

جامعة قاصدي مرباح، ورقلة - الجزائر

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

من إعداد: بوخالفة نعيمة / حريز خولة

بغنوان :

الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب

دراسة ميدانية استكشافية على عينة من طلبة سنة الخامسة والسادسة بكلية طب جامعة ورقلة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ :

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
قويدر نوبيات	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا ورئيس
محمد قوارح	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا
طارق صالح	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقش

السنة الجامعية: 2024/2023

جامعة قاصدي مرباح، ورقلة - الجزائر

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

من إعداد: بوخالفة نعيمة / حريز خولة

بغنوان :

الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب

دراسة ميدانية استكشافية على عينة من طلبة سنة الخامسة والسادسة بكلية طب جامعة ورقلة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ :

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
قويدر نوبيات	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا ورئيس
محمد قوارح	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرف
طارق صالح	استاذ محاضر " د "	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقش

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

روي عنه صلى الله عليه و سلم

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر و العرفان إلى الأستاذ المشرف قوارح محمد " الذي تكرم
بتحمل مسؤولية إرشادنا و توجيهنا في سبيل إتمام هذا العمل ،و الذي كان نعم
المشرف و نعم الأستاذ.

و لا أنسى أن أشكر كل الأساتذة الكرام.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الذين ساعدوني من قريب أو
من بعيد في إتمام هذا العمل.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذا التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والفروق حسب كلا منهما السنة والإقامة. وقد تكونت عينة الدراسة من (108) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل.

أما الأدوات فكانت عبارة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده " علي حراث" (2020). ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية للرشفارتسر الذي ترجمه " سامر رضوان". وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية مرتفع.
- مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مرتفع.
- العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضعيفة.
- لا توجد فروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية باختلاف السنة والإقامة.
- لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف السنة والإقامة.

الكلمات المفتاحية:

- الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

Summary

The current study aimed to reveal the relationship between academic self-efficacy and strategies for coping with psychological stress, as well as identifying the level of academic self-efficacy and strategies for coping with stress and the differences according to year and residence. The study sample consisted of (108) male and female students who were selected using a comprehensive enumeration method.

As for the tools, it was a measure of strategies for coping with psychological pressures prepared by “Ali Harath” (2020). And the Schwarzer Academic Self-Efficacy Scale, translated by Samer Radwan.

The study showed the following results:

- The level of academic self-efficacy is high.
- The level of strategies for coping with psychological stress is high.
- The relationship between academic self-efficacy and strategies for coping with psychological stress is weak.
- There are no differences in strategies for coping with psychological stress according to year and residence.
- There are no differences in academic self-efficacy according to year and residence.

Key words:

- Academic self-efficacy.
- Strategies for coping with psychological stress.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الجداول
01	مقدمة
الجانب النظري الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
04	1. تحديد مشكلة الدراسة
08	2. فرضيات الدراسة
09	3. أهمية الدراسة
10	4. اهداف الدراسة
10	5. التعريفات الإجرائية
12	6. حدود الدراسة
12	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التراث النظري

الباب الأول: الكفاءة الذاتية الأكاديمية

14	تمهيد
14	1. تعريف الكفاءة الذاتية الأكاديمية
15	2. نظرية الكفاءة الذاتية الأكاديمي
16	3. مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية
20	4. أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية
21	5. الخصائص العامة الكفاءة الذاتية الأكاديمية
22	6. أنواع الكفاءة الذاتية الأكاديمية
23	7. محددات الكفاءة الذاتية الأكاديمية
24	8. العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية
25	خلاصة الفصل
27	الباب الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
27	تمهيد
27	1. مفهوم الضغط النفسي
29	2. النظريات المفسرة للضغط النفسي
32	3. أنواع الضغط النفسي
33	4. أعراض الضغط النفسي

36	5. علاقة شخصية الفرد بالضغوط
37	6. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
39	7. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
44	8. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
44	9. أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
47	10. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
49	11. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
51	خلاصة الفصل
الجانب الميداني الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
53	تمهيد
53	1. منهج المستخدم في الدراسة الحالية
53	2. مجتمع و عينة الدراسة
53	3. الدراسة الاستطلاعية
62	4. الدراسة الأساسية
63	خلاص الفصل
الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة	
65	تمهيد

65	1. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية الأولى
67	2. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية الثانية
69	3. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية الثالثة
72	4. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية الرابعة
74	5. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية الخامسة
75	6. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية السادسة
76	7. عرض وتحليل وتغير نتائج الفرضية السابعة
78	خلاصة ومقترحات
81	قائمة المراجع
86	قائمة الملاحق

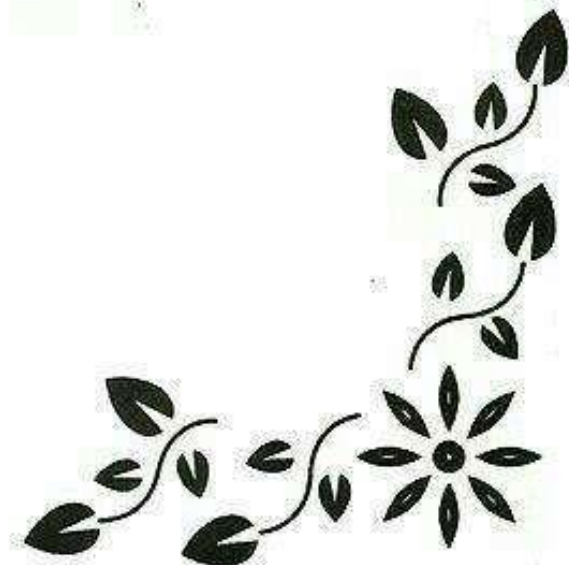
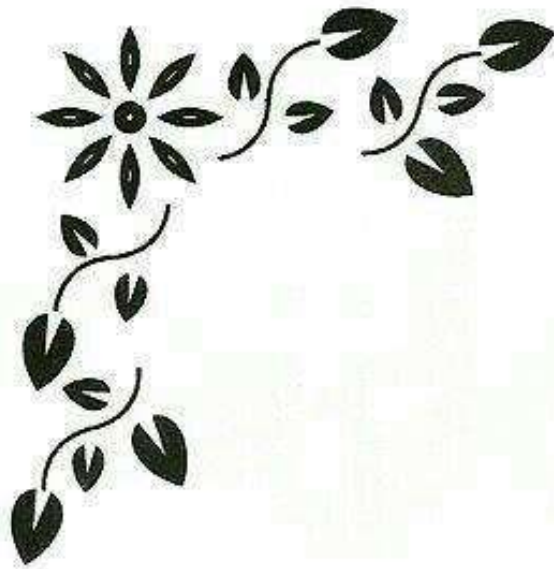
قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج الحتمية التبادلية	16
02	ابعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا	21

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع درجات	54
02	نتيجة صدق الإتساق الداخلي للمقياس الأول	55
03	نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس	56
04	نتيجة صدق الإتساق الداخلي للمقياس الثاني	57
05	نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس	60
06	نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس	60
07	قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس	61
08	نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس	61
09	قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس	62
10	نتائج الفرضية الأولى	65
11	نتائج الفرضية الثانية	67
12	نتائج الفرضية الثالثة	69
13	نتائج الفرضية الرابعة	72
14	نتائج الفرضية الخامسة	74
15	نتائج الفرضية السادسة	75
16	نتائج الفرضية السابعة	76

المقدمة



مقدمة

إن العالم بأسره يمر بتغيرات كبيرة على مستوى التقدم العلمي، والمجتمع الجزائري جزء من هذا العالم فبالنتالي يستوجب تفعيل هذا التغيير على حسن تسيير كل الطاقات الشبابية، ومن بينهم الطلبة الجامعيين الذين يمرون بصعوبات وتحديات جراء تكوينهم الدراسي المكثف، نظرا لارتباطهم الشديد بمصير مستقبلهم الدراسي والعمل، ومكانتهم في المجتمع، ولذلك نجد طلبة الجامعة خاصة التخصصات الطبية الذين بدورهم يمرون بالضغط النفسي كمرور الفرد بعملية الاختبار؛ فقد يظهر على الطلاب علامات الاضطراب والتوتر، الشامل والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الدراسة.

فقد أشار دوسيك وهيل (1980) إلى الآثار السلبية المترتبة على الضغوط الدراسية كضعف الدافعية وضعف التحصيل ومع تزايد أهمية الدور الذي تلعبه العوامل النفسية في الإحساس بالمعاناة والألم والعجز، أصبح للعوامل النفسية مكانة مهمة في التدبر والقدرة على التعامل مع الضغط النفسي، وهو ما يعرف باسم المواجهة.

وقد تكون الاستراتيجيات المواجهة المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية بناءة؛ فيتكيف طلبة طب مع ما يحيطهم ومع متطلبات مقررات الدراسة الموكلة إليهم، لهذا يلجأ إلى عدة طرق للتوافق واستعمال استراتيجيات المقاومة وآليات تعامل تمكنهم من مواجهته للمواقف الضاغطة وقدرتهم على التحكم بالمواقف الأكاديمية التي يمرون بها، لما لها دور رئيس وهام في تحفيزهم على القيام بتنظيم تعلمهم ذاتياً مما يؤثر بدوره على تحسين تحصيلهم الدراسي.

وفي هذا الشأن، أن هناك نماذج مختلفة ومتعددة من الاستراتيجيات التي تندرج تحت عملية المواجهة ضد الضغوط وتعرف هذه باسم "استراتيجيات المواجهة مع الضغط"، كما توصلت إلى أن الجهود التي بذلها الفرد في عملية المواجهة تعمل على توفير الارتياح الانفعالي له، وتؤمن له تكيف معين مع الوضع.

فتعتبر استراتيجيات المواجهة بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الطلبة على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من مرحلة تكوينهم الجامعي.

فقد اشارت الدارسات، بأن الطلبة الجامعيين لديهم الضغوط النفسية المحيطة بهم كثيرة ومتعددة الأسباب والمصادر، وليس هناك قدرة على السيطرة عليها او تقليلها، ولكن يمكن أن يتم تدريب الأفراد

وإكسابهم مهارات من شأنها جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها، ومن هذه المفاهيم هو مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتي يجب أن يتحلى بها الطلبة من أجل جعلهم قادرين على التحكم بها والتغلب عليها.

فقد وجد أن ذوي الدرجة العالية من الكفاءة الذاتية الأكاديمية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستثارة الفسيولوجية، وبذلك يظل هؤلاء في حالة هادئة نسبياً عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف. وبصورة عامة، يعزف الفرد عن محاولة تحقيق هدف إذا اعتقد بأن ليس في استطاعته تحقيقه. (عسكر، 2000 ص121)

ويخلص المزروع 2008 إلى أن الكفاءة الذاتية إحدى أهم موجّهات سلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته؛ حيث تعكس معتقداته عن ذاته قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها في مواجهة شتى المواقف.

ويشير على (2008) إلى أن الاحساس القوي بالكفاءة الذاتية الأكاديمية يسمح للمرء بحسن استخدام انتباهه وجهده وتجعله قادر على إدراك المعرفة الأساسية للمهارات النفسية للتأثير على من حوله وتهيئتهم نفسياً، وتكون خصائص الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤشراً على قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر. وهذا ما تؤكده نظرية باندورا (Pandora) والتي تبين بأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعتبر حاسمة في القدرة على تحمل الضغوط النفسية، فهي تؤثر على الانجازات والخبرات السابقة للاتفاق في المهام والأعمال التي يقوم بها الفرد، وعليه فإن الخبرات الناجحة تزيد من الكفاءة الذاتية المدركة وبينما الفشل المتكرر يقلل الاحساس بالكفاءة الذاتية وتعتبر خبرات الفشل بوجه خاص ضارة في عملية إتقان العمل. (علي، 2008)

ويرى فريدمان (2003) Freidman ، أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المنخفضة لدى الأفراد تجعلهم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية في حين أن الأفراد المرتفعة الكفاءة كانوا أكثر قدرة على مجابهة الصعاب وتجريب أساليب جديدة في العمل، والتخلص من الإجهاد والتوتر فهم يتيحون الفرص لمن حولهم في التجريب وإبداء الرأي.

وقد أكد بروارز وتومك (2000) Brouwers & Tomic ، بأن هناك علاقة سببية بين الكفاءة الذاتية والأمراض النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية مثل الضغط والتوتر فالكفاءة الذاتية لها اثر متزامن على كل من الضغط النفسي والانجاز الشخصي لدى الأفراد بشكل عام.

ويرى فينج وشين (Feng, Li & Chen (2015), بأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية لها علاقة بمواجهة الضغوط والأفكار المتعلقة بالضغوط، وقدرات الأفراد على مواجهة مثل هذه الضغوط. وبالتالي فإن دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، موضوع غاية بالأهمية، من أجل تسليط الضوء أكثر، أجرينا الدراسة على عينة على طلبة سنة الخامسة والسادسة كلية الطب بجامعة ورقلة، حيث شملت دراستنا على جانبين، الجانب النظري يتمثل في: الفصل الأول: يحتوي إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهدافها، أهميتها، أسباب اختيارها، مفاهيمها الإجرائية حدود الدراسة مع ذكر لدراسات سابقة.

أما الجانب الميداني فيشمل فصلين: الفصل الأول: بعنوان الإجراءات المنهجية، وذلك من خلال عرض المنهج المعتمد في الدراسة ومجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية وحدودها، أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية وصولاً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم عرجنا إلى الدراسة الأساسية والتي أتت على حدود الدراسة، عينة الدراسة الأساسية وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً لفرض وإشكالية الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقيق الفروض المقترحة.

وفي الأخير تم الوصول إلى الخلاصة وبعض الاقتراحات المتعلقة بالدراسة وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.



الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. مشكلة الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. التعريفات الإجرائية

6. حدود الدراسة

خلاصة الفصل



1. تحديد مشكلة الدراسة

يعيش الإنسان في عصر الحديث كثير التغيرات والتعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر حياته، وما يرافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية في هذه الحياة، فمع تقدم الحياة وتطورها السريع أصبح يواجه العديد من المواقف والصعوبات التي تواجهه، وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبله وما يتوقعه من أحداث والتي قد لا يقوى على مواجهتها.

اذ تعتبر مرحلة الجامعة مهمة في حياة الطالب، وخاصة انها تتزامن ومراحل تكوين الهوية والاستقلالية، والاعتماد على النفس، وتكوين الخبرات، وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة، ويواجه الطالب في هذه المرحلة العديد من الضغوط.

فالطالب الجامعي المقبل على التخرج تعترضه العديد من المعوقات، والتي قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالضغوط، كالضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية والاجتماعية والانفعالية، والصحية والاقتصادية سواء داخل الجامعة أو خارجها؛ مما يحتم عليهم إتقان بعض الاستراتيجيات لمواجهتها وكثيراً ما يعبر الطلاب صراحةً أنهم يواجهون عدداً من المواقف والمشكلات التي تسبب لهم توتراً وقلقاً سواء كانت جسمية أو انفعالية أو سلوكية أو اجتماعية، وافقارهم لمعرفة قدراتهم وميولهم ومفهومهم السلبي عن ذواتهم، لأسباب عديدة يعجزون عن تخطيها وذلك بسبب ما يحدث من تجديد في الأفكار وتراكم الخبرة وزيادة المعرفة، وبعد دخول الطلبة للمرحلة الجامعية نقلة كبيرة في حياتهم؛ نظراً لما تحمل هذه المرحلة من أهمية في بناء شخصية المتعلم، والتطور في مستوى التفكير نتيجة للأحداث اليومية وتختلف ردود الفعل لديهم في مواجهتهم لهذه الضغوط حسب إستراتيجيات المواجهة المستخدمة. (عاطف، 2008 ص 132)

وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة إلا إنها تتدرج بحسب كل تخصص ومستوى دراسي، فنجد طلبة الطب يواجهون فيها الكثير من الصعوبات والتحديات، وتنوع المعلومات التي يجب أن يحصلوها ويفهمها ويطبّقها وبعدهم عن أسرهم ومساندتهم لطبيعة الدراسة ومشقتها، والمراحل المختلفة التي يجب أن يجتازها طالب الطب، وبيذل مجهوداً ضخماً مقارنة بما سبق حتى يصبح مؤهلاً لتشخيص الأمراض وعلاجها الأمر الذي يجعله يواجه ضغطاً عصبياً ونفسياً، ويكون ذلك بسبب في عدم التكيف والتوافق الدراسي. (التيجاني 2010 ص 263)

ومع تزايد الضغوط التي تعترض الطلبة الطب لاسيما السنوات الأخيرة من مسارهم التي تفرض عليهم مواجهة متطلبات الظروف وتحدياتها عن طريق إيجاد حلول مناسبة لمعالجة هذه الضغوط، من خلال استخدامهم للاستراتيجيات تساعد على التقليل منها، وقد ذكرت العديد من الدراسات أهمية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في التقليل من الضغوط. (خديجة 2018، ص 154)

وفي دراسة أمال عبد القادر حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث بحثت في مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص والسن ومكان السكن وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن طلبة الجامعة يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد أساليب مواجهة الضغوط فيما يخص كل من التخصص ومكان السكن. (عبد القادر 2004، ص 667)

فقد أشار عبد الحكيم و عبد الهادي أن هذه الاستراتيجيات تستطيع أن تحمي الفرد من آثار الضغوط عن طريق التخفيف منها أو إزالتها أو تعديلها. (عبد الحكيم. عبد الهادي 2014. ص 14)

وقد وضحت سالي أنه يجب على الفرد معرفة ما هي الإستراتيجية المناسبة للتعامل مع الضغوط التي تواجهه في الحياة، لأن هذه الاستراتيجيات تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية (سالي، 2017، ص 96)

وذكر وائل أن استخدام طلبة الجامعة للاستراتيجيات التي تساعد على مواجهة الضغوط تختلف حسب قدراتهم وإمكانياتهم وطريقة تفسيرهم للأحداث الضاغطة فهم يحاولون أن يوفقوا بين ما يمتلكون من قدرات وإمكانيات وبين ظروف الحياة المحيطة. (وائل، 2020، ص 709)

لذلك يحاول الطالب الجامعي السعي وراء تحقيق توازنه النفسي والصحة النفسية في ضوء كل تلك الضغوط متخطيا كل العقبات التي تواجهه، ومحاولة هذه تستوجب استخدام أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية "فمن خلال تلك الاستراتيجيات يستجيب الفرد بطرق من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي". (الياس، 2006، ص 14)

وهذا ما تشير إليه دراسة رزيقة ومليكة أن طلبة الجامعة يتعرضون لكثير من المواقف والأحداث الضاغطة التي تغير حياتهم. (رزيقة، مليكة، 2021، ص522)

ودراسة عزيزة ونوارة أن الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي لها آثار سلبية على الطالب الجامعي ومن هنا نجد أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط. (عزيزة، مليكة، 2022، ص211)

وأیضا أشارت لیلی أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر عوامل تعويضية لكي يستطيع الطالب أن يحافظ على الصحة النفسية والجسدية له. (ليلى، 2022، ص68)

فقد ذكرت عادة أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمكن الطالب من التعامل مع الآثار السلبية للضغوط وتقليلها. وبالرغم من أهمية دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وخاصة لدى طلبة الجامعة، فهم المسؤولون عن حاضر ومستقبل البلاد. (غادة، 2023، ص99)

و لاشك أن الكيفية التي يستخدم بها الفرد إمكانياته وقدراته بطريقة صحيحة وسليمة ستحقق له نوعا من الراحة والتوازن بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والاجتماعي والانفعالي، هذه استراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة. (سميرة، 2013 ، ص49)

كما تتنبق أهمية مفاتيح النجاح التي يمتلكها عادة ما يكون دافع الطالب في أداء المهمات الأكاديمية مرهون بأمرين إثنين هما توقع النجاح في المهمة وقيمة تحصيل المهمة، إنه إذا توفر هذين الأمرين فإن الطالب يطور الإحساس بالكفاءة الذاتية التي تتمثل في الاعتقاد الذي يحمله حول قدرته على النجاح في مهامه وأنه لكي يشعر بكفاءته الذاتية فإن عليه الاعتقاد بأنه يحقق تطورا فعليا باتجاه الوصول إلى هدف ذي قيمة، وليس فقط محاولته أداء المهمة كما يؤديها غيره، أو حتى تحقيق النجاح في المهام العادية في تحقيق التوافق الدراسي والاجتماعي لمواجهة المشكلات والتحديات التي يتعرضون لها، ما يلزم الاعتماد على كفاءتهم الذاتية الأكاديمية، من خلالها يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي إذا كان مُرتقعا أم مُنخفضا. ومن ثم فإن تمتع طلبة الطب بمستوى مُرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية دليل واضح على سلامة العملية التعليمية، في حين تدني مستوى الكفاءة الذاتية يُشير إلى حاجة الطلبة إلى ضرورة تدعيم خبراتهم لكي يرتفع هذا المستوى لديهم لإن انخفاضه يجعلهم مُعرضين للضغوط والصعوبات في الحياة اليومية مما قد يؤثر على توافقه الدراسي والاجتماعي. (Dale, 2001: 21-22)

ونظراً لأهمية موضوع الكفاءة الذاتية الأكاديمية وانعكاساته على مسار حياة طلبة الطب في المرحلة الأخيرة للعام الجامعي من خلال تنظيم وإدارة المواقف المستقبلية المرتبطة بالشأن التعليمي.

فقد أوضحت دراسة العرسان بعنوان "الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارات حلا لمشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات". وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تبعا للمستوى الدراسي لصالح الطلبة في المستوى الدراسي الأعلى وجود فروق دالة إحصائية تبعا للتخصص الأكاديمي لصالح طلبة العلوم. (العرسان: 2017ص:74)

و أجرى زاجاكوف و لنج وزينشادي (Zajacova, Lynch & Espenshade 2005) دراسة فحصت القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغوط النفسية في الأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة الأقلية المهاجرة في أمريكا في السنة الأخيرة من الجامعة. تكونت من 107 طالباً وطالبة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلبة كان متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى للنوع، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأداء الأكاديمي.

واجري كل من بورت ولاين (2003) دراسة تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومواجهه الصعوبات والاستمرارية في مواجهة على عينه بلغت 87 طالبا و 44 طالبه من طلبة كلية الطب في المملكة المتحدة وقد دلت نتائج الدراسة على الطلبة الكفاءة الذاتية الأكاديمية العالية لديهم قدرات عالية في مواجهه التحديات والصعوبات وإنهم سجلوا اعلي معدلات في الاستمرارية بالجامعة الذاتية الأكاديمية المنخفضة، وأشارت النتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتي الأكاديمية ترتبط ارتباطا سلبيا بمعدلات الانسحاب وترتبط ارتباطا ايجابي بنجاح الأكاديمي ومواجهه الصعوبات والتحديات .

وبناء على ما سبق ترى الباحثان بأن الأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة الذاتية الأكاديمية تكون قدراتهم على إيجاد استراتيجيات لمواجهه الضغوط النفسية التي تعترض طلبة الطب في مسارهم الدراسي وبالتالي فان ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي يساعد على تحقيق أهدافهم والتحكم في الظروف المحيط بهم، وقد تمثل التساؤلات فيما يلي :

- ما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة؟
- ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة؟
- هل توجد علاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى استخدام استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف السنة والإقامة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف السنة والإقامة؟

2. فرضيات الدراسة

وتمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- يوجد مستوى مرتفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- يوجد مستوى مرتفع في استخدام استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف السنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف الإقامة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف الإقامة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف السنة.

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

- أهمية الموضوع المتناول " الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة بكلية الطب جامعة ورقلة، فغالبا ما تواجه هذه العينة ضغوطا نفسية مما يؤدي إلى رفع معدلات القلق والغضب والشعور بالإحباط لديهم. فنجاح الطالب في دراسته يحتاج أو يتطلب دراسة العديد من المفاهيم المرتبطة بالعوامل الوجدانية الانفعالية والاجتماعية المؤثرة في الطالب ومعرفتنا لاستراتيجيات التكيفية التي يستخدمها في مواجهة المواقف الضاغطة والصعبة، هذا حتى يتسنى لنا مساعدته للقيام بمهامه على أكمل وجه وعلى هذا الأساس فإن مثل هذه الدراسات في مجال علم النفس من شأنه.
 - تسليط الضوء على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وإبراز أهميتها لدى طلبة الطب.
 - كما تكمن الأهمية النظرية للدراسة في الجوانب المعرفية التي يمكن أن تضاف إلى جملة البحوث في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
 - كما تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة منا لاستفادة الكلية بجامعة من مقترحات الدراسة.
 - إثراء المكتبة الجامعية بمحتوى الدراسة.
 - فتح المجال لدراسات أكثر تعمقا في الموضوع.
- ومن هنا نسلط الضوء على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغوط لدى طلبة كلية الطب بورقلة.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لما يلي: الإجابة على تساؤلات الدراسة.

- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- التعرف على مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الطب سنة الخامسة والسادسة بجامعة ورقلة.
- التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف الإقامة والسنة.
- الكشف على الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة باختلاف الإقامة والسنة.

5. التعريفات الإجرائية:

تتمثل التعاريف الإجرائية للدراسة فيما يلي:

● **الكفاءة الذاتية الأكاديمية:** تشير الى الايمان الذاتي والمتفائل بالقدرة على اداء مهام جديدة وصعبة والتعامل مع إمكانياته وكفاءاته وقدرته الذاتية وما تتطوي عليه من مقومات عقلية ومعرفيه وانفعاليه ودافعيه و تحقيق الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق انجاز في ظل المحددات البيئية القائمة ,وتقاس في هذه الدراسة بالدراجات التي يتحصل عليه الطالب السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب جامعة ورقلة من خلال الاستبيان للكفاءة الذاتية لـ رالف شفارتسر , ترجمة سامر رضوان .

● **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:** هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط المواقف والأحداث الضاغطة والتخلص منها او الحد من اثارها ,او التكيف معها , والتي يقصد بها في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في السنة الخامسة والسادسة بكلية

الطب جامعة ورقلة من خلال الإجابة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ "علي حراث" والدي تناول فيه الأبعاد كالتالي:

- **بعد حل المشكل:** وهو المحاولات السلوكية التي يقوم بها الطلبة الطب للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة، وقد بلغ عبارات هذا البعد 11 عبارة.
- **بعد اللجوء إلى الدين:** وتعني اللجوء إلى المعتقدات والشعائر الدينية التي يؤمن بها الفرد لمساعدته في الخلاص من مشكلته، مثل كثرة الصلاة، وقراءة القرآن، واعتبار الحادث قضاء وقدرًا، وصلة الأرحام، ومشاهدة الفضائيات الدينية، وقد بلغ عبارات هذا البعد 04 عبارة.
- **بعد استراتيجية طلب المساعدة الدعم الاجتماعي:** ويتم ذلك من خلال استثمار شبكة العلاقات الاجتماعية كمصدر من مصادر القوة الذاتية. والدعم الاجتماعي المقدم من الأهل، والأصدقاء، والجيران، والمجتمع، يتكون من عدة أبعاد مثل الدعم المادي والعاطفي والتقييمي والمعلوماتي وقد بلغ عبارات هذا البعد 07 عبارة.
- **بعد استراتيجية إعادة البناء المعرفي:** وتعني النظر إلى الحادث أو المشكلة بشكل إيجابي، والبحث عما هو جيد من المعطيات، مثل التغيير من الاتجاهات للتخفيف من المشكلة، والنظر إلى مشاكل الآخرين للتخفيف من التوتر، وإقناع نفسه بأنه قادر على حل المشكلة، وقد بلغ عبارات هذا البعد 07 عبارة.
- **بعد استراتيجية التجنب والهروب :** في حال عدم توفر الإمكانيات والقدرات اللازمة لمواجهة الموقف الضاغط فإن الفرد يلجأ للتجنب أو الهرب، وإذا ما فشل في تجنب الموقف فالبعض قد يلجأ إلى استخدام العقاقير المخدرة بحثًا عن الهروب من الموقف الضاغط وهذه الطريقة قد تتناسب مع بعض الصفات الشخصية للعديد من الأفراد وقد بلغ عبارات هذا البعد 05 عبارة.

- بعد استراتيجية التفريغ العاطفي: وفيها يلجأ الفرد إلى الحديث عن الحادث والتعبير عن المشاعر السلبية إزاءها لتفريغ انفعالاته حولها، والتقليل من حدة التوتر، وقد بلغ عبارات هذا البعد 07 عبارة.

- بعد استراتيجية لوم الذات: وتعني قيام الفرد بتحميل نفسه مسؤولية الحادث وتبعاته، مثل الشعور بالأسى لما حدث، ومعاقبة نفسه، ولومها عما حدث، وقد بلغ عبارات هذا البعد 03 عبارة

- بعد استراتيجية الاسترخاء والترفيه: خلال تصريف مشاعر الغضب واليأس وذلك باستخدام التدريب على الاسترخاء وممارسة الأنشطة الفنية والرياضية وسرد المذكرات والمناقشة الجماعية ويكون من خلال مشاهدة التلفاز والاستماع إلى المذياع والموسيقى والتنزه وقد بلغ عبارات هذا البعد 05 عبارة.

6. حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 15 ديسمبر إلى غاية يومنا هذا خلال الموسم الدراسي 2023/2024.

- الحدود الموضوعية: وقد شملت المتغيرين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات المواجهة طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب جامعة ورقلة.

- الحدود المكانية: وقد شملت كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح بالسنة الخامسة والسادسة.

- الحدود البشرية: وتمثلت في طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب جامعة ورقلة.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل تقديم مجموعة من العناصر المنهجية التي كانت بمثابة تمهيد لما سيتم عرضه في الجانب النظري والميداني، وهي نقطة البداية الفعلية لهذه الدراسة.



الفصل الثاني

الباب الأول: الكفاءة الذاتية الأكاديمية

تمهيد

1. تعريف الكفاءة الذاتية الأكاديمية
2. نظرية الكفاءة الذاتية الأكاديمي
3. مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية
4. أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية
5. الخصائص العامة الكفاءة الذاتية الأكاديمية
6. أنواع الكفاءة الذاتية الأكاديمية
7. محددات الكفاءة الذاتية الأكاديمية
8. العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية

خلاصة الفصل



تمهيد

تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغط النفسي من الموضوعات الهامة والتي أخذت حيزاً هاماً في البحوث النفسية، وهذا ما أسس لدراسات بحثت بشكل أكثر في تأثيره على صحة الفرد النفسية والجسمية، فعند تعرض الفرد لضغوط حادة تجعله مشغولاً وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث نقص في الكفاءات الحياتية كنقص الحماس وعدم الرغبة في الحياة، واضطراب في النوم والأكل وعدم الاطمئنان وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء بدون استثناء وتعتبر الضغوط النفسية لازمة في الحياة الحديثة التي تمتاز بسرعة فتقوض على الفرد مسابقتها وان يكون على قدر عال من الكفاءة لمواجهة هذه التغيرات ويحاول التكيف معها من إتباع أساليب جديدة تبعد الخطر عنه، وتجعله في حالة التوازن، إلا أن الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتتنوع الأحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث بمرونة، وذلك آخر بزيادة حدة الشعور بالضغط لديه وهذا التعامل يسمى طرق واستراتيجيات الواجهة. وسيتم من خلال هذا الفصل التعرف على الضغط النفسي أنواعه وأعراضه واستراتيجيات مواجهة الضغوط ولكن بتسليط الضوء أولاً على الكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغط الذي هو مرتبط بدرجة كبيرة باستراتيجيات الواجهة.

1. تعريف الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

وردت عدة تعاريف لهذا المفهوم وذلك بسبب اختلاف وجهات النظر حول تحديد تعريف لهذا المفهوم، ولهذا سوف يتم عرض مجموعة من التعاريف التي تناولته يعرف ألبرت باندوار Bandra Albert الكفاءة الذاتية بأنها : معتقدات الناس حول قدرتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم". (سامي ، 2009، ص 128)

وعرفها سامي محمد زيدان (2000) على أنها : "إدراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب فيه بإتقان ورغبة في أداء العمال الصعبة وتعلم الأشياء الجديدة والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشاكله واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابة وإصرار". (فيسل، 2011، ص 94) ويعرفه أيضاً كل من ميرفي وبرينغ (Bring et Miry) بأنها: "ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكانياته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدراته على النجاح في الأداء". (بندر، 2008، ص 22)

من خلال التعاريف السابقة للكفاءة الذاتية يتبين لنا بأنها تتفق على أن الأفراد يثقون فيما لديهم من قدرات تمكنهم من النجاح في حل مشكلهم ومواجهتها، وذلك اعتماداً على ما اكتسبوه من خبرات سابقة تساعدهم في التنبؤ بقدرتهم على النجاح في المواقف الجديدة.

2. نظرية الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

يشير "بندوار" (1986) في كتابه "أسس التفكير والأداء النظرية المعرفية الاجتماعية" بأن نظرية الكفاءة الذاتية اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

- يملك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقيق فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين. (بندر، 2008، ص24)

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

- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختبار أو تغير الظروف البيئية والتي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقسيم سلوكهم على المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفعهم ويرشد السلوك. (فيصل، 2001، ص10)

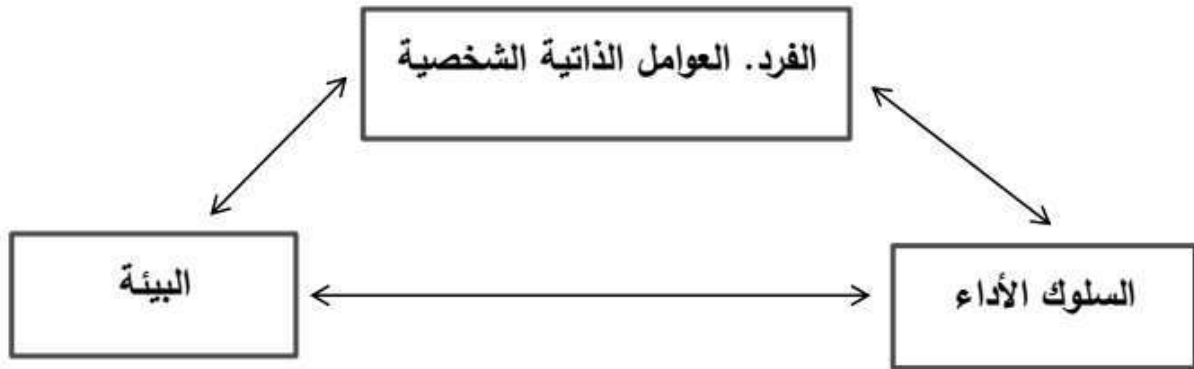
- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ.

- العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة. تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية معرفية، انفعالية، وبيولوجية والسلوك بطريقة متبادلة فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً لأحداث البيئة ومن خلال القدرات المعرفية

يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية. (بندر، 2008، ص25)

ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية (الشكل رقم "01") وبالرغم من أن هذه المؤشرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة وتهتم نظرية الذات بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق بالانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ويرى بندورا أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تملك التوقعات المتعلقة بالفعالية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة ، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية. (الجاسر، 2008، ص30)

شكل(01): نموذج الحتمية التبادلية



3. مصادر الكفاءة الذاتية الاكاديمية:

إن كل من الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي وكذا الحالة الفيزيولوجية والانفعالية تمثل حسب بندورا المصادر الأربعة المسؤولة عن بناء الشعور بالكفاءة الذاتية وكل عنصر من هذه العناصر الأربعة يلعب دورا محددا في تقويم الكفاءة الذاتية ولكنها لا تؤثر مباشرة في تقويم القدرات الذاتية حيث يوجد فارق بين المعلومات الصادرة من المصادر وبين المعلومة التي سوف يتم اختيارها ومعالجتها من طرف الأشخاص في إدراكهم الذاتي.

إن كل مصدر من هذه المصادر يمثل محددًا للكفاءة الذاتية، حيث أن الأشخاص سيعينون محددات للكفاءة وانطلاقًا من هذه المحددات وسيتم تقويم الكفاءة الذاتية. (s, séraphin, A, 2009, p 113-114) وفيما يلي المصادر الأربعة بنوع من التفصيل:

1.3. الإنجازات الأدائية:

إن الإنجازات الأدائية تمثل المصدر الأكثر على الكفاءة وذلك كونها هي التي تظهر للفرد بأنه بإمكانه أن يجمع ما يلزمه من أجل النجاح ، فالنجاح يبني شعورًا قويًا بالكفاءة الذاتية أما الإخفاقات فهي تخفضها خاصة إذا ظهرت قبل أن يبني شعور قوي بالكفاءة وإذا كان الأشخاص لا يحصلون إلا على نجاحات سهلة، بالتالي يصبحون أكثر رغبة في النتائج السريعة وأكثر عرضة للإحباط والانسحاب بسبب الفشل، لأن بناء شعور قوي بالفعالية يتطلب مواجهة العوائق والصعوبات وذلك بواسطة الجهد المتواصل. (p125 Bandura, A2003)

وبعد أن يتم تحقيق كفاءة مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهد المتكرر يمكن ترفع الدافعية الذاتية، ويمكن للكفاءة أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيفًا لانعدام الكفاءة الذاتية. (الجاسر، ب، 2007، ص34)

ويضيف 'بندورا' (1986) أن تغيير الكفاءة الذاتية للأفراد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على الإدراك المسبق للقدرات الذاتية، وصعوبة المهمة المدركة، ومقدار الجهد وحجم المساعدات الخارجية الظروف التي تحيط بعملية الأداء، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات بمعنى أن الإخفاقات إذا حدثت قبل الشعور بالكفاءة فإنها تقلل من المبدول هذا الشعور. (عثمان، 2001، ص 105)

2.3. النمذجة أو الخبرات البديلة:

عادة ما يميل الفرد إلى ملاحظة غيره من الناس لكي يستفيد من خبراتهم وإنجازاتهم، لأن ملاحظة الآخرين وتقليدهم وخاصة النماذج الإيجابية يعلمنا مهارات مفيدة وينقل إلينا الإحساس بالكفاءة على أننا قادرون على تحقيق ممارسات ناجحة مثلهم. (عثمان، 2001، ص 105)

وبالتالي فإن هذا المصدر يعني "التعلم بالملاحظة" أو "التعلم بالنموذج" وملاحظة الآخرين، وهي الخبرات غير المباشرة. (فيصل، 2011، ص105)

ويرى "بندورا" أن تقدير الكفاءة الذاتية يتأثر بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون النشاط بنجاح وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل حول الكفاءة الذاتية والتنبؤ بالأحداث البيئية. (المشيخي، 2009، ص 81)

وهكذا فحسب مبدأ النمذجة فإن الناس يعرفون قدراتهم من خلال مقارنتها بغيرهم من الناس، وأن نجاح الآخرين وخبراتهم الناجحة تعتبر كلها مصدر تنمية الكفاءة الذاتية، وعلى سبيل المثال فقد يشعر شخص ما بإحساس متزايد بالكفاءة الذاتية فيما يخص قدرته على مواصلة برنامج نشاط معين على مدى شهور، إذا رأى صديق له بإمكانيات مماثلة بأنه قد نجح في ذلك وفي نفس الوقت فأن فشل الآخرين في الأداء قد يقلل من الكفاءة الذاتية بدرجة كبيرة. (عثمان ، 2001، ص 105)

ويضيف 'بندورا' أن هذا النموذج من تعلم الكفاءة والذي يعتمد على ملاحظة الشخص للنماذج ولا يقوم بالسلوك لكنه يتعلم من خلال ملاحظته للآخرين وهم يسلكون هذا السلوك.

مثال ذلك طفل يرى طفلا آخر يسئ الأدب داخل قاعة الدراسة هنا يعاقبه المعلم باللوم أو الطرد ويرى طفلا آخر ملتزما بالأدب داخل قاعة الدراسة فيرى المعلم يثيبه بأن يكتب اسمه في لوحة الشرف المعلقة في قاعة الدراسة، وهذا الطفل تعلم بالمثال أو العبرة من سلوك الآخرين، أن سوء الأدب معناه العقاب والتزام الأدب معناه الثواب فماذا نتوقع أن يتعلم الإلزام بالأدب داخل قاعة الدراسة. (محمد، 2005، ص 52)

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربعة عمليات فرعية هي:

- الانتباه:

فهي تحدد الملاحظة الانتقائية في ضوء النمذجة وهي المعلومات المستخلصة من الأحداث والمشاهدة وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج والبيئة الاجتماعية والرمزية ومنها العمليات المعرفية والتصورات السابقة وقيم الملاحظ والتكافؤ الفعال والجاذبية والقيم والأنشطة الملاحظة. (العبدلي، ص 41)

- عملية الذاكرة:

وتقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بالأحداث ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة وقد تؤدي التصورات المسبقة والحالة الانفعالية إلى الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة وقد تؤدي التصورات

المسبقة والحالة الانفعالية إلى استحضار تأثيرات متحيرة على الأنشطة التي يقوم بها الفرد. (بندر، 2008، ص 30-31) (Bandura, A, 1982, p126)

- عملية إنتاج السلوك:

يعدل السلوك عادة في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري للإنجازات فهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كان من السهل استخدام النماذج التصورية لإنتاج سلوك جيد.

- العملية الدافعية:

تفرق النظرية المعرفية الاجتماعية بين التعلم والأداء لأن الأفراد لا يقومون بكل ما تعلموه ويتأثر القيام بالسلوك الناتج عن الملاحظة بثلاث أنواع من الدوافع المحفزة وهي النتائج المباشرة، والخبرات البديلة والإنتاج الذاتي فالأفراد يميلون إلى أداء السلوك الناتج عن النمذجة إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة وليس العكس، حيث أن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل بينما الإخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك. (فيصل، 2001، ص 105-106)

3.3. الإقناع اللفظي أو الإقناع الاجتماعي:

يعد لإقناع اللفظي أو الاجتماعي مصدر تأثير هام يعمل على تنمية الكفاءة الذاتية، حيث يعتمد الناس في هذا الشأن على آراء الآخرين وانطباعاتهم بصفة كبيرة في محاول إقناعهم بشأن قدرتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم. (عثمان، 2001، ص 106)

ويذكر بندورا أن الإقناع اللفظي هو الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والإقناع بها من قبل الفرد، أو معلومات يأتي إلى الفرد لفظيا عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوع من التقليد في الأداء، ويؤثر على سلوك الفرد أثناء محاولاته للقيام بالمهمة. (فيصل، ق، 2011، ص 107)

والشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية هو الآخر يتأثر بالرسائل الموجهة للمتعلم (دعم تشجيع، نصائح...) حيث إن الأشخاص عادة ما يكونون حساسين لإدراك قدراتهم من طرف آبائهم وأقرانهم ومعلميهم وتقويمهم الذاتي يعكس جزئيا هذه الإدراكات. (Benoit. J Marie, V, 2004, p10)

4.3. الحالات الفيزيولوجية والانفعالية:

يعتمد الناس إلى حد كبير في تحديد ومعرفة مدى قدرتهم على ممارسة سلوكيات معينة على مؤشرات فيزيولوجية داخلية (عثمان، 2001، ص106) ويذكر 'بندورا' أن الاستثارة الانفعالية والفيزيولوجية تظهر في المواقف الشائكة بصفة عامة، والتي يبذل فيها مجهودا كبيرا وتعتمد على المواقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الذاتية. (بندر، 2008، ص32)

وهذه الحالات الانفعالية والفيزيولوجية تتمثل في القلق والضغط النفسي والتعب الذي يحس به الطالب خلال أو بعد قيامه بالأنشطة (أحمد ، 2009، ص41) والاستثارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء كما يمكن خفض الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة وبالإضافة إلى ذلك فهناك متغير مهم يعتبر أكثر تأثيرا في رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية وهو ظروف الموقف نفسه. (بندر، 2008، ص32)

4. ابعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

حدد "بندورا" (1986) ثلاث أبعاد تتغير الكفاءة الذاتية وفقا لها وهي:

1.4. العمومية:

وهي وتعني انتقال التوقعات الفاعلة من موقف إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين تختلف ف عنونتها فمنها من يكون محددا لخلق توقعات التفوق أو تمتد لتشمل العلاج النوعي كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك. (رفقة، س، 2008، ص 139)

في هذا الصدد يذكر "بندورا" أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الإمكانات أو القدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية ، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (فيصل ، 2011، ص 102-103)

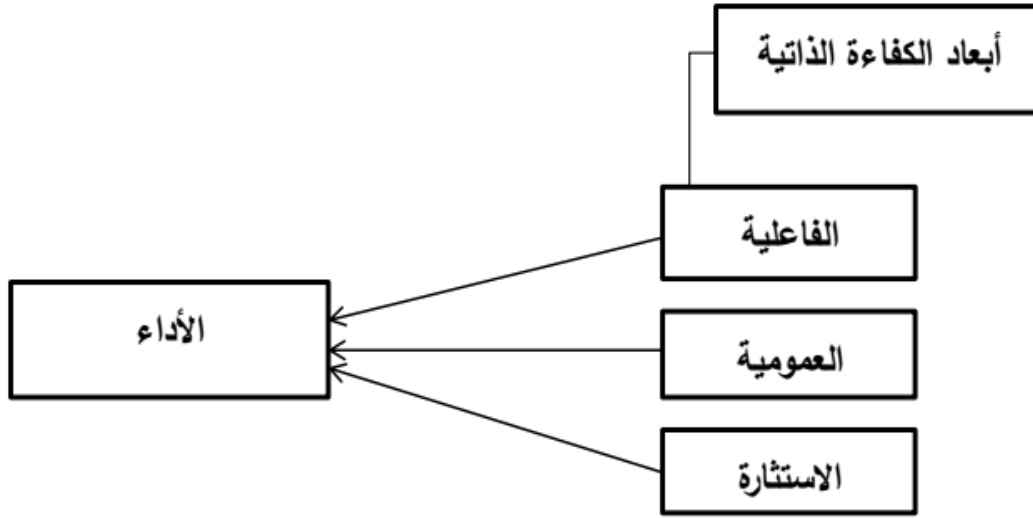
2.4. مقدار الفعالية:

يتحدد مقدار الفعالية بمستوى الإتقان وبذلك الجهد والإنتاجية والدقة والنظم الذاتي (رفقة، 2008، ص139) ومقدار الفعالية يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ويتضح الفعالية بصورة أكبر عندما تكون إلهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية، ويمكن تحديد بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسط الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. (فيصل، ق، 2011، ص102)

2.4. القوة:

وتتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد أو الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح ويذكر " المشيخي " في هذا الصدد أن " بندورا " يرى أن قوة الشعور بالفاعلية تعتبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح. (المشيخي، م، 2009، ص78)

شكل(02): أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا



5. الخصائص العامة الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

1.5. الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- يذكر "بندورا" (1997) أن هناك خصائص عامة يتصف بها الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي: (دبي، 2016، ص28-29)
- يتميزون بمستوى مرتفع من الثقة في النفس.
 - يتحملون المسؤولية بجهد مرتفع.
 - يملكون مهارات اجتماعية فائقة وقدرة على التواصل مع الآخرين.
 - يتصدون للعوائق التي تواجههم بمثابرة مرتفعة.
 - يملكون طاقة عالية.
 - عندهم مستوى طموح عال فهم يسطرون أهدافا صعبة ولا يفشلون في تحقيقها
 - ينسبون الفشل للجهد غير الكافي.

- يتفاعلون في الأمور كلها.
- يخططون للمستقبل بقدرة فائقة.
- يتحملون الضغوط.

2.5. الخصائص العامة لمنخفضي الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- يذكر "بندورا" (1997) أن هناك سمات يتميز بها الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وتتمثل فيما يلي: (فيصل، 2001، ص112)
- يتعاملون مع المهام الصعبة بخجل.
 - يذعنون بسرعة.
 - يملكون طموحات منخفضة.
 - يفرغون جهدهم في نقائصهم.
 - ينشغلون بالنتائج الفاشلة والتافهة.
 - يصعب عليهم النهوض من النكبات.
 - يعتر بهم الضغط والاكتئاب بكل سهولة.

6. أنواع الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

أنواع الكفاءة الذاتية تشير الدراسات والبحوث الذاتية السابقة تعدد أنواع الكفاءة الذاتية وهي:

- **الكفاءة العامة:** يعرفها بندورا بأنها قدرة الشخص على القيام بالسلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومقبولة في موقف محدد، والسيطرة على الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأشخاص، وإصدار التوقعات الذاتية على كيفية قيامه بالمهام والأنشطة التي أسندت إليه، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمواظبة اللازمة لتحقيق العمل الموكول إليه .

- **كفاءة الذات الخاصة:** احكام خاصة ترتبط بقدرة الفرد على انجاز واجبات محددة في نشاط معين مثل (الرياضيات، الاشكال الهندسية-التبادل او في اللغة العربية، الاعراب-التعبير).

- **كفاءة الذات الأكاديمية:** أن كفاءة الذات الأكاديمية هي إدراك الشخص لقدراته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الصف، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات منها حجم أفراد الصف وعمر الدارسين، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. وتمثل الكفاءة الذاتية العامل الرئيس في نجاح الطالب في مدرسته، فالطالب إذا شعر

بالكفاءة الذاتية العالية فانه من المحتمل أن يبذل الجهد والمثابرة اللازمة لإتقان العمل، إذ يمكن القول أن الكفاءة الذاتية هي كل ما يعتقد الفرد أنه يمكنه من إمكانيات، وقدرات، والتي تعد بمثابة مقياس، أو معيار لقدراته، وأفكاره، وأفعاله، وأنها توقع الفرد أنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف معين.

- **كفاءة الذات الاجتماعية:** الكفاءة الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية. (عدنان، 2018، ص20)

7. محددات الكفاءة الذاتية الاكاديمية :

1.7. تحديد الأنشطة: حيث يختار الإنسان النشاط الذي يؤديه بنجاح، لأن النجاح يدفع إلى كفاءة ذاتية أعلى ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل، ويختار المتعلمون عموماً الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح، وتجنب الأنشطة التي تفوق قدراتهم ولا يستطيعون التكيف معها.

2.7. الجهد والمثابرة: إن الفرد مهما واجه من صعوبات ولديه كفاءة ذاتية لأن بذل المثابرة عالية لإزالة المعوقات والصعوبات للوصول إلى تحقيق درجة عالية في موضوع دراسي ما تنتج جهداً مثابراً يؤدي إلى تخطي تلك الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه 3- 5. التعليم والإنجاز: إن الفرد الذي يطور كفاءته ذاتية عالية ويدركها، فإن ذلك يساعد على تحقيق درجات تعلم أعلى وكذا درجة عالية من الإنجاز، وهذه الفكرة تساعد الفرد على توليد قدرات فعلية ذاتية ملبية لتحقيق التعلم والإنجاز. (كرماش، 2016، 531)

3.7. التفكير واتخاذ القرار: إن الأفراد الذين لديهم إيمان بفاعليتهم في حل المشكلات، يكون لديهم القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند إنجاز المهمات المعقدة، وعلى عكس الأفراد الذين لديهم شك وعدم ثقة بكفاءتهم الذاتية عند حل المشكلات يكون نمط تفكيرهم سطحيًا، وليست لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشكلات، وتدني تفكيرهم عند أداء العمل.

7.4. التعليم والإنجاز:

إن الفرد الذي يطور كفاءته ذاتية عالية ويدركها، فإن ذلك يساعد على تحقيق درجات تعلم أعلى وكذا درجة عالية من الإنجاز، وهذه الفكرة تساعد الفرد على توليد قدرات فعلية ذاتية ملبية لتحقيق التعلم والإنجاز. (كرماش، 2016، 531)

5.7. ردود فعل العاطفية: إن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المدركة العالية يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوزون مع تحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل، وبالمقابل فإن الأفراد الذي يعانون من الشعور بعدم الكفاءة الذاتية يشعرون بإحباط وقلق وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهام أو الأنشطة. (تأولين، 2021، 319)

8. العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فعالية الذات أو الكفاءة الذاتية إلى ثلاث مجموعات هي:

1.8. التأثيرات الشخصية:

لقد أشار "زيمرمان (1989) إلى أن إدراكات فعالية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربعة مؤثرات شخصية.

- **المعرفة المكتسبة:** ذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.
- **عمليات ما وراء المعرفة:** هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى الطلبة.
- **الأهداف:** إن الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضبط مرحلة ما وراء المعرفة عنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

- **الذاتية المؤثرات:** وتشمل قلق المتعلم ودافعية ومستوى وأهدافه الشخصية

2.8. التأثيرات السلوكية:

وتشمل ثلاث مراحل "بندورا" (1977)

- **ملاحظة الذات:** إذا أن ملاحظة الطالب لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

- **الحكم على الذات:** وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فعالية الذات وتركيب الهدف.

- **رد فعل الذات:** والذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

- ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.
- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجياتهم أثناء عملية التعلم.
- ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

3.8. التأثيرات البيئية: لقد أكد "بندورا" على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفعالية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية. (رفقة، 2008، ص 37-38)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يمكن أن نستخلص أن الكفاءة الذاتية متعلقة بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم وثقتهم بها على القيام بسلوكات معينة، فعندما يثق الفرد في كفاءته الذاتية فإنه يميل إلى أن يكون أكثر إنجازا وتقديرا لذاته وثقة بنفسه، فعندما تتوفر قناعة لدى الفرد أو التلميذ أنه سينجح في تنفيذ السلوك المناسب لتحقيق النتائج المرغوب فيها، ويقتنع بأن نتائج ذلك السلوك سيرجع عليه بفائدة كبيرة، فسوف تكون كفاءته الذاتية مرتفعة وتؤدي به إلى تحقيق النجاح والتفوق.



الباب الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. النظريات المفسرة للضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. أعراض الضغط النفسي
5. علاقة شخصية الفرد بالضغط
6. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
7. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
8. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
9. أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
10. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
11. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل



تمهيد:

يتعرض الطالب الجامعي كغيره إلى العديد من الضغوط و الظروف والخبرات الحياتية الضاغطة أضف إلى ذلك الضغط الذي يواجهه خلال مشواره الدراسي، وعلى اعتبار أنه إنسان بالغ يحاول مواجهة هذه الضغوط وتلك باستخدام أساليب واستراتيجيات عديدة ومتنوعة لأجل أن يبعد كل ما يشكل تهديدا بالنسبة له، ولأن الأفراد يختلفون سواء في كيفية إدراكهم للمشكلة في حد ذاتها أو في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهة هذه المشكلة نجد أن هناك من ينجح في مواجهة هذه الضغوط بالتخفيف من حدتها أو معالجتها، غير أن البعض يفشل في ذلك وهذا بحسب البعض عائد للاستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل شخص وفي هذا الفصل سنسلط الضوء على مختلف هذه الاستراتيجيات.

1. مفهوم الضغط النفسي

يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة، فيواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الأحيان عند ندرة التعريفات وفي أحيان أخرى من تعددها ومحاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه، ومشكلة تعريف الضغوط من النوع الثاني حيث اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر إليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد والبيئة. (يوسف، 2004، ص16)

1.1. الضغط النفسي لغة :

مفهوم كلمة ضغط الضغط والضغطه عصر شيء إلى شيء، يضغطه ضغطا ... : زحمة إلى حائطه ونحوه، الضغطة" الضيق والإكراه الضُّغطة" الشدة والمشقة. (ابن منظور، 2006، ص61-62)

2.1. الضغط النفسي اصطلاحا:

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (طه وآخرون، ب، س، ص257-256)

وفيما يلي عرض لأهم التعريفات التي تطرقت لمفهوم الضغط النفسي :يعرف هانز سيللي Hans le الضغط هو الاستجابة غير المحددة للجسم طبقا للأعباء البدنية والنفسية التي يتعرض لها.

(Sillamy, 1980, p256)

كما أنه يرى أن الضواغط هي مثيرات قادرة على أن تنتج استجابة تكفيه، وتوضع هذه المثيرات في التصنيفات التالية:

- أي حادثة أو عامل يغير الجوانب الداخلية أو الخارجية البيئية الفيزيكية للتنظيم.
- أي صدمة غير متوقعة.
- أي موقف قادر على أن يثير جوانب معرفية وينتج استجابة عاطفية. (الميلادي، 2004، ص 50)

ويعرفه كل من "لازاروس" وفولكمان على أنه : عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، حيث يقيما الفرد على أنها تفوق مصادره وتهدد راحته.

تعريف "كريبسي" : "crepsy" "الضغط هو التبعية الكلية للجسم من أجل الاستجابة للاعتداءات الآتية من المحيط الخارجي. (الأحمدي، 2002، ص13)

يعرفه "رابكن" : "Rabkin" "الضغط عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة، وتتكون من نظام تفاعلات فيسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة .

ويعرفه "موراي" : "murray" "بأنه خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تنير أو تعوق جهود الفرد من تحقيق هدف معين (هارون، 1999، ص20)

تعريف كانون : canon الضغط مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية، التي تدفع الكائن الحي سلوك معين بهدف استعادة توازن الوسط الداخلي . (محمد، 2007، ص132)

ويتكون الضغط النفسي من ثلاثة عناصر هي:

- **المثيرات** وتتمثل في متطلبات موقفه تحتاج إلى تكيف الفرد (فتيحة، 2001/2002، ص12)
- **عوامل وسيطة:** وهي تقدير الفرد لقيمة المثير وهذا يعتمد على طبيعة شخصيته، طريقة تنشئته واعتقاداته .

➤ الاستجابة: وتعتبر عن الحالة التي يعانيها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل : أنه خائف، قلق، مشدود، متوتر، متوجس الخ. (عبد المعطي ، 2006، ص19).

من خلال التعريفات السابقة لوحظ أن هناك من العلماء من ركز على الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمشكلات الضاغطة كأساس للتعريف، ويركز آخرون على مصدر الضغط أو المثيرات الضاغطة .

2. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الإنسانية المعقدة، الذي اهتمت بدراسة نظريات مختلفة والتي استند في تفسيرها على أسس فيزيولوجية، أو نفسية أو اجتماعية وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تعرضت لمفهوم الضغط النفسي.

1.2.نظرية "هانز سيللي" : يعتبر سيللي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط، وقد أكد سيللي على أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، يميزه الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وتعتبر الاستجابة ضغطا. ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان 2001، ص 98)

ويرى سيللي أن الضغوط تتكون من مجموعة ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط، ووفقا لسيللي فان عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل :

- **مرحلة الإنذار:** وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

- **مرحلة المقاومة:** وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة، ويحدث الانهيار الصحي ومعاونة الجسم تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد، أو يموت الكائن الحي .وبناء على الفكرة صاغ سيللي (selyi) نظريته حول

الضغط حيث يرى الضغط نتيجة فعل لعامل فسيولوجي أو نفسي أو اجتماعي، هذا العامل سماه الضاغطة. (عبد المعطي و مصطفى، 2006، ص24)

2.2.نظرية "موراي" : يتعرض "موراي" لمفهومي الحاجة والضغط، ويعتبرهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، كما أن كل من الضغط والحاجة يلتقيان في حوار ديناميكي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص. وحسب "موراي" فإن الضغط خاصية لموضوع بيئي أو شخصي، ييسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويرتبط الضغط النفسي بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، إن ضغط الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى هذا الموضوع دون غيره لتؤثر في رفاية الشخص بطريقة أو بأخرى.

إن العوز الذي ينشأ من وجود الحاجة يهدد كيان الفرد استقراره واتزان، ويزيد من التوتر والنماذج الاجتماعية، فإذا تم إشباع الحاجة فإن الإنسان يستعيد اتزان وانتظامه، وفي حالة عدم الإشباع يكون الضغط النفسي، وهناك حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغط النفسي:

- حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعية الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء ويمكن أن نكشف عنه بالبحث الموضوعي وهذه الحالة تسمى ضغط ألفا.
 - حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص، والقوى والوضعية الاجتماعية، ويقوم الفرد بتفسير وتأويل هؤلاء الأشخاص والقوى بأنها ضاغطة فينتج نحو الإشباع وفض التوتر وبذلك ينشأ ضغط بيتا.
- (هارون، 1999، ص68)

3.2. النسق النظري لـ: "سبيلبرجر"

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق حالة وقلق السمة وفي هذا الصدد يشير "سبيلبرجر" نفسه إلى أن القلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالات القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف. (هارون ، 1999، ص53)

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفه وتعتمد بصورة أساسية أو مباشرة على الظروف الضاغطة و "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبت في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصبي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا.

يهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط، وإذا كان سبيلبرجر "قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط القلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط، فقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط. (هارون ، 1999، ص 54)

ويميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من خطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. (هارون ، 1999، ص 55)

4.2. نظرية التقدير المعرفي :

قدم هذه النظرية لازاروس" سنة (1970): ولقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه. (عثمان، 2001، ص 98)

وقد أكد لازاروس بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر. (على، 2003، ص 37)

ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

3. أنواع الضغوط النفسية:

1.3. الضغوط الخارجية:

- **الضغوط البيئية:** تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة طبيعة التضاريس، شحنة الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية وأيضا ازدحام السكان وقلة الخدمات وضغط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإنارة.
- **الضغوط الاجتماعية:** تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الفرد، مثل الخلافات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة الأبناء، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الشخص من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التقنية، وضغوط الحياة الشاقة، فقد عزيز أو موته، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي

إلى تغيير نمط الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت وإن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط.

- **الضغوط الاقتصادية:** وتمثلها الظروف والوضعية الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديدات والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج التفاوت الطبقي، فقدان الثروة. ويكون معنى الضغط.

2.3. الضغوط الداخلية:

- **خيارات نمط الحياة:** تناول الكافيين، وقلة النوم، وكثرة الأعمال.
- **التوقعات غير الواقعية:** واخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير على كل شيء أو لا شيء المبالغة والتصلب في الرأي.
- **الحديث الذاتي السلبي:** التفكير المتشائم، والنقد الذاتي والتحليل المفرط، قد تسبب الضغوط الخارجية إلى ظهور ما يسمى بالضغط الداخلي مثل القلق والإحباط والاكتئاب، والتوتر الزائد، فمثلا إرهاق العامل ومتاعبه تؤثر على حالة الشخص النفسية المتمثلة في الملل وعدم التوافق المهنيين ومنه يؤدي إلى الضغط النفسي. (سمير، 2003، ص12)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل من مجموعة من الضغوط المتراكمة كالضغوط الناتجة عن إرهاق العامل في عمله وعدم توافقه المهني، والضغوطات الاجتماعية التي تتمثل في تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي، والصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي والمشاكل والمصاعب والمتاعب التي تلاحقه، والضغوطات الاقتصادية التي لها أثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الآثار التي تحدثها الأزمات المالية إضافة إلى الضغوطات الأسرية المتمثلة في مدى توفير الوالدين لمستلزمات الجامعة لأبنائهم الطلبة كما نجد ضغوط الجامعة المتمثلة في مثابرة الطالب لتحقيق النجاح وتحقيق طموحاته فيما يخص العمل والحياة وتلبية رغبة الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي بالطالب إلى التوتر والصراع والقلق المستمر، إذن الضغط هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالطالب، وقد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالمحيط وقد تكون ذاتية نابعة من الطالب نفسه.

4. أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له مضيقاً وإزعاجاً فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب. وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب، ويتحول للدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين، سريان الأدرينالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه، وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فلكل واحد منا نقطة ضعفه، ولكل واحد إمكاناته الخاصة والأهم من ذلك: لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية (علي ، 2003، ص51)

1.4.1. الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد التوتر العالي الصداع بأنواعه (نصفي دوري، توتر يآلم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم (الأرق)، النوم الزائد الاستيقاظ المبكر على غير العادة.
- آلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه. الإسهال أو الإمساك.
- التهاب الجلد طفح جلدي عسر الهضم القرحة التغير في الشهية.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية. (علي ، 2003، ص52)

2.4. الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية وسرعة الغضب.

- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الاحتراق النفسي.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

3.4. الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الاضطرابات في التفكير.
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.
- تزايد عدد الأخطاء إصدار أحكام غير صائبة. (علي ، 2003، ص54)

4.4. أعراض التعامل مع الآخرين:

- عدم الثقة الغير المبررة بالآخرين.
- لوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .
- تصيد أخطاء الآخرين .التحكم والسخرية من الآخرين .

- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (برود) في التفاعل. (علي عسكر، نفس المرجع، ص 55)

5. علاقة شخصية الفرد بالضغط:

يشير "جردانو" (Girdane 1997) في هذا المجال إلى أنه عند تناول شخصية الفرد وعلاقتها بمصادر وانعكاس تلك المواجهة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، ويتفق أغلب الباحثين على أن شخصية الفرد لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغط، ويظهر التفاعل بين الشخصية والضغوط من خلال الأنماط وصفات الشخصية التالية :

- الصلابة أو الشدة النفسية التي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط .
- الكفاية الذاتية أو إدراك الفرد لقدرته وفعاليتها في مواجهة الضغوط .
- التفاؤل الذي يدعو إلى النظرة الإيجابية للأشياء وإيقاف التفكير السلبي .
- مفهوم الذات أو الصورة الكاملة (الأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه .
- القلق الذي يساهم في التأثير بمصادر الضغوط . ويضيف "فولكمان (Folkman) "و "كوبازا" (Kobaza) جزء هام في الشخصية والصلقات التي تميزها في إشارة إلى أهمية ودور ومكان التحكم بقوله "إن مكان التحكم الداخلي هو أحد المميزات الثلاثة لسمة الشخصية والتي تسمى أيضا الصلابة والتي تقترب من معنى التحكم الذاتي للأحداث الضاغطة في الحياة إضافة إلى ميزة الالتزام الذي يرمز لمعنى المسؤولية والالتزام في كل النشاطات اليومية والتحدي الذي يرمز إلى مرونة التكيف أمام التغيرات الغير متوقعة. (العربي واسماعيل 2002، ص 200)

وهذه الأبعاد الثلاثة تميز نمط معين من الشخصية يكون مقاوما للضغوط ويستطيع التأثير والتحكم في المشاكل، ويطلق عليه اسم الصلابة النفسية .

6. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجوس strategos و التي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (المغربي، 1999، ص17)

كما يرجع أصل كلمة المواجهة "Coping" إلى الفعل "to" وهي كلمة إنجليزية، يقابلها بالفرنسية "affroner, faire face, venir a boutetc" و بالعربية "المقاومة، التعامل، المواجهة، التأقلم، المواجهة".

أما المفهوم الإنجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو "coping strategy" وقد ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها "stratégies dajustement, stratégie de faireface"، لكن أغلب الأبحاث تبنت حالياً مفهوم "stratégies de coping"، وفي العربية إلى: "استراتيجيات التعامل، أساليب التعامل، استراتيجيات التوافق، استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التأقلم. (هديل، 2009، ص90)

المفهوم اللغوي:

- تشير "أريبيكا أوكسفورد (1996) إلى أصل كلمة استراتيجية strategy إلى كلمة اليونانية إستراتيجوس strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن.
- وتعرف الإستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة. (زينب، نجار، 2003، ص39)

المفهوم الاصطلاحي:

- لقد تعددت التعريفات المتعلقة بإستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل أو إستراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس" و "فولكمان" : (1994) folkman et lazarus بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد (192 lazarus, 1984p et folkman). "

- ويعرفه " لطفى عبد الباسط (1994) : بأنها « مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.» (عبد المعطي و مصطفى، 2006 ص 98)
- "ديوى (2000) (Dewe) يعرف المواجهة بأنها : الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ويهرق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا.
- أما رودولف موس : (1982) (rodolf moos) فيعرف استراتيجيات المواجهة بأنها " :الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط " وصنف استراتيجيات المواجهة إلى مواجهة اقدمية وأخرى إجمامية لكل أسلوب منها جانبان معرفي وسلوكي وبالتالي يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته إما إقدامي معرفي أو إقدامي سلوكي وإما إجمامي معرفي أو إجمامي سلوكي. (أبو بكر، 2007، ص 61)
- ويعرف "ماتني" (1986) المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض أو تحمل مطالب الضغوط، ويرى أن فاعلية جهود المواجهة التي يقوم بها الفرد تتوقف على سلوك المواجهة ومصادرها.
- ويرى مارس " (1997) "marais":أن المواجهة هي جهود يقوم بها الفرد لإدارة أو تعديل الحدث الضاغط مثل تغيير منظمة بيئة العمل عن طريق تحسين نوعية العمل وتحسين مستوى الإنتاجية.
- ويعرف كالن " (1993) callan: المواجهة في بيئة العمل بأنها : " جهود يبذلها الفرد للحصول على معلومات مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها ". (طه وسلامة ، 2006 ، ص 82)
- كما عرف "صلاح" مخيمر استراتيجيات المواجهة بأنها : الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يعين عليها وما يعيقها وما يبحث فيها من اضطرابات وأشكال مختلفة لهذه الاضطرابات وذلك حتى يكون من الممكن الإبقاء على هذا التكيف أو الوقاية مما يتحدد من أشكال الاضطرابات وعلاج الفرد منها أو بمعنى آخر هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بالصحة،

العقل والجسم وليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض . "إن حياة الإنسان عرضة دائما لتهديدات وحقيقتها كما يدرك أن آمال نجاته أكبر كثير من احتمالات موته، والموت بالنسبة للإنسان صدمة نفسية بل أكبر صدمة في مواجهته مع الموت والمواجهة مع الموقف المهدد للحياة هو ما أطلق عليه بالعصاب الصدامي.(النابلسي، 1999، ص 92)

- كما تعتبر استراتيجيات المواجهة "coping stragied" الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئية مادية واجتماعية، كما أنها تعبر عن الأسلوب الذي يتبناه الفرد لمواجهة مضايقات الحياة ومصادر القلق، ونفس الشيء يذهب إليه "مصطفى سويف" من أسلوب استجابة الفرد في مواقف الحياة المتعددة يظل على قدر من الاستقرار يضمن عموميتها واتساق شخصية، ومن ثمة يمكن اعتبار استراتيجيات التكيف كنمط سلوكي مميز ويتسم بالتباين النسبي.

- غير أن "لطفی" إبراهيم له رأي آخر في تصويره لما أسماه بعمليات التحمل وقصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دور أساسيا(بشير ، 2005، ص798)

من خلال دراستنا لموضوع استراتيجيات المواجهة وجدنا العديد من المصطلحات التي تستخدم لدلالة على رد فعل الفرد تجاه المواقف، وفي المقابل استخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل: استراتيجيات التعامل التكيف التوافق، ميكانيزمات الدفاع .

7. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

إن مفهوم المواجهة حديث نسبيا، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1996 ضمن مؤلف " لازاروس " الضغط النفسي والمواجهة (Psychological stress and Coping) حيث عرف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة. ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية فمختلف وجهات التصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت إلى ظهور عدة أعمال بدءا بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، نحو المقاربة التفاعلية مرورا باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لا واعي ضمن علم النفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر . (Adeline, 2007, P.28)

وهذا عرض لأهم النماذج والمقاربات التي تناولت مفهوم المواجهة:

1.7. النموذج الحيواني:

بالاستناد إلى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر فيشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهجوم أو المواجهة ويستعمل في حالة الغضب.

-ميكانيزم الهروب أو التجنب، ويستعمل في حالة الخوف والفرع، فالمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقاءه حيا فمثلا وضعت مجموعة من الفئران داخل قفص به ممرين بعد مدة تتعلم هذه الفئران بسرعة الهروب وكيفية تجنب الصدمة تنتقلها إلى الممر الثاني عند سماع إشارة الجرس الذي ينبئ بوصول الصدمة. (Paulhan I ;1992. P109)

ويرى كل من "لازاروس وفولكمان (Lazarus et folkman ; 1984) " أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهرب وهو شيء الذي يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجيات التعامل . (Lazarus, F olkman ;1984 ;p.118)

ويرى دننزر (Dantzer ، 1989) أن معيار نجاح استراتيجيات المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية الضاغطة، أو في التخفيف من حدة النشاط السيوكوفسيولوجي الناتج عنها.

(Bruchon, Schweirzer ; et Dantzer ; 1994 ; p ;102)

2.7. النموذج التحليلي:

- نموذج دفاعات الأنا: ينسب مفهوم استراتيجيات المواجهة في هذا المنظور إلى الميكانيزمات الدفاعية للأنا، بمعنى آخر هو مجموعة من العمليات اللاشعورية التي تعمل على تقليص أو محو كل ما يبعث على القلق أو يزيد من حدته مثل الإنكار، العقلانية والعزل ... الخ فالمعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة الناجحة في هذا التناول المتعلقة بنوعية السياق، من حيث مرونته ودرجة ملائمته للواقع وبمستقبل الفرد النفسي، فمثلا بينت البحوث الحديثة في فرنسا أن الميكانيزمات الدفاعية تلعب دورا كبيرا في التكيف مع المرض من بينها أعمال (ريفيدي 1986; Revidi) على المرضى المقيمين في المستشفى .

(شهرزاد بوشدوب، 2008 ، ص94-95)

وتتلخص الأفكار الأساسية لدراسة المواجهة من وجهة النظر التحليلية النفسية فيما يلي:

إن الدفاع وما يرتبط به من علاقات، عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط، ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات. (سامر، 2002، ص162)

-نموذج سمات الشخصية: هناك تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات، حيث يعتبر المواجهة كسمة من سمات الشخصية، وتعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل القمع، الحساسية المرهفة، الحتمية، أو التحمل تهئ الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما، غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائما بطريقة مماثلة مهما كان الحدث، و في الواقع أظهرت أبحاث عديدة أن مقاييس السمة منبئات ضعيفة لاستراتيجيات المواجهة و ذلك يعود إلى عدة أسباب منها:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد لاستراتيجيات المواجهة، فمثلا في حالة المرض يواجه الفرد ضغوطات مختلفة (الألم، عدم القدرة، شروط الاستفتاء....)، وفي نفس الوقت يجب عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي والسهر لكي لا يفقد الموارد المالية، والحفاظ على علاقة جيدة مع العائلة، هذه الانشغالات المختلفة تتطلب استعمال استراتيجيات مواجهة جد متنوعة وهذا ما لا يمكن توفره في معيار واحد كسمة الشخصية.

- الطابع المتغير لاستراتيجيات التعامل، فهي تتأثر بمحتوى المواقف الضاغطة، ومنه من الصعب اعتبار استراتيجيات التعامل ثابتة يمكن تحديدها بسمات الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة. (Paulhan, 1992, p547)

3.7. النموذج المعرفي للضغط والمواجهة:

يعد هذا الاتجاه هو السائد حالياً في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي، وهو الذي يتزعمه " لازاروس " لقد طور هذا الأخير نظريته المعرفية في السنوات الأخيرة ،لتفسير بعض مظاهر الضغط، وللكشف عن أساليب المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة، وتتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب المواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي (Graziani, Swendsen 2004) وحسب نظرية الضغط والمواجهة لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة الداخلية أم الخارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة إستجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (مرازقة ، 2008، ص66)

ونموذج لازاروس يبين متغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه، وعملية المواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة وأهمها ما يلي :

- **مرحلة الحدث الضاغط** :مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

- **مرحلة التقييم الأولي** :فيه يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث الضاغط، ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية، أي أن الفرد في هذه الحالة يقيم خصائص الوضعية الضاغطة المتعرض لها، ومدى إعتقاده في القدرة على التحكم، إذن التقييم الأولي هو السياق الذي تقيم من خلاله العوامل التي

تتدخل في الوضعية. (ويمكن أن يتعلق الامر بفقدان الشيء ما جسدي، مرض، علائقي، أصدقاء أو مادي مهنة التجارة) أو تهديد أو تحدي . (Schweitzer ,Dantzer , 2003 ,p :106)

-**مرحلة التقييم الثانوي**: في الوقت الذي تحدث فيه التقييمات الأولية، يقوم الفرد أيضا بإجراء تقييمات ثانوية لما يمتلك من إمكانيات للتعامل مع الحدث الضاغط، فالتقييم الثانوي هو ما يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل وخيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأداء أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث. (شيلي ، 2008، ص41)

-**مرحلة المواجهة**: فيها يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.

-**مرحلة نتائج المواجهة**: يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفسيولوجي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليها . (عثمان 2001، ص54)

من خلال ما تم عرضه من نظريات مفسرة، نجد أن هناك اختلافا، بين هذه النظريات من حيث تناولها بمفهوم المواجهة فقد اعتبرت المواجهة كنظام دفاعي، يتمثل في عمليات لا شعورية تسمح بتحقيق توازن انفعالي للفرد وذلك من خلال تخفيض حدة القلق الذي يسبب الحدث، وتختلف المواجهة عن دفاع في أنها استراتيجية تكيفية تعتمد على الإدراك الصحيح للوضعية، والتخطيط للقيام بالفعل أي حل المشكل ، كما تتميز بأنها متغيرة تعتمد على طابع الحالية وليس على التاريخ الشخصي للفرد كما اعتبرت المواجهة كسمة ثابتة من سمات الشخصية، إلا أنها تختلف عن هذه الأخيرة باعتبارها متغيرة غير ثابتة، حيث تهتم المواجهة بأفعال الفرد أمام الأحداث الضاغطة، وليس بسماته الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وتختلف المواجهة من وجهة النظرية المعرفية عن سابقتها من حيث أنها تعتبر المواجهة سيرورة متحركة لا إرادية تدريجية، تتضمن عدة مراحل مختلفة، ويتضح هذا من خلال قيام الفرد بالتشخيص والتقدير المستمرة للوضعية الحالية باذلا في من المجهودات المعرفية و السلوكية.

8. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما:

- مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيفاً لتسير الضغوط. (سهم، 2005، ص.114)

9. أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

لقد تعددت طرق التصنيف في استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة .

فقد صنفها "موريس" (1972) (morris) إلى المواجهة المباشرة والواجهة الدفاعية .

وحسب "مدنيك وآخرون" (1975) (Mednick et all) فقد قسم ردود فعل التكيف للضغط إلى:

- ردود الفعل الموجهة نحو المشكل.

- ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع (اسمهان ، 2008، ص 39.38)

في حين توصل كل من سولز وفيلتشر" (1985) (Suls et fletcher) إلى تصنيف المواجهة إلى مواجهة تجنبية، ومواجهة يقظة، في مقابل الاستراتيجيات السلبية (تجنب، هروب، نفي، استسلام...) ، والاستراتيجيات النشطة (بحث عن معلومات، السند الاجتماعي، التخطيط لحل مشكلة) (paulhan, 553, 1992, p

وقد قسم " التكنسون وآخرون (1990) (Atkinson et all)) المواجهة إلى استراتيجيات سلوكية واستراتيجيات معرفية. لكن كل من «هولمان وموس» (olan et moos 1985) صنفا المواجهة إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب. (يوسف ، 2000، ص59)

أما "ماتني ومعاونوه " (1986) فقد صنفوا المواجهة إلى :

- المواجهة الوقائية.

- المواجهة القتالية.

كذلك قسم مارتين وآخرون (1992) إلى:

- استراتيجيات المواجهة الانفعالية.

- استراتيجيات المواجهة المعرفية.

أما " كوهن (1994) (cohen) "فقد قسمها إلى التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، حل المشكل الفكاهاة، والرجوع إلى الدين.

أما " لازاروس وفولكمان" فقد قسما المواجهة إلى: المواجهة المركزة على المشكل، والمواجهة المركزة على الانفعال، في حين كوزون (Cousson.G) حسب النسخة الفرنسية فقد قسموا استراتيجيات المواجهة إلى ثلاث استراتيجيات عامة: المواجهة المركزة على المشكل، والمواجهة المركزة على الانفعال والمواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية. (إسمهان، مرجع سابق، ص39)

1.9. المواجهة المركزة على المشكل:

تسعى الأبحاث التي تنطلق من الوظيفة المتمركزة حول الانفعال للمواجهة إلى تنظيم الانفعالات (السلبية)، وهنا تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها الفرد على أنها مرهقة له والتي تتميز بالانفعالات المرهقة كالقلق والغضب والذنب والاكتئاب والغيرة ... الخ. (سمير، رضوان، 2002، ص 171)

2.9. المواجهة المركزة على الانفعال:

هي مجموعة من العمليات المعرفية التي تهدف إلى التخفيف من حالة التوتر والانفعال الناجم عن الوضعية الضاغطة وتنظيم الاستجابة الانفعالية الناتجة عن الضغط.

(Lazarus et Folkman, 1984, p.150)

والمواجهة المركزة على الانفعال موجهة من أجل تسيير أو إدارة الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة. فتتظلم الانفعالات يمكن أن يتم بعدة طرق (انفعالية، فسيولوجية، معرفية، سلوكية) وتوجد استجابات عديدة خاصة بهذه الاستراتيجية: استهلاك مواد مختلفة (كحول، تبغ، مخدرات)، والانخراط في نشاطات مسلية مختلفة (تمارين رياضية، القراءة، مشاهدة التلفاز ...)، والاحساس بالمسؤولية (اتهام الذات)، والتعبير عن الانفعالات (غضب، قلق ...). (Schweitzer, 2001, p.72)

3.9. المواجهة المركزة على السند الاجتماعي:

يقصد بالمساندة الاجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين يمكن أن يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها. أو أنها السند العاطفي الذي يستمد منه الفرد من آخر بالقدر الذي يساعده على التفاعل الإيجابي مع الأحداث الضاغطة ومع متطلبات البيئة التي يعيش فيها. بالإضافة لذلك فإن المساندة الاجتماعية هي أن يشعر الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماما عميقا ويقدره، أو أن يشعر الفرد باندماجه الشديد مع الآخرين فالمساندة توفر شخص يمكن أن تحدثه عن نفسك وعن مشاكلك.

وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وتتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة والانهيار الصحي أو النفسي. وللمساندة الاجتماعية أنواعا مختلفة صنفها كوهين وويلز (1985) في أربعة فئات:

- **مساندة التقدير:** وتكون في شكل إمداد الفرد بمعلومات تدل على أنه مقدر ومقبول لقيمه الذاتية.
- **المساندة بالمعلومات:** وهي تساعد الفرد في تحديد وفهم الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل معها.
- **الصحبة الاجتماعية:** وتشمل صحبة آخرين في أنشطة الفراغ والترفيه، والتواصل مع آخرين للانشغال عن المشكلات الضاغطة.

➤ **المساندة الإجرائية:** كتقديم العون المادي والخدمات التي تخفف الضغط من خلال الحل المباشر للمشكلات والمواقف الضاغطة، أو الاسترخاء والراحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

تلعب المساندة الاجتماعية دوراً وقائياً إذ أن لها أثر مخففاً لنتائج الأحداث. فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة، تتفاوت استجاباتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعاً.

فكثير من الناس يرون أنه من المساندة أن يتحدثوا عن متاعبهم مع أعضاء الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو الزملاء في العمل، وعلى ذلك فإن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً في التخفيف من المعاناة الناتجة عن ضغوط الحياة،

➤ فربما كان لها تأثير فوري على نظام الذات فيزيد من تقدير الذات والثقة بالنفس.

➤ وربما كان لها تأثير مباشر على الانفعالات، إذ يولد التفاعل الاجتماعي الداعم درجة من المشاعر الإيجابية تكف الاكتئاب والقلق.

كما أن الأحداث الخارجية يدركها المرء على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم (المساندة) والمساعدة متوفران، ومن ثم سيتمكن من مواجهة المشكلة. وفي حالة العلاقات المستقرة طويلة المدى، يتوقع أن هذه الفوائد يمكن الاعتماد عليها وأنها ستظل متاحة. (عبد المعطي و مصطفى، 2006، ص 61-63)

10. وظائف استراتيجيات المواجهة:

لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لاستراتيجيات التكيف، كل حسب تصوره وخلفيته النظرية فقد حدد (mechanic) 1974 صاحب النظرة الاجتماعية النفسية ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات.
- المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

وبهذا يرى (mechanic) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وهذا طبعا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف تحقيق توازن سيكولوجي بين المتطلبات الداخلية والخارجية. أما الباحث (White) (1974) فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف:

- ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط.
- الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة.
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملتي الأداء وانتقاء المعلومات.

نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي وكيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات كل حسب تصوره وادراكه للموقف وهذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة والمدركة. (مريم بن سكرية، 2008، ص65)

إذا استراتيجيات التكيف هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي بغض النظر عن النتائج الناجمة عن استعمال أو بذل تلك الجهود وهذا يعني أنه لا توجد استراتيجية جيدة وأخرى غير جيدة وإنما تحدد جودة استراتيجية ما بمدى قدرتها على التأثير الفعال، في تقييم وضعية ما بمدى استمرار هذه الفاعلية أو هذا التأثير

على المدى البعيد وعليه تظهر فعالية مختلف استراتيجيات التكيف المتعددة حسب خصائص ومميزات الوضعية أو الموقف الذي نواجهه من حيث المدة والحدة والقدرة على التحكم والقدرة على التوافق الجسمي الانفعالي . (مريم بن سكرية، 2008، ص66)

11. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

1.11. العوامل المؤثرة في اختيار استراتيجيات المواجهة:

هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات المواجهة والتي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد كنمط الشخصية، مركز الضبط، فعالية الذات، الصلابة النفسية وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته، وتؤثر إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل في طبيعة الحدث الضاغط.

- مركز الضبط:

من خلال نظريته في التعلم J. Rotter ظهر في علم النفس على يد جوليان روتر 1954 الاجتماعي ويشير مفهوم مركز الضبط والتحكم إلى كيفية إدراك الفرد للتعامل مع الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته. (عماد، 2002، ص03) وينقسم الأفراد طبقاً لمفهوم الضبط الداخلي إلى فئتين هما:

➤ فئة الضبط الداخلي :

الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ويسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة والسيطرة عليها ولديهم القدر على رؤية التوقعات للأحداث فالأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث. (عماد، 2002، ص02)

➤ فئة الضبط الخارجي:

فهم الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية ولا يستطيعون التأثير في توقعاتهم لهذه الأحداث فالأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يرجعون الأحداث لعوامل خارجية فهم يربطونها بالخط والصدفة. (عماد، 2002، ص05)

2.11. العوامل المرتبطة بالمحيط:

- طبيعة الموقف وخصائصه:

على الرغم من أن الأفراد لديهم أسلوب مفضل من المواجهة بوجه عام فإن العوامل الموقفية تؤثر على الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة، فالعوامل الموقفية تلعب دوراً هاماً في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط أي أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لم تكن ثابتة بل هي موقفية يجتازها للتعامل مع الموقف الضاغط وفقاً للتقييم المعرفي لمصدر الضغط والمصادر المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة لدى الفرد وعلى ذلك قد يستخدم الفرد أساليب المواجهة مركزة على الانفعال في أحد المواقف وقد يستخدم أساليب المواجهة مركزة على المشكل في مواقف أخرى. (خيرة، 2009، ص04) وهذا ما يؤكد أن هذه الأساليب التي يستخدمها الفرد تختلف تبعاً لنوع وطبيعة الموقف وخصائصه وهل يستطيع الفرد التحكم والسيطرة على الموقف الضاغط أو لا يمكنه، فإن شعور الفرد الذي ليس لديه القدرة على التحكم والتغلب على المواقف الضاغطة، إنه لا يتعامل معها بشكل فعال ويزداد شعوره بالضغط وفي هذا الشأن أشار كل من فولكمان و لازاروس إلى أن إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل يستخدمها الفرد عندما يكون قادراً على التحكم والسيطرة على الموقف أو أن الموقف يكون غرضاً للتغيير، أما التي يدركها الفرد على أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة عليها فإنه يميل إلى استخدام إستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال. (سلامة، 2005، ص04)

- المساندة الاجتماعية:

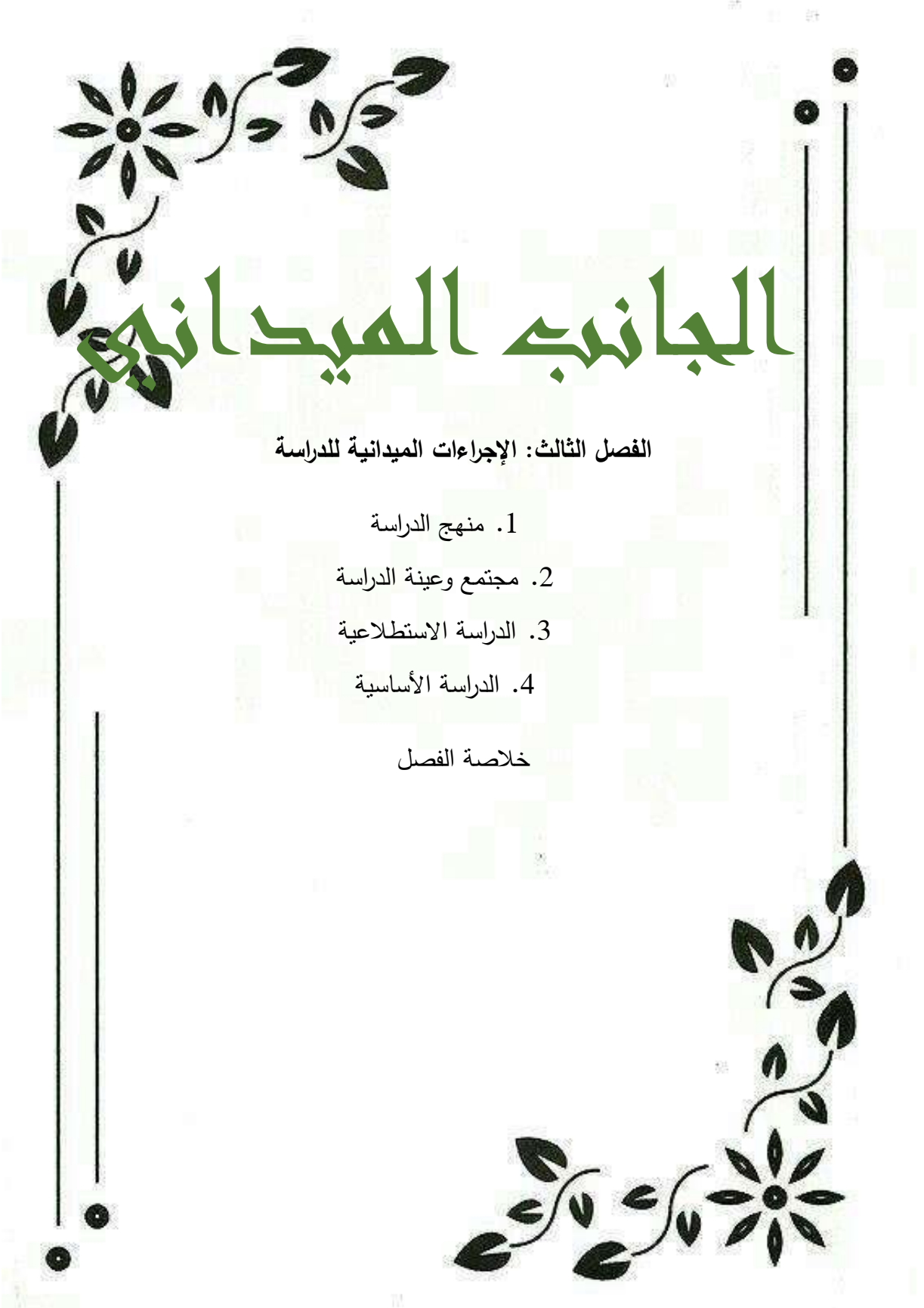
تعد المساندة الاجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تساعد عندما يحتاج إليها كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين والتي تمتد بالدعم في المواقف الاجتماعية المختلفة، والتي يمثل بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفية وغيرها. (حسن، 2005، ص20)

فمن خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في اختيار استراتيجيات المواجهة نستنتج أن استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف المتغيرات الشخصية وباختلاف طبيعة الموقف الضاغط وكيفية تفسيره لهذا الموقف، فاستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر ويمكن أن تكون فعالة في موقف معين أو لا تكون فعالة في موقف آخر.

خلاصة الفصل

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة و استراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ويتضح لنا من خلال ما سبق، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوءه إلى استخدام هذه الاستراتيجيات سواء المركزة على الانفعال، وكلاهما مرتبط بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة وتهدف إلى خفض التوتر والانفعال وإيجاد حل للوضعية الضاغطة ، ويظهر لنا من خلال هذا الفصل.

أن هناك علاقة بين الضغط واستراتيجيات المواجهة التي تختلف حسب فعاليتها المصادر الشخصية والاجتماعية المتوفرة ونوعية التقييم الذي يتبناه الفرد، والطالب الجامعي يتعرض كغيره للمواقف الضاغطة ناهيك عن الضغوط التي تعترضه أثناء دراسته وهو يستعين على هذه وتلك باستراتيجيات معنية.



الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1. منهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما افردنا الجانب النظري لأدبيات البحث، اهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية سنتطرق في هذا الفصل الى الاجراءات المنهجية للدراسة بداية بالمنهج المستخدم، والاساليب الإحصائية .

1. منهج الدراسة:

إن اعتماد الباحث على منهج للدراسة يعد خطوة لا بد منها، وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة ومعالجة فرضياتها بشكل دقيق ومنهجي وملئم لطبيعة الدراسة، وعليه وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى استكشاف الكفاءة الذاتية الاكاديمية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب جامعة قاصدي مرباح ورقلة، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

2. مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة هو جميع الافراد الذين يسعى الباحث ان يعمم نتائج بحثه عليهم(زيتون,26,2005).

يتمثل المجتمع الاصلي في جميع طلبة الطب بكلية الطب ,بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ,وبوظفون دراستهم في مختلف اقسام الكلية في مختلف السنوات الدراسية في الموسم الدراسي (2023-2024).

3. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الإجراءات التي يقوم بها الباحث خلال بحثه بغرض الإلمام الموضوعي بحوثيات البحث.

1.3.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ضبط المتغيرات وممارسة التطبيق على المقاييس من دراسة لبعض خصائصها السيكو مترية وتقنينها والتأكد من صدقها وثباتها وذلك من أجل استعمالها في الدراسة الأساسية.
- رصد الملاحظات بشأن التأكد من مناسبة المقياس لمستوى أفراد عينة الدراسة.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة وإمكانية تعديلها.
- معرفة الوقت اللازم للدراسة الأساسية.

- التأكد من الطرق الإحصائية من خلال استخدامها في تحليل البيانات والتدرب عليها.
- التعرف على مجتمع الدراسة ومميزاته والتقرب منه وتوضيح وشرح أداة الدراسة والتعرف على العراقيل والصعوبات التي يمكن مواجهتها خلال تطبيق الدراسة الأساسية.

2.3. نتائج الدراسة الإستطلاعية: حققت الدراسة الإستطلاعية أهدافها من خلال ما يلي :

-تحديد مجتمع وعينة الدراسة

-التأكد من مدى وضوح البنود لأفراد العينة.

-التأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات.

-تحديد خطة وإجراءات الدراسة الأساسية.

3.3. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية: حيث طبقت الدراسة الاستطلاعية بالموسم الدراسي

2024/2023، على عينة من طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب جامعة قاصدي مرباح ورقلة والتي اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، وقد بلغ عددهم (30) طالبا وطالبة.

4.3. وصف ادوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة: لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية

قمنا بتبني مقياسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث صمم المقياس استنادا على التراث النظري، الدراسات السابقة، وبعض المقاييس المعدة سابقا.

1.4.3. وصف مقياس الكفاءة الذاتية الاكاديمية

لقد قام الباحث "سامر رضوان" بتطوير مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء الاطلاع على الأدب النظري والمقاييس المستخدمة لقياس الكفاءة الذاتية حيث قام بمراجعة مقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ جرو زلم و شوارتزر وكان ذلك عام(1997).

➤ مكونات المقياس:

"اعتماد طريقة ليكرث أساسا في بناء المقياس للطلبة لأنها طريقة مريحة وسهلة البناء والتصحيح و توفر مقياسا أكثر تجانسا وتسمح للمستجيب أن يؤشر درجة مشاعره" (oppenheim,1973,p140)

- يتكون المقياس من "10" فقرة مدرجة كل منها على سلم من اربعة درجات

جدول رقم (01): يمثل توزيع درجات

البدائل	دائما	نادرا	غالبا	لا
درجة الاجابة	4	3	2	1

3.4.3. وصف مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

اعتمدنا مقياس على حراث لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث يتكون المقياس من (48) عبارة وفق ثمانية ابعاد وهي كالتالي :

- بعد استراتيجيات المواجهة وحل المشكل وتضم 11 عبارة.
- بعد استراتيجيات اللجوء الى الدين وتحتوي على 04 عبارة.
- بعد استراتيجيات طلب المساعدة الدعم الاجتماعي وتحتوي على 07 عبارة.
- بعد استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي وتحتوي 07 عبارة .
- بعد استراتيجيات الهروب الانسحاب الانكار وتحتوي 05 عبارة .
- بعد استراتيجيات التفريغ العاطفي وتحتوي على 07 عبارة .
- بعد استراتيجيات لوم الذات وتحتوي على 03 عبارة.
- بعد استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس وتحتوي على 05 عبارة.

5.3.دراسة الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة

1.5.3.صدق المقياس: ويقصد به أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وقد تم حساب معامل صدق الأداة كما يلي:

❖ مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

أ- **صدق الإتساق الداخلي:** يعني الاتساق الداخلي أن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في نفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككل، ولذلك يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فرد في الفقرة مع مجموع درجاته في المحور الذي تنتمي إليه الفقرة كما يلي:

الجدول رقم (02): نتيجة صدق الإتساق الداخلي للمقياس الأول

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة Sig
01	0.507	0.004
02	0.323	0.081
03	0.562	0.001
04	0.740	0.000

0.000	0.684	05
0.002	0.547	06
0.000	0.747	07
0.000	0.848	08
0.000	0.761	09
0.000	0.657	10

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع الفترات إرتباطها دال مع المقياس الأول عند مستوى الدلالة 0.05 ما عدا الفقرة (02) فيتوجب إعادة صياغتها لأن إرتباطها غير دال مع المقياس الأول، ذلك أن مستوى الدلالة Sig لها أكبر من مستوى المعنوية 0.05.

ب-الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): الذي يهدف إلى قياس طرفي الدرجات، حيث تم أخذ ما نسبته 33 % من درجات أفراد العينة الإستطلاعية، بعد ترتيبها بشكل تصاعدي من أكبر درجة إلى أقل درجة وأخذ الدرجات الدنيا والدرجات العليا وإجراء المقارنة بينهما من خلال إستخدام إختبار T لعينتين مستقلتين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (03) : نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس

الدرجات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	إتخاذ القرار
الدنيا	10	2.34	0.33	-6.690	0.000	0.05	18	دال إحصائياً
العليا	10	3.19	0.23					

- يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة إختبار T دالة عند مستوى 0.05 لأن قيمة Sig أقل منها، ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثين الدنيا والعليا ما يثبت أن مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية صادق لما أعد له.

❖ مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أ- صدق الإتساق الداخلي: يعني الاتساق الداخلي أن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في نفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككل، ولذلك يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فرد في الفقرة مع مجموع درجاته في المحور الذي تنتمي إليه الفقرة كما يلي:

الجدول رقم (04): نتيجة صدق الإتساق الداخلي للمقياس الثاني

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة Sig
01	0.496	0.005
02	0.070	0.715
03	0.187	0.322
04	0.373	0.043
05	0.180	0.341
06	0.342	0.065
07	0.417	0.022
08	0.636	0.000
09	0.589	0.000
10	0.179	0.344
11	0.180	0.341
12	0.027	0.886
13	0.368	0.046
14	0.072	0.704
15	0.499	0.005

0.027	0.402	16
0.045	0.368	17
0.199	0.241	18
0.931	0.016	19
0.034	0.389	20
0.024	0.411	21
0.158	0.265	22
0.349	0.177	23
0.476	0.135	24
0.445	0.145	25
0.997	0.001	26
0.028	0.402	27
0.007	0.483	28
0.000	0.650	29
0.196	0.243	30
0.000	0.627	31
0.579	0.105	32
0.090	0.315	33
0.020	0.424	34
0.010	0.464	35

0.626	0.093	36
0.709	0.071	37
0.097	0.309	38
0.196	0.243	39
0.228	0.227	40
0.324	0.186	41
0.377	-0.167	42
0.329	0.185	43
0.256	0.214	44
0.210	0.235	45
0.057	0.352	46
0.149	0.270	47
0.043	0.372	48

ب-الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): الذي يهدف إلى قياس طرفي الدرجات، حيث تم أخذ ما نسبته 33 % من درجات أفراد العينة الإستطلاعية، بعد ترتيبها بشكل تصاعدي من أكبر درجة إلى أقل درجة وأخذ الدرجات الدنيا والدرجات العليا وإجراء المقارنة بينهما من خلال إستخدام إختبار T لعينتين مستقلتين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (05): نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس

الدرجات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	إتخاذ القرار
الدنيا	10	2.94	0.15	-9.529	0.000	0.05	18	دال إحصائياً
العليا	10	3.61	0.16					

- يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة إختبار T دالة عند مستوى 0.05 لأن قيمة Sig أقل منها، ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بن درجات المبحوثين الدنيا والعليا ما يثبت أن مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية صادق لما أعد له.

2.5.3. ثبات المقياس: ثبات المقياس يعني أن يعطي نفس النتائج في حالة ما إذا تم إعادة تطبيق المقياس مرات ومرات مختلفة، هذا وقد تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ وأسلوب التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات للمقياسين كما يلي:

❖ مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

أ- ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال إستخدام برنامج SPSS فوجدناه يساوي:

جدول رقم (06): نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.838	10

يتبين لنا من خلال الجدول بأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس مرتفعة وهو ما يثبت أن معامل ثبات المقياس مرتفع.

ب- التجزئة النصفية: يتم حساب معامل الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، نصف يحتوي على الفقرات التي تحمل التقييم الفردي، والنصف الثاني يحتوي على

الفقرات التي تحمل الترتيم الزوجي، ثم بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وتصحيحه بمعامل سبيرمان - براون كما يلي:

جدول رقم (07): يبين قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان - براون	
0.828	0.906	قيمة معامل الثبات

يتبين من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.906 وهي قيمة مرتفعة ما يبين أن معامل ثبات المقياس مرتفع جدا.

❖ مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أ- ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال إستخدام برنامج SPSS فوجدناه يساوي:

جدول رقم (08): نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.743	48

يتبين لنا من خلال الجدول بأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس مرتفعة وهو ما يثبت أن معامل ثبات المقياس مرتفع.

ب- التجزئة النصفية: يتم حساب معامل الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، نصف يحتوي على الفقرات التي تحمل الترتيم الفردي، والنصف الثاني يحتوي على الفقرات التي تحمل الترتيم الزوجي، ثم بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وتصحيحه بمعامل سبيرمان - براون كما يلي:

جدول رقم (09): قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان - براون	
0.647	0.785	قيمة معامل الثبات

يتبين من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.785 وهي قيمة مرتفعة ما يبين أن معامل ثبات المقياس مرتفع.

4. الدراسة الأساسية

1.4. وصف عينة الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة سنتناول الإجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة الأساسية ومجتمعها وبياناتها وتتمثل في العناصر الآتية:

تمت المعاينة بحصر شامل لعدد الطلبة الكلية التي بلغ عددها (345) طالب وطالبة بكلية الطب جامعة ورقلة في الموسم الدراسي 2023-2024، وفي الدراسة الحالية فضل الباحثان الاعتماد على العينة القصدية، ولدى أخذ هذه النسبة من المجتمع الحالي فإن عينة البحث تصبح مكونة 108 وهي طلبة السنة السادسة، السنة الخامسة .

2.4. إجراءات تطبيق أداة الدراسة الأساسية:

التطبيق النهائي لأدوات الدراسة : بعد توفر جميع الشروط لإجراء الدراسة الميدانية وبعد الحصول على الموافقة الرسمية ،تم توزيع استبيان الدراسة على أفراد عينة الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة من 2024/01/12 إلى غاية 2024 /01/31 وذلك باستخدام أسلوب الاتصال المباشر ، وقد قام بتوضيح الباحثين طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة كيفية تعبئة الاستمارة وكيفية الإجابة، مع توضيح الغرض منهما وتأكيد سرية المعلومات التي يدلون بها ، وحفزهم على التعاون معهما بالاشتراك في هذه الدراسة وإطلاع النتائج المتوصل إليها .

3.4. الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات

- استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية والقياسية في عملية المعالجة والملائمة للدراسة من أجل التحليل الجيد لمخرجات الاستبيان. وتبيان مختلف هذه الأساليب والغرض باستخدامها كالتالي:
- المتوسط الحسابي (Mean): من أجل التعرف على أهمية العبارات الواردة في الاستبيان بالنسبة للمستجوبين.
 - الانحراف المعياري (Standard Déviation): لقياس درج التشتت قيم اجابات مجتمع الدراسة عن متوسطها الحسابي من أجل استنتاج توجه اجابات أفراد العينة ومدى انسجامها مع بعضها البعض بالنسبة لكل محور
 - اختبار بيرسون (Pearson): تم استخدامه لحساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات الدراسة (يعبر عن صدق وارتباط فقرات اداة الدراسة) ولحساب معامل الارتباط بين متغيرين.
 - اختبار (t-test): لعينتين للكشف عن الفروق لدى أفراد العينة باختلاف متغير الدراسة (الاقامة والسنة).
 - وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المستخدم في العلوم الاجتماعية .Spss

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل للإجراءات الميدانية للدراسة بتوضيح مجتمع ومنهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عينتها ووصف الادوات المستعملة (الاستبيان) في جمع البيانات في الدراسة، كما تم عرض مصادر اشتقاقها، وصولا الى حساب خصائص السيكو مترية، والمتمثلة في الصدق والثبات، وصف عينة الدراسة الأساسية والاداة المستخدمة فيها تم توضيح كيفية اجراءات تطبيقها وفي الاخير الاساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات المتحصل عليها، وسيتم عرض وتفسير عرض وتفسير نتائج الدراسة في الفصل الموالي.



الفصل الرابع

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
6. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية السادسة
7. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية السابعة

خلاصة ومقترحات



تمهيد

بعد أن تعرضنا في الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية تم جمع البيانات المتعلقة بالاستبيانات على عينة الدراسة الأساسية وفي هذا الفصل سنتعرض إلى نتائج الفرضيات التي تمت معالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية التي تم التطرق إليها في الفصل السابق وسيتم عرض وتحليل نتائج كل فرضية:

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود مستوى مرتفع في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة والجدول التالي يوضح الاختلاف ودلالته الإحصائية.

جدول (10): نتائج الفرضية الأولى

المؤشرات الإحصائية المستوى	ن	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدالة
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	108	22	27.37	4.82	11.59	107	0,00 دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(27.37) وهو أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السابعة والذي يقدر بـ(22)، وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(4.82)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.59) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (107)، وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر بوجود الاختلاف ونرفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود مستوى مرتفع وعليه يوجد مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عبد الحي 2013 التي أشارت إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان مرتفعاً لدى الطلبة كما اتفقت ايضا مع دراسة Unlu & Kalemoglu وقام أونلوي وكالمو جلو 2011 التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدرسة الرياضية في تركيا.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة كان مرتفع.

كما اتفقت هذه الدراسة التي أجراها عبد الحي (2012) الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية والأكاديمية لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة.

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كرماش (2016).« ودراسة بوسنة (2020) ودراسة بوطبال (2015) وكلها توصلت بارتفاع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين واختلفت مع دراسة عمومن رمضان وحسان نجاة (2018) التي توصلت بأن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة المقبلين على التخرج منخفض ودراسة الصقر (2005) التي أظهرت بتمتع الطلبة بمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

في حين انها اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الزق 2009 التي هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات الكلية، المستوى الدراسي، التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان متوسطاً لدى الطلبة، كما اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ميلو لدى طلبة الجامعة في تركيا، في تخصص الرياضيات، في ضوء متغيري النوع ومستوى السنة الدراسية .

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة.

ويمكن تفسير نتيجة هذا السؤال بأن طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة لديهم الخبرات التي تمكنهم من الاعتماد على الذات وتحقيق الاستقلالية وتحمل المسؤولية لمواجهة المهام والمواقف التعليمية بعد تكرار محاولات التجديد والتطوير , لمختلف المواضيع والمقررات الجامعية التي يتلقونها الأمر الذي لا يتيح المجال لتحقيق مستوى عالٍ من المعرفة والفهم والتنظيم والإدارة المتوقع أن تحسن وتطور من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم.

ويؤكد نتيجة هذه الدراسة وفق نظرية لباندورا بأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتطور بشكل منظم وتتكامل مع مرور الوقت يؤكد باندورا "أن الخبرات المباشرة للفرد تعتبر أكثر المصادر التي لها القدرة على رفع درجة معتقدات الكفاءة الذاتية لديه".

فتحققت كفاءة ذاتية لديهم من خلال إتقان الخبرات المباشرة حيث يؤدي أداء المهمة بنجاح إلى تعزيز إحساسهم بالكفاءة الذاتية فمشاهدة أشخاص آخرين يكملون المهمة بنجاح ويخرجون من الكلية هو مصدر مهم للكفاءة الذاتية الأكاديمية حيث تعزز المعتقدات الإيجابية على امتلاك الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة من خلال التعزيز الخارجي من طرف المحيطين بهم؛ من طرف الطلبة والأساتذة وأسرهم وكلمات المساندة والتشجيع والدعم زادت في اعتقاداتهم بأن لديهم المهارات والقدرات للنجاح؛ كما تلعب استجاباتهم الانفعالية وردود فعلهم العاطفية تجاه المواقف أيضاً دوراً مهماً في الكفاءة الذاتية» وكل هذه المصادر وفرت بيئة للنضج وارتفاع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب وسوف تساعد على المثابرة والإصرار وبذل الجهد لتحقيق أهدافهم الحياتية.

2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود مستوى مرتفع في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة والجدول التالي يوضح الاختلاف ودلالته الإحصائية.

جدول (11): نتائج الفرضية الثانية

المؤشرات الإحصائية المستوى	ن	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
استراتيجيات مواجهة الضغوط	108	144	159.29	19.18	8.28	107	0,00 دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم اعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(159.29) وهو أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة الخامسة والذي يقدر بـ(144)، وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(19.18)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.28) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (107)، وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر بوجود مستوى

مرتفع ونرفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود مستوى مرتفع وعليه يوجد مستوى مرتفع في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.

واستنادا لعدة نظريات منها ، نظرية الجشطالتي التي تعد من أكثر المدارس المعرفية ، أن ما قامت هذه النظرية من مساهمات حول طبيعة استراتيجيات المواجهة وحل المشكل له أثر فاعل في فهم عملية التعلم الإنساني (الشناوي، 1996:244) ، ويعتبر كوهلر وجانيه الذي يعدان من رواد هذه النظرية (عبد الهادي، 2004:74) ، حيث يعتقد جانيه (Gagne, 1977) ان حل المشكلات التي يقوم بها الفرد ما هو الا سلوك موجه نحو هدف معين وتوجهه استراتيجيات تفكير من أجل الوصول الى تحقيق الهدف من خلال إدراك العلاقة بين مبدئين او اكثر وان عملية حل المشكلات تتوقف على قدرة الفرد في مواجهة المشكلة وعلى وجود شروط داخلية تمثل المتطلبات الرئيسة لحدوث التعلم، وتشمل هذه المتطلبات المعرفة والمبادئ والمفاهيم وقدرة الفرد على التمييز والتعميم (الزغلول، 2002:308) وأن عملية حل المشكلات تقع في قمة الترتيب الهرمي الذي قام به جانيه. (نشواتي، 1985: 308)

ويعد استراتيجيات المواجهة وحل المشكل بعد فعال هذا ما اشار اليه كوستن نوبا أن الفرد لتقييم ومواجهة الاحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته ، ليتمكن من النظر الى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة، وطلب الدعم والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة.

كما أشار هولكان وآخرون على أن الاستراتيجيات الموجهة المتمركز على المشكل أكثر فاعلية من المتمركز على الانفعال وعلى العموم فان الافراد الذين يستخدمون هذه الاستراتيجية أفضل تكيف للحوادث المقلقة ويظهرون أعراض للمشاكل أقل من الافراد الذين يستخدمون هم استراتيجية المتمركز على الانفعال والتجنب.

ويرى لارسون وديفيز (2006) أن استراتيجيات المواجهة وحل المشكل يعطي للطلاب دورا أكثر فاعلية وإيجابية للمشاركة في جميع أوجه الحياة في هذا العالم المتقلب .ويشير السلوم (2001) إلى أن أهمية أسلوب حل المشكلات تتضح كأحد وأهم أساليب تنمية التفكير حيث يضع المتعلم في شروط المواقف الإشكالية، ويكشف عناصر جديدة وينمي أساليب غير مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه ويفضل ذلك يصبح قادرا على تجاوز قدر أكبر من الصعوبات التي تواجهه وعلى اتخاذ قرارات أكثر دقة وملاءمة.

في حين نجد استراتيجية الدعم الاجتماعي من اهم الاستراتيجيات. هذ ما أشار اليه Buchon (2002) ان استراتيجية الدعم الاجتماعي تظهر بعد استراتيجية حل الشكل وهي مجهودات الفرد من أجل الحصول على ود ومساعدة الآخرين اذ ان الامر يتعلق هنا بمحاولات فعلية للفرد للحصول على معلومات

او عن من يشجعهم من الاشخاص الذين تربطهم علاقة جيدة وبمن يزيد من مستوى ثقتهم فهم بذلك لا يجدون مشكلات في طلب الدعم كما تتيح الجماعة لهم الاستفادة من الخبرات والتجارب المتنوعة من خلال جميع انواع شبكة العلاقات والاتصال الاجتماعي، وتكوين علاقات جيدة بهذا الشكل سواء داخل الاسرة او المدرسة أو العمل فهو مؤشر على الصحة النفسية وهذا راجع ايضا للمستوى الصلبة المرتفع الذي يتمتع به افراد عينة الدراسة الحالية .

في حين نجد استراتيجيات البناء المعرفي لأفراد العينة حيث ينظروا الى المواقف الضاغطة بعقلانية وواقعية والاحاطة بجميع جوانب المشكلة أو الموقف فالمستوى التعليمي عامل مهم لتحديد اتجاهات واكتساب فلسفة خاصة للتعايش مع المواقف ونتائجه.

في حين الابعاد التالية بعد الهروب والانسحاب والإنكار بعد التفريغ العاطفي بعد استراتيجيات الاسترخاء والترفيه بعد لوم الذات وهو ما يتفق مع دراسة ، Shannon & Bradley & Tereas 1999 والتي هدف إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مدوسترن وخلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة.

حيث نفسر هذه النتيجة إلى أن أهم مسببات الضغوط النفسية حسب نتائج الدراسة تعود إلى العوامل المتعلقة بالبيئة هي عبارة عن مشاكل عاطفية ونفسية مرتبطة بوفاة أو احباطات ولم تكن هذه الضغوط ذات صلة بالجانب الدراسي ويمكن أن يفسر هذا بحسب "لازاروس" على أن ما يؤثر على الصحة النفسية ليس الضغط في حد ذاته وإنما الكيفية التي يستجيب بها الفرد للموقف الضاغطة وإدراكه له وبالتالي ستنتج عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية خاضعة لإدراك الافراد لمدى تهديد المواقف التي تواجههم أثناء دراستهم فكلما كان الموقف مهددا أدى ذلك بالفرد لاستخدام استراتيجيات وأساليب عديدة لمواجهته.

3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الأولى على انه: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الطب والجدول التالي يوضح العلاقة ودلالاتها الإحصائية.

جدول (12): نتائج للفرضية الثالثة

العينة	ر المحسوبة	القيمة المعنوية sig	مستوى الدلالة
108	0.12	0.21	غير دالة

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عدد الطلبة الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة والسابعة بكلية الطب بجامعة ورقلة يقدر بـ (108) وقد بلغت قيمة r المحسوبة بـ (0.88) وهي قيمة غير دالة عند القيمة المعنوية sig (0.21) وعليه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الطب.

وهذا يقودنا الى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

تختلف نتيجة هذه الفرضية مع دراسة زاجاكوف و لنج وزينشادي (Zajacova, Lynch & Espenshade, 2005) فحصدت القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغوط النفسية في الأداء الأكاديمي أشارت نتائج الدراسة إلى أن وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي، حيث تختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين عن العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية تبينها العديد من الباحثين مثل: (الشافعي، 2005؛ 76) (محمد، 2006؛) (حسن، 2007) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تقل بزيادة الضغوط النفسية، والعكس صحيح.

كما وتختلف ما توصل إليها على (2008) إلى أن الاحساس القوي بالكفاءة الذاتية الأكاديمية يسمح للمرء بحسن استخدام انتباهه وجهده وتجعله قادراً على إدراك المعرفة الأساسية للمهارات النفسية للتأثير على من حوله وتهيئتهم نفسياً، وتكون خصائص الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤشراً على قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر. كما تختلف نتائج الدراسة مع ما توصل إليه فريدمان (Freidman 2000) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المنخفضة لدى الأفراد تجعلهم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية في حين أن الأفراد المرتفعي الكفاءة كانوا أكثر قدرة على مجابهة الصعاب وتجريب أساليب جديدة في العمل، والتخلص من الإجهاد والتوتر فهم يتيحون الفرص لمن حولهم في التجريب وإبداء الرأي. وبناءً على ما سبق ترى الباحثة بان الضغوط النفسية المحيطة بالأفراد كثيرة ومتعددة الأسباب والمصادر، وليس هناك قدرة على السيطرة عليها أو تقليلها، ولكن يمكن أن يتم تدريب الأفراد وإكسابهم مهارات من شأنها جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها، ومن هذه المفاهيم هو مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة والتي يجب أن يتحلى بها الأفراد من اجل جعلهم قادرين على التحكم بها والتغلب عليها.

كما تتفق مع درس شوايزر وهالوم (Schwarzer & Hallum 2008)، والتي أكدت على أن كفاءة الذات لدى الطلاب تعد من عوامل الحماية النفسية التي تعينه على مواجهة ضغوط العمل ويمكن تفسير ذلك أن الأفراد الذين يتصفون للكفاءة الذاتية الأكاديمية مرتفعة لهم نزعة للتوافق مع الضغوط من خلال تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل ضغطاً، كما أن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون بقدرتهم في التأثير والتحكم في الصعوبات والمشاكل عوض الشعور بالإرهاك (بعد التحكم والسيطرة) كما يواجهون مختلف الأحداث كما ولو أنها فرص إغناء ونمو شخصي أكثر من أنها أحداث ضاغطة تتجاوز قدراتهم وإمكاناتهم بعد التحدي) وكذلك يلتزمون بما يعملون كما يمكن تفسير ذلك أن للكفاءة الذاتية الأكاديمية بمكوناتها ترتبط ايجابيا مع استراتيجيات المواجهة الايجابية.

في حين تتفق هذه الدراسة مع دراسة عبيد (2006) ودراسة الدليمي (2005) والتي أشارت إلى وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين متغيري كفاءة الذات والاستقرار النفسي، حيث تفسر هذه النتيجة إلى أن تمتع المعلمين بكفاءة ذاتية مرتفعة من المحتمل أن تساهم هذه الكفاءة في دفعهم نحو تجريب أفكار جديدة لاسيما التكتيكات الصعبة في التنفيذ. كما أن التوقعات بالكفاءة الذاتية تحفز المعلمين لتجريب اساليب جديدة لتحقيق انجازات مبتكرة، ومن ثم يتغلبون على الضغوطات النفسية التي تواجههم. وفي المقابل فإن المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية جمه ولا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية فمن المحتمل أن تعوق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في طلابهم واقناعهم، وتعيقهم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته .

وفي الآونة الأخيرة نلاحظ اهتمام كبير بعلم النفس الايجابي الذي يركز على الجوانب الايجابية لدى الطالب وتقويتها وإظهارها وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها ان تجعل الطالب يظل محتفظا على صحته الجسمية والنفسية.

4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تتص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الطب باختلاف سنة الدراسة والجدول التالي يوضح الاختلاف ودلالاته الإحصائية :

جدول (13): نتائج للفرضية الرابعة

المؤشرات الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السنة السادسة	48	26.83	5.26	1.05	106	0.29
السنة السابعة	60	27.81	4.43			غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم اعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(26.83) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السابعة والذي يقدر بـ(27.81)، كما نلاحظ أن قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(5.26) اما الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السابعة والذي يقدر بـ(4.43)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.05) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (106)، وعليه نرفض الفرض البديل الذي يقر بوجود الاختلاف ونقبل الفرض الصفري الذي ينفي وجود الاختلاف وعليه توجد فروق في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الطب باختلاف سنة الدراسة.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة (Unlu & Kalemoglu, 2011) وقام أونلوي وكالموجلو هدفت إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدرسة الرياضية في تركيا، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة كان مرتفعاً، وبينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية حسب متغيرات النوع والصف والفرع الرياضي.

ويعتقد أن الفروق في مستوى كفاءة الذات Pintrich & Schunk, 1996 بنتريش وشانك الأكاديمية لدى الطلبة يعود إلى عدة عوامل، منها تعاضم المنافسة وأسلوب وضع الدرجات، ولتطور الفردي للطلاب، والضغط النفسي والاجتماعي، وصعوبة المقررات الدراسية، كما أن لخبرات الفشل درواً هام في تراجع وارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية بحسب كل صف دراسي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة كابرار Kaprara, et al وآخرون 2008 التي أظهر عدم وجود فروق لدى الطلبة في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية عبر مسيرة حياتهم التعليمية . كما تتفق مع دراسة ستيرلنج وبيرسي 2005 الذي أشار إلى أن الطلبة يتقاربون في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية خلال مراحل تطورهم الدراسية.

في حين تختلف نتيجة هذه الدراسة مع 2009 الزق هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات الكلية، والنوع، والمستوى الدراسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق وفقاً للمستوى الدراسي.

وقدم المخلاقي (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذاتية الأكاديمية والسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة . وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقاً لمتغير الصف في دراسته استقصاء مستوى الكفاءة الذاتية.

وتناول مليه 2013 Melih, الدراسة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة في تركيا، في تخصص الرياضيات، في ضوء متغيري النوع ومستوى السنة الدراسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى لمستوى السنة الدراسية، لصالح طلبة السنة الثالثة. دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق Thwaites, وأجرى ثويتز 2013 في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في جامايكا تبعاً لمتغيرات النوع ونوع المدرسة ومستوى الصف أظهرت النتائج عن تعزى لمستوى الصف، ولصالح الصفوف الدنيا.

وبخصوص الفرق بين مستوى الكفاءة تبعاً لمتغير السنة بين الخامسة والسادسة، يعتقد الباحثان أن طلبة السنة الخامسة والسادسة هم مستوى متقارب بالتالي يمثل الجانب التعليمي المحطة الأولى لاهتماماتهم ومصدر فخرهم واعتزازهم بين الطلبة وهذا مؤشر على كفاءتهم الأكاديمية وأنهم قادرون على المنافسة والتغلب على الصعاب، وهذا دليل على المهارات المعرفية التي يمتلكونها.

5. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الطب باختلاف الإقامة.

جدول (14): نتائج للفرضية الخامسة

المؤشرات الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإقامة						
خارجي	52	26.80	5.84	1.19	106	0.23
داخلي	56	27.91	4.08			غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم اعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يقيمون خارج الإقامة الجامعية يقدر بـ(26.80) وهو أقل من المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يقيمون داخل الإقامة الجامعية والذي يقدر بـ(27.91)، كما نلاحظ أن قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يقيمون خارج الإقامة الجامعية يقدر بـ(5.84) أما الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يقيمون داخل الإقامة الجامعية والذي يقدر بـ(4.08)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.19) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (106)، وعليه نرفض الفرض البديل الذي يقر بوجود الاختلاف ونقبل الفرض الصفري الذي ينفي وجود الاختلاف وعليه توجد فروق في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الطب باختلاف نوع الإقامة.

حيث اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة Thwaites، وأجرى ثويتز 2013 هدفت إلى الكشف عن الفروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في جامايكا تبعاً لمتغيرات أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى نوع المدرسة.

6. عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية على وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الطب باختلاف الإقامة.

جدول (15): نتائج للفرضية السادسة

المؤشرات الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإقامة						
خارجي	52	159.77	17.27	0.12	106	0.90
داخلي	56	159.05	20.69			غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم اعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يقيمون خارج الإقامة الجامعية يقدر بـ(159.77) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يقيمون داخل الإقامة الجامعية والذي يقدر بـ(159.05)، كما نلاحظ أن قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يقيمون خارج الإقامة الجامعية يقدر بـ(17.20) أما الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يقيمون داخل الإقامة الجامعية والذي يقدر بـ(20.96)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.12) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (106)، وعليه نرفض الفرض البديل الذي يقر بوجود الاختلاف ونقبل الفرض الصفري الذي ينفي وجود الاختلاف وعليه توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الطب باختلاف نوع الإقامة.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة البرعاوي 2001 هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، من طلبة الجامعة الإسلامية، وتوصلت نتائج إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة.

7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الطب باختلاف سنة الدراسة والجدول التالي يوضح الاختلاف ودلالته الإحصائية.

جدول (16): نتائج للفرضية السابعة

المؤشرات الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السنة السادسة	48	162.91	20.31	1.77	106	0.79
السنة السابعة	60	156.40	17.88			غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم اعلاه أن المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(162.91) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السابعة والذي يقدر بـ(156.40)، كما نلاحظ أن قيمة الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السادسة يقدر بـ(20.31) أما الانحراف المعياري لدى طلبة الطب الذين يزاولون دراستهم بالسنة السابعة والذي يقدر بـ(17.88)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.77) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (106)، وعليه نرفض الفرض البديل الذي يقر بوجود الاختلاف ونقبل الفرض الصفري الذي ينفي وجود الاختلاف وعليه لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الطب باختلاف سنة الدراسة.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة (احمد 2016) التعرف إلى مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية؛ إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى درجة الكفاءة والضغوط النفسية تبعا لمتغيرات المستوى الدراسي والرتبة العسكرية. أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في والضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

وتتفق مع دراسة (نسيمة ، اسماء 2021) تهدف هذه الدراسة، للكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية باستراتيجيات المواجهة لدى طلبة التخرج في مستوى الليسانس والماستر، ومعرفة مستويات الكفاءة لديهم بالإضافة إلى نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة الضغوط، و معرفة إذا ما كان هناك اختلاف في استعمال هذه الاستراتيجيات باختلاف الجنس والمستوى والشعبة ، و تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان "و" لازاروس "والكفاءة الذاتية المدركة المكيف في البيئة الجزائرية من طرف "زياد رشيد "و"منصور بوقصاره"، وبعد تفريغ النتائج وتحليلها توصلت إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة

إحصائية بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر ، كما أنه توجد فروق في الكفاءة الذاتية واستراتيجيات المواجهة ولا توجد فروق باختلاف المستوى والشعبة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر بقسم العلوم الاجتماعية جامعة غرداية، وكذلك **تتفق هذه النتائج مع:** دراسة نادر فهمي الزيود حيث هدف في دراسته إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار : الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية؛ وقد استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284 طالباً وطالبة موزعة على 144 طالباً (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية، وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) وتحليل التباين، حيث أظهرت النتائج أن أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي .(نادر، 2005 ص1)

في حين اختلفت مع دراسة احمد يحيى 2009 أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية متوسطة، كما أشارت إلى وجود فروق وفقاً للمستوى الدراسي حيث إنَّ الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تكون في أدنى مستوياتها في بداية السنة القانية من الدراسة الجامعية، ثم تبدأ بالارتفاع لتكون في أعلى مستوياتها في السنة الرابعة. ولعل سبب تدني مستوى شعور الطلبة بكفاءتهم الذاتية في السنة القانية راجع إلى بعض خبرات الفشل التي يمر بها بعض الطلبة في السنة الأولى؛ أي إلى ضعف استراتيجيات التعلم لدى هؤلاء الطلبة في بداية حياتهم الجامعية.

حيث يفسر نتيجة هذه الدراسة الى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية يرجع الى تجانس وتمائل نفس الظروف التي يمر طلبة السنة الخامسة والسادسة بكلية الطب بورقلة.

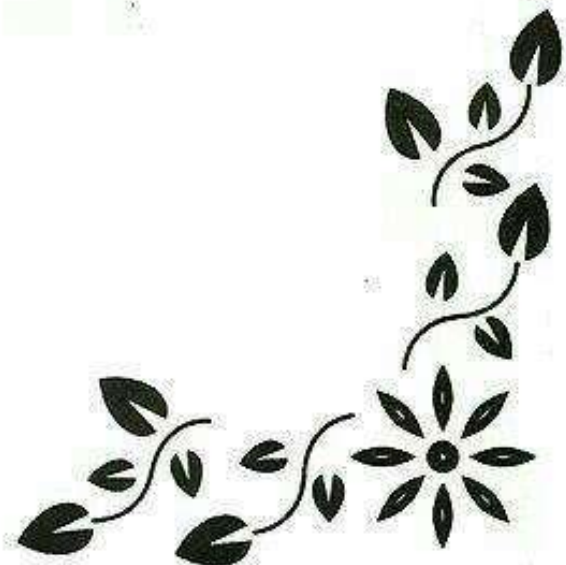
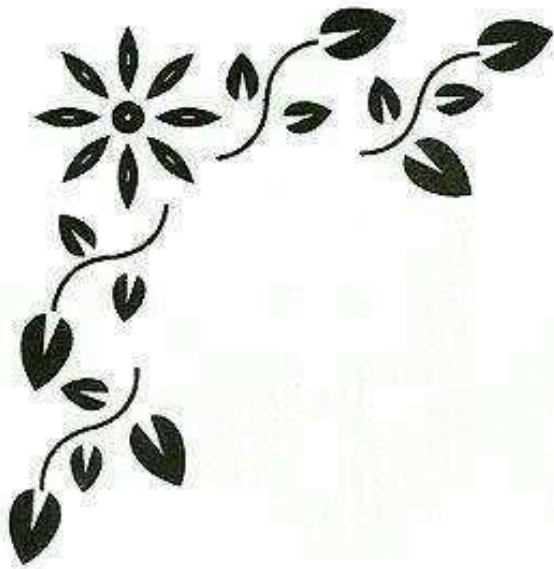
خلاصة ومقترحات

من خلال ما سبق من نتائج الدراسة، وانطلاقاً مما جاء في الخلفية النظرية من معطيات خاصة بموضوع الكفاءة الذاتية الأكاديمية و علاقتها استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة، وبعد دراسة مختلف الجداول الاحصائية التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا يمكن استنتاج ما يلي :

- يوجد مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
 - يوجد مستوى مرتفع من استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة تبعاً لمتغير السنة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة تبعاً لمتغير الإقامة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة تبعاً لمتغير الإقامة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة تبعاً لمتغير السنة.
- من خلال نتائج دراستنا بموضوع الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقة استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة، ولاحظنا وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و تنوع منطقي من استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة ما يتطلب منا اعطاء مقترحات كالتالي:

- ضرورة التنوع في استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الخامسة والسادسة كلية الطب جامعة ورقلة.
- عقد دورات تكوينية وندوات علمية دورية لفائدة طلبة الطب جامعة ورقلة فيما يختص استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية.
- ضرورة الاهتمام بقنوات النمو (المعرفية والنفسية والاجتماعية) الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- اخضاع مختلف الاساليب التدريس الحديثة للتجريب في مختلف الانشطة الرياضية الفردية والجماعة القيام بدراسات وأبحاث علمية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية. استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة.
- ضرورة توفير الامكانيات والوسائل التعليمية المناسبة لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- ادراج مواقف تعليمية ضمن أهداف ومحتوى مناهج كلية الطب من اجل تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- أهمية تنظيم ورش عمل تدريبية من أجل تدريب طلبة الطب على الضغوط النفسية.
- ضرورة فتح عيادات للتكفل النفسي على مستوى الجامعة ليستفيد منها الجميع وبشكل خاص الطلبة.

المراجع



قائمة المراجع:

المراجع بالعربية:

1-الكتب:

- ابن منظور (1999), لسان العرب, الجزء السابع, دار الصادر, بيروت.
- ابن منظور (2006): سان العرب؛ الجزء 8, ط1 ضبط وتعليق خالد رشيد القاضي لبنان دار النشر.
- الحجار محمد (1998)، العلاج السلوكي للتوتر والغضب، مكتبة الأنجلو ، القاهرة.
- الزق أحمد يحي (2009)، علم النفس، دار وائل للنشر، الأردن.
- براهيم رئيس واخرون(1973): المعجم الوسيط ط2 دار الاحياء التراث العربية مصر .ابراهيم هشام مايسة
- بشرى اسماعيل (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- طه عبد العظيم حسين, وسلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية, ط1 دار الفكر العربي, عمان.
- عبد المعطي وحسين مصطفى (2006): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها مكتبة زهراء الشرق, مصر.
- عبيد ماجدة، والسيد بهاء الدين: 2008 الضغط النفس ي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية, عمان، الأردن ,دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عثمان يخلف (2001): علم النفس الصحة. دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع, قطر .
- على عسكر (2003): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ؛ الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والفاق, ط3, دار الكتاب الحديث؛ الكويت .
- علي بن هادية واخرون(1991): القاموس الجديد للطلاب؛ ط7، المؤسسة الوطنية للكتاب, الجزائر.
- فاروق السيد عثمان (2001): القلق وادارة الضغوط النفسية ط1, دار الفكر العربي, القاهرة.
- مقدم عبد الحافظ (2003)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

2-رسائل دكتوراه وماجستير:

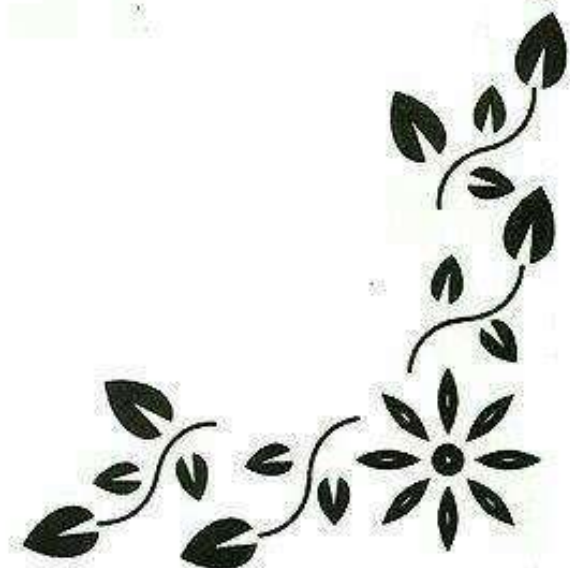
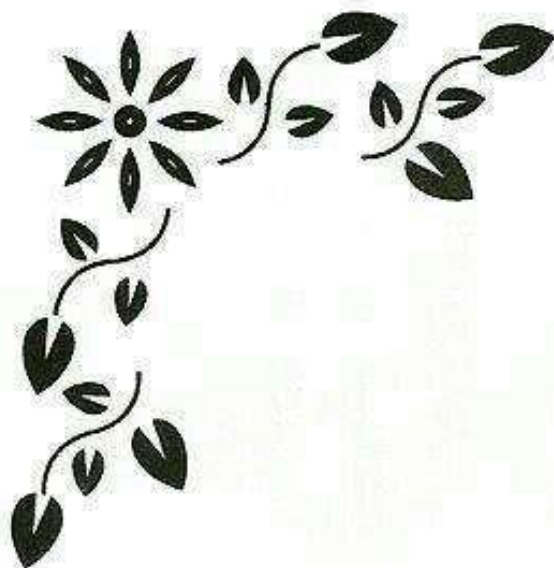
- الأطرش شهلا (2000)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو بكر دردير (2010): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني لتنمية اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة رسالة اطروحة لنيل الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي. جامعة القاهرة. قسم الارشاد النفسي.
- ابو بكر دردير ونشوة كرم عمارة (2007): الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (إ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات, رسالة ماجستير جامعة الفيوم, صر
- احمد النبال (1993): اساليب مواجهة الاحداث . رسالة ماجستير ,جامعة عين شمس مصر .
- أمال عبد المنعم (2006): الارشاد النفسي الاسري. مواجهة الضغوط النفسية لدى اسر المتخلفين عقليا بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة, رسالة ماجستير في علم النفس الجامعة الاسلامية, مصر.
- بشير بن طاهر (2005): استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة, رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولية في علم النفس, جامعة وهران.
- طالح نصيرة (2010)، أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مولود معمري :تيزي وزو.
- طبي سهام (2004/2005): انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية “لصدمة ,مذكرة التخرج ماجستير تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة عبد الله بن حميد السهلي (2009): اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على المستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة, بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي, جامعة ام القرى السعودية.
- عبد الله بن حميد السهلي (2009): اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على المستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة, بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي, جامعة ام القرى السعودية
- عزوز أسمهان (2008): مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرض القصور الكلوي المزمن, مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي, جامعة باتنة .
- علي, احمد 2000 فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية.

- الغزي أحمد(1999) الفرق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والاصحاء في اساليب مواجهة الضغوط النفسية رسالة ماجستير غير منشور جمعة ملك سعود الرياض.
 - مريم بن سكريفة (2008): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي, رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي بآنتة.
 - معتز محمد ابراهيم لبد(2013), اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة؛ مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. غزة .
 - ميدون مباركة(2014)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 3-مجلات عربية:**
- اعتماد يعقوب محمد الزناتي (2003): أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها الاردن.
 - أمال عبد القادر (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر". مجلة التربية,
 - الزيود نادر فهمي(2005) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات ,مجلة قطر .
 - عبد الله الضريبي (2010): اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها بعض المتغيرات؛ مجلة جامعة دمشق؛ المجلد 26 .
 - غريب نرمين (2014) ,استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري ,مجلة جامعة تشرين للبحوث والد رسات العلمية)
 - مزاور نسيمة ، بن يحي اسماء 2021 الكفاءة الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المقبلين على التخرج . مجلة الباحث للعلوم الانسانية والاجتماعية ورقلة , عدد 02 , مجلد 13 .

المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. (2003). **Auto-efficacité: le sentiment d'efficacité personnelle**. De Boeck, Bruxelles.
- Folkman, -L. et Lazarus. (1989). **Psychological Stress and the coping process**, Graw.Hill, New york.
- Laurencine Piquemal-Vieu (2001) **Le Coping une ressource à identifier dans les Soins infirmiers**,67,84-98. Dumond, Par
- Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. NJ: Printice-Hall .
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), **Encyclopedia of human behavior** (pp. 71-81). NY: Academic press.
- Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy: The exercise of control**. NY: Freeman and company.
- Bandura A. & Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, **41**, 586-598.
- Betz, N. E. & Hackett, G. (1981). The relationship of career-related self-efficacy and expectations and to perceived options in college women and men. **Journal of Counseling Psychology**, **28**, 399-410.

الملاحق



قائمة الملاحق

الملحق (01): مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتوقعات الكفاءة الذاتية



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا
شعبة علوم التربية



استبيان

الطالب (ة) الفاضل (ة):

في إطار القيام بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس التربوي نرجو منكم التكرم بالإجابة على بنود هذا الاستبيان من خلال وضع علامة (x) في المكان الملائم امام كل عبارة، كما نعلم سيادتكم ان هذه المعلومات تحظى بالسرية التامة ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

السن: () السنة: ()

الجنس: ذكر () أنثى ()

التخصص:

الإقامة: خارجي () داخلي ()

أولاً: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
01	اعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل					
02	أشارك أصدقائي حول مشكلتي					
03	اعتقد بإيجابية مواجهة المشكل					
04	ابحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل					
05	اجمع معلومات حول مشكلتي					
06	اقبل النصح من الآخرين					
07	انزعج لعدم تغلبي على الوضعية					
08	أجهد نفسي في كل ما أقوم به					
09	احاسب نفسي بشدة					
10	الجا الى الاسترخاء والهدوء					
11	ابوح بما في داخلي					
12	انتاول مواد مهدئة					
13	اتعرف على الجوانب الإيجابية والتركيز عليها					
14	ابتعد عن الحفلات والمناسبات					
15	الوم نفسي عند حدوث مشكل					
16	اتعرف على مختلف جوانب المشكلة					
17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه					
18	أزور اقاربي					
19	أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية					
20	احدد اتجاهاتي					
21	اكتسب خبرات إيجابية نتيجة مواجهة المشكلات					

					احاسب نفسي على الأوقات الضائعة	22
					الجا للصلاة	23
					أحب مساعدة الآخرين لي	24
					أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين	25
					اقنع نفسي أنني قادر على حل المشكل	26
					اقسم وقتي	27
					اتعايش مع الواقع الحادث	28
					اتعرف على أولوياتي واحدها	29
					أقوم بما اعتقد انه الأفضل	30
					اتابع البرامج الدينية	31
					أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك	32
					احرص على ان أكون قريبا من أصدقائي	33
					اقرا القرآن واستمع اليه	34
					نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي	35
					استرجع الأوقات الجيدة التي مررت بها	36
					امارس هواياتي أكثر من السابق	37
					الجا الى البكاء	38
					استمع الى الموسيقى	39
					ابتعد عن التجمعات	40
					اتعامل بعصبية مع الآخرين	41
					اشاهد التلفاز لساعات طويلة	42
					أحاول ان ابتعد عن من حولي	43
					أفقد صبري بسهولة	44

45	اخرج في نزعات					
46	اتجنب الأشخاص والاعمال التي تذكرني بمشكلكي					
47	انزعج كثيرا لما امر به					
48	اعتقد أنني سيئ الحظ					

ثانيا: الكفاءة الذاتية الاكاديمية

الرقم	العبارة	لا	نادرا	غالبا	دائما
01	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق طريق اسعى اليه فاني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي				
02	إذا ما بذلت من الجهد كفاية فاني سأنجح في حل المشكلات الصعبة				
03	من السهل علي تحقيق اهدافي و نواياي				
04	اعرف كيف اتصرف مع المواقف غير المتوقعة				
05	اعتقد بانني قادر على التعامل مع الاحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي				
06	التعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية				
07	مهما يحدث فاني أستطيع التعامل مع ذلك				
08	أجد حلا لكل مشكلة تواجهني				
09	إذا ما واجهني امر جديد فاني اعرف كيفية التعامل معه				
10	امتلك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني				

الملحق (02): نتائج التحليل الإحصائي للدراسة الاستطلاعية:

الاتساق الداخلي للكفاءة

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
VAR00001	Equal variances assumed	1,765	,201	-6,690	18
	Equal variances not assumed			-6,690	16,262

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
VAR00001	Equal variances assumed	,000	-,85000	,12706
	Equal variances not assumed	,000	-,85000	,12706

الصدق التمييزي صدق المقارنة الطرفية للكفاءة

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	-1,11694	-,58306
	Equal variances not assumed	-1,11900	-,58100

Independent Samples Effect Sizes

		95% Confidence Interval			
		Standardizer ^a	Point Estimate	Lower	Upper
VAR00001	Cohen's d	,28412	-2,992	-4,280	-1,666
	Hedges' correction	,29668	-2,865	-4,099	-1,595
	Glass's delta	,23310	-3,647	-5,500	-1,754

الثبات:

الفا كرومباخ:

Correlations

		الكفاءة_الذاتية_الأكاد				
		يمية	ك1	ك2	ك3	ك4
الكفاءة_الذاتية_الأكاديمية	Pearson Correlation	1	,507**	,323	,562**	,740**
	Sig. (2-tailed)		,004	,081	,001	,000
	N	30	30	30	30	30
ك1	Pearson Correlation	,507**	1	,125	,117	,386*
	Sig. (2-tailed)	,004		,511	,536	,035
	N	30	30	30	30	30
ك2	Pearson Correlation	,323	,125	1	,098	,015
	Sig. (2-tailed)	,081	,511		,605	,936
	N	30	30	30	30	30
ك3	Pearson Correlation	,562**	,117	,098	1	,368*
	Sig. (2-tailed)	,001	,536	,605		,046
	N	30	30	30	30	30
ك4	Pearson Correlation	,740**	,386*	,015	,368*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,035	,936	,046	
	N	30	30	30	30	30
ك5	Pearson Correlation	,684**	,304	,000	,163	,438*
	Sig. (2-tailed)	,000	,102	1,000	,388	,015
	N	30	30	30	30	30
ك6	Pearson Correlation	,547**	,354	,092	,471**	,337
	Sig. (2-tailed)	,002	,055	,629	,009	,068
	N	30	30	30	30	30
ك7	Pearson Correlation	,747**	,271	,227	,368*	,650**
	Sig. (2-tailed)	,000	,148	,228	,045	,000
	N	30	30	30	30	30
ك8	Pearson Correlation	,848**	,417*	,229	,357	,583**
	Sig. (2-tailed)	,000	,022	,224	,053	,001
	N	30	30	30	30	30
ك9	Pearson Correlation	,761**	,362*	,182	,266	,500**
	Sig. (2-tailed)	,000	,050	,336	,155	,005
	N	30	30	30	30	30
ك10	Pearson Correlation	,657**	,161	,471**	,413*	,185
	Sig. (2-tailed)	,000	,396	,009	,023	,328
	N	30	30	30	30	30

		Correlations					
		5ك	6ك	7ك	8ك	9ك	10ك
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	Pearson Correlation	,684**	,547**	,747**	,848**	,761**	,657**
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30
1ك	Pearson Correlation	,304	,354	,271	,417*	,362*	,161
	Sig. (2-tailed)	,102	,055	,148	,022	,050	,396
	N	30	30	30	30	30	30
2ك	Pearson Correlation	,000	,092	,227	,229	,182	,471**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,629	,228	,224	,336	,009
	N	30	30	30	30	30	30
3ك	Pearson Correlation	,163	,471**	,368*	,357	,266	,413*
	Sig. (2-tailed)	,388	,009	,045	,053	,155	,023
	N	30	30	30	30	30	30
4ك	Pearson Correlation	,438*	,337	,650**	,583**	,500**	,185
	Sig. (2-tailed)	,015	,068	,000	,001	,005	,328
	N	30	30	30	30	30	30
5ك	Pearson Correlation	1	,175	,430*	,617**	,506**	,532**
	Sig. (2-tailed)		,356	,018	,000	,004	,002
	N	30	30	30	30	30	30
6ك	Pearson Correlation	,175	1	,277	,354	,290	,184
	Sig. (2-tailed)	,356		,139	,055	,120	,330
	N	30	30	30	30	30	30
7ك	Pearson Correlation	,430*	,277	1	,644**	,547**	,232
	Sig. (2-tailed)	,018	,139		,000	,002	,217
	N	30	30	30	30	30	30
8ك	Pearson Correlation	,617**	,354	,644**	1	,635**	,579**
	Sig. (2-tailed)	,000	,055	,000		,000	,001
	N	30	30	30	30	30	30
9ك	Pearson Correlation	,506**	,290	,547**	,635**	1	,607**
	Sig. (2-tailed)	,004	,120	,002	,000		,000
	N	30	30	30	30	30	30
10ك	Pearson Correlation	,532**	,184	,232	,579**	,607**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,330	,217	,001	,000	
	N	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

صدق الاتساق الداخلي للاستراتيجيات

Correlations

		35ض	36ض	37ض	38ض	39ض	40ض	41ض	42ض	43ض	44ض	45ض	46ض	47ض	48ض
مواجهة_الضغوط_النفسية	Pearson	,464*	,093	,071	,309	,243	,227	,186	-,167	,185	,214	,235	,352	,270	,372*
	Correlation	*													
	Sig. (2-tailed)	,010	,626	,709	,097	,196	,228	,324	,377	,329	,256	,210	,057	,149	,043
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1ض	Pearson	,052	,097	,081	,133	-,189	,233	-,013	,164	-,181	-,311	,267	,184	-,008	,126
	Correlation														
	Sig. (2-tailed)	,787	,608	,670	,483	,316	,216	,945	,387	,339	,094	,154	,329	,966	,506
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2ض	Pearson	,092	,233	-	,090	-,056	,036	,351	,026	-,020	,096	-,062	,006	,050	-,048
	Correlation			,377*											
	Sig. (2-tailed)	,630	,216	,040	,638	,767	,850	,057	,891	,915	,614	,744	,973	,793	,802
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3ض	Pearson	,198	-,069	-,296	-	-,084	,147	-,262	-	-,303	-	,056	-,288	-,305	-,253
	Correlation				,365*				,404*		,473*				
	Sig. (2-tailed)	,295	,716	,112	,047	,661	,437	,162	,027	,103	,008	,767	,123	,101	,177
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4ض	Pearson	,265	-,292	-,051	,200	-,023	,135	,254	-,315	-,015	,079	,031	,029	,126	-,086
	Correlation														
	Sig. (2-tailed)	,157	,117	,790	,288	,904	,478	,175	,090	,937	,678	,871	,880	,509	,653
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5ض	Pearson	,024	-,188	-,234	-,169	-,132	,250	-,164	-,176	-,188	-,237	-,072	-,097	-,111	,008
	Correlation														
	Sig. (2-tailed)	,901	,319	,214	,372	,487	,183	,387	,351	,319	,207	,707	,611	,560	,969
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
6ض	Pearson	,115	,291	-,216	-,252	-,231	-,068	-,179	,098	-,195	-,259	,312	,330	-,094	,180
	Correlation														
	Sig. (2-tailed)	,546	,118	,251	,179	,220	,722	,343	,606	,302	,167	,094	,075	,622	,342
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ض7	Pearson Correlation	,105	-,286	,118	,129	,012	,527*	,155	,092	,273	,205	-,259	,006	,548*	,130
	Sig. (2-tailed)	,579	,126	,534	,496	,952	,003	,413	,628	,144	,276	,166	,974	,002	,492
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض8	Pearson Correlation	,050	-,111	,134	,109	,212	,549*	,334	,046	,233	,221	-,241	,212	,611*	,263
	Sig. (2-tailed)	,791	,559	,479	,568	,261	,002	,071	,808	,216	,241	,199	,262	,000	,161
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض9	Pearson Correlation	,116	-,162	-,119	,130	,285	,514*	,350	,097	,412*	,353	-,097	,229	,602*	,278
	Sig. (2-tailed)	,541	,391	,532	,493	,127	,004	,058	,609	,024	,055	,608	,224	,000	,138
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض10	Pearson Correlation	,356	-,171	- ,472*	-,109	,329	-,211	- ,413*	-,355	,283	-,118	,329	,243	-,291	,000
	Sig. (2-tailed)	,054	,366	,008	,567	,076	,264	,023	,054	,130	,536	,076	,195	,119	1,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض11	Pearson Correlation	,471*	,215	-,023	,282	-,004	-,248	,131	- ,413*	,004	,386*	,071	- ,375*	-,301	,018
	Sig. (2-tailed)	,009	,253	,902	,131	,984	,186	,490	,023	,984	,035	,709	,041	,106	,924
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض12	Pearson Correlation	- ,509*	-,255	,106	,022	,255	,274	-,174	,421*	,157	,128	-,120	,230	,268	,386*
	Sig. (2-tailed)	,004	,175	,579	,909	,175	,143	,359	,020	,407	,499	,526	,222	,153	,035
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض13	Pearson Correlation	,299	,439*	,198	,000	- ,438*	-,259	-,271	-,110	- ,414*	- ,362*	,465*	,007	-,180	-,061
	Sig. (2-tailed)	,109	,015	,295	1,000	,015	,167	,147	,562	,023	,049	,010	,970	,342	,747
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض14	Pearson Correlation	-,014	-,023	,205	,394*	-,064	,252	,116	-,278	,193	,242	-,357	-,049	-,030	,088
	Sig. (2-tailed)	,942	,904	,277	,031	,737	,180	,542	,138	,306	,197	,053	,795	,876	,645

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض15	Pearson Correlation	,152	-,141	,004	,239	,043	,237	,140	-,071	,421*	,332	-,040	,200	,370*	,052
	Sig. (2-tailed)	,424	,457	,984	,204	,820	,208	,460	,708	,020	,073	,835	,289	,044	,784
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض16	Pearson Correlation	-,140	-,092	-,094	-,028	-,127	,099	-,204	,203	,115	-,045	,113	,145	,156	-,040
	Sig. (2-tailed)	,460	,630	,620	,882	,504	,604	,279	,283	,545	,811	,552	,443	,411	,833
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض17	Pearson Correlation	-,096	-,030	,137	,031	-,206	-,025	-,199	,189	-,128	-,008	,261	,377*	,016	,156
	Sig. (2-tailed)	,616	,873	,471	,869	,276	,895	,291	,318	,501	,966	,163	,040	,933	,410
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض18	Pearson Correlation	,193	-,079	,032	-,156	-,285	-	-	-,121	-,305	-	,584*	,320	-,115	-,221
							,362*	,383*			,426*	*			
	Sig. (2-tailed)	,306	,679	,869	,412	,127	,049	,037	,525	,101	,019	,001	,085	,543	,240
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض19	Pearson Correlation	,246	,435*	,067	-,132	-,142	-	-,298	-,119	-	-,313	,474*	-,063	-	-,062
							,472*			,431*		*		,509*	*
	Sig. (2-tailed)	,190	,016	,726	,488	,454	,009	,110	,530	,018	,093	,008	,741	,004	,743
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض20	Pearson Correlation	-,010	,091	-,013	-,252	,077	,034	-,255	,211	-,248	-,336	,350	,181	,252	,180
	Sig. (2-tailed)	,958	,634	,946	,178	,686	,859	,174	,263	,187	,069	,058	,339	,180	,342
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض21	Pearson Correlation	,185	-,135	,037	,282	-,024	-,099	-,024	-,126	,226	,278	-,026	-,024	-,143	,050
	Sig. (2-tailed)	,327	,478	,845	,131	,901	,604	,901	,507	,230	,137	,891	,899	,452	,792
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ض22	Pearson Correlation	,150	-,007	-,349	-,247	,147	,351	,019	,048	,262	-,146	-,083	,277	,239	,032
	Sig. (2-tailed)	,430	,972	,059	,188	,437	,057	,921	,801	,163	,442	,662	,138	,204	,867

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
23ض	Pearson Correlation	,603*	,028	-,144	-,051	,265	-,266	-,060	-,316	,245	-,196	,282	,080	-,250	-,289
	Sig. (2-tailed)	,000	,884	,447	,790	,157	,155	,754	,089	,191	,299	,131	,674	,183	,121
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
24ض	Pearson Correlation	,044	,164	,283	-,121	,129	-,071	-,013	-,283	- ,372*	,014	,106	-,162	-,107	,151
	Sig. (2-tailed)	,818	,387	,130	,523	,495	,711	,944	,130	,043	,943	,577	,392	,574	,426
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
25ض	Pearson Correlation	,095	,273	-,004	-,352	,133	-,128	-,311	,097	,088	-,359	,205	,279	-,052	-,044
	Sig. (2-tailed)	,619	,144	,982	,056	,484	,500	,095	,611	,645	,051	,278	,135	,785	,816
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
26ض	Pearson Correlation	,004	,377*	,170	-,172	-,171	-,219	- ,460*	-,048	-,231	-,307	,243	-,127	-,222	-,175
	Sig. (2-tailed)	,983	,040	,369	,362	,366	,246	,011	,802	,220	,099	,195	,503	,239	,354
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
27ض	Pearson Correlation	,465*	,118	,267	,241	-,210	- ,518*	-,075	-,300	-,027	,166	,427*	,109	-,319	-,114
	Sig. (2-tailed)	,010	,535	,154	,200	,266	,003	,696	,107	,886	,379	,018	,565	,085	,548
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
28ض	Pearson Correlation	,494*	-,117	-,226	,058	-,136	-,021	,047	- ,492*	-,104	-,004	,184	-,022	-,037	-,123
	Sig. (2-tailed)	,005	,539	,230	,762	,473	,914	,807	,006	,583	,982	,331	,908	,844	,517
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
29ض	Pearson Correlation	,200	-,270	,123	,074	-,053	,272	-,044	-,177	,034	,101	,084	,042	,221	,088
	Sig. (2-tailed)	,290	,149	,518	,697	,782	,146	,816	,348	,860	,596	,660	,824	,241	,645
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
30ض	Pearson Correlation	,096	-,063	-,303	-,329	-,114	,241	-,022	,093	-,271	-,280	-,046	,043	,236	-,043

	Sig. (2-tailed)	,614	,740	,103	,076	,549	,199	,908	,625	,148	,134	,809	,822	,210	,823
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31ض	Pearson Correlation	,191	,114	,063	,291	-,055	,000	-,130	-,008	,157	,086	,160	,268	,019	,281
	Sig. (2-tailed)	,311	,549	,740	,119	,771	1,000	,495	,966	,408	,653	,398	,152	,920	,133
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
32ض	Pearson Correlation	,002	-,037	-,215	,020	,421*	-,102	-,054	-,287	-,108	-,057	,222	-,051	-,104	,078
	Sig. (2-tailed)	,993	,846	,255	,917	,020	,592	,776	,124	,568	,765	,239	,787	,586	,682
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
33ض	Pearson Correlation	,338	-,083	-,124	,225	,150	-,176	,134	- ,753*	-,099	,285	,173	-,269	-,274	-,140
	Sig. (2-tailed)	,068	,663	,516	,232	,429	,351	,479	,000	,603	,127	,359	,151	,143	,461
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
34ض	Pearson Correlation	,411*	-,062	-,297	-,073	,140	-,066	,027	-,341	,184	-,055	,113	,000	-,034	-,078
	Sig. (2-tailed)	,024	,745	,111	,701	,462	,731	,888	,065	,330	,773	,552	1,000	,859	,682
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
35ض	Pearson Correlation	1	,247	,057	,261	-,017	-,313	,038	- ,405*	,297	,029	,260	-,046	-,199	-,243
	Sig. (2-tailed)		,188	,765	,164	,930	,093	,841	,026	,111	,881	,166	,809	,292	,197
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
36ض	Pearson Correlation	,247	1	,298	,042	-,214	-,307	,009	,144	-,099	-,056	,202	-,054	-,193	,053
	Sig. (2-tailed)	,188		,110	,825	,256	,099	,964	,449	,603	,768	,284	,775	,307	,783
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
37ض	Pearson Correlation	,057	,298	1	,372*	-,162	-,082	,147	,187	-,069	,135	-,146	-,063	,181	,126
	Sig. (2-tailed)	,765	,110		,043	,391	,667	,437	,322	,717	,477	,441	,741	,338	,506
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
38ض	Pearson Correlation	,261	,042	,372*	1	,133	,000	,533*	-,155	,227	,581*	-,180	,024	,023	,302

	Sig. (2-tailed)	,164	,825	,043		,482	1,000	,002	,412	,229	,001	,341	,900	,903	,104
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
39ض	Pearson Correlation	-,017	-,214	-,162	,133	1	,251	,318	-,052	,392*	,319	-,065	,268	,267	,400*
	Sig. (2-tailed)	,930	,256	,391	,482		,181	,087	,786	,032	,086	,734	,153	,154	,028
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
40ض	Pearson Correlation	-,313	-,307	-,082	,000	,251	1	,301	,235	,115	,171	- ,581*	,039	,549*	,454*
	Sig. (2-tailed)	,093	,099	,667	1,000	,181		,106	,211	,545	,365	,001	,840	,002	,012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
41ض	Pearson Correlation	,038	,009	,147	,533*	,318	,301	1	-,004	,108	,675*	- ,363*	-,047	,420*	,320
	Sig. (2-tailed)	,841	,964	,437	,002	,087	,106		,985	,569	,000	,049	,804	,021	,084
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
42ض	Pearson Correlation	- ,405*	,144	,187	-,155	-,052	,235	-,004	1	,161	-,215	-,120	,306	,410*	,221
	Sig. (2-tailed)	,026	,449	,322	,412	,786	,211	,985		,394	,254	,528	,100	,024	,240
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
43ض	Pearson Correlation	,297	-,099	-,069	,227	,392*	,115	,108	,161	1	,314	-,101	,159	,095	-,027
	Sig. (2-tailed)	,111	,603	,717	,229	,032	,545	,569	,394		,091	,595	,402	,619	,888
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
44ض	Pearson Correlation	,029	-,056	,135	,581*	,319	,171	,675*	-,215	,314	1	-,237	-,032	,224	,394*
	Sig. (2-tailed)	,881	,768	,477	,001	,086	,365	,000	,254	,091		,207	,866	,235	,031
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
45ض	Pearson Correlation	,260	,202	-,146	-,180	-,065	- ,581*	- ,363*	-,120	-,101	-,237	1	,413*	-,301	-,082
	Sig. (2-tailed)	,166	,284	,441	,341	,734	,001	,049	,528	,595	,207		,023	,106	,665
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

46ض	Pearson Correlation	-,046	-,054	-,063	,024	,268	,039	-,047	,306	,159	-,032	,413*	1	,253	,510*
	Sig. (2-tailed)	,809	,775	,741	,900	,153	,840	,804	,100	,402	,866	,023		,178	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
47ض	Pearson Correlation	-,199	-,193	,181	,023	,267	,549*	,420*	,410*	,095	,224	-,301	,253	1	,338
	Sig. (2-tailed)	,292	,307	,338	,903	,154	,002	,021	,024	,619	,235	,106	,178		,067
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
48ض	Pearson Correlation	-,243	,053	,126	,302	,400*	,454*	,320	,221	-,027	,394*	-,082	,510*	,338	1
	Sig. (2-tailed)	,197	,783	,506	,104	,028	,012	,084	,240	,888	,031	,665	,004	,067	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

قياس الثبات للاستراتيجيات بالفا كرومباخ:

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,664
		N of Items	24 ^a
	Part 2	Value	,442
		N of Items	24 ^b
	Total N of Items		48
Correlation Between Forms			,647
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,785
	Unequal Length		,785
Guttman Split-Half Coefficient			,770

- a. The items are: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47.
- b. The items are: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48.

العلاقة بين الكفاءة والاستراتيجيات مع عامل برسون

Corrélations

[Jeu_de_données0]

Corrélations

		الاستراتيجية	الكفاءة
الاستراتيجية	Corrélation de Pearson	1	,120
	Sig. (bilatérale)		,215
	N	108	108
الكفاءة	Corrélation de Pearson	,120	1
	Sig. (bilatérale)	,215	
	N	108	108

T-TEST GROUPS=السنة (6 5)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الاستراتيجية
 /ES DISPLAY (TRUE)
 /CRITERIA=CI (.95) .

الفروق في الاستراتيجيات باختلاف السنة

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الاستراتيجية	السنة السادسة	48	162,9167	20,31542	2,93228
	السنة الخامسة	60	156,4000	17,88305	2,30869

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الاستراتيجية	d de Cohen	19,00002	,343	-,040	,725
	Correction de Hedges	19,13578	,341	-,040	,719
	Delta de Glass	17,88305	,364	-,022	,748

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

T-TEST GROUPS=الإقامة (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الاستراتيجية
/ES DISPLAY (TRUE)
/CRITERIA=CI (.95) .

الفروق في الاستراتيجيات باختلاف الإقامة

Statistiques de groupe

		Moyenne d'erreur		
الإقامة	N	Moyenne	Ecart type	standard
الاستراتيجية	خارجي	52	159,0577	17,27791
	داخلي	56	159,5179	20,96230

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (bilatéral e)	Différenc e moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
الاستراتيجية	Hypothèse de variances égales	2,487	,118	-,124	106	,902	-,46016	3,71255	- 7,82065	6,90032
	Hypothèse de variances inégales			-,125	104,561	,901	-,46016	3,68614	- 7,76946	6,84913

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الاستراتيجية	d de Cohen	19,27771	-,024	-,401	,354
	Correction de Hedges	19,41547	-,024	-,398	,351
	Delta de Glass	20,96230	-,022	-,399	,356

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الاستراتيجية
/ES DISPLAY (TRUE)
/CRITERIA=CI (.95) .

الفروق في الكفاءة باختلاف السنة

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الكفاءة	السنة السادسة	48	26,8333	5,26463	,75988
	السنة الخامسة	60	27,8167	4,43213	,57219

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	Df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur
الكفاءة	Hypothèse de variances égales	,873	,352	-1,054	106	,294	-,98333	,93320	-2,83350 ,86683
	Hypothèse de variances inégales			-1,034	91,878	,304	-,98333	,95122	-2,87257 ,90591

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الكفاءة	d de Cohen	4,81904	-,204	-,584	,177
	Correction de Hedges	4,85347	-,203	-,580	,176
	Delta de Glass	4,43213	-,222	-,603	,161

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

T-TEST GROUPS=الإقامة (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الكفاءة
/ES DISPLAY (TRUE)
/CRITERIA=CI (.95) .

الفروق في الكفاءة باختلاف الإقامة

Statistiques de groupe

		Moyenne d'erreur		
الإقامة	N	Moyenne	Ecart type	standard
الكفاءة خارجي	52	26,8077	5,48809	,76106
داخلي	56	27,9107	4,08668	,54611

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	Df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur
الكفاءة	Hypothèse de variances égales	1,769	,186	-1,190	106	,237	-1,10302	,92674	-2,94037 ,73432
	Hypothèse de variances inégales			-1,178	93,945	,242	-1,10302	,93672	-2,96292 ,75687

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الكفاءة	d de Cohen	4,81216	-,229	-,607	,150
	Correction de Hedges	4,84655	-,228	-,603	,149

Delta de Glass	4,08668	-,270	-,649	,112
----------------	---------	-------	-------	------

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الكفاءة
 /ES DISPLAY (TRUE)
 /CRITERIA=CI (.95) .

مستوى الكفاءة

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الذكور	46	28,4783	3,56364	,52543
الإناث	62	26,5645	5,46110	,69356

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	Df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur
الكفاءة	Hypothèse de variances égales	6,756	,011	2,071	106	,041	1,91374	,92416	,08150 3,74599
	Hypothèse de variances inégales			2,199	104,467	,030	1,91374	,87012	,18836 3,63913

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الكفاءة	d de Cohen	4,74910	,403	,017	,787
	Correction de Hedges	4,78304	,400	,017	,782

Delta de Glass	5,46110	,350	-,037	,735
----------------	---------	------	-------	------

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

T-TEST

/TESTVAL=144

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الاستراتيجية

/ES DISPLAY (TRUE)

/CRITERIA=CI (.95) .

مستوى الاستراتيجيات

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الاستراتيجية	108	159,2963	19,18881	1,84644

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 144

				Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	T	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	
الاستراتيجية	8,284	107	,000	15,29630	11,6359 18,9567

Tailles d'effet pour échantillon unique

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
الاستراتيجية	d de Cohen	19,18881	,797	,579	1,012
	Correction de Hedges	19,32463	,792	,575	1,005

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type échantillon.

La correction de Hedges utilise l'écart type échantillon, plus un facteur de correction.

T-TEST

/TESTVAL=22

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الكفاءة

/ES DISPLAY (TRUE)

/CRITERIA=CI (.95) .