩٩، ٣٩٠)،

وهي ثقة الفرد الكامنة في قواه الشخصية (العدل، ٢٠٠١، ١٣١)، وهي معتقدات الفرد عن مقدرته في التصرف بطرق معينة يراها ضرورية لتحقيق مستوى الأداء المرغوب (Schunk & Eremey, 207, 1999)، وهي وعي الفرد بقدراته وإمكاناته لإنجاز نشاط ما في موقف مناسب (غنيم، ٢٠٠١، ٤٥)، فهي حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح (Mavies, 2001, 93). وهي المعتقدات الذاتية التي يكونها الفرد عن ذاته ويطورها وتصبح بمثابة القوة المحركة في تحقيق النجاح في أداء الأعمال المختلفة (Shell & Husman, 2001, 482)، فهي تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات تساعده على ما يواجهه من مشكلات وعقبات (الشافعي، ٢٠٠٥، ١٦٠)، وهي الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة والتعامل مع المواقف المعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابته لإنجاز المهام (أبو هاشم، ٢٠٠٥، ١٣)، فهي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوكيات معينة والتي تؤدي إلى نتائج متوقعة والناجحة عن مثابته وجهده للوصول إلى تلك النتائج (أسو، ٢٠٠٥، ١٥).

وهي قدرة الفرد على إنجاز مهمة أو النجاح في تحقيق شيء أو الوفاء به (طه، ٢٠٠٩، ١٠٤٢)، فهي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات (يعقوب، ٢٠١٢، ٧٨)، وهي التقديرات التي يكونها الفرد عن جوانب شخصيته والتي يعبر عنها عند المواقف الجديدة أو غير المألوفة والتي تتطلب منه تحقيق أنواع واضحة من الأداء بكفاءة واقتدار (قطاوي، أبو جاموس، ٢٠١٥، ١٤٣).

فالفاعلية الذاتية هي اعتقاد الفرد لمستوى فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة المواقف أو المشكلات والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز في ظل المحددات البيئية القائمة (الزيات، ٢٠٠١، ٨٣).

فهي ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية.

■ خصائص الفاعلية الذاتية

يتميز ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة بالثقة في النفس والقدرة على تحمل المسؤولية والمثابرة في مواجهه العقبات وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين ومهارات اجتماعية عالية ومستوى طموح مرتفع وقدرة على التخطيط للمستقبل ويعززون الفشل للجهد غير الكافي (Bandura, 1997, 11).

وهي ثقة الفرد الكامنة في قواه الشخصية (العدل، ٢٠٠١، ١٣١)، وهي معتقدات الفرد عن مقدرته في التصرف بطرق معينة يراها ضرورية لتحقيق مستوى الأداء المرغوب (Schunk & Eremey, 207, 1999)، وهي وعي الفرد بقدراته وإمكاناته لإنجاز نشاط ما في موقف مناسب (غنيم، ٢٠٠١، ٤٥)، فهي حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح (Mavies, 2001, 93). وهي المعتقدات الذاتية التي يكونها الفرد عن ذاته ويطورها وتصبح بمثابة القوة المحركة في تحقيق النجاح في أداء الأعمال المختلفة (Shell & Husman, 2001, 482)، فهي تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات تساعده على ما يواجهه من مشكلات وعقبات (الشافعي، ٢٠٠٥، ١٦٠)، وهي الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة والتعامل مع المواقف المعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابته لإنجاز المهام (أبو هاشم، ٢٠٠٥، ١٣)، فهي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوكيات معينة والتي تؤدي إلى نتائج متوقعة والناجحة عن مثابته وجهده للوصول إلى تلك النتائج (أسو، ٢٠٠٥، ١٥).

وهي قدرة الفرد على إنجاز مهمة أو النجاح في تحقيق شيء أو الوفاء به (طه، ٢٠٠٩، ١٠٤٢)، فهي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات (يعقوب، ٢٠١٢، ٧٨)، وهي التقديرات التي يكونها الفرد عن جوانب شخصيته والتي يعبر عنها عند المواقف الجديدة أو غير المألوفة والتي تتطلب منه تحقيق أنواع واضحة من الأداء بكفاءة واقتدار (قطاوي، أبو جاموس، ٢٠١٥، ١٤٣).

فالفاعلية الذاتية هي اعتقاد الفرد لمستوى فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة المواقف أو المشكلات والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز في ظل المحددات البيئية القائمة (الزيات، ٢٠٠١، ٨٣).

فهي ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية.

■ خصائص الفاعلية الذاتية

يتميز ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة بالثقة في النفس والقدرة على تحمل المسؤولية والمثابرة في مواجهه العقبات وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين ومهارات اجتماعية عالية ومستوى طموح مرتفع وقدرة على التخطيط للمستقبل ويعززون الفشل للجهد غير الكافي (Bandura, 1997, 11).

ووجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية، فالفاعلية الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة، وهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه (رزقي، ٢٠١٢، ٤١).

■ أبعاد الفاعلية الذاتية

١- **مستوى الفاعلية الذاتية:** وهو مستوى قوة الدافع لدى الفرد للأداء في المواقف المختلفة وقوة الاعتقاد بالكفاءة لحل المشكلات، ويختلف قدر الفاعلية تبعاً لطبيعة وصعوبة الموقف (Bandura, 1977, 194)، وعندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة (رزقي، ٢٠١٢، ٣٣).

٢- **العمومية:** وتعني انتقال الفاعلية الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء المهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة (Bandura, 1977, 194).

٣- **القوة أو الشدة:** وتتحدد قوة الفاعلية الذاتية لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة وملاءمتها للموقف (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩، ١٢)، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد الفرد أن بإمكانه أداء المهام موضوع القياس (الزيات، ٢٠٠١، ٥١٠).

■ مصادر الفاعلية الذاتية

١- **الإنجازات الأدائية:** وتتمثل بخبرات النجاح والفشل في المواقف المختلفة التي يواجهها الفرد وعادة يرفع النجاح توقعات الفاعلية بينما يخفضها الإخفاق المتكرر (أبو غالي، ٢٠١٢، ٣).

٢- **الخبرات البديلة:** وتشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن يُنتج توقعات مرتفعة فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير كفاءتهم الخاصة (Bandura, 1982, 140).

٣- **الإقناع اللفظي:** يشير إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً عن قدراته على النجاح وقد يكون الإقناع اللفظي داخلياً حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات (Bandura, 1995, 125).

٤- **الحالة النفسية والفسيولوجية:** حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً إذا كانت حالته الانفعالية أو

ووجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية، فالفاعلية الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة، وهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه (رزقي، ٢٠١٢، ٤١).

■ أبعاد الفاعلية الذاتية

١- **مستوى الفاعلية الذاتية:** وهو مستوى قوة الدافع لدى الفرد للأداء في المواقف المختلفة وقوة الاعتقاد بالكفاءة لحل المشكلات، ويختلف قدر الفاعلية تبعاً لطبيعة وصعوبة الموقف (Bandura, 1977, 194)، وعندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة (رزقي، ٢٠١٢، ٣٣).

٢- **العمومية:** وتعني انتقال الفاعلية الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء المهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة (Bandura, 1977, 194).

٣- **القوة أو الشدة:** وتتحدد قوة الفاعلية الذاتية لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة وملاءمتها للموقف (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩، ١٢)، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد الفرد أن بإمكانه أداء المهام موضوع القياس (الزيات، ٢٠٠١، ٥١٠).

■ مصادر الفاعلية الذاتية

١- **الإنجازات الأدائية:** وتتمثل بخبرات النجاح والفشل في المواقف المختلفة التي يواجهها الفرد وعادة يرفع النجاح توقعات الفاعلية بينما يخفضها الإخفاق المتكرر (أبو غالي، ٢٠١٢، ٣).

٢- **الخبرات البديلة:** وتشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن يُنتج توقعات مرتفعة فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير كفاءتهم الخاصة (Bandura, 1982, 140).

٣- **الإقناع اللفظي:** يشير إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً عن قدراته على النجاح وقد يكون الإقناع اللفظي داخلياً حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات (Bandura, 1995, 125).

٤- **الحالة النفسية والفسيولوجية:** حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً إذا كانت حالته الانفعالية أو

المزاجية جيدة بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة مزاجية سلبية أي أن الحالات الانفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية في حين الحالة الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها. (Banadura, 1998, 624)

وهذه المصادر ليست ثابتة دائماً ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانزماً عاماً في الإنسان يمكنه تغيير السلوك وأن الفاعلية الذاتية هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي (عبد القادر وأبو هاشم، ٢٠٠٧، ١٩٠).

■ توجهات نظرية في تفسير الفاعلية الذاتية

قدم باندورا نظريته في التعلم الاجتماعي والتي تشير إلى أن السلوك يتم تعلمه من خلال ملاحظة ومحاكاة النماذج فعندما يتعلم الإنسان سلوكاً جديداً من خلال الملاحظة فإن هذا التعلم هو تعلم معرفي فالتعلم لا بد أن يتضمن عمليات معرفية داخلية (أبو غزال، ٢٠٠٧، ١٣١)، فمعظم أنماط التعلم عند الإنسان مأخوذة من الملاحظة والتعليمات بقدر أكبر من سلوك المحاولة والخطأ (ميلر، ٢٠١١، ٢٦٨)، واشتقت نظرية الفاعلية الذاتية من النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا حيث افترض مبدأ الحتمية المتبادلة وفسر ذلك على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة فالسلوك الإنساني يتحدد تبادلياً بتفاعل العوامل الذاتية والسلوكية والبيئية. (Banadura, 1999, 23)

فمفهوم الفاعلية الذاتية ظهر على يد باندورا عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد ومصادر الفاعلية الذاتية وتمثل هذه النظرية جانب مهم من النظرية الاجتماعية المعرفية كما تشكل المحدد الرئيسي لسلوك الفرد.

فأشار إلى مفهوم الفاعلية الذاتية على أنه قوة دافعة تقف خلف أفعال الفرد وتتمثل في القناعة الذاتية لدى الفرد بقدرته على القيام بالسلوك المطلوب لتحقيق النتائج المطلوبة (Bandura, 1977, 191)، وتتكون الفاعلية الذاتية من عدة مصادر وهي الخبرة السابقة الجيدة والخبرات البديلة والإقناع اللفظي وكذلك الإثارة الانفعالية، فالفاعلية الذاتية مفتاح القوة الدافعية في النظام المعرفي ويمكن اعتبارها وسيطاً بين المعرفة والفعل فهي تقود الأفراد من المعرفة إلى الفعل أو النشاط الفعلي (Bandura, 1997, 100).

المزاجية جيدة بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة مزاجية سلبية أي أن الحالات الانفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية في حين الحالة الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها. (Banadura, 1998, 624)

وهذه المصادر ليست ثابتة دائماً ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانزماً عاماً في الإنسان يمكنه تغيير السلوك وأن الفاعلية الذاتية هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي (عبد القادر وأبو هاشم، ٢٠٠٧، ١٩٠).

■ توجهات نظرية في تفسير الفاعلية الذاتية

قدم باندورا نظريته في التعلم الاجتماعي والتي تشير إلى أن السلوك يتم تعلمه من خلال ملاحظة ومحاكاة النماذج فعندما يتعلم الإنسان سلوكاً جديداً من خلال الملاحظة فإن هذا التعلم هو تعلم معرفي فالتعلم لا بد أن يتضمن عمليات معرفية داخلية (أبو غزال، ٢٠٠٧، ١٣١)، فمعظم أنماط التعلم عند الإنسان مأخوذة من الملاحظة والتعليمات بقدر أكبر من سلوك المحاولة والخطأ (ميلر، ٢٠١١، ٢٦٨)، واشتقت نظرية الفاعلية الذاتية من النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا حيث افترض مبدأ الحتمية المتبادلة وفسر ذلك على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة فالسلوك الإنساني يتحدد تبادلياً بتفاعل العوامل الذاتية والسلوكية والبيئية. (Banadura, 1999, 23)

فمفهوم الفاعلية الذاتية ظهر على يد باندورا عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد ومصادر الفاعلية الذاتية وتمثل هذه النظرية جانب مهم من النظرية الاجتماعية المعرفية كما تشكل المحدد الرئيسي لسلوك الفرد.

فأشار إلى مفهوم الفاعلية الذاتية على أنه قوة دافعة تقف خلف أفعال الفرد وتتمثل في القناعة الذاتية لدى الفرد بقدرته على القيام بالسلوك المطلوب لتحقيق النتائج المطلوبة (Bandura, 1977, 191)، وتتكون الفاعلية الذاتية من عدة مصادر وهي الخبرة السابقة الجيدة والخبرات البديلة والإقناع اللفظي وكذلك الإثارة الانفعالية، فالفاعلية الذاتية مفتاح القوة الدافعية في النظام المعرفي ويمكن اعتبارها وسيطاً بين المعرفة والفعل فهي تقود الأفراد من المعرفة إلى الفعل أو النشاط الفعلي (Bandura, 1997, 100).

وحدد بانديورا ثلاثة أبعاد للفاعلية الذاتية تتغير تبعاً لها وهي قدر الفاعلية والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة والعمومية فالأفراد يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له والقوة حيث تعبر قوة الشعور بالكفاءة الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة في الأداء (Banadura, 1997, 44-45)، فأصحاب النظرية الاجتماعية يرون أن مصطلح الفاعلية الذاتية يمثل مكوناً حاسماً في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع أحداث الحياة وان الإحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية (الظاهر، ٢٠٠٤، ٦٠)، فشعور الناس تجاه فاعليتهم الذاتية لها تأثيرها الكبير على كثير من سلوكياتهم فمثلاً اختيار الأفراد لنوع معين من النشاط يقومون به ينطلق من مدى ثقتهم بفاعليتهم الذاتية لإنجاز ذلك العمل (Bandura & Schunk, 1981, 586).

فالفاعلية الذاتية تقوم على ثقة الفرد في قدرته على القيام بسلوكيات معينة للتعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (Banadura, 1995, 179). وبذلك نجد أن مفهوم الفاعلية الذاتية يشكل محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية تمكنه من التحكم في مشاعره وأفكاره، ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها (العلون والحاسنه، ٢٠١١، ٣٩٩). وأن شعور الأفراد بالفاعلية الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم تتضمن اختيار النشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها والميل إلى التعلم والانجاز أكثر من نظرائهم وهم أكثر إصراراً عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم (أبو غزال، ٢٠٠٧، ١٣٨)، فمعتقدات الكفاءة تؤثر على الأفراد في كيف يشعرون ويفكرون ويسلكون (Bandura, 1993, 118).

ثانياً: مفهوم الضغوط النفسية

الضغوط النفسية واحدة من سمات العصر الحديث لما تشكله من تهديد للمجتمعات وخاصة بعد ازدياد الحياة تعقيداً واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة بشكل يومي فهي أعباء تثقل كاهل الفرد وتسبب له حالة من الإجهاد العقلي والجسمي فيجب فهم العوامل التي تسبب الضغط النفسي وتعلم كيفية تجنبها أو التأقلم معها.

وحدد بانديورا ثلاثة أبعاد للفاعلية الذاتية تتغير تبعاً لها وهي قدر الفاعلية والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة والعمومية فالأفراد يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له والقوة حيث تعبر قوة الشعور بالكفاءة الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة في الأداء (Banadura, 1997, 44-45)، فأصحاب النظرية الاجتماعية يرون أن مصطلح الفاعلية الذاتية يمثل مكوناً حاسماً في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع أحداث الحياة وان الإحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية (الظاهر، ٢٠٠٤، ٦٠)، فشعور الناس تجاه فاعليتهم الذاتية لها تأثيرها الكبير على كثير من سلوكياتهم فمثلاً اختيار الأفراد لنوع معين من النشاط يقومون به ينطلق من مدى ثقتهم بفاعليتهم الذاتية لإنجاز ذلك العمل (Bandura & Schunk, 1981, 586).

فالفاعلية الذاتية تقوم على ثقة الفرد في قدرته على القيام بسلوكيات معينة للتعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (Banadura, 1995, 179). وبذلك نجد أن مفهوم الفاعلية الذاتية يشكل محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية تمكنه من التحكم في مشاعره وأفكاره، ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها (العلون والحاسنه، ٢٠١١، ٣٩٩). وأن شعور الأفراد بالفاعلية الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم تتضمن اختيار النشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها والميل إلى التعلم والانجاز أكثر من نظرائهم وهم أكثر إصراراً عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم (أبو غزال، ٢٠٠٧، ١٣٨)، فمعتقدات الكفاءة تؤثر على الأفراد في كيف يشعرون ويفكرون ويسلكون (Bandura, 1993, 118).

ثانياً: مفهوم الضغوط النفسية

الضغوط النفسية واحدة من سمات العصر الحديث لما تشكله من تهديد للمجتمعات وخاصة بعد ازدياد الحياة تعقيداً واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة بشكل يومي فهي أعباء تثقل كاهل الفرد وتسبب له حالة من الإجهاد العقلي والجسمي فيجب فهم العوامل التي تسبب الضغط النفسي وتعلم كيفية تجنبها أو التأقلم معها.

فالضغط النفسي هو ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تُطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الآليات الدفاعية لدى الشخص ولا يتحكم بما يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به (Mackay & Cox,1978,283-284).

فالضغوط النفسية هي مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (دخان والحجار، ٢٠٠٦، ٣٧٢)، فهي عبارة عن الصعوبات والعقبات المادية والمعنوية التي تواجه الفرد في بيئته والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته (بلقاسم وشتوان، ٢٠١٦، ١١٦)، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغط الاجتماعية (يونس، ١٩٧٨، ٣٠٧)، وتتوقف الضغوط النفسية على عنصرين هما الفعل ورد الفعل حيث لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد (الأشول، ١٩٩٣، ١٥).

■ تعريف الضغوط النفسية

الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجربها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً مع البيئة (منصور والبيلاوي، ١٩٨٩، ٥)، وهي حالة تنتج عندما تزيد المطالب عن إمكانيات وقدرات الفرد الشخصية (Fontana,1989,2)، وهي عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة والاستجابة لها تتم عبر تغيرات جسمية وانفعالية وسلوكية (Feldman,1989,529)، فهي رد فعل ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديداً لكيانه (Dorothy,1990, 39).

فالضغط النفسي حالة تنتج من عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية، والموارد التكيفية للفرد (March,1992,74)، فهو حالة تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض بين المطالب الناتجة عن الموقف وموارد الفرد (Sarafino,1994,74)، وهو عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة وتقييم الاستجابات المختلفة لتلك الأحداث (Taylor,1995,220).

فالضغط النفسي هو ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تُطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الآليات الدفاعية لدى الشخص ولا يتحكم بما يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به (Mackay & Cox,1978,283-284).

فالضغوط النفسية هي مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (دخان والحجار، ٢٠٠٦، ٣٧٢)، فهي عبارة عن الصعوبات والعقبات المادية والمعنوية التي تواجه الفرد في بيئته والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته (بلقاسم وشتوان، ٢٠١٦، ١١٦)، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغط الاجتماعية (يونس، ١٩٧٨، ٣٠٧)، وتتوقف الضغوط النفسية على عنصرين هما الفعل ورد الفعل حيث لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد (الأشول، ١٩٩٣، ١٥).

■ تعريف الضغوط النفسية

الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجربها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً مع البيئة (منصور والبيلاوي، ١٩٨٩، ٥)، وهي حالة تنتج عندما تزيد المطالب عن إمكانيات وقدرات الفرد الشخصية (Fontana,1989,2)، وهي عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة والاستجابة لها تتم عبر تغيرات جسمية وانفعالية وسلوكية (Feldman,1989,529)، فهي رد فعل ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديداً لكيانه (Dorothy,1990, 39).

فالضغط النفسي حالة تنتج من عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية، والموارد التكيفية للفرد (March,1992,74)، فهو حالة تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض بين المطالب الناتجة عن الموقف وموارد الفرد (Sarafino,1994,74)، وهو عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة وتقييم الاستجابات المختلفة لتلك الأحداث (Taylor,1995,220).

فالضغوط النفسية حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة (Cyriacou & Sutcliffh,1997,299)، وهي حالة توتر تصيب الفرد وتُعد حالة الضغط النفسي قوة محركة تشتمل على الجانب النفسي الاجتماعي وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة. (Lemyres & Tessier,2004,11)

فالضغوط النفسية هي الحالة التي يدركها الفرد الذي يتعرض لأحداث تكون مزعجة وتحتاج إلى التكيف واستمرارها قد يؤدي إلى سوء التوافق (يوسف، ٢٠٠٧، ١٤)، فهي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد (عبيد و بهاء الدين، ٢٠٠٨، ٢١)، فهي صعوبات تواجه الفرد في بيئته وتوق قدرته على تحقيق أهدافه (بوفاتح، ٢٠١٢، ٨٩)، وتجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة وهذا يشعره بعدم الراحة النفسية والجسمية (بلقاسم، شتوان، ٢٠١٦، ١١٧)، مما يؤدي إلى دفعه على إحداث تغييرات في أنماط حياته للتكيف معها وتجنب آثارها (بوشعراية و طاهر، ٢٠١٧، ٨).

فالضغوط النفسية عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

■ أعراض الضغط النفسي

- ١- يترافق الضغط النفسي مع بعض الأعراض الجسدية مثل التشنج العضلي ورجفان وتعرق بارد واضطراب معوي وصعوبة أو سرعة في التنفس ونبض غير منتظم (ويلكنسون، ٢٠١٣، ٦٢).
- ٢- يترافق الضغط النفسي مع بعض الأعراض السلوكية مثل هز الركبة وقضم الأظافر والإكراه على الأكل والتدخين والتكلم بصوت عال وصعوبة في التركيز وغيرها (بيرغ، ٢٠٠٤، ١٢).
- ٣- فقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة والشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- ٤- زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي وزيادة معدل الوسواس القهري.
- ٥- الشعور باليأس والإحباط وتغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٨٤).

■ أنواع الضغوط النفسية

حدد سيلبي Selye نوعين للضغط هما: **الضغط الايجابي** وهو الذي يدفع الفرد إلى العمل ويساعده على تحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه لأنه يعمل حافزاً يساعد على مواجهة التحديات

فالضغوط النفسية حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة (Cyriacou & Sutcliffh,1997,299)، وهي حالة توتر تصيب الفرد وتُعد حالة الضغط النفسي قوة محركة تشتمل على الجانب النفسي الاجتماعي وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة. (Lemyres & Tessier,2004,11)

فالضغوط النفسية هي الحالة التي يدركها الفرد الذي يتعرض لأحداث تكون مزعجة وتحتاج إلى التكيف واستمرارها قد يؤدي إلى سوء التوافق (يوسف، ٢٠٠٧، ١٤)، فهي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد (عبيد و بهاء الدين، ٢٠٠٨، ٢١)، فهي صعوبات تواجه الفرد في بيئته وتوق قدرته على تحقيق أهدافه (بوفاتح، ٢٠١٢، ٨٩)، وتجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة وهذا يشعره بعدم الراحة النفسية والجسمية (بلقاسم، شتوان، ٢٠١٦، ١١٧)، مما يؤدي إلى دفعه على إحداث تغييرات في أنماط حياته للتكيف معها وتجنب آثارها (بوشعراية و طاهر، ٢٠١٧، ٨).

فالضغوط النفسية عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

■ أعراض الضغط النفسي

- ١- يترافق الضغط النفسي مع بعض الأعراض الجسدية مثل التشنج العضلي ورجفان وتعرق بارد واضطراب معوي وصعوبة أو سرعة في التنفس ونبض غير منتظم (ويلكنسون، ٢٠١٣، ٦٢).
- ٢- يترافق الضغط النفسي مع بعض الأعراض السلوكية مثل هز الركبة وقضم الأظافر والإكراه على الأكل والتدخين والتكلم بصوت عال وصعوبة في التركيز وغيرها (بيرغ، ٢٠٠٤، ١٢).
- ٣- فقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة والشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- ٤- زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي وزيادة معدل الوسواس القهري.
- ٥- الشعور باليأس والإحباط وتغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٨٤).

■ أنواع الضغوط النفسية

حدد سيلبي Selye نوعين للضغط هما: **الضغط الايجابي** وهو الذي يدفع الفرد إلى العمل ويساعده على تحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه لأنه يعمل حافزاً يساعد على مواجهة التحديات

اليومية، **الضغط السلبي** وهو الذي يشعر الفرد فيه بأنه لم يعد يحتمل صعوبات الحياة التي باتت تفوق طاقته وإذا لم يعالج يتحول من الشعور بالضيق إلى المرض الجسدي (كينان، ١٩٩٠، ٧٦).

وذكر أورنيلاس وكلاينر نوعين من الضغوط: **ضغوط حادة ومباشرة** التي تكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة وغالباً يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لحادث سيارة، **ضغوط مزمنة** و تكون نتيجة سلسلة مستمرة من الأحداث الضاغطة مثل الشعور بالوحدة (Kleiner,& Ornelas,2005,65).

إما ماجدة عبيد (٢٠٠٨، ٢٠) فأوضحت أن الضغوط أنواع منها:

- ١- الضغوط الانفعالية والنفسية(القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
 - ٢- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال...إلخ.
 - ٣- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور...إلخ.
 - ٤- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة...إلخ.
- ومما سبق يتضح أن الضغوط إما أن تكون نافعة ومفيدة للفرد فتعمل كدافع لإنجاز هدف محدد، فتدفع الفرد لبلوغ هدفه أو أن تكون ضغوطاً هدامة وضارة تفوق قدرات وإمكانات الفرد فتستنفذ طاقته النفسية وتؤثر على أداءه وسلامته النفسية والصحية، والضغوط تكون موقفية تتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وتكون منخفضة الشدة أو حادة ومزمنة خارجة عن ظروف الحياة العادية وغير متوقعة وتتطلب جهوداً كبيرة للتأقلم.

■ مصادر الضغوط النفسية

- ١- الضغوط الفيزيائية كدرجات الحرارة الشديدة والضوضاء والكوارث الطبيعية(يوسف، ٢٠٠١، ١٥٠).
- ٢- العوامل الفسيولوجية مثل فترات النمو المختلفة والمرض والإصابات وضعف التغذية واضطرابات النوم وآلام المعدة والقلق(الدحادحة، ٢٠١٠، ١٧).
- ٣- المشكلات النفسية "الانفعالية" كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة والتهور.
- ٤- المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط نفسية.
- ٥- المشكلات الأسرية مثل المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق...إلخ.

اليومية، **الضغط السلبي** وهو الذي يشعر الفرد فيه بأنه لم يعد يحتمل صعوبات الحياة التي باتت تفوق طاقته وإذا لم يعالج يتحول من الشعور بالضيق إلى المرض الجسدي (كينان، ١٩٩٠، ٧٦).

وذكر أورنيلاس وكلاينر نوعين من الضغوط: **ضغوط حادة ومباشرة** التي تكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة وغالباً يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لحادث سيارة، **ضغوط مزمنة** و تكون نتيجة سلسلة مستمرة من الأحداث الضاغطة مثل الشعور بالوحدة (Kleiner,& Ornelas,2005,65).

إما ماجدة عبيد (٢٠٠٨، ٢٠) فأوضحت أن الضغوط أنواع منها:

- ١- الضغوط الانفعالية والنفسية(القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
 - ٢- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال...إلخ.
 - ٣- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور...إلخ.
 - ٤- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة...إلخ.
- ومما سبق يتضح أن الضغوط إما أن تكون نافعة ومفيدة للفرد فتعمل كدافع لإنجاز هدف محدد، فتدفع الفرد لبلوغ هدفه أو أن تكون ضغوطاً هدامة وضارة تفوق قدرات وإمكانات الفرد فتستنفذ طاقته النفسية وتؤثر على أداءه وسلامته النفسية والصحية، والضغوط تكون موقفية تتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وتكون منخفضة الشدة أو حادة ومزمنة خارجة عن ظروف الحياة العادية وغير متوقعة وتتطلب جهوداً كبيرة للتأقلم.

■ مصادر الضغوط النفسية

- ١- الضغوط الفيزيائية كدرجات الحرارة الشديدة والضوضاء والكوارث الطبيعية(يوسف، ٢٠٠١، ١٥٠).
- ٢- العوامل الفسيولوجية مثل فترات النمو المختلفة والمرض والإصابات وضعف التغذية واضطرابات النوم وآلام المعدة والقلق(الدحادحة، ٢٠١٠، ١٧).
- ٣- المشكلات النفسية "الانفعالية" كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة والتهور.
- ٤- المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط نفسية.
- ٥- المشكلات الأسرية مثل المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق...إلخ.

٦- الضغوط الاجتماعية كسوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات. (الطريي، ١٩٩٤، ٦٠).

فمصادر الضغوط في حياة الفرد داخلية تتمثل في ذاتية الفرد، وخارجية تتمثل في الضغوط الأسرية والبيئية (ياركندي، ١٩٩١، ٢٨).

■ أساليب مواجهة الضغط النفسي

مواجهة الضغط النفسي يكون من خلال مجموعة من الوسائل تُيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة (Wolman,1972,79)، وذلك من خلال أنماط السلوك المتعلمة التي تستهدف حل المشكلة وهي تستخدم بمرونة كلما تطلب الموقف الضاغط ذلك (Moss,1987,945)، فمواجهة الضغوط تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل معها والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان (إبراهيم، ١٩٩٤، ٢٠٣).

ومن أساليب مواجهة الضغط النفسي:-

١- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والتحليل المنطقي له بغية فهمه وإعادة التقييم الإيجابي له مع محاولة تقبل الواقع كما هو، أو التصدي للمشكلة والعمل على حلها.

٢- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير في الأزمة والبحث عن مصادر جديدة للتكيف بعيداً عن المواجهة.

٣- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة وفعالياً عن طريق الجهود المباشرة لتخفيف التوتر. (Moss & Schafer,1986,28)

إما كوهن (Cohen,1988,285) فوضع مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي: التفكير العقلاني ويتمثل في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه، والتخيل ويتمثل في التفكير في المستقبل وتخيل ما قد يحدث، والإنكار من خلال إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل، وحل المشكلة من خلال استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، والفكاهة من خلال التعامل مع الضغوط بروح الفكاهة، والرجوع إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات.

وبذلك تتنوع الأساليب التي تدفع الفرد للتغلب على الضغط النفسي فبعضها يعتمد على القدرات الذاتية للتقليل من الضغط النفسي والسيطرة عليه والتي غالباً تتكامل بالنجاح فكلنا معرضون

٦- الضغوط الاجتماعية كسوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات. (الطريي، ١٩٩٤، ٦٠).

فمصادر الضغوط في حياة الفرد داخلية تتمثل في ذاتية الفرد، وخارجية تتمثل في الضغوط الأسرية والبيئية (ياركندي، ١٩٩١، ٢٨).

■ أساليب مواجهة الضغط النفسي

مواجهة الضغط النفسي يكون من خلال مجموعة من الوسائل تُيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة (Wolman,1972,79)، وذلك من خلال أنماط السلوك المتعلمة التي تستهدف حل المشكلة وهي تستخدم بمرونة كلما تطلب الموقف الضاغط ذلك (Moss,1987,945)، فمواجهة الضغوط تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل معها والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان (إبراهيم، ١٩٩٤، ٢٠٣).

ومن أساليب مواجهة الضغط النفسي:-

١- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والتحليل المنطقي له بغية فهمه وإعادة التقييم الإيجابي له مع محاولة تقبل الواقع كما هو، أو التصدي للمشكلة والعمل على حلها.

٢- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير في الأزمة والبحث عن مصادر جديدة للتكيف بعيداً عن المواجهة.

٣- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة وفعالياً عن طريق الجهود المباشرة لتخفيف التوتر. (Moss & Schafer,1986,28)

إما كوهن (Cohen,1988,285) فوضع مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي: التفكير العقلاني ويتمثل في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه، والتخيل ويتمثل في التفكير في المستقبل وتخيل ما قد يحدث، والإنكار من خلال إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل، وحل المشكلة من خلال استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، والفكاهة من خلال التعامل مع الضغوط بروح الفكاهة، والرجوع إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات.

وبذلك تتنوع الأساليب التي تدفع الفرد للتغلب على الضغط النفسي فبعضها يعتمد على القدرات الذاتية للتقليل من الضغط النفسي والسيطرة عليه والتي غالباً تتكامل بالنجاح فكلنا معرضون

للضغط النفسي إلا أن القلة هي التي تطور أمراضاً تحتاج إلى مساعدة اختصاصيين (ويلكنسون، ٢٠١٣، ٦).

■ توجهات نظرية في تفسير الضغوط النفسية

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يتسبب عنها وجود استعداد مسبق للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، ٢٠١١، ٢٢٩)، فالانفعالات السلبية كالقلق والخوف ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة (باستيد، ١٩٨٨، ١٧)، ويرى يونج أن الضغط النفسي ناتج عن الطاقة التي تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة فإذا واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية نتيجة ضغوط حياتية يتغير السلوك المتوقع حدوثه (يحي، ١٩٩٨، ٢١٠).

وتؤكد النظرية السلوكية على أن الضغوط النفسية تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو قد لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي للضغوط النفسية ينبع من البيئة (رحيمي، ٢٠١٤، ٢٧)، وأن الضغوط النفسية تُفهم من خلال عملية التعلم فهو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته فمحور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي والاستجابة (الطيرى، ١٩٩٤، ٧٤).

ويعتبر لازاروس أول من قدم التفسير المعرفي للضغوط النفسية وركز على تقييم الفرد للموقف تقيماً ذهنياً، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له فيبدأ في تقديره أي يصدر حكماً عليه من حيث أنه ضاغطاً أم لا وإصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة للفرد (بوفاتح، ٢٠١٢، ٩٠)، فالضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف (Lazarus & Coyne, 1981, 144-157)، ويشير لازاروس إلى أن شعور الفرد بالعجز عن السيطرة على الموقف يتوقف على تقييمه المعرفي لهذا الموقف ويتوقف ذلك على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وقلق زائد وشعور بالضغط (السمادوني، ١٩٩٣، ٧٠)، فالتفاعل بين الشخص والبيئة يقوم على إدراك الفرد للموقف الضاغط وما ينطوي عليه من تحديد لأمنه وصحته النفسية، والوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط، وإعادة التقييم المعرفي للأحداث في ضوء نجاح الفرد أو فشله في مواجهة الضغوط (Phillip, 1998, 176).

للضغط النفسي إلا أن القلة هي التي تطور أمراضاً تحتاج إلى مساعدة اختصاصيين (ويلكنسون، ٢٠١٣، ٦).

■ توجهات نظرية في تفسير الضغوط النفسية

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يتسبب عنها وجود استعداد مسبق للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، ٢٠١١، ٢٢٩)، فالانفعالات السلبية كالقلق والخوف ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة (باستيد، ١٩٨٨، ١٧)، ويرى يونج أن الضغط النفسي ناتج عن الطاقة التي تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة فإذا واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية نتيجة ضغوط حياتية يتغير السلوك المتوقع حدوثه (يحي، ١٩٩٨، ٢١٠).

وتؤكد النظرية السلوكية على أن الضغوط النفسية تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو قد لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي للضغوط النفسية ينبع من البيئة (رحيمي، ٢٠١٤، ٢٧)، وأن الضغوط النفسية تُفهم من خلال عملية التعلم فهو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته فمحور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي والاستجابة (الطيرى، ١٩٩٤، ٧٤).

ويعتبر لازاروس أول من قدم التفسير المعرفي للضغوط النفسية وركز على تقييم الفرد للموقف تقيماً ذهنياً، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له فيبدأ في تقديره أي يصدر حكماً عليه من حيث أنه ضاغطاً أم لا وإصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة للفرد (بوفاتح، ٢٠١٢، ٩٠)، فالضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف (Lazarus & Coyne, 1981, 144-157)، ويشير لازاروس إلى أن شعور الفرد بالعجز عن السيطرة على الموقف يتوقف على تقييمه المعرفي لهذا الموقف ويتوقف ذلك على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وقلق زائد وشعور بالضغط (السمادوني، ١٩٩٣، ٧٠)، فالتفاعل بين الشخص والبيئة يقوم على إدراك الفرد للموقف الضاغط وما ينطوي عليه من تحديد لأمنه وصحته النفسية، والوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط، وإعادة التقييم المعرفي للأحداث في ضوء نجاح الفرد أو فشله في مواجهة الضغوط (Phillip, 1998, 176).

إما موراي Murray فيرى أن الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بما له دلالة مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته وميز بين نوعين من الضغوط ضغوط بيتا وتمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها وضغوط ألفا وتمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (عثمان، ٢٠٠١، ١٠٠)، وقدم قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد ومنها ضغوط "نقص المساندة الأسرية، الأخطار والكوارث، النقص، النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار، الخصوم، ولادة أشقاء، العدوان، السيطرة والقسر والمنع، العطف، الانقياد والمدح والتقدير" (الرشيدي، ١٩٩٩، ٦٦-٦٧).

وحدد سبيلرجر Spielberger نظريته في الضغوط بثلاثة محاور رئيسة هي الضبط والقلق والتعلم وتظهر هذه المحاور في التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة وقياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط وقياس الفروق الفردية في القلق والسلوك المناسب للتغلب على القلق وتحديد مستوى الاستجابة وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد (مُجَّد، ٢٠٠٨، ٥٥)، فحدد مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد الأول هو مصدر الضغط ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسمياً والثاني هو إدراك الفرد للمثير والثالث يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد وترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (ياركندي، ١٩٩٣، ٢٨).

وقدم سيلبي Selye نظريته حول التكيف الفسيولوجي للضغط حيث أوضح أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية- فسيولوجية حيث يصف هذه الأعراض على أساس ثلاث أطوار استجابة للضغط وهي طور الإنذار بالخطر وطور المقاومة وطور الإجهاد، والجسم يستجيب بنفس الطريقة لأي من الضغوط التي يتعرض لها الفرد (منصور والبلاوي، ١٩٨٩، ٧-٨)، ويوضح سيلبي أن الضغط هو استجابة لعامل ضاغط وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج وأن أعراض الاستجابة الفزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة (رحيمي، ٢٠١٤، ٢٠).

مما سبق نجد وجود تفسيرات مختلفة للضغوط فلم يصل العلماء إلى نظرية شاملة مكتملة لتفسير الضغوط النفسية حيث فسر كل منهم الضغوط حسب وجهه نظرة.

إما موراي Murray فيرى أن الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بما له دلالة مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته وميز بين نوعين من الضغوط ضغوط بيتا وتمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها وضغوط ألفا وتمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (عثمان، ٢٠٠١، ١٠٠)، وقدم قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد ومنها ضغوط "نقص المساندة الأسرية، الأخطار والكوارث، النقص، النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار، الخصوم، ولادة أشقاء، العدوان، السيطرة والقسر والمنع، العطف، الانقياد والمدح والتقدير" (الرشيدي، ١٩٩٩، ٦٦-٦٧).

وحدد سبيلرجر Spielberger نظريته في الضغوط بثلاثة محاور رئيسة هي الضبط والقلق والتعلم وتظهر هذه المحاور في التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة وقياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط وقياس الفروق الفردية في القلق والسلوك المناسب للتغلب على القلق وتحديد مستوى الاستجابة وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد (مُجَّد، ٢٠٠٨، ٥٥)، فحدد مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد الأول هو مصدر الضغط ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسمياً والثاني هو إدراك الفرد للمثير والثالث يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد وترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (ياركندي، ١٩٩٣، ٢٨).

وقدم سيلبي Selye نظريته حول التكيف الفسيولوجي للضغط حيث أوضح أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية- فسيولوجية حيث يصف هذه الأعراض على أساس ثلاث أطوار استجابة للضغط وهي طور الإنذار بالخطر وطور المقاومة وطور الإجهاد، والجسم يستجيب بنفس الطريقة لأي من الضغوط التي يتعرض لها الفرد (منصور والبلاوي، ١٩٨٩، ٧-٨)، ويوضح سيلبي أن الضغط هو استجابة لعامل ضاغط وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج وأن أعراض الاستجابة الفزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة (رحيمي، ٢٠١٤، ٢٠).

مما سبق نجد وجود تفسيرات مختلفة للضغوط فلم يصل العلماء إلى نظرية شاملة مكتملة لتفسير الضغوط النفسية حيث فسر كل منهم الضغوط حسب وجهه نظرة.

لم يحصل الباحث على دراسات سابقة أقرب من هذه الدراسات لموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها والتي يمكن الاستفادة منها.

حيث اهتمت راوند Rowand 1990 بالكشف عن الفروق بين المراهقين الموهوبين ذوى التحصيل المرتفع وذوى التحصيل المتدني في إدراكهم لفاعليتهم الذاتية وأثر متغير الجنس في الفاعلية الذاتية وتكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالباً وطالبة واستخدم الباحث مقياس هارتر للفاعلية الذاتية المدركة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور أكثر إدراكاً لفاعليتهم الذاتية من الإناث.

وهدفت دراسة جيل Jill 1999 إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات واحترام الذات لدى الطلاب والتعرف على الفروق على مقياسي فعالية الذات واحترام الذات وفقاً لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من (٣١) طالباً وطالبة من طلبة المدارس المتوسطة واستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس احترام الذات وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للجنس.

كما هدفت دراسة جيمرز وهو وجاراسيا Chemers, Hu, Gracia 2002 إلى معرفة أثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الأداء والتوافق الأكاديمي لدى عينة بلغت (٢٥٦) طالباً وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي ومباشر بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي وكل من الأداء والتوافق الأكاديمي.

وهدفت دراسة باكتشني، ماجليو Bacchini & Magliulo 2003 إلى تقييم صورة الذات وفاعلية الذات المدركة أثناء فترة المراهقة وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٥) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٩) عام وتم تطبيق استفتاء على المراهقين لعرض الصورة الذاتية وتقييم أبعاد الجسم ومقاييس فاعلية الذات المدركة وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في فاعلية الذات الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الإناث كما توجد فروق دالة في فاعلية الذات المدركة بين الإناث والذكور لصالح الذكور.

وكشفت دراسة مُجد سامح ٢٠٠٥ العلاقة بين الأنشطة المدرسية وفاعلية الذات لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي وتحديد الفروق بين الجنسين في فاعلية الذات وذلك على عينة قوامها (١٦٢) تلميذ وتلميذة واستخدم الباحث مقياس الفاعلية العامة للذات واستبيان ممارسة

لم يحصل الباحث على دراسات سابقة أقرب من هذه الدراسات لموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها والتي يمكن الاستفادة منها.

حيث اهتمت راوند Rowand 1990 بالكشف عن الفروق بين المراهقين الموهوبين ذوى التحصيل المرتفع وذوى التحصيل المتدني في إدراكهم لفاعليتهم الذاتية وأثر متغير الجنس في الفاعلية الذاتية وتكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالباً وطالبة واستخدم الباحث مقياس هارتر للفاعلية الذاتية المدركة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور أكثر إدراكاً لفاعليتهم الذاتية من الإناث.

وهدفت دراسة جيل Jill 1999 إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات واحترام الذات لدى الطلاب والتعرف على الفروق على مقياسي فعالية الذات واحترام الذات وفقاً لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من (٣١) طالباً وطالبة من طلبة المدارس المتوسطة واستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس احترام الذات وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للجنس.

كما هدفت دراسة جيمرز وهو وجاراسيا Chemers, Hu, Gracia 2002 إلى معرفة أثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الأداء والتوافق الأكاديمي لدى عينة بلغت (٢٥٦) طالباً وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي ومباشر بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي وكل من الأداء والتوافق الأكاديمي.

وهدفت دراسة باكتشني، ماجليو Bacchini & Magliulo 2003 إلى تقييم صورة الذات وفاعلية الذات المدركة أثناء فترة المراهقة وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٥) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٩) عام وتم تطبيق استفتاء على المراهقين لعرض الصورة الذاتية وتقييم أبعاد الجسم ومقاييس فاعلية الذات المدركة وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في فاعلية الذات الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الإناث كما توجد فروق دالة في فاعلية الذات المدركة بين الإناث والذكور لصالح الذكور.

وكشفت دراسة مُجد سامح ٢٠٠٥ العلاقة بين الأنشطة المدرسية وفاعلية الذات لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي وتحديد الفروق بين الجنسين في فاعلية الذات وذلك على عينة قوامها (١٦٢) تلميذ وتلميذة واستخدم الباحث مقياس الفاعلية العامة للذات واستبيان ممارسة

الأنشطة المدرسية وبطاقة ملاحظة ممارسة النشاط المدرسي وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات.

كما هدفت دراسة برترن وبيجرز Britner & Pajares, 2006 إلى تحديد درجة قدرة مصادر الكفاءة الذاتية على التنبؤ بمعتقداتها في العلوم لدى الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (٣١٩) طالباً وطالبة تم اختيارهم من المدارس المتوسطة واستخدم الباحثان مقياس باندورا للكفاءة الذاتية وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية ترجع لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وهدف دراسة لاروس، وراثيل، وجو، وسنيكل، وهارني Guay, Senecal, Harvey, 2006 إلى معرفة الارتباطات بين اعتقادات الفاعلية الذاتية للطلبة المراهقين والتوافق الأكاديمي لديهم وتكونت عينة الدراسة من (٤١١) طالباً وطالبة في مرحلة المراهقة وأشارت النتائج إلى أن الإناث اللواتي سجلن في برامج التقنية العلمية تفوقن على الذكور في الفاعلية الذاتية. وكشفت دراسة ريبورتس وكريستي Kristi, Roberts 2007 عن أهمية كلاً من الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات والتنافس الاجتماعي في إزالة التأثير السلبي لظروف البيئة الضاغطة وذلك على عينة قوامها (٧٢) من المراهقين واستخدمت الدراسة استبيانات لقياس الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات، والصحة النفسية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والصحة النفسية.

كما هدفت دراسة أحمد الزغاليل وخولة المطارنه ٢٠١١ إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى عينة من المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (٨٦١) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من طلبة الصفين التاسع والعاشر وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس التمرد وأظهرت النتائج أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند طلبة الصف التاسع كانت أعلى منها عند طلبة الصف العاشر وان الضغوط النفسية عند الذكور كانت أعلى منها عند الإناث.

كما هدفت دراسة رامي اليوسف ٢٠١٣ إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء عدد من المتغيرات هي الجنس والمستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة وقد تكونت عينة

الأنشطة المدرسية وبطاقة ملاحظة ممارسة النشاط المدرسي وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات.

كما هدفت دراسة برترن وبيجرز Britner & Pajares, 2006 إلى تحديد درجة قدرة مصادر الكفاءة الذاتية على التنبؤ بمعتقداتها في العلوم لدى الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (٣١٩) طالباً وطالبة تم اختيارهم من المدارس المتوسطة واستخدم الباحثان مقياس باندورا للكفاءة الذاتية وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية ترجع لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وهدف دراسة لاروس، وراثيل، وجو، وسنيكل، وهارني Guay, Senecal, Harvey, 2006 إلى معرفة الارتباطات بين اعتقادات الفاعلية الذاتية للطلبة المراهقين والتوافق الأكاديمي لديهم وتكونت عينة الدراسة من (٤١١) طالباً وطالبة في مرحلة المراهقة وأشارت النتائج إلى أن الإناث اللواتي سجلن في برامج التقنية العلمية تفوقن على الذكور في الفاعلية الذاتية. وكشفت دراسة ريبورتس وكريستي Kristi, Roberts 2007 عن أهمية كلاً من الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات والتنافس الاجتماعي في إزالة التأثير السلبي لظروف البيئة الضاغطة وذلك على عينة قوامها (٧٢) من المراهقين واستخدمت الدراسة استبيانات لقياس الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات، والصحة النفسية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والصحة النفسية.

كما هدفت دراسة أحمد الزغاليل وخولة المطارنه ٢٠١١ إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى عينة من المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (٨٦١) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من طلبة الصفين التاسع والعاشر وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس التمرد وأظهرت النتائج أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند طلبة الصف التاسع كانت أعلى منها عند طلبة الصف العاشر وان الضغوط النفسية عند الذكور كانت أعلى منها عند الإناث.

كما هدفت دراسة رامي اليوسف ٢٠١٣ إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء عدد من المتغيرات هي الجنس والمستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة وقد تكونت عينة

الدراسة من (٢٩٠) طالباً وطالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ترجع إلى الجنس لصالح الذكور.

يتضح من الدراسات السابقة التي تم عرضها تناولها لمتغيري الدراسة الفاعلية الذاتية والضغط النفسية والتي أمكن الاستفادة من نتائجها في الدراسة الحالية ولا توجد دراسات تناولت الفاعلية الذاتية في علاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وذلك في حدود علم الباحث ولهذا فإن هذه الدراسة مكتملة للدراسات السابقة في هذا المجال.

فروض الدراسة وإجراءاتها

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور- إناث).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الأول- الثاني).

إجراءات الدراسة

(١)- عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة إجمالية قوامها (٥٠٣) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الإعدادي من مدرسة السادات الإعدادية بنين ومدرسة أم الأبطال الإعدادية بنات بمحافظة الشرقية وتقع هذه المدارس في إدارة غرب الزقازيق التعليمية.

وقد روعي عند اختيار العينة أن تشتمل على الجنسين (ذكور، إناث) و أن يكون جميع أفراد العينة من الصف الدراسي الأول والثاني الإعدادي وأن يكون أفراد العينة منتظمين في العملية التعليمية وموافقين على الاستجابة على أدوات الدراسة واختار الباحث عينة الدراسة تحديداً لأهمية هذه المرحلة في بناء شخصية الطالب وصقلها وتهيئتها للمراحل الدراسية التالية ففي هذه المرحلة العمرية يتعرض المراهق للعديد من الضغوطات(الأكاديمية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية).

الدراسة من (٢٩٠) طالباً وطالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ترجع إلى الجنس لصالح الذكور.

يتضح من الدراسات السابقة التي تم عرضها تناولها لمتغيري الدراسة الفاعلية الذاتية والضغط النفسية والتي أمكن الاستفادة من نتائجها في الدراسة الحالية ولا توجد دراسات تناولت الفاعلية الذاتية في علاقتها بالقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وذلك في حدود علم الباحث ولهذا فإن هذه الدراسة مكتملة للدراسات السابقة في هذا المجال.

فروض الدراسة وإجراءاتها

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور- إناث).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الأول- الثاني).

إجراءات الدراسة

(١)- عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة إجمالية قوامها (٥٠٣) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الإعدادي من مدرسة السادات الإعدادية بنين ومدرسة أم الأبطال الإعدادية بنات بمحافظة الشرقية وتقع هذه المدارس في إدارة غرب الزقازيق التعليمية.

وقد روعي عند اختيار العينة أن تشتمل على الجنسين (ذكور، إناث) و أن يكون جميع أفراد العينة من الصف الدراسي الأول والثاني الإعدادي وأن يكون أفراد العينة منتظمين في العملية التعليمية وموافقين على الاستجابة على أدوات الدراسة واختار الباحث عينة الدراسة تحديداً لأهمية هذه المرحلة في بناء شخصية الطالب وصقلها وتهيئتها للمراحل الدراسية التالية ففي هذه المرحلة العمرية يتعرض المراهق للعديد من الضغوطات(الأكاديمية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية).

اختيار الباحث لهذه المدارس لإجراء البحث لترحيب إدارة المدارس ورغبتها في التعاون مع الباحث وهي من أكبر مدراس الإعدادي بالمحافظة وتضم أكبر عدد من الطلاب وكذلك رغبة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في المساعدة لإتمام التطبيق.

وصف عينة الدراسة

(تتضمن توزيع العينة وفقاً للمدارس والنوع والصف الدراسي)

جدول رقم (١)

توزيع العينة وفقاً للمدارس والنوع

اسم المدرسة	السادات الإعدادية بنين	أم الأبطال الإعدادية بنات	الإجمالي
عدد الطلاب	٢٥٣	٢٥٠	٥٠٣
النسبة المئوية	%٥٠.٣	%٤٩.٧	%١٠٠

جدول رقم (٢)

توزيع العينة وفقاً للصف الدراسي

اسم المدرسة	الصف الأول	الصف الثاني	الإجمالي
عدد الطلاب	٢٥٦	٢٤٧	٥٠٣
النسبة المئوية	%٥٠.٩	%٤٩.١	%١٠٠

(٢) - أدوات الدراسة

١ - استمارة بيانات أولية

أعدت هذه الأداة لجمع المعلومات والبيانات عن أفراد العينة وتشتمل هذه الاستمارة على البيانات الأساسية للطلاب وتهدف هذه الاستمارة إلى توصيف أفراد العينة واستبعاد الحالات التي لا تستوفي شروط العينة ولا تعطى أي درجة رقمية.

٢ - مقياس الفاعلية الذاتية

يهدف مقياس الفاعلية الذاتية إلى الحصول على تقدير كمي لمستوى الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بما يتناسب مع سمات المرحلة العمرية التي ينتمون إليها وذلك من خلال الإجابة على العبارات التي يتضمنها المقياس والتي تقيس الفاعلية الذاتية لهم.

اختيار الباحث لهذه المدارس لإجراء البحث لترحيب إدارة المدارس ورغبتها في التعاون مع الباحث وهي من أكبر مدراس الإعدادي بالمحافظة وتضم أكبر عدد من الطلاب وكذلك رغبة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في المساعدة لإتمام التطبيق.

وصف عينة الدراسة

(تتضمن توزيع العينة وفقاً للمدارس والنوع والصف الدراسي)

جدول رقم (١)

توزيع العينة وفقاً للمدارس والنوع

اسم المدرسة	السادات الإعدادية بنين	أم الأبطال الإعدادية بنات	الإجمالي
عدد الطلاب	٢٥٣	٢٥٠	٥٠٣
النسبة المئوية	%٥٠.٣	%٤٩.٧	%١٠٠

جدول رقم (٢)

توزيع العينة وفقاً للصف الدراسي

اسم المدرسة	الصف الأول	الصف الثاني	الإجمالي
عدد الطلاب	٢٥٦	٢٤٧	٥٠٣
النسبة المئوية	%٥٠.٩	%٤٩.١	%١٠٠

(٢) - أدوات الدراسة

١ - استمارة بيانات أولية

أعدت هذه الأداة لجمع المعلومات والبيانات عن أفراد العينة وتشتمل هذه الاستمارة على البيانات الأساسية للطلاب وتهدف هذه الاستمارة إلى توصيف أفراد العينة واستبعاد الحالات التي لا تستوفي شروط العينة ولا تعطى أي درجة رقمية.

٢ - مقياس الفاعلية الذاتية

يهدف مقياس الفاعلية الذاتية إلى الحصول على تقدير كمي لمستوى الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بما يتناسب مع سمات المرحلة العمرية التي ينتمون إليها وذلك من خلال الإجابة على العبارات التي يتضمنها المقياس والتي تقيس الفاعلية الذاتية لهم.

أ- إجراء دراسة مسحية في حدود ما توافر للباحث الإطلاع عليه من مفاهيم للفاعلية الذاتية من المصادر العربية والأجنبية للوصول إلى مفهوم واضح للفاعلية الذاتية وتحديد أبعاد الإطلاع على المقاييس والاختبارات المتاحة في هذا المجال لدراساتها، ومعرفة كيفية تصميمها والاستفادة منها.

ب- الصورة المبدئية للمقياس

■ تحديد مكونات المقياس

بناءً على ما سبق استطاع الباحث من وضع تعريف للفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وكذلك تعريف مكوناتها التي تم تحديدها وذلك على النحو التالي:-

- **الفاعلية الذاتية** هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية وتشمل الفاعلية الذاتية الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية.

الفاعلية المعرفية هي ثقة الفرد في ما يمتلكه من معلومات وحقائق ومعارف التي تُمكنه من فهم ما يدور حوله والعمل على تنميتها بشكل مستمر حتى يستطيع مواكبة أمور الحياة.

الفاعلية الانفعالية هي ثقة الفرد في قدرته على فهم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها والتفكير الجيد في عواقب الأمور بما يُمكنه من مواجهة الضغوط بكفاءة.

الفاعلية الاجتماعية هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته من خلال قدرته على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين والتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومتوافقاً مع قيم وعادات ومعايير مجتمعه.

الفاعلية الأكاديمية هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية من خلال الاجتهاد في الدراسة واستيعاب المواد الدراسية والالتزام بالنظم والقوانين المدرسية وإقامة علاقات ايجابية مع زملائه ومدرسية بما يُمكنه من أتمام المهام الدراسية بنجاح.

■ صياغة عبارات المقياس: تكون المقياس في صورته المبدئية من (٦٣) عبارة.

أ- إجراء دراسة مسحية في حدود ما توافر للباحث الإطلاع عليه من مفاهيم للفاعلية الذاتية من المصادر العربية والأجنبية للوصول إلى مفهوم واضح للفاعلية الذاتية وتحديد أبعاد الإطلاع على المقاييس والاختبارات المتاحة في هذا المجال لدراساتها، ومعرفة كيفية تصميمها والاستفادة منها.

ب- الصورة المبدئية للمقياس

■ تحديد مكونات المقياس

بناءً على ما سبق استطاع الباحث من وضع تعريف للفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وكذلك تعريف مكوناتها التي تم تحديدها وذلك على النحو التالي:-

- **الفاعلية الذاتية** هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية وتشمل الفاعلية الذاتية الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية.

الفاعلية المعرفية هي ثقة الفرد في ما يمتلكه من معلومات وحقائق ومعارف التي تُمكنه من فهم ما يدور حوله والعمل على تنميتها بشكل مستمر حتى يستطيع مواكبة أمور الحياة.

الفاعلية الانفعالية هي ثقة الفرد في قدرته على فهم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها والتفكير الجيد في عواقب الأمور بما يُمكنه من مواجهة الضغوط بكفاءة.

الفاعلية الاجتماعية هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته من خلال قدرته على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين والتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومتوافقاً مع قيم وعادات ومعايير مجتمعه.

الفاعلية الأكاديمية هي ثقة الفرد في قدرته على تحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية من خلال الاجتهاد في الدراسة واستيعاب المواد الدراسية والالتزام بالنظم والقوانين المدرسية وإقامة علاقات ايجابية مع زملائه ومدرسية بما يُمكنه من أتمام المهام الدراسية بنجاح.

■ صياغة عبارات المقياس: تكون المقياس في صورته المبدئية من (٦٣) عبارة.

- نوع الاستجابة وطريقة التصحيح وجد الباحث أن طريقة ليكرت أنسب طريقة في تقدير استجابة المفحوصين التي تتراوح فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض وقد أدمج الباحث بدائل الاستجابات من خمسة إلى ثلاثة لتسهيل الاستجابة عليها.

جدول رقم (٣)

يوضح نوع الاستجابة وطريقة التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية

نوع الاستجابة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
الدرجة	٣	٢	١

- الخصائص السيكومترية للمقياس بعد أن انتهى الباحث من إعداد وتصميم المقياس تبقى الإجراءات الخاصة بتوفير الشروط السيكومترية للمقياس وضبطه ليصبح أداة علمية تستخدم في التعرف على الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث قام الباحث بحساب الثبات والصدق للمقياس وذلك على النحو التالي:-

حساب الثبات:- تم التحقق من ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بالطرق الآتية:-

- ١- طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني أسبوعين على عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذاً من الذكور والإناث وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بطريقة بيرسون، وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى ٠.٠٠١ وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للدرجة الكلية ولإبعاد مقياس الفاعلية الذاتية

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط		البعد
	تطبيق ١	تطبيق ٢	
٠.٠٠١	٠.٨٥٤	٠.٨٥٤	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠١	٠.٩١٦	٠.٩١٦	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠١	٠.٨٢٢	٠.٨٢٢	الفاعلية الاجتماعية

- نوع الاستجابة وطريقة التصحيح وجد الباحث أن طريقة ليكرت أنسب طريقة في تقدير استجابة المفحوصين التي تتراوح فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض وقد أدمج الباحث بدائل الاستجابات من خمسة إلى ثلاثة لتسهيل الاستجابة عليها.

جدول رقم (٣)

يوضح نوع الاستجابة وطريقة التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية

نوع الاستجابة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
الدرجة	٣	٢	١

- الخصائص السيكومترية للمقياس بعد أن انتهى الباحث من إعداد وتصميم المقياس تبقى الإجراءات الخاصة بتوفير الشروط السيكومترية للمقياس وضبطه ليصبح أداة علمية تستخدم في التعرف على الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث قام الباحث بحساب الثبات والصدق للمقياس وذلك على النحو التالي:-

حساب الثبات:- تم التحقق من ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بالطرق الآتية:-

- ١- طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني أسبوعين على عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذاً من الذكور والإناث وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بطريقة بيرسون، وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى ٠.٠٠١ وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للدرجة الكلية ولإبعاد مقياس الفاعلية الذاتية

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط		البعد
	تطبيق ١	تطبيق ٢	
٠.٠٠١	٠.٨٥٤	٠.٨٥٤	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠١	٠.٩١٦	٠.٩١٦	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠١	٠.٨٢٢	٠.٨٢٢	الفاعلية الاجتماعية

الفاعلية الأكاديمية	٠.٩٣١	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٥٤	٠.٠١

٢- حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لكل بعد فرعى على حدة بعد عباراته وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة وذلك بهدف حساب تأثير كل عبارة على معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه وأسفرت تلك الخطوة على أن جميع العبارات ثابتة حيث وجد أن معامل ألفا لكل بعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حال وجودها أي أن استبعاد كل عبارة يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد الفرعي الذي تنتمي إليه مما يشير إلى أن كل عبارة تسهم في معامل ثبات الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وقد بلغ معامل ألفا لإبعاد المقياس (٠.٩٠) للفاعلية المعرفية، (٠.٨٦) للفاعلية الانفعالية، (٠.٨٨) للفاعلية الاجتماعية، (٠.٩١) للفاعلية الأكاديمية، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٢) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

٣- طريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتجزئة المقياس ككل إلى جزئين متساويين وكذلك قسمة بنود كل بُعد بحيث يتكون الجزء الأول من درجات المفردات الفردية لإبعاد المقياس والجزء الثاني من درجات المفردات الزوجية لإبعاد المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات في الجزئين فبلغ قيمته (٠.٧٩٣)، ثم تم حساب معامل الثبات فبلغ قيمته (٠.٨٨٧) وهي قيمة مرتفعة، مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

حساب الصدق:- قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الفاعلية الذاتية عن طريق:-

١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على (٦) محكمين وذلك لإبداء الرأي فيه من حيث وضوح العبارات وسلامة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البعد الخاص بها وفقاً للتعريف الإجرائي لذلك البعد ومدى تناسب العبارات مع الفئة العمرية لعينة الدراسة، ثم قام الباحث بتفريغ تلك الآراء وأبقى على العبارات التي تراوحت نسبة اتفاق

الفاعلية الأكاديمية	٠.٩٣١	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٥٤	٠.٠١

٢- حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لكل بعد فرعى على حدة بعد عباراته وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة وذلك بهدف حساب تأثير كل عبارة على معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه وأسفرت تلك الخطوة على أن جميع العبارات ثابتة حيث وجد أن معامل ألفا لكل بعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حال وجودها أي أن استبعاد كل عبارة يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد الفرعي الذي تنتمي إليه مما يشير إلى أن كل عبارة تسهم في معامل ثبات الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وقد بلغ معامل ألفا لإبعاد المقياس (٠.٩٠) للفاعلية المعرفية، (٠.٨٦) للفاعلية الانفعالية، (٠.٨٨) للفاعلية الاجتماعية، (٠.٩١) للفاعلية الأكاديمية، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٢) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

٣- طريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتجزئة المقياس ككل إلى جزئين متساويين وكذلك قسمة بنود كل بُعد بحيث يتكون الجزء الأول من درجات المفردات الفردية لإبعاد المقياس والجزء الثاني من درجات المفردات الزوجية لإبعاد المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات في الجزئين فبلغ قيمته (٠.٧٩٣)، ثم تم حساب معامل الثبات فبلغ قيمته (٠.٨٨٧) وهي قيمة مرتفعة، مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

حساب الصدق:- قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الفاعلية الذاتية عن طريق:-

١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على (٦) محكمين وذلك لإبداء الرأي فيه من حيث وضوح العبارات وسلامة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البعد الخاص بها وفقاً للتعريف الإجرائي لذلك البعد ومدى تناسب العبارات مع الفئة العمرية لعينة الدراسة، ثم قام الباحث بتفريغ تلك الآراء وأبقى على العبارات التي تراوحت نسبة اتفاق

المحكمين عليها ما بين (١٠٠:٩٠) % وبناء على آراء المحكمين قام الباحث بإجراء بعض التعديلات من حذف وإعادة صياغة بعض المفردات وقد أسفر ذلك على حذف ثلاثة عبارات وتعديل عبارتين وعرضت على المحكمين مرة أخرى وأبدوا موافقتهم على التعديل.

٢- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ن (٨٠)

البعد	الفاعلية المعرفية	الفاعلية الانفعالية	الفاعلية الاجتماعية	الفاعلية الأكاديمية
معامل الارتباط	**٠.٨٥٧	**٠.٨٢٢	**٠.٩١٥	**٠.٧٧٣

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

٣- الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الفاعلية الذاتية المطبق في هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار T.test للمقارنة بين أعلى (١٣٦) درجة لأفراد العينة وهذا ما يمثل ما نسبته (٢٧%) وبين أدنى (١٣٦) درجة وهو ما يمثل ما نسبته (٢٧%) من أفراد العينة والجدول التالي يوضح هذه المقارنة.

جدول (٦)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الفاعلية الذاتية

مقياس الفاعلية الذاتية (الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا)							
المجموعة	العدد	م	ع	النسبة الفئوية	T	DF	مستوى الدلالة
الدنيا	١٣٦	٩٣.٥٢	٤.٨٣	٠.٢٥٠	-٥٧.٨٧١	٢٧٠	٠.٠٠٠
العليا	١٣٦	١٢٨.٧٢	٥٠.١٩				

المحكمين عليها ما بين (١٠٠:٩٠) % وبناء على آراء المحكمين قام الباحث بإجراء بعض التعديلات من حذف وإعادة صياغة بعض المفردات وقد أسفر ذلك على حذف ثلاثة عبارات وتعديل عبارتين وعرضت على المحكمين مرة أخرى وأبدوا موافقتهم على التعديل.

٢- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ن (٨٠)

البعد	الفاعلية المعرفية	الفاعلية الانفعالية	الفاعلية الاجتماعية	الفاعلية الأكاديمية
معامل الارتباط	**٠.٨٥٧	**٠.٨٢٢	**٠.٩١٥	**٠.٧٧٣

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

٣- الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الفاعلية الذاتية المطبق في هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار T.test للمقارنة بين أعلى (١٣٦) درجة لأفراد العينة وهذا ما يمثل ما نسبته (٢٧%) وبين أدنى (١٣٦) درجة وهو ما يمثل ما نسبته (٢٧%) من أفراد العينة والجدول التالي يوضح هذه المقارنة.

جدول (٦)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الفاعلية الذاتية

مقياس الفاعلية الذاتية (الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا)							
المجموعة	العدد	م	ع	النسبة الفئوية	T	DF	مستوى الدلالة
الدنيا	١٣٦	٩٣.٥٢	٤.٨٣	٠.٢٥٠	-٥٧.٨٧١	٢٧٠	٠.٠٠٠
العليا	١٣٦	١٢٨.٧٢	٥٠.١٩				

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (٦) وفقاً لاختبار T.test إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا ومتوسط درجات المجموعة العليا على مقياس الفاعلية الذاتية حيث أن مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) هو أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح المجموعة العليا مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه وهذا يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين أفراد العينة فيما يمتلكونه من فاعلية ذاتية وبذلك فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق تسمح باستخدامه.

ج- الصورة النهائية للمقياس ومفتاح التصحيح

وهكذا تم الوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث أصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة وللتخفيف من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم ترتيب العبارات في المقياس ترتيباً دائرياً بحيث العبارة الأولى في البعد الأول ثم العبارة الأولى في البعد الثاني ثم الثالث ثم الرابع وهكذا، ثم العبارة الثانية في البعد الأول فالثاني فالثالث وهكذا وذلك حتى تتجنب معرفة المفحوص لاتجاه العبارات في المقياس وتم أيضاً وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى وبالتالي فان هذه العبارات يوضع لها معكوس الدرجة كالتالي:

- لا تنطبق علي (٣ درجات)- تنطبق علي أحياناً (٢ درجات)- تنطبق علي كثيراً (درجة واحدة)

وهذه العبارات هي: (٢-١١-٢٨-٤٠-٤٤-٥٤)

جدول رقم (٧)

يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للصورة النهائية

العدد	العبارات الدالة عليه	العدد
١٥	١-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣	الفاعلية المعرفية
١٥	٣٧-٤١-٤٥-٤٩-٥٣-٥٧	الفاعلية الانفعالية
١٥	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١	الفاعلية الاجتماعية

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (٦) وفقاً لاختبار T.test إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا ومتوسط درجات المجموعة العليا على مقياس الفاعلية الذاتية حيث أن مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) هو أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح المجموعة العليا مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه وهذا يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين أفراد العينة فيما يمتلكونه من فاعلية ذاتية وبذلك فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق تسمح باستخدامه.

ج- الصورة النهائية للمقياس ومفتاح التصحيح

وهكذا تم الوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث أصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة وللتخفيف من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم ترتيب العبارات في المقياس ترتيباً دائرياً بحيث العبارة الأولى في البعد الأول ثم العبارة الأولى في البعد الثاني ثم الثالث ثم الرابع وهكذا، ثم العبارة الثانية في البعد الأول فالثاني فالثالث وهكذا وذلك حتى تتجنب معرفة المفحوص لاتجاه العبارات في المقياس وتم أيضاً وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى وبالتالي فان هذه العبارات يوضع لها معكوس الدرجة كالتالي:

- لا تنطبق علي (٣ درجات)- تنطبق علي أحياناً (٢ درجات)- تنطبق علي كثيراً (درجة واحدة)

وهذه العبارات هي: (٢-١١-٢٨-٤٠-٤٤-٥٤)

جدول رقم (٧)

يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية وفقاً للصورة النهائية

العدد	العبارات الدالة عليه	العدد
١٥	١-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣	الفاعلية المعرفية
١٥	٣٧-٤١-٤٥-٤٩-٥٣-٥٧	الفاعلية الانفعالية
١٥	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١	الفاعلية الاجتماعية

	٥٩-٥٥-٥١-٤٧-٤٣-٣٩-٣٥	
١٥	-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	الفاعلية الأكاديمية
	٦٠-٥٦-٥٢-٤٨-٤٤-٤٠-٣٦	

٣- مقياس الضغوط النفسية إعداد/ الباحث

يهدف مقياس الضغوط النفسية إلى الحصول على تقدير كمي لمستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بما يتناسب مع سمات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال الإجابة على العبارات التي يتضمنها المقياس والتي تقيس الضغوط النفسية لهم.

خطوات إعداد المقياس

أ- إجراء دراسة مسحية في حدود ما توافر للباحث الإطلاع عليه من مفاهيم الضغوط النفسية من المصادر العربية والأجنبية للوصول إلى مفهوم واضح للضغوط النفسية وتحديد أبعادها والإطلاع على المقاييس والاختبارات المتاحة في هذا المجال لدراساتها ومعرفة كيفية تصميمها والاستفادة منها.

ب- الصورة المبدئية للمقياس

■ تحديد مكونات المقياس

بناء على ما سبق استطاع الباحث من وضع تعريف للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وكذلك تعريف مكوناتها التي تم تحديدها وذلك على النحو التالي:-

- الضغوط النفسية هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

وتشمل الضغوط النفسية (الضغوط الصحية، الاقتصادية، الأسرية، والمدرسية).

الضغوط الصحية: هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسمية للفرد وتنتج من تعرضه لمواقف ضاغطة كالإرهاق والصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب والشعور بضيق التنفس والضعف الجسمي العام.

الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط التي ترتبط بمتطلبات الحياة لدى الفرد ومدى قدرته على الحصول

	٥٩-٥٥-٥١-٤٧-٤٣-٣٩-٣٥	
١٥	-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	الفاعلية الأكاديمية
	٦٠-٥٦-٥٢-٤٨-٤٤-٤٠-٣٦	

٣- مقياس الضغوط النفسية إعداد/ الباحث

يهدف مقياس الضغوط النفسية إلى الحصول على تقدير كمي لمستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بما يتناسب مع سمات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال الإجابة على العبارات التي يتضمنها المقياس والتي تقيس الضغوط النفسية لهم.

خطوات إعداد المقياس

أ- إجراء دراسة مسحية في حدود ما توافر للباحث الإطلاع عليه من مفاهيم الضغوط النفسية من المصادر العربية والأجنبية للوصول إلى مفهوم واضح للضغوط النفسية وتحديد أبعادها والإطلاع على المقاييس والاختبارات المتاحة في هذا المجال لدراساتها ومعرفة كيفية تصميمها والاستفادة منها.

ب- الصورة المبدئية للمقياس

■ تحديد مكونات المقياس

بناء على ما سبق استطاع الباحث من وضع تعريف للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وكذلك تعريف مكوناتها التي تم تحديدها وذلك على النحو التالي:-

- الضغوط النفسية هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتكون فوق قدرته على التغلب عليها وتشكل تهديداً لتوازنه النفسي وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه مما يتطلب منه سرعة التوافق معها لتجنب آثارها السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

وتشمل الضغوط النفسية (الضغوط الصحية، الاقتصادية، الأسرية، والمدرسية).

الضغوط الصحية: هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسمية للفرد وتنتج من تعرضه لمواقف ضاغطة كالإرهاق والصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب والشعور بضيق التنفس والضعف الجسمي العام.

الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط التي ترتبط بمتطلبات الحياة لدى الفرد ومدى قدرته على الحصول

عليها حيث يؤدي عدم الوفاء بما إلى عدم إشباع الفرد حاجاته ومتطلباته الشخصية والدراسية مما يشعره بالعجز المادي مما يترتب عليه شعوره بالإحباط وعدم الراحة النفسية.

الضغوط الأسرية: هي الضغوط التي ترتبط بالحياة الأسرية للفرد والتي تنتج من افتقاده لحب أحد والديه أو كلاهما وتجاهل معرفة أحواله وأخباره ولا بمساعدته عندما يكون في حاجة لها وشعوره بالتفرقة بينه وبين أخواته وعدم حريته في اتخاذ قرار يخصه أو إبداء رأيه في الأمور تخص الأسرة وكثرة المشاحنات بين أفراد الأسرة أو المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة.

الضغوط المدرسية: هي الضغوط التي ترتبط بالبيئة المدرسية للطالب وتنتج من عدم توافقه معها بسبب اضطراب علاقته بزملائه ومدرسية وإدارة المدرسة ولصعوبة المناهج الدراسية وقلة المعامل والوسائل التعليمية ولضغط الامتحانات ولزيادة أعداد الطلاب والعقوبات والقواعد المدرسية مع التركيز الزائد على التفوق.

▪ صياغة عبارات المقياس تكون المبدئية من (٥٥) عبارة.

▪ نوع الاستجابة وطريقة التصحيح وجد الباحث أن طريقة ليكرت أنسب طريقة في تقدير استجابة المفحوصين التي تتراوح فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض وقد أدمج الباحث بدائل الاستجابات من خمسة إلى ثلاثة لتسهيل الاستجابة عليها.

جدول رقم (٨)

يوضح نوع الاستجابة وطريقة التصحيح لمقياس الضغوط النفسية

نوع الاستجابة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
الدرجة	٣	٢	١

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس بعد أن انتهى الباحث من إعداد وتصميم المقياس تبقى الإجراءات الخاصة بتوفير الشروط السيكومترية للمقياس وضبطه ليصبح أداة علمية تستخدم

عليها حيث يؤدي عدم الوفاء بما إلى عدم إشباع الفرد حاجاته ومتطلباته الشخصية والدراسية مما يشعره بالعجز المادي مما يترتب عليه شعوره بالإحباط وعدم الراحة النفسية.

الضغوط الأسرية: هي الضغوط التي ترتبط بالحياة الأسرية للفرد والتي تنتج من افتقاده لحب أحد والديه أو كلاهما وتجاهل معرفة أحواله وأخباره ولا بمساعدته عندما يكون في حاجة لها وشعوره بالتفرقة بينه وبين أخواته وعدم حريته في اتخاذ قرار يخصه أو إبداء رأيه في الأمور تخص الأسرة وكثرة المشاحنات بين أفراد الأسرة أو المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة.

الضغوط المدرسية: هي الضغوط التي ترتبط بالبيئة المدرسية للطالب وتنتج من عدم توافقه معها بسبب اضطراب علاقته بزملائه ومدرسية وإدارة المدرسة ولصعوبة المناهج الدراسية وقلة المعامل والوسائل التعليمية ولضغط الامتحانات ولزيادة أعداد الطلاب والعقوبات والقواعد المدرسية مع التركيز الزائد على التفوق.

▪ صياغة عبارات المقياس تكون المبدئية من (٥٥) عبارة.

▪ نوع الاستجابة وطريقة التصحيح وجد الباحث أن طريقة ليكرت أنسب طريقة في تقدير استجابة المفحوصين التي تتراوح فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض وقد أدمج الباحث بدائل الاستجابات من خمسة إلى ثلاثة لتسهيل الاستجابة عليها.

جدول رقم (٨)

يوضح نوع الاستجابة وطريقة التصحيح لمقياس الضغوط النفسية

نوع الاستجابة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
الدرجة	٣	٢	١

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس بعد أن انتهى الباحث من إعداد وتصميم المقياس تبقى الإجراءات الخاصة بتوفير الشروط السيكومترية للمقياس وضبطه ليصبح أداة علمية تستخدم

في التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث قام الباحث بحساب الثبات والصدق للمقياس وذلك على النحو التالي:-

حساب الثبات:- تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية بالطرق الآتية:-

١- طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني أسبوعين على عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذاً من الذكور والإناث وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بطريقة بيرسون، وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للدرجة الكلية ولإبعاد مقياس الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط		البعد
	تطبيق ١	تطبيق ٢	
٠.٠٠١	٠.٨٧٥	٠.٨٧٥	الضغوط الصحية
٠.٠٠١	٠.٩٠٢	٠.٩٠٢	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٠١	٠.٧٨١	٠.٧٨١	الضغوط الأسرية
٠.٠٠١	٠.٨٦٤	٠.٨٦٤	الضغوط المدرسية

٢- طريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتجزئة المقياس ككل إلى جزئين متساويين وكذلك قسمة بنود كل بُعد بحيث يتكون الجزء الأول من درجات المفردات الفردية لإبعاد المقياس والجزء الثاني من درجات المفردات الزوجية لإبعاد المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات في الجزئين فبلغ قيمته (٠.٨٣٦)، ثم تم حساب معامل الثبات فبلغ قيمته (٠.٩١٥) وهي قيمة مرتفعة، مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

٣- حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لكل بعد فرعى على حدة بعدد عباراته وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة وذلك بهدف حساب تأثير كل عبارة على معامل الثبات الكلي

في التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث قام الباحث بحساب الثبات والصدق للمقياس وذلك على النحو التالي:-

حساب الثبات:- تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية بالطرق الآتية:-

١- طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني أسبوعين على عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذاً من الذكور والإناث وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بطريقة بيرسون، وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للدرجة الكلية ولإبعاد مقياس الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط		البعد
	تطبيق ١	تطبيق ٢	
٠.٠٠١	٠.٨٧٥	٠.٨٧٥	الضغوط الصحية
٠.٠٠١	٠.٩٠٢	٠.٩٠٢	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٠١	٠.٧٨١	٠.٧٨١	الضغوط الأسرية
٠.٠٠١	٠.٨٦٤	٠.٨٦٤	الضغوط المدرسية

٢- طريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتجزئة المقياس ككل إلى جزئين متساويين وكذلك قسمة بنود كل بُعد بحيث يتكون الجزء الأول من درجات المفردات الفردية لإبعاد المقياس والجزء الثاني من درجات المفردات الزوجية لإبعاد المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات في الجزئين فبلغ قيمته (٠.٨٣٦)، ثم تم حساب معامل الثبات فبلغ قيمته (٠.٩١٥) وهي قيمة مرتفعة، مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

٣- حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لكل بعد فرعى على حدة بعدد عباراته وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة وذلك بهدف حساب تأثير كل عبارة على معامل الثبات الكلي

للبعد الذي تنتمي إليه وأسفرت تلك الخطوة على أن جميع العبارات ثابتة حُيث وجد أن معامل ألفا لكل بعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حال وجودها أي أن استبعاد كل عبارة يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد الفرعي الذي تنتمي إليه مما يشير إلى أن كل عبارة تسهم في معامل ثبات الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وقد بلغ معامل ألفا لإبعاد المقياس (٠.٨٥) للضغط الصحية، (٠.٨٢) للضغط الاقتصادية، (٠.٨٧) للضغط الأسرية، (٠.٩٢) للضغط المدرسية، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩١) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

حساب الصدق:- قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية عن طريق:-

١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على (٦) محكمين وذلك لإبداء الرأي فيه من حيث وضوح العبارات وسلامة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البعد الخاص بها وفقاً للتعريف الإجرائي لذلك البعد، ومدى تناسب العبارات مع الفئة العمرية لعينة الدراسة، ثم قام الباحث بتفريغ تلك الآراء وأبقى على العبارات التي تراوحت نسبة اتفاق المحكمين عليها ما بين (٩٠:١٠٠) % وبناء على آراء المحكمين قام الباحث بإجراء بعض التعديلات من حذف وإعادة صياغة بعض المفردات وقد أسفر ذلك على حذف عبارة واحدة وتعديل ثلاثة عبارات وعرضت على المحكمين مرة أخرى وأبدوا موافقتهم على التعديل.

٢- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ن(٨٠)

البعد	الضغط الصحية	الضغط الاقتصادية	الضغط الأسرية	الضغط المدرسية
معامل الارتباط	**٠.٩٢٨	**٠.٩٧٤	**٠.٩٤٥	**٠.٩٢٦

للبعد الذي تنتمي إليه وأسفرت تلك الخطوة على أن جميع العبارات ثابتة حُيث وجد أن معامل ألفا لكل بعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حال وجودها أي أن استبعاد كل عبارة يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد الفرعي الذي تنتمي إليه مما يشير إلى أن كل عبارة تسهم في معامل ثبات الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وقد بلغ معامل ألفا لإبعاد المقياس (٠.٨٥) للضغط الصحية، (٠.٨٢) للضغط الاقتصادية، (٠.٨٧) للضغط الأسرية، (٠.٩٢) للضغط المدرسية، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩١) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

حساب الصدق:- قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية عن طريق:-

١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على (٦) محكمين وذلك لإبداء الرأي فيه من حيث وضوح العبارات وسلامة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البعد الخاص بها وفقاً للتعريف الإجرائي لذلك البعد، ومدى تناسب العبارات مع الفئة العمرية لعينة الدراسة، ثم قام الباحث بتفريغ تلك الآراء وأبقى على العبارات التي تراوحت نسبة اتفاق المحكمين عليها ما بين (٩٠:١٠٠) % وبناء على آراء المحكمين قام الباحث بإجراء بعض التعديلات من حذف وإعادة صياغة بعض المفردات وقد أسفر ذلك على حذف عبارة واحدة وتعديل ثلاثة عبارات وعرضت على المحكمين مرة أخرى وأبدوا موافقتهم على التعديل.

٢- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ن(٨٠)

البعد	الضغط الصحية	الضغط الاقتصادية	الضغط الأسرية	الضغط المدرسية
معامل الارتباط	**٠.٩٢٨	**٠.٩٧٤	**٠.٩٤٥	**٠.٩٢٦

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

٣- الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار T.test للمقارنة بين أعلى (١٣٦) درجة لأفراد العينة وهذا ما يمثل ما نسبته (٢٧%) وبين أدنى (١٣٦) درجة وهو ما يمثل ما نسبته (٢٧%) من أفراد العينة والجدول التالي يوضح هذه المقارنة.

جدول (١١)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية (الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا)							
مستوى الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	ع	م	العدد	المجموعة
٠.٠٠٠٠	٢٧٠	٣٦.٩١١	٠.٠٠٠٧	٧.٢١	١٠٢.٠٥	١٣٦	الدنيا
				٧.٤٧	٦٩.١٧	١٣٦	العليا

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (١١) وفقاً لاختبار T.test إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا ومتوسط درجات المجموعة العليا على مقياس الضغوط النفسية حيث أن مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠) هو أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح المجموعة الدنيا مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه وهذا يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين أفراد العينة فيما يشعرون به من ضغوط نفسية وبذلك فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق تسمح باستخدامه.

ج- الصورة النهائية للمقياس ومفتاح التصحيح

وهكذا تم الوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث أصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة، وللتخفيف من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم ترتيب العبارات في المقياس ترتيباً دائرياً بحيث العبارة الأولى في البعد الأول ثم العبارة الأولى في البعد الثاني ثم الثالث ثم الرابع وهكذا، ثم العبارة الثانية في البعد الأول فالثاني فالثالث

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

٣- الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار T.test للمقارنة بين أعلى (١٣٦) درجة لأفراد العينة وهذا ما يمثل ما نسبته (٢٧%) وبين أدنى (١٣٦) درجة وهو ما يمثل ما نسبته (٢٧%) من أفراد العينة والجدول التالي يوضح هذه المقارنة.

جدول (١١)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية (الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا)							
مستوى الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	ع	م	العدد	المجموعة
٠.٠٠٠٠	٢٧٠	٣٦.٩١١	٠.٠٠٠٧	٧.٢١	١٠٢.٠٥	١٣٦	الدنيا
				٧.٤٧	٦٩.١٧	١٣٦	العليا

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (١١) وفقاً لاختبار T.test إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا ومتوسط درجات المجموعة العليا على مقياس الضغوط النفسية حيث أن مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠) هو أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح المجموعة الدنيا مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه وهذا يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين أفراد العينة فيما يشعرون به من ضغوط نفسية وبذلك فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق تسمح باستخدامه.

ج- الصورة النهائية للمقياس ومفتاح التصحيح

وهكذا تم الوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، حيث أصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة، وللتخفيف من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم ترتيب العبارات في المقياس ترتيباً دائرياً بحيث العبارة الأولى في البعد الأول ثم العبارة الأولى في البعد الثاني ثم الثالث ثم الرابع وهكذا، ثم العبارة الثانية في البعد الأول فالثاني فالثالث

وهكذا وذلك حتى نتجنب معرفة المفحوص لاتجاه العبارات في المقياس.

جدول رقم (١٢)

يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية وفقاً للصورة النهائية

عدد العبارات	العبارات الدالة عليه	البعد
١٠	٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	الضغوط الصحية
١٤	-٤٤-٤١-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢ ٥٠-٤٧	الضغوط الاقتصادية
١٥	-٤٥-٤٢-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣ ٥٣-٥١-٤٨	الضغوط الأسرية
١٥	-٤٦-٤٣-٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤ ٥٤-٥٢-٤٩	الضغوط المدرسية

(٣)- أساليب المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في إجراءات الدراسة للصدق والثبات

وللإجابة على فروض الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية هي: النسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون،

واختبار T.test.

نتائج الدراسة (عرضها ومناقشتها)

(١)- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية

والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية والضغوط النفسية

أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية	الفاعلية المعرفية	الفاعلية الانفعالية	الفاعلية الاجتماعية	الفاعلية الأكاديمية
أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية	المعرفية	الانفعالية	الاجتماعية	الأكاديمية

وهكذا وذلك حتى نتجنب معرفة المفحوص لاتجاه العبارات في المقياس.

جدول رقم (١٢)

يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية وفقاً للصورة النهائية

عدد العبارات	العبارات الدالة عليه	البعد
١٠	٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	الضغوط الصحية
١٤	-٤٤-٤١-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢ ٥٠-٤٧	الضغوط الاقتصادية
١٥	-٤٥-٤٢-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣ ٥٣-٥١-٤٨	الضغوط الأسرية
١٥	-٤٦-٤٣-٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤ ٥٤-٥٢-٤٩	الضغوط المدرسية

(٣)- أساليب المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في إجراءات الدراسة للصدق والثبات

وللإجابة على فروض الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية هي: النسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون،

واختبار T.test.

نتائج الدراسة (عرضها ومناقشتها)

(١)- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية

والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية والضغوط النفسية

أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية	الفاعلية المعرفية	الفاعلية الانفعالية	الفاعلية الاجتماعية	الفاعلية الأكاديمية
أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية	المعرفية	الانفعالية	الاجتماعية	الأكاديمية

**٠.٧٨٢-	**٠.٧٧٠-	**٠.٧٧٦-	**٠.٧٥٦-	الضغوط الصحية
**٠.٧٧١-	**٠.٧٧٢-	**٠.٧٩٤-	**٠.٧٧٦-	الضغوط الاقتصادية
**٠.٧٨٥-	**٠.٧٧٤-	**٠.٧٨٥-	**٠.٧٧٩-	الضغوط الأسرية
**٠.٧٦٩-	**٠.٧٦٣-	**٠.٧٤٧-	**٠.٧٨١-	الضغوط المدرسية

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وجميع إبعاد مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة ٠.٠١، أي أنه كلما ارتفع شعور الطلاب بالفاعلية الذاتية قابلها انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لديهم والعكس صحيح.

وهذا ما أوضحه باندورا وود (Bandura & wood,1989,505) حيث أكدوا أن الأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم في تحليل المشكلات ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها وبالمقابل فالأفراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مصاعب الحياة فيركزون في جوانب القصور مما يؤدي لنتائج سلبية.

فقدرة الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته في مواجهته الضغوط المختلفة تُمكنه من التعامل مع ما يواجهه من مشكلات بشكل فعال فطاقته الشخصية سوف تتجه لمواجهة الضغوط بكفاءة بدلاً من أن تتجه إلى الاشتغال بالأفكار والمشاعر السلبية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته وكفائته في التعامل مع المشكلات والظروف المختلفة يكون قادراً على مواجهة الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة، فالسلوك الإنساني يعتمد على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وكلما زادت قناعة الفرد بأن لديه قدرات تُمكنه من حل المشكلات بكفاءة زادت لديه القدرة على تحويل هذه القناعات إلى سلوك واقعي.

فالفاعلية الذاتية هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية أي أن شعور الفرد بالفاعلية الذاتية يعطيه القدرة على مواجهته ما يتعرض له من ضغوط نفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جيمرز وهو وجاراسيا Chemers, Hu, Gracia 2002 حيث أوضحوا أن هناك علاقة قوية بين الفاعلية الذاتية والضغط النفسي وكل من الأداء والتوافق

**٠.٧٨٢-	**٠.٧٧٠-	**٠.٧٧٦-	**٠.٧٥٦-	الضغوط الصحية
**٠.٧٧١-	**٠.٧٧٢-	**٠.٧٩٤-	**٠.٧٧٦-	الضغوط الاقتصادية
**٠.٧٨٥-	**٠.٧٧٤-	**٠.٧٨٥-	**٠.٧٧٩-	الضغوط الأسرية
**٠.٧٦٩-	**٠.٧٦٣-	**٠.٧٤٧-	**٠.٧٨١-	الضغوط المدرسية

(**) وجود ارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠١

تشير التحليلات الإحصائية في الجدول السابق رقم (١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وجميع إبعاد مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة ٠.٠١، أي أنه كلما ارتفع شعور الطلاب بالفاعلية الذاتية قابلها انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لديهم والعكس صحيح.

وهذا ما أوضحه باندورا وود (Bandura & wood,1989,505) حيث أكدوا أن الأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم في تحليل المشكلات ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها وبالمقابل فالأفراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مصاعب الحياة فيركزون في جوانب القصور مما يؤدي لنتائج سلبية.

فقدرة الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته في مواجهته الضغوط المختلفة تُمكنه من التعامل مع ما يواجهه من مشكلات بشكل فعال فطاقته الشخصية سوف تتجه لمواجهة الضغوط بكفاءة بدلاً من أن تتجه إلى الاشتغال بالأفكار والمشاعر السلبية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته وكفائته في التعامل مع المشكلات والظروف المختلفة يكون قادراً على مواجهة الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة، فالسلوك الإنساني يعتمد على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وكلما زادت قناعة الفرد بأن لديه قدرات تُمكنه من حل المشكلات بكفاءة زادت لديه القدرة على تحويل هذه القناعات إلى سلوك واقعي.

فالفاعلية الذاتية هي ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة بما يُمكنه من تحقيق أهدافه بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالراحة النفسية أي أن شعور الفرد بالفاعلية الذاتية يعطيه القدرة على مواجهته ما يتعرض له من ضغوط نفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جيمرز وهو وجاراسيا Chemers, Hu, Gracia 2002 حيث أوضحوا أن هناك علاقة قوية بين الفاعلية الذاتية والضغط النفسي وكل من الأداء والتوافق

الأكاديمي، وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ريبورتس وكركستي 2007 Kristi, Roberts حيث أكدوا وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والصحة النفسية.

(٢) - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور - إناث).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بدراسة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وكذلك أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

١ - الفروق بين الذكور والإناث في الفاعلية الذاتية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى العينة الكلية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	إناث		ذكور		أبعاد الفاعلية الذاتية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٤.٤٠٦	٠.٦٤٨	٣.١٤	٢٥.٥٠	٣.٢٦	٢٩.٦٢	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٢٩٣	٢.٩٧٠	٢.٩٩	٢٥.٤٦	٣.٢٤	٢٩.٧٢	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٢٣٤	٠.١٥١	٣.٠٣	٢٥.٧٠	٣.١٦	٢٩.٩١	الفاعلية الاجتماعية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٩٤٤	١.٨٣٥	٢.٩٦	٢٥.٨٦	٢.٨٩	٣٠.٠٣	الفاعلية الأكاديمية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

الأكاديمي، وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ريبورتس وكركستي 2007 Kristi, Roberts حيث أكدوا وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والصحة النفسية.

(٢) - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغط النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور - إناث).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بدراسة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وكذلك أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

١ - الفروق بين الذكور والإناث في الفاعلية الذاتية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى العينة الكلية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	إناث		ذكور		أبعاد الفاعلية الذاتية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٤.٤٠٦	٠.٦٤٨	٣.١٤	٢٥.٥٠	٣.٢٦	٢٩.٦٢	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٢٩٣	٢.٩٧٠	٢.٩٩	٢٥.٤٦	٣.٢٤	٢٩.٧٢	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٢٣٤	٠.١٥١	٣.٠٣	٢٥.٧٠	٣.١٦	٢٩.٩١	الفاعلية الاجتماعية
٠.٠٠٠٠	٥٠١	١٥.٩٤٤	١.٨٣٥	٢.٩٦	٢٥.٨٦	٢.٨٩	٣٠.٠٣	الفاعلية الأكاديمية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

تشير التحليلات الإحصائية وفقاً لاختبار T.test كما يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠.٠١ فيما يتعلق بالفاعلية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية وذلك لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور في مجتمعنا يتمتعون بقدر من الحرية أكبر من تلك الحرية التي تتمتع بها الإناث، وهذه الحرية تتيح لهم الدخول في كثير من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، مما يكسبهم مزيد من الثقة بالنفس والجراءة في مواقف التفاعل الاجتماعي التي تجعلهم أكثر مبادأة اجتماعية من الإناث، وكذلك فإن الطلبة الذكور أكثر رغبة في التحدي وإثبات الذات عن الإناث فهم الذين سوف يتحملون أعباء الحياة والمسؤولون على تكوين أسر فلا بد من أن تكون فاعليتهم الذاتية مرتفعة، والتنشئة الأسرية لها دور كبير في ذلك الاختلاف أيضاً وذلك باختلاف أساليب المعاملة الوالدية بين الذكور والإناث حيث تتيح الأسرة للذكور فرصاً أكبر للتعلم والتفاعل مع الآخرين عن الإناث مما يعطى للذكور القدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالفاعلية الذاتية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راواند Rowand 1990، ودراسة باكتشني، ماجليو Bacchini & Magliulo 2003، ودراسة رامي اليوسف ٢٠١٣ مع أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الذكور أعلى من الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة جيل Jill 1999، ودراسة محمد سامح ٢٠٠٥ حيث أوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الفاعلية الذاتية، واختلفت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة برتنر وبيجرز Britner & Pajares 2006، ودراسة لاروس، وراثيل، وجو، وسنيكل، وهارفي Lorose, Ratelle, Guay, Senecal, Harvey, 2006، حيث أوضحوا أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الإناث أعلى من الذكور.

٢- الفروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية

جدول (١٥) دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

لدى العينة الكلية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	إناث		ذكور		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
				ع	م	ع	م	

تشير التحليلات الإحصائية وفقاً لاختبار T.test كما يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠.٠١ فيما يتعلق بالفاعلية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية وذلك لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور في مجتمعنا يتمتعون بقدر من الحرية أكبر من تلك الحرية التي تتمتع بها الإناث، وهذه الحرية تتيح لهم الدخول في كثير من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، مما يكسبهم مزيد من الثقة بالنفس والجراءة في مواقف التفاعل الاجتماعي التي تجعلهم أكثر مبادأة اجتماعية من الإناث، وكذلك فإن الطلبة الذكور أكثر رغبة في التحدي وإثبات الذات عن الإناث فهم الذين سوف يتحملون أعباء الحياة والمسؤولون على تكوين أسر فلا بد من أن تكون فاعليتهم الذاتية مرتفعة، والتنشئة الأسرية لها دور كبير في ذلك الاختلاف أيضاً وذلك باختلاف أساليب المعاملة الوالدية بين الذكور والإناث حيث تتيح الأسرة للذكور فرصاً أكبر للتعلم والتفاعل مع الآخرين عن الإناث مما يعطى للذكور القدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالفاعلية الذاتية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راواند Rowand 1990، ودراسة باكتشني، ماجليو Bacchini & Magliulo 2003، ودراسة رامي اليوسف ٢٠١٣ مع أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الذكور أعلى من الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة جيل Jill 1999، ودراسة محمد سامح ٢٠٠٥ حيث أوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الفاعلية الذاتية، واختلفت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة برتنر وبيجرز Britner & Pajares 2006، ودراسة لاروس، وراثيل، وجو، وسنيكل، وهارفي Lorose, Ratelle, Guay, Senecal, Harvey, 2006، حيث أوضحوا أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الإناث أعلى من الذكور.

٢- الفروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية

جدول (١٥) دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

لدى العينة الكلية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	إناث		ذكور		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
				ع	م	ع	م	

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أحمد الزغاليل، خولة المطارنه ٢٠١١ حيث أوضح أن الضغوط النفسية عند الذكور أعلى منها عند الإناث.

(٣) - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الأول - الثاني).

١ - الفروق بين الصف الدراسي الأول والثاني في الفاعلية الذاتية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق في المتوسطات بين الصف الدراسي الأول والثاني على أبعاد مقياس الفاعلية

الذاتية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	الصف الثاني		الصف الأول		أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	٥٠١	- ٢٠.١٠٠	٠.٤٩٢	٢.٨٩	٣٠.١٦	٢.٧٨	٢٥.٠٧	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٨.٨٩٠	٣.٦٨١	٣.٠٥	٣٠.٠٨	٢.٧١	٢٥.٢١	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٩.٢٩٥	٠.٣٣٠	٢.٨٨	٣٠.٣٠	٢.٧٩	٢٥.٤١	الفاعلية الاجتماعية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٨.٢٠٥	١.١٣١	٢.٧٤	٣٠.٢٦	٢.٨٢	٢٥.٧٣	الفاعلية الأكاديمية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

تشير التحليلات الإحصائية كما هو موضح في الجدول السابق رقم (١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الفاعلية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية بين طلاب الصف الأول والصف الثاني وذلك لصالح طلاب الصف الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الصف الثاني هم الأكبر سناً وأكثر تعرضاً للخبرات والتجارب وأصبحوا أكثر قدرة على التكيف وعلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وأكثر نضوجاً من الناحية الانفعالية وأصبحوا أكثر استقراراً في اتجاهاتهم وميولهم كما أنهم واقعيون يتكيفون مع

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أحمد الزغاليل، خولة المطارنه ٢٠١١ حيث أوضح أن الضغوط النفسية عند الذكور أعلى منها عند الإناث.

(٣) - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف الصف الدراسي (الأول - الثاني).

١ - الفروق بين الصف الدراسي الأول والثاني في الفاعلية الذاتية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق في المتوسطات بين الصف الدراسي الأول والثاني على أبعاد مقياس الفاعلية

الذاتية

الدلالة	DF	T	النسبة الفئوية	الصف الثاني		الصف الأول		أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	٥٠١	- ٢٠.١٠٠	٠.٤٩٢	٢.٨٩	٣٠.١٦	٢.٧٨	٢٥.٠٧	الفاعلية المعرفية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٨.٨٩٠	٣.٦٨١	٣.٠٥	٣٠.٠٨	٢.٧١	٢٥.٢١	الفاعلية الانفعالية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٩.٢٩٥	٠.٣٣٠	٢.٨٨	٣٠.٣٠	٢.٧٩	٢٥.٤١	الفاعلية الاجتماعية
٠.٠٠٠	٥٠١	- ١٨.٢٠٥	١.١٣١	٢.٧٤	٣٠.٢٦	٢.٨٢	٢٥.٧٣	الفاعلية الأكاديمية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

تشير التحليلات الإحصائية كما هو موضح في الجدول السابق رقم (١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الفاعلية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية بين طلاب الصف الأول والصف الثاني وذلك لصالح طلاب الصف الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الصف الثاني هم الأكبر سناً وأكثر تعرضاً للخبرات والتجارب وأصبحوا أكثر قدرة على التكيف وعلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وأكثر نضوجاً من الناحية الانفعالية وأصبحوا أكثر استقراراً في اتجاهاتهم وميولهم كما أنهم واقعيون يتكيفون مع

الحقيقة والواقع، وقد يعود السبب في تفوق طلاب الصف الدراسي الثاني على طلاب الصف الدراسي الأول في مستوى الفاعلية الذاتية إلى حداثة دخول طلاب الصف الأول إلى مرحلة التعليم الإعدادي، ووضع مستويات من الطموح قد لا تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم كما أن الفاعلية الذاتية تخضع للتطور العقلي وتأثره بالمحيط الاجتماعي والإنجاز الشخصي.

٢- الفروق بين الصف الدراسي الأول والثاني في درجة الضغوط النفسية

جدول (١٧) دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

لدى العينة الكلية

الدلالة	F	T	النسبة الفئوية	الصف الثاني		الصف الأول		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٥٧٤	٠.٠٠٢	٢.٨٣	١٥.٧٨	٢.٩٤	١٩.٨٠	الضغوط الصحية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٣٠٠	٠.٣٧٢	٢.٩٢	٢٠.٢٥	٣.٩٨	٢٤.٢٨	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٧.٧٤١	٠.٤١١	٢.٩٥	٢٠.٠٧	٣.٠٨	٢٤.٨٥	الضغوط الأسرية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٩٤٨	٢٨.٢٦	٢.٦٥	٢٠.٢٧	٣.٣٢	٢٤.٥٤	الضغوط المدرسية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

تشير التحليلات الإحصائية كما هو موضح في الجدول السابق رقم (١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ في الضغوط الصحية والاقتصادية والأسرية والمدرسية بين طلاب الصف الأول والصف الثاني وذلك في اتجاه طلاب الصف الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الصف الثاني مروا بتجارب وتجارب أكثر من طلاب الصف الأول الأصغر سناً وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الحياتية وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الاجتماعية كما أنهم أكثر إدراكاً لمسؤولياتهم وأكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجههم، أما طلاب الصف الأول فإنهم مستعدون في مرحلة دراسية جديدة يواجهون عالماً متغيراً عما كان يألفونه في السنوات السابقة مليئاً بالأشخاص والغرباء الذين لم يألفوهم من قبل ومنتقلون من مدرسة لأخرى ويدرسون مقررات دراسية جديدة وعليهم واجبات أسرية يجب الوفاء بها وأصبحوا مدركين ما يتحمله الوالدين من مصروفات كل هذا يؤدي إلى زيادة الشعور لديهم بالضغوط النفسية عكس طلاب الصف الثاني فأنهم تعرضوا لهذه الخبرات وتجاوزوها.

الحقيقة والواقع، وقد يعود السبب في تفوق طلاب الصف الدراسي الثاني على طلاب الصف الدراسي الأول في مستوى الفاعلية الذاتية إلى حداثة دخول طلاب الصف الأول إلى مرحلة التعليم الإعدادي، ووضع مستويات من الطموح قد لا تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم كما أن الفاعلية الذاتية تخضع للتطور العقلي وتأثره بالمحيط الاجتماعي والإنجاز الشخصي.

٢- الفروق بين الصف الدراسي الأول والثاني في درجة الضغوط النفسية

جدول (١٧) دلالة الفروق في المتوسطات بين الجنسين على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

لدى العينة الكلية

الدلالة	F	T	النسبة الفئوية	الصف الثاني		الصف الأول		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
				ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٥٧٤	٠.٠٠٢	٢.٨٣	١٥.٧٨	٢.٩٤	١٩.٨٠	الضغوط الصحية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٣٠٠	٠.٣٧٢	٢.٩٢	٢٠.٢٥	٣.٩٨	٢٤.٢٨	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٧.٧٤١	٠.٤١١	٢.٩٥	٢٠.٠٧	٣.٠٨	٢٤.٨٥	الضغوط الأسرية
٠.٠٠٠	٥٠١	١٥.٩٤٨	٢٨.٢٦	٢.٦٥	٢٠.٢٧	٣.٣٢	٢٤.٥٤	الضغوط المدرسية

(م) = المتوسط الحسابي (ع) = الانحراف المعياري (T) = قيمة ت (DF) = درجة الحرية

تشير التحليلات الإحصائية كما هو موضح في الجدول السابق رقم (١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ في الضغوط الصحية والاقتصادية والأسرية والمدرسية بين طلاب الصف الأول والصف الثاني وذلك في اتجاه طلاب الصف الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الصف الثاني مروا بتجارب وتجارب أكثر من طلاب الصف الأول الأصغر سناً وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الحياتية وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الاجتماعية كما أنهم أكثر إدراكاً لمسؤولياتهم وأكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجههم، أما طلاب الصف الأول فإنهم مستعدون في مرحلة دراسية جديدة يواجهون عالماً متغيراً عما كان يألفونه في السنوات السابقة مليئاً بالأشخاص والغرباء الذين لم يألفوهم من قبل ومنتقلون من مدرسة لأخرى ويدرسون مقررات دراسية جديدة وعليهم واجبات أسرية يجب الوفاء بها وأصبحوا مدركين ما يتحمله الوالدين من مصروفات كل هذا يؤدي إلى زيادة الشعور لديهم بالضغوط النفسية عكس طلاب الصف الثاني فأنهم تعرضوا لهذه الخبرات وتجاوزوها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد الزغاليل، خولة المطارنه ٢٠١١ حيث أوضحا أن الأصغر سناً أعلى في مستوى الضغوط النفسية من الأكبر سناً.

وبناءً على ذلك يجب الاستفادة نتائج هذه الدراسة وتدريب الطلاب على تنمية فاعليتهم الذاتية التي تجعلهم قادرين على تقوية ثقتهم بنفسهم وتقوية إرادتهم في مواجهة التحديات والتخطيط الجيد لمستقبلهم وذلك من خلال الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيين النفسيين الموجهين في المؤسسات التعليمية المختلفة وكذلك العمل على مساعدة الطلاب في مواجهة مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية وإعداد وتنفيذ ورش عمل حول كيفية التعامل مع الضغوط لدى الطلاب في البيئة المدرسية وذلك لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهم.

ويقترح الباحث إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل عمرية ودراسية مختلفة وموازنة النتائج، واستخدام مقياس الفاعلية الذاتية المُعد في هذه الدراسة ودراسة علاقته بمتغيرات أخرى كالذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والالتزام الأخلاقي، وتصميم برامج إرشادية لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب والعمل على تحسين الفاعلية الذاتية لهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد الزغاليل، خولة المطارنه ٢٠١١ حيث أوضحا أن الأصغر سناً أعلى في مستوى الضغوط النفسية من الأكبر سناً.

وبناءً على ذلك يجب الاستفادة نتائج هذه الدراسة وتدريب الطلاب على تنمية فاعليتهم الذاتية التي تجعلهم قادرين على تقوية ثقتهم بنفسهم وتقوية إرادتهم في مواجهة التحديات والتخطيط الجيد لمستقبلهم وذلك من خلال الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيين النفسيين الموجهين في المؤسسات التعليمية المختلفة وكذلك العمل على مساعدة الطلاب في مواجهة مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية وإعداد وتنفيذ ورش عمل حول كيفية التعامل مع الضغوط لدى الطلاب في البيئة المدرسية وذلك لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهم.

ويقترح الباحث إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل عمرية ودراسية مختلفة وموازنة النتائج، واستخدام مقياس الفاعلية الذاتية المُعد في هذه الدراسة ودراسة علاقته بمتغيرات أخرى كالذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والالتزام الأخلاقي، وتصميم برامج إرشادية لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب والعمل على تحسين الفاعلية الذاتية لهم.

- إبراهيم، لطفي. (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، (٥)، جامعة قطر، ٩٥-١٢٨.
- أبو غالي، عطف. (٢٠١٢).فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(١)، ٦١٩-٦٥٤.
- أبو غزال، معاوية. (٢٠٠٧). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية ط ٢. عمان: دار المسيرة.
- أبو هاشم، السيد. (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدي Meta- Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- أسوا، سعيد. (٢٠٠٥). اثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الأشول، عادل. (١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسرى للأطفال المتخلفين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (١)، ٣٥-١٥.
- الحجار، بشير ودخان، نبيل. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، ١٤(٢)، ٣٦٩-٣٩٨.
- الحسين، أسماء. (٢٠٠٢). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: عالم الكتب.
- الدحاحة، باسم. (٢٠١٠). الإرشاد والعلاج النفسي. العين: مكتبة الفلاح.
- الرشدي، هارون. (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. القاهرة: زهراء الشروق.
- الرواحية، بدرية. (٢٠١٦). التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
- الزغاليل، أحمد والمطارنة، خوله. (٢٠١١). العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين في ضوء متغيرات الصف والجنس والمستوى التعليمي لوالديهم. جامعة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦(٥).

- إبراهيم، لطفي. (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، (٥)، جامعة قطر، ٩٥-١٢٨.
- أبو غالي، عطف. (٢٠١٢).فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(١)، ٦١٩-٦٥٤.
- أبو غزال، معاوية. (٢٠٠٧). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية ط ٢. عمان: دار المسيرة.
- أبو هاشم، السيد. (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدي Meta- Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- أسوا، سعيد. (٢٠٠٥). اثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الأشول، عادل. (١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسرى للأطفال المتخلفين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (١)، ٣٥-١٥.
- الحجار، بشير ودخان، نبيل. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، ١٤(٢)، ٣٦٩-٣٩٨.
- الحسين، أسماء. (٢٠٠٢). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: عالم الكتب.
- الدحاحة، باسم. (٢٠١٠). الإرشاد والعلاج النفسي. العين: مكتبة الفلاح.
- الرشدي، هارون. (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. القاهرة: زهراء الشروق.
- الرواحية، بدرية. (٢٠١٦). التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
- الزغاليل، أحمد والمطارنة، خوله. (٢٠١١). العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين في ضوء متغيرات الصف والجنس والمستوى التعليمي لوالديهم. جامعة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦(٥).

الزيات، فتحي.(١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٧٣-٤١٧.

الزيات، فتحي.(٢٠٠١). علم النفس المعرفي ط ١. الجزء الثاني، القاهرة: دار النشر للجامعات. السماذوني، شوقيه.(١٩٩٣). الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

الشافعي، إبراهيم.(٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية، ١٩(٧٥)، ١٣١-١٩٣.

الشيخاني، سمير.(٢٠٠٣). الضغط النفسي. بيروت: دار الفكر العربي.

الصمادي، انتصار.(٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، ٢(٣)، ٨٣١-٨٤٥.

الطراونة، نايف.(٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشاد نفسي جمعي عقلائي انفعالي معرفي في تحسين مستوى فاعلية الذات المدركة ودافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوى التحصيل المتدني. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الطريي، عبد الرحمن.(١٩٩٤). الضغط النفسي والاجتماعي " مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه - مقاومته" ط ١. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

الظاهر، خالد.(٢٠٠٤). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

العدل، عادل.(٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ١(٢٥)، ١٢١-١٧٨.

العلون، أحمد والمحاسنه، رنده.(٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (٧).

الزيات، فتحي.(١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٧٣-٤١٧.

الزيات، فتحي.(٢٠٠١). علم النفس المعرفي ط ١. الجزء الثاني، القاهرة: دار النشر للجامعات. السماذوني، شوقيه.(١٩٩٣). الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

الشافعي، إبراهيم.(٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية، ١٩(٧٥)، ١٣١-١٩٣.

الشيخاني، سمير.(٢٠٠٣). الضغط النفسي. بيروت: دار الفكر العربي.

الصمادي، انتصار.(٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، ٢(٣)، ٨٣١-٨٤٥.

الطراونة، نايف.(٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشاد نفسي جمعي عقلائي انفعالي معرفي في تحسين مستوى فاعلية الذات المدركة ودافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوى التحصيل المتدني. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الطريي، عبد الرحمن.(١٩٩٤). الضغط النفسي والاجتماعي " مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه - مقاومته" ط ١. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

الظاهر، خالد.(٢٠٠٤). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

العدل، عادل.(٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ١(٢٥)، ١٢١-١٧٨.

العلون، أحمد والمحاسنه، رنده.(٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (٧).

الغريز، احمد وأبو سعد، أحمد.(٢٠٠٩).التعامل مع الضغوط النفسية ط١. عمان: دار الشروق للنشر.

القصي، فتحية.(٢٠١٤). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلاية النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعة. ١٦(٤)، ١٤١-١٦٦.

المزروع، ليلى.(٢٠٠٧). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٤(٨)، ٦٩-٨٩.

المغربل، بشري.(٢٠١٦). فاعليه برنامج إرشاد جمعي لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في بعض مدارس مدينة حماة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

المومني، فواز وعمارين، سلام.(٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي في ضوء بعض المتغيرات الطبية والديموغرافية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٢(٣)، ٢٨٧-٣٠٢.

اليوسف، رامي.(٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ٣٢٧-٣٦٥.

باستيد.(١٩٨٨). السوسيلوجيا والتحليل النفسي. بيروت: دار الحداثة.

بلقاسم، مُجد وشنوان، حاج.(٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية بالجزائر. ٣(١). ١١٢-١٣٦.

بوشعراية، راف الله وطاهر، فتحي.(٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء وأمهات أطفال التوحد. المجلة الليبية العالمية، جامعة بنغازي، ١٤(١)، ٢-٢٣.

بوفاتح، مُجد.(٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي. مجلة دراسات جامعة الأغواط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالجزائر، ٢١(٢)، ٨٦-١١٠.

بيرغ، ناتالي.(٢٠٠٤). أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. ترجمة مركز التعريب والترجمة. بيروت: الدار العربية للعلوم.

الغريز، احمد وأبو سعد، أحمد.(٢٠٠٩).التعامل مع الضغوط النفسية ط١. عمان: دار الشروق للنشر.

القصي، فتحية.(٢٠١٤). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلاية النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعة. ١٦(٤)، ١٤١-١٦٦.

المزروع، ليلى.(٢٠٠٧). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٤(٨)، ٦٩-٨٩.

المغربل، بشري.(٢٠١٦). فاعليه برنامج إرشاد جمعي لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في بعض مدارس مدينة حماة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

المومني، فواز وعمارين، سلام.(٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي في ضوء بعض المتغيرات الطبية والديموغرافية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٢(٣)، ٢٨٧-٣٠٢.

اليوسف، رامي.(٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ٣٢٧-٣٦٥.

باستيد.(١٩٨٨). السوسيلوجيا والتحليل النفسي. بيروت: دار الحداثة.

بلقاسم، مُجد وشنوان، حاج.(٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية بالجزائر. ٣(١). ١١٢-١٣٦.

بوشعراية، راف الله وطاهر، فتحي.(٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء وأمهات أطفال التوحد. المجلة الليبية العالمية، جامعة بنغازي، ١٤(١)، ٢-٢٣.

بوفاتح، مُجد.(٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي. مجلة دراسات جامعة الأغواط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالجزائر، ٢١(٢)، ٨٦-١١٠.

بيرغ، ناتالي.(٢٠٠٤). أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. ترجمة مركز التعريب والترجمة. بيروت: الدار العربية للعلوم.

جابر، جابر. (١٩٨٦). الشخصية "البناء والديناميات وطرق البحث". القاهرة: دار النهضة العربية.

رحيمي، سامية. (٢٠١٤). مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

زريقي، رشيد. (٢٠١٢). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضي القصور الكلوي المزمن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر باتنة بالجزائر.

سامح، محمد. (٢٠٠٥). الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.

طه، فرج. (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

عبد العزيز، مفتاح. (٢٠١١). مقدمة في علم النفس الصحة. عمان: دار وائل.

عبد القادر، فتحى وأبو هاشم، السيد. (٢٠٠٧). البناء العاملى للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٥)، ١٧١-٢٤٢.

عبد الله، هشام والعقاد، عصام. (٢٠٠٩). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عبيد، السيد وبهاء الدين، ماجد. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عبيد، ماجدة. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر.

عثمان، فاروق. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

عسكر، علي. (٢٠٠٩). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

عكاشة، احمد. (١٩٨٢). علم النفس الفسيولوجي. القاهرة: دار المعارف.

غنيم، محمد. (٢٠٠١). الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة

جابر، جابر. (١٩٨٦). الشخصية "البناء والديناميات وطرق البحث". القاهرة: دار النهضة العربية.

رحيمي، سامية. (٢٠١٤). مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

زريقي، رشيد. (٢٠١٢). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضي القصور الكلوي المزمن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر باتنة بالجزائر.

سامح، محمد. (٢٠٠٥). الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.

طه، فرج. (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

عبد العزيز، مفتاح. (٢٠١١). مقدمة في علم النفس الصحة. عمان: دار وائل.

عبد القادر، فتحى وأبو هاشم، السيد. (٢٠٠٧). البناء العاملى للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٥)، ١٧١-٢٤٢.

عبد الله، هشام والعقاد، عصام. (٢٠٠٩). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عبيد، السيد وبهاء الدين، ماجد. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عبيد، ماجدة. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر.

عثمان، فاروق. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

عسكر، علي. (٢٠٠٩). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

عكاشة، احمد. (١٩٨٢). علم النفس الفسيولوجي. القاهرة: دار المعارف.

غنيم، محمد. (٢٠٠١). الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة

الذاتية)دراسة عامليه). مجلة كلية التربية، جامعة بنها، عدد أبريل، ٤٥-٧٧.

قاسم، عبد الله. (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر.

قطاوي، مُجد وأبو جاموس، عبد الكريم. (٢٠١٥). أثر استخدام التعلم الخدمي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في تدريس مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن.

مجلة جامعة اليرموك، كلية التربية، ١٩(٢)، ١٤١-١٧٦.

كينان، كيت. (١٩٩٠). السيطرة على الضغوط النفسية ط١. ترجمة مركز التعريب والترجمة، بيروت: الدار العربية للعلوم.

مُجد، عمر. (٢٠٠٨). دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية. ليبيا: جامعة أكتوبر.

منصور، طلعت والبلاوي، فيولا. (١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين "كراسة التعليمات". القاهرة: مكتبة الانجلو.

ميدون، مباركة. (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية بالجزائر.

ميلر، باتريسيا. (٢٠١١) نظريات النمو. ترجمة سامح الخفش ومحمود سالم ومجدي الشحات وأحمد عاشور، عمان: دار الفكر.

ويلكنسون، غريغ. (٢٠١٣). الضغط النفسي. ترجمة زينب منعم، الرياض: دار المؤلف للنشر.

ياركندي، هانم. (١٩٩١): مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢) ٢٨-٣١.

ياركندي، هانم. (١٩٩٣). ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة. مجلة رسالة الخليج العربي، كلية التربية للبنات، مكة المكرمة،

(٨٩).

يحي، مُجد. (١٩٩٨). مصادر الضغوط ومستوى الضغط النفسي وعلاقته بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة

النجاح.

الذاتية)دراسة عامليه). مجلة كلية التربية، جامعة بنها، عدد أبريل، ٤٥-٧٧.

قاسم، عبد الله. (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر.

قطاوي، مُجد وأبو جاموس، عبد الكريم. (٢٠١٥). أثر استخدام التعلم الخدمي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في تدريس مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن.

مجلة جامعة اليرموك، كلية التربية، ١٩(٢)، ١٤١-١٧٦.

كينان، كيت. (١٩٩٠). السيطرة على الضغوط النفسية ط١. ترجمة مركز التعريب والترجمة، بيروت: الدار العربية للعلوم.

مُجد، عمر. (٢٠٠٨). دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية. ليبيا: جامعة أكتوبر.

منصور، طلعت والبلاوي، فيولا. (١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين "كراسة التعليمات". القاهرة: مكتبة الانجلو.

ميدون، مباركة. (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية بالجزائر.

ميلر، باتريسيا. (٢٠١١) نظريات النمو. ترجمة سامح الخفش ومحمود سالم ومجدي الشحات وأحمد عاشور، عمان: دار الفكر.

ويلكنسون، غريغ. (٢٠١٣). الضغط النفسي. ترجمة زينب منعم، الرياض: دار المؤلف للنشر.

ياركندي، هانم. (١٩٩١): مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢) ٢٨-٣١.

ياركندي، هانم. (١٩٩٣). ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة. مجلة رسالة الخليج العربي، كلية التربية للبنات، مكة المكرمة،

(٨٩).

يحي، مُجد. (١٩٩٨). مصادر الضغوط ومستوى الضغط النفسي وعلاقته بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة

النجاح.

يعقوب، نافذ.(٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٣(٣)، ٧١-٩٨.

يوسف، جمعة.(٢٠٠٧). *إدارة الضغوط*. كلية الآداب، جامعة القاهرة.

يوسف، جمعه.(٢٠٠١). *النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية*. القاهرة: دار غريب للنشر.

يونس، انتصار.(١٩٧٨). *السلوك الإنساني*. القاهرة: دار المعارف.

Allen, L & Santrock, J.(1993). **Psychology**. New York: New American, Library.

Bacchini, D & Magliulo, F. (2003). Self-efficacy during adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 32(5), 337- 349.

Bandura , A.(1977). self- Efficacy:Toward unifying theory of behavior change. **Psychological Review**, 84(2), 191-215.

Bandura, A.(1982). Self- Efficacy Mechanism in Human Agency. **American Psychologist**, 37(2), 122-147.

Bandura, A & Wood, R.(1989). Effect of perceived control ability and performance standards on self-regulation of compress decision making. **Journal of personality and social psychology**, 56(5).

Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive Psychologist development and functioning. **Educational**, 28(2), 117-148.

Bandura, A. (1995). **Self- Efficacy in Changing**. Cambridge University Press, New York.

Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory.**Psychology and Health**, 13(4), 623-649.

-Bandura, A (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. **Asian Journal of Social Psychology**, 2(1), 21-41.

Bandura, A. (1995).Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 26(3), 179-190.

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A, & Schunk, D.(1981). Cultivating competence, self-efficacy intrinsic interest through proximal self-motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, (41), 586-598.

يعقوب، نافذ.(٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٣(٣)، ٧١-٩٨.

يوسف، جمعة.(٢٠٠٧). *إدارة الضغوط*. كلية الآداب، جامعة القاهرة.

يوسف، جمعه.(٢٠٠١). *النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية*. القاهرة: دار غريب للنشر.

يونس، انتصار.(١٩٧٨). *السلوك الإنساني*. القاهرة: دار المعارف.

Allen, L & Santrock, J.(1993). **Psychology**. New York: New American, Library.

Bacchini, D & Magliulo, F. (2003). Self-efficacy during adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 32(5), 337- 349.

Bandura , A.(1977). self- Efficacy:Toward unifying theory of behavior change. **Psychological Review**, 84(2), 191-215.

Bandura, A.(1982). Self- Efficacy Mechanism in Human Agency. **American Psychologist**, 37(2), 122-147.

Bandura, A & Wood, R.(1989). Effect of perceived control ability and performance standards on self-regulation of compress decision making. **Journal of personality and social psychology**, 56(5).

Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive Psychologist development and functioning. **Educational**, 28(2), 117-148.

Bandura, A. (1995). **Self- Efficacy in Changing**. Cambridge University Press, New York.

Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory.**Psychology and Health**, 13(4), 623-649.

-Bandura, A (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. **Asian Journal of Social Psychology**, 2(1), 21-41.

Bandura, A. (1995).Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 26(3), 179-190.

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A, & Schunk, D.(1981). Cultivating competence, self-efficacy intrinsic interest through proximal self-motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, (41), 586-598.

- Bandura, A, Adms, N & Hardy, B & Howells, G. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. **Cognitive therapy and research**, (4).
- Britner, L & Pajares, F.(2006). Sources of Science self- Efficacy Beliefs of Middle School Students. **Journal of Research in Science Teaching**, 43(5). 134-155.
- Chemers, M & Hu, L & Gracia, F.(2002). **Academic self – efficacy and Education psychology**, 93(1) P.P 55-64.
- Cohen, S.(1988). psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. **Health psychology** ,(7) ,269-297.
- Cyriacou ,C & Sutcliffh, F.(1997).Teacher stress:A review. **Educational review**, 29(1) , 299-306.
- Dorothy, G.(1990). **Stress Management an Integrated Approach to Therapy**. BRNNER AZEL Publishers, New York.
- Feldman, R.(1989). **Adjustment**. New York. McGraw. Hill.
- Fletcher, L.(2003). " **Degrees of self-Awareness**" How feedback Develops successful careers, U. K. http://www.get_feedback_net/aric/es/360_selfaware.
- Fontana, D.(1989). **Managing stress, British Psychological society and Routledge**. LTD, 11 New Fetter, London.
- Jill, M.(1999).**Correlation between Self-Efficacy and Self-Esteem in Student**
<http://www.uwstout.edu/lib/thesis/1999/1999mckenzie.pdf>
- Kempf, J.(2011). **Recognizing and managing stress coping strategies for adolescents**. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree, the university of Winston sin stout, USA.
- Kinzie, B & Delcourt, B & Powers, S.(1994). Computer technologies: Attitudes and self-efficacy across undergraduate disciplines. **Research in Higher Education**, (35), 745-768.
- Kristi, A & Roberts, A.(2007). Self-efficacy, self-concept, and social competence as resources supporting resilience and psychological well-being in young adults reared within the military community. **Pro Oust Dissertations and Theses**. Part 620.
- Lazarus ,S & Coyne, C.(1981). **Cognitive style stress perception and coping**. (IN), (IL) Kutach L. B. Schlesinger and associates (eds) hand book on stress and anxiety. **Jessy bass publishers**, 144-157.

- Bandura, A, Adms, N & Hardy, B & Howells, G. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. **Cognitive therapy and research**, (4).
- Britner, L & Pajares, F.(2006). Sources of Science self- Efficacy Beliefs of Middle School Students. **Journal of Research in Science Teaching**, 43(5). 134-155.
- Chemers, M & Hu, L & Gracia, F.(2002). **Academic self – efficacy and Education psychology**, 93(1) P.P 55-64.
- Cohen, S.(1988). psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. **Health psychology** ,(7) ,269-297.
- Cyriacou ,C & Sutcliffh, F.(1997).Teacher stress:A review. **Educational review**, 29(1) , 299-306.
- Dorothy, G.(1990). **Stress Management an Integrated Approach to Therapy**. BRNNER AZEL Publishers, New York.
- Feldman, R.(1989). **Adjustment**. New York. McGraw. Hill.
- Fletcher, L.(2003). " **Degrees of self-Awareness**" How feedback Develops successful careers, U. K. http://www.get_feedback_net/aric/es/360_selfaware.
- Fontana, D.(1989). **Managing stress, British Psychological society and Routledge**. LTD, 11 New Fetter, London.
- Jill, M.(1999).**Correlation between Self-Efficacy and Self-Esteem in Student**
<http://www.uwstout.edu/lib/thesis/1999/1999mckenzie.pdf>
- Kempf, J.(2011). **Recognizing and managing stress coping strategies for adolescents**. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree, the university of Winston sin stout, USA.
- Kinzie, B & Delcourt, B & Powers, S.(1994). Computer technologies: Attitudes and self-efficacy across undergraduate disciplines. **Research in Higher Education**, (35), 745-768.
- Kristi, A & Roberts, A.(2007). Self-efficacy, self-concept, and social competence as resources supporting resilience and psychological well-being in young adults reared within the military community. **Pro Oust Dissertations and Theses**. Part 620.
- Lazarus ,S & Coyne, C.(1981). **Cognitive style stress perception and coping**. (IN), (IL) Kutach L. B. Schlesinger and associates (eds) hand book on stress and anxiety. **Jessy bass publishers**, 144-157.

- Lemyres, L & Tessier, R.(2004). Measuring Psychological Stress. **college of family physicians of Canada**, 630 sky mark Ave, Mississauga ON, L4 W5 A4.
- Lorose, S & Guay, F & Senecal, C & Harvey, M.(2006). Trajectories, of Science Self – efficacy beliefs during the College transition and academic and vocational adjustment in Science and technology Programs. **Educational Research and Valuation**, 12(4), 373-393.
- Mackay, J & Cox, T & Burrows, G.(1978). An Inventory For The Measurement of Self-report Stress And Arousal. **British Journal Of Social And Clinical Psychology**, (17), 283-284.
- Maddux, J.(1998). **Personal efficacy**. Chapter (8), In Derlega, B. Winhstead & W. Jones (Eds) (1998), Personality, Contemporary Theory & Research. Chicago, Nelson- Hall.
- Maddux-et al.(1987). **Self – Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology**, NY.
- Marsh, T.(1992). **Families and Mental Retardation**. New York: prager publishers, One MADISON Avenue.
- Mavies, B.(2001). Self-efficacy and OSCE, performance Among Second Year Medical students. **Journal of Advances in Health Science Education**, (6), 93-102.
- Moos, R.(1987). Determinates of coping strategies. **Holahan personal and.cotextual a social psychology**.52 (2).945-955.
- Moss, R & Schafer, j.(1986). **life transitions and crises**. A conceptual overlie W. inr. H. Moos (Ed), coping with liveries: an integrate Approach New York.
- Ornelas, S. & Kleiner, B.(2005). **New developments in managing job related stress**. Guide, Emerald (ED.), Stress Management (pp. 64-70), Bradford, GBR Emerald Group Publishing Ltd. Retrieved February 10, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
- Pajares, F & Schnck, C. (2002). **Self-efficacy beliefs in academic contexts**. An out line Emory University.
- Pajares, F.(1999). Self-Efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. **Journal of Education psychology**. (20).
- Phillip, R. (1998). **Health Psychology**. An International Thomson Pubcom, U.S.A.

- Lemyres, L & Tessier, R.(2004). Measuring Psychological Stress. **college of family physicians of Canada**, 630 sky mark Ave, Mississauga ON, L4 W5 A4.
- Lorose, S & Guay, F & Senecal, C & Harvey, M.(2006). Trajectories, of Science Self – efficacy beliefs during the College transition and academic and vocational adjustment in Science and technology Programs. **Educational Research and Valuation**, 12(4), 373-393.
- Mackay, J & Cox, T & Burrows, G.(1978). An Inventory For The Measurement of Self-report Stress And Arousal. **British Journal Of Social And Clinical Psychology**, (17), 283-284.
- Maddux, J.(1998). **Personal efficacy**. Chapter (8), In Derlega, B. Winhstead & W. Jones (Eds) (1998), Personality, Contemporary Theory & Research. Chicago, Nelson- Hall.
- Maddux-et al.(1987). **Self – Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology**, NY.
- Marsh, T.(1992). **Families and Mental Retardation**. New York: prager publishers, One MADISON Avenue.
- Mavies, B.(2001). Self-efficacy and OSCE, performance Among Second Year Medical students. **Journal of Advances in Health Science Education**, (6), 93-102.
- Moos, R.(1987). Determinates of coping strategies. **Holahan personal and.cotextual a social psychology**.52 (2).945-955.
- Moss, R & Schafer, j.(1986). **life transitions and crises**. A conceptual overlie W. inr. H. Moos (Ed), coping with liveries: an integrate Approach New York.
- Ornelas, S. & Kleiner, B.(2005). **New developments in managing job related stress**. Guide, Emerald (ED.), Stress Management (pp. 64-70), Bradford, GBR Emerald Group Publishing Ltd. Retrieved February 10, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
- Pajares, F & Schnck, C. (2002). **Self-efficacy beliefs in academic contexts**. An out line Emory University.
- Pajares, F.(1999). Self-Efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. **Journal of Education psychology**. (20).
- Phillip, R. (1998). **Health Psychology**. An International Thomson Pubcom, U.S.A.

- Plotnik, R.(1993). **Introduction to psychology**. Brooks / Cale publishing company. California, 3rd Edition.
- Regehr, C & Hill, J & Glancy, G.(2000). Individual predictors of traumatic reactions in firefighters. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 188(6), U.S.A. Williams & Wilkins,333-339.
- Rowand, R.(1990). The differences between gifted with high achievement and gifted adolescents with low achievement in the perception of academic efficacy the concept of self and perceived performance and the effect of the variable of gender on efficacy. **Dissertation abstract international**. 51(2), 479.
- Sarafino, E.(1994). **Health psychology**. 2 ed. New York.Johan wily &sons, Inc.
- Schafer, W.(1992). **Stress management for wellness**. (2nd ed). Harcourt Brace jovaich college publishers, New York.
- Schank, D & Eremey, P.(1999). Self regulatory processes doing computer skill Acquisition. Goal and self-evaluative intumesces, **Journal of Educational Psychology**, (91)2.
- Schunk, D.(1991). Self-efficacy and Academic Motivation. **Educational Psychology**, 26(4), 207-231.
- Shell, D & Husman, J.(2001).The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Belief in Achievement and Self Regulation. **Journal of Contemporary Educational Psychology**, 32(6), 481-506.
- Sherer, et al.(1982). Self–evolution social, construction and validation. **Psychological reports**.
- Simuforosa, M.(2013).Stress and adolescent development, greener. **Journal of education reasearch**. 3(8). 373-380.
- Taylor, S.(1995). **Health Psychology**. 3RD ED, McGraw HILL, INC.
- Weiten, W.(1998). **Psychology themes and variations**. An international, Thomson publishing company whaxe.
- Wolman, B, et. al.(1972) **Dictionary of behavioral**. 4 Sciences 4 Sciences Macmillan.

- Plotnik, R.(1993). **Introduction to psychology**. Brooks / Cale publishing company. California, 3rd Edition.
- Regehr, C & Hill, J & Glancy, G.(2000). Individual predictors of traumatic reactions in firefighters. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 188(6), U.S.A. Williams & Wilkins,333-339.
- Rowand, R.(1990). The differences between gifted with high achievement and gifted adolescents with low achievement in the perception of academic efficacy the concept of self and perceived performance and the effect of the variable of gender on efficacy. **Dissertation abstract international**. 51(2), 479.
- Sarafino, E.(1994). **Health psychology**. 2 ed. New York.Johan wily &sons, Inc.
- Schafer, W.(1992). **Stress management for wellness**. (2nd ed). Harcourt Brace jovaich college publishers, New York.
- Schank, D & Eremey, P.(1999). Self regulatory processes doing computer skill Acquisition. Goal and self-evaluative intumesces, **Journal of Educational Psychology**, (91)2.
- Schunk, D.(1991). Self-efficacy and Academic Motivation. **Educational Psychology**, 26(4), 207-231.
- Shell, D & Husman, J.(2001).The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Belief in Achievement and Self Regulation. **Journal of Contemporary Educational Psychology**, 32(6), 481-506.
- Sherer, et al.(1982). Self–evolution social, construction and validation. **Psychological reports**.
- Simuforosa, M.(2013).Stress and adolescent development, greener. **Journal of education reasearch**. 3(8). 373-380.
- Taylor, S.(1995). **Health Psychology**. 3RD ED, McGraw HILL, INC.
- Weiten, W.(1998). **Psychology themes and variations**. An international, Thomson publishing company whaxe.
- Wolman, B, et. al.(1972) **Dictionary of behavioral**. 4 Sciences 4 Sciences Macmillan.

