



جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا

أطروحة

لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الأسري

المساندة الاجتماعية والفاعلية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات
التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

إعداد الطالبة: مكروفي يمينة

لجنة المناقشة

بلقوميدي عباس	أستاذ التعليم العالي (رئيسا)	جامعة وهران 2
فراحي فيصل	أستاذ التعليم العالي (مشرفا ومقررا)	جامعة وهران 2
قادري حليلة	أستاذة التعليم العالي (مناقشة)	جامعة وهران 2
سيسبان فاطمة الزهراء	أستاذة محاضرة " أ" (مناقشا)	جامعة مستغانم
مسعودي أحمد	أستاذ محاضر " أ" (مناقشا)	المركز الجامعي عين تموشنت
زقاوة أحمد	أستاذ محاضر " أ" (مناقشا)	المركز الجامعي غليزان

السنة الجامعية: 2022/2021



إهداء

إلى منبع القوة والعزيمة ورمز العطاء والوفاء.....إلى أُمي حبيبة قلبي

إلى من رحل قبل أن يرى ثمرة الجهد....لنتظّل كلماته نورا أستظل به...إلى أبي رحمه الله

إلى زهرتا حياتي..حبيباتي بناتي إيمان ومنال، أمل أن تكون لهما حافظا على مواصلة الدرب

إلى من أشرف على تربيتي...بعد والدي...مربي وصانع الأجيال...أخي قدور حفظه الله

إلى منبع العطاء والقوة والعزيمة...والحضن الدافئ...إخوتي وأخواتي...حفظهم الله

إلى زميلاتي وزملائي طلبة الماجستير تخصص علم النفس الأسري دفعة 2012-2013 وعلى رأسهم

صاحب المشروع منصور عبد الحق وأستاذي المشرف فراحي فيصل.

إلى زميلاتي وزملائي معلّمي مدرسة خاداي مصطفى، وأخص بالذكر مفتش مقاطعة الصباح السيد

المفتش لعلّي عيسى ومدير مدرستنا بوري جمال الدين والسيد مخناف

إلى من علّمني حرفا....أو قاسمني كتابا...أو منحني وقتا....أهدي لكم جميعا هذا العمل

المتواضع...راجية من الله أن ينفعنا بما علّمنا.

شكر وتقدير

ربنا لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك ممّا الحمد حتّى بعد الرضا، والصلاة والسلام على سيد ومعلّم البشرية حبيبنا محمداً عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام.

أتقدم بأصدق عبارات الشكر إلى والدتي رعاها الله وبناتي وعائلي التي ساندتني طيلة المشوار الجامعي.

كما أتقدم بأصدق عبارات الشكر وإمتناني لأستاذي القدير: الدكتور "فراحي فيصل" الذي تكرم وأشرف

على رسالتي، والذي أعطاني من وقته وفكره وتوجيهاتهالكثير، لقد كان لدعّمه صدى كبيراً في مسيرتي العلمية، فلك يا أستاذي الفاضل كل الاحترام والتقدير ومهما قلت فلن أوفيك حقك، فجزاك الله خيراً.

أخصّ بتشكراتي للأستاذ والزميل الفاضل **وليد جمال** من جامعة مستغانم الذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته، وإرشاداته وكان دعماً في إتمام رسالتي، وفقه الله وسدّد خطاه. كما أتقدم بجزيل الشكر إلى لجنة المناقشة التي تتكّرم بمناقشتي، وإلى كافة أساتذة علم النفس الذين ساهموا في تكويني وتحفيزي نحو المضيّ قدماً. ولا يفوتني ان أتقدم بشكري الجزيل لصاحب المشروع الدكتور "منصوري عبد الحق" الذي أتاح لنا فرصة إستكمال الدراسة في هذا المشروع القيم والذي يتكفل بالأسرة والمجتمع.

أقدم شكري الخاص لعينة الدراسة، كما أتقدم بشكري الجزيل إلى كافة موظفي إدارة ومكتبة العلوم الإجتماعية.

وفي الختام أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، على إنجاز هذا العمل المتواضع وأختّم شكري بهذا البيت راجية من العليّ القدير أن يحيطكم جميعاً برعايته وعنايته.

وصلي اللهم وسلّموبارك على الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام.

ولو انني أوتيت كلّ بلاغة وأفشيت بحر النطق في النظم والنثر
لما كنت بعد القول إلاّ مقصّراً ومعتزّفاً بالعجز عن واجب الشكر

المساندة الإجتماعية والفاعلية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

ملخص: هدفت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين المساندة الإجتماعية والفاعلية الذاتية وإستراتيجيات التعامل. إعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج الوصفي، وقدرت عينة الدراسة ب 100 طالبة متزوجة، واستخدمت طريقة الكرة الثلجية في إختيارها للعينة. وتم تطبيق عليهن إستبيان إستراتيجية التعامل وإستبيان المساندة الإجتماعية ومقياس الفاعلية الذاتية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: الإستراتيجيات الأكثر إستخداما من قبل العينة هي مرتبة كالتالي: تسيير الإنفعال، حل المشكل، الجانب الديني، إن مستوى الفاعلية الذاتية متوسط لدى العينة، تساهم أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ بإستخدام حل المشكل وتسيير الإنفعال لدى العينة، توجد فروق في الفاعلية الذاتية تبعا للمستوى الأكاديمي لصالح طلبة الدكتوراه، وأنه لا توجد فروق بين إستراتيجيتي (حل المشكل والإنفعال) تبعا للتخصص لدى أفراد العينة.

وقد تمت مناقشة هذه النتائج في إطار الجانب النظري والدراسات السابقة، وخصائص عينة البحث

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية، المساندة الإجتماعية، إستراتيجيات التعامل، المواقف الضاغطة، الطالبة الجامعية المتزوجة

Social Support, Self-efficacy and their Relationship with Coping Strategies towards Stressful Situations of a Married University Student.

Abstract :

The present study based on the descriptive approach aimed to find out the relationship between social support, self- efficacy and coping strategies. The study sample was estimated at 100 married university students (women), where the researcher relied on the snowball method in choosing the sample, the coping strategy questionnaire, the social support questionnaire and the self-efficacy standard were applied on them. Thus, the study reached the following results:

- The most used strategies by the sample are arranged as follows: emotion management, problem solving, and the religious aspect.
- The level of self-efficacy is average in the sample.
- Both self-efficacy and social support dimensions contribute in predicting the problem solving 'use and emotion management in the sample.

- There are differences in self-efficacy according to the academic level in favor of the doctoral students.
- There are no differences in problem solving and emotion strategies depending on the specialty.

These results were discussed in the framework of the theoretical side, the previous studies and the research sample characteristics.

Key words: self-efficacy, social support, coping strategies, stressful situations, married university students (women).

Resumé:

La présente étude visait à découvrir la relation entre le soutien social, l'auto efficacité et les stratégies d'adaptation. La chercheuse s'est appuyée sur l'approche descriptive, l'échantillon d'étude a été estimé à 100 étudiantes mariées. Dans ce cas, l'étudiante a utilisé la méthode de boule de neige pour choisir l'échantillon, le questionnaire de la stratégie de négociation, le questionnaire de soutien social et le critère d'auto efficacité ont été appliqués sur eux.

L'étude a atteint les résultats suivants :

- Les stratégies les plus utilisés par l'échantillon sont organisées comme suit : gestion d'émotion, résolution de problème, aspect religieux.
- Le niveau d'auto efficacité est moyen pour l'échantillon.
- Les dimensions de l'auto efficacité et du soutien social contribuent à prédire l'utilisation de la résolution de problème et la gestion d'émotion chez l'échantillon.
- Il existe des différences d'auto efficacité selon le niveau académique en faveur des doctorants.
- Il n'y a pas de différences dans la stratégie de résolution de problèmes et les émotions selon la spécialité.

Ces résultats ont été discutés dans le cadre théorique, des études précédentes et les caractéristiques d'échantillon ;

Mots Clés : auto-efficacité, soutien social, stratégies d'adaptation, situations stressantes, étudiante universitaire ma

قائمة المحتويات

إهداء	أ.
الشكر والتقدير	ب.
ملخص الدراسة	ج.
قائمة المحتويات	هـ.
قائمة الجداول	ج.
قائمة الأشكال	ك.
قائمة الملاحق	ل.
مقدمة	2.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

إشكالية الدراسة	11.
فرضية الدراسة	24.
دوافع اختيار الموضوع	24.
أهداف الدراسة	24.
أهمية الدراسة	25.
صعوبات الدراسة	25.
التحديد الإجرائي للمفاهيم	25.

الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

تمهيد

أولا المساندة الاجتماعية

مفهوم المساندة الاجتماعية	29.
---------------------------------	-----

30.....	تعريف المساندة الاجتماعية.....
32.....	أبعاد المساندة الاجتماعية.....
33.....	النماذج والنظريات المفسرة
37.....	مصادر المساندة الاجتماعية.....
38.....	أهمية المساندة الاجتماعية.....
41.....	أشكال المساندة الاجتماعية.....
41.....	المساندة الاجتماعية من المنظور الإسلامي.....
42.....	العلاقة بين المساندة الاجتماعية واستراتيجيات التعامل.....
	ثانيا الفاعلية الذاتية:
43.....	تعريف الفاعلية الذاتية.....
46.....	نظريات الفاعلية الذاتية.....
47.....	أبعاد الفاعلية الذاتية.....
48.....	توقعات الفاعلية الذاتية.....
50.....	خصائص الفاعلية الذاتية.....
52.....	مصادر الفاعلية الذاتية.....
53.....	آثار الفاعلية الذاتية.....
56.....	دور فاعلية الذات في الأسرة.....
56.....	العلاقة بين فاعلية الذاتية واستراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة
	خلاصة

الفصل الثالث: المواقف الضاغطة واستراتيجيات التعامل

تمهيد

أولاً: المواقف الضاغطة

- تعريف الضغوط.....61
- الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط63
- مصادر الضغوط النفسية.....66
- الآثار المترتبة عن الضغوط.....68

ثانياً: استراتيجيات التعامل

- مفهوم استراتيجية التعامل.....69
- تعريف استراتيجية التعامل.....72
- النماذج والنظريات المفسرة لاستراتيجيات التعامل.....74
- تصنيف استراتيجيات التعامل.....80
- وظائف استراتيجيات التعامل.....83
- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجية التعامل.....84
- مقاييس استراتيجية التعامل.....88
- استراتيجيات التعامل لدى الطالبة الجامعية المتروجة.....90

خلاصة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

- أهداف الدراسة الإستطلاعية.....93

93.....	عينة الدراسة الإستطلاعية.....
.93.....	المجال الزمني والمكاني للدراسة الإستطلاعية.....
.94.....	أدوات الدراسة الإستطلاعية.....
	ثانيا: الدراسة الأساسية
.106.....	أهداف الدراسة الأساسية.....
107.....	خصائص عينة الدراسة.....
108.....	أدوات الدراسة الأساسية.....
115.....	أساليب المعالجة الإحصائية.....
	الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
	تمهيد:
117.....	* عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول
122.....	* عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني.....
133.....	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
142.....	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
151.....	3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة.....
155.....	4- عرض ومناقشة الفرضية الرابعة.....
161.....	خاتمة واقتراحات.....
.163.....	المراجع
173.....	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	فقرات قبل التحكيم وبعد التحكيم	95
02	قيم معامل ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	96
03	قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ لأبعاد استبيان المساندة الاجتماعية	97
04	معاملات ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية	97
05	الفقرات المحذوفة	98
06	سلم ليكارت المتدرج ذي البدائل الثلاثة للعبارات الموجبة لاستبيان المساندة الاجتماعية	98
07	نتائج التحكيم حول مناسبة الفقرات لاستبيان استراتيجيات التعامل والصياغة النهائية للفقرات	101
08	قيم معامل ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجية التعامل	102
09	قيم معامل الثبات ألفا كرومباخ لابعاد استراتيجية التعامل	102
10	معاملات ثبات استبيان استراتيجية التعامل بطريقة التجزئة النصفية	103
11	سلم ليكارت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات الموجبة لاستبيان استراتيجيات التعامل	103
12	سلم ليكارت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات الايجابية لاستبيان الفاعلية الذاتية	103
13	سلم ليكارت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات السالبة لاستبيان الفاعلية الذاتية	104
14	قيم معامل ارتباط أبعاد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية	104

104	قيمة معامل الارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية الذاتية	15
105	معاملات الثبات ألفا كروميخ لأبعاد استبيان الفاعلية الذاتية	16
106	معاملات ثبات استبيان الفاعلية الذاتية بطريقة التجزئة النصفية	17
107	توزيع العينة حسب التخصص	18
108	توزيع العينة حسب المستوى الأكاديمي	19
108	توزيع العينة حسب الوضعية المهنية	20
108	توزيع العينة حسب السكن	21
109	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد مساندة الأسرة	22
110	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد مساندة الأصدقاء والاساتذة	23
111	قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	24
111	قيم معاملات الثبات ألفا كروميخ لأبعاد استبيان المساندة الاجتماعية	25
112	معاملات ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية	26
112	قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات التعامل	27
113	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد حل المشكل	28
114	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد الانفعال	29
115	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد الدين	30
116	قيم معامل الثبات ألفا كروميخ لأبعاد استراتيجية التعامل	31
116	معاملات ثبات استبيان استراتيجية التعامل بطريقة التجزئة النصفية	32
117	أكثر استراتيجيات التعامل استخداما من قبل الجامعات المتزوجات	33

123	التوزيع الاعتدالي للفاعلية الذاتية	34
124	مدرج تكراري للتوزيع الاعتدالي للفاعلية الذاتية	35
129	استخراج الدرجات المعيارية لمتغير الفاعلية الذاتية	36
135	مستويات الفاعلية الذاتية	37
136	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية حل المشكل اتجاه المواقف الضاغطة	38
136	يوضح مصدر التباين	39
144	معاملات الانحدار لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات حل المشكل اتجاه المواقف الضاغطة	40
145	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية تسيير الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة	41
145	مصدر التباين.	42
151	معاملات الانحدار لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية تسيير الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة	43
151	الفروق في الفاعلية الذاتية تبعا للمستوى الأكاديمي	44
151	نتائج اختبار شيفي لدلالة الفروق بين متوسطات المستوى الأكاديمي	45
155	تحليل التباين المتعدد بدلالة الفروق لبعدي استراتيجتي (حل المشكل وتسيير الانفعال) تبعا للتخصص	46

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
31	نموذج الأثر الرئيسي كابلان وآخرون لتفسير المساندة الاجتماعية Caplan et all1993	01
37	العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية(كوهن وويليس 1985)	02
47	العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج	03
56	نموذج خريستوف ماك كارثى وزملائه في العلاقة بين المتغيرات الايجابية وأحداث الحياة وكيفية مواجهتها وبين الضغوط والقلق الاكتئاب	04
64	تأثير الضغوط	5
76	عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد لجرانزفورت	6
77	عملية المواجهة ودينامياتها	7
124	مدرج تكراري للتوزيع الاعتدالي للفاعلية الذاتية	8
135	خطية التوزيع الاحتمالي للبواقي Linearity لاستراتيجية حل المشكل	9
136	انتشار البواقي مع القيم المتوقعة لاستراتيجية حل المشكل	10
145	خطية التوزيع الاحتمالي للبواقي Linearity لاستراتيجية تسيير الانفعال	11
145	انتشار البواقي مع القيم المتوقعة لاستراتيجية تسيير الانفعال	12

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق
181	01 رسالة تحكيم المقياس
193	02 أسماء الأساتذة المحكمين
194	03 نموذج عن استمارة المساندة الاجتماعية في صورته النهائية
196	04 نموذج عن استمارة استراتيجيات التعامل في صورته النهائية
199	05 نموذج عن استمارة الفاعلية الذاتية في صورته النهائية

المقدمة

المقدمة:

تعتبر الضغوط ظاهرة ملموسة في حياتنا اليومية، ولاسيما إرتباطها بمختلف التطورات والتحولات التي نشهدها في مختلف جوانب الحياة. أصبحت الظاهرة في تزايد مستمر لدى شرائح المجتمع، ويزداد تأثيرها بصفة خاصة عندما تكون ناتجة عن أي حدث من أحداث الحياة. سواء أصاب الفرد نفسه، أو أي أحد قريب منه، أو تصيب مجتمعه الذي تعيش فيه، فالفرد جزء منه. والطالب الجامعي ليس بمنأى عن هذه الضغوط، فالحياة الجامعية لوحدها تحكمها قيود نتيجة العديد من المتطلبات والمتعلقة بالتحصيل الإبتدكار الامتحانات، مصاريف البحوث. ويشهد التعليم الجامعي بالجزائر توافد الطالبات المتزوجات بمقاعد الدراسة نتيجة الانفتاح الثقافي، والتغيرات الاقتصادية الاجتماعية التي طرأت على المجتمع الجزائري. والذي دفعتهن للسعي نحو الحصول على مؤهل يمكنهن من التوظيف، أو تبقى رغبة شخصية .

وهناك عدة دراسات تناولت هذا الجانب ومنها دراسة (المحتسب 2008) بعنوان التفاوض والتشاور وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس بفلسطين. هدفت الدراسة لمعرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة، عينة الدراسة 313 طالب وطالبة مسجلين السنة الأولى والرابعة في التخصصات العلمية والإنسانية وأهم النتائج هي:

أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة هي: الأحداث الدراسية وأقلها الأحداث الإجتماعية وأكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث هي: التفاعل الايجابي، التصرفات السلوكية الاقدامية، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق في استخدام أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الأكاديمي. (معتز ابراهيم لبد، 2013:74)

كما بينت دراسة الحافظ 2007 حول مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة. وقد تألفت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة. وإستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة ومقياس القلق والاكتئاب. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية، الاجتماعية الاقتصادية والأسرية.

وأن هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والقلق الإكتئاب (نايف الحمد، 2013:135)

يشير أندلر وباركر **Endler et Parker** أن هناك عنصرين أساسيين لتشكيل الموقف الضاغط وهما: مصادر الموقف الضاغط والإستجابة لهذا الموقف الضاغط، وبدون هذين العنصرين لا يكون موقف ضاغط، حيث أن مصادر الضغوط لوحدها لا تشكل موقف ضاغط، كما أن الاستجابة للموقف الضاغط لا تتم إلا بوجود مصدر للضغط، وعلى هذا فإن مصدر الضغط هي عبارة عن مثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة المواجهة أو الهروب لدى الشخص (طه حسين وحسين، 2006:36)

وقد أوضحت دراسة مبارك السيد (2008) للتعرف على مستوى الضغوط لدى طلاب جامعة الملك فيصل، تشير النتائج أن مصادر الضغوط لدى الطلاب هي ضغوط أكاديمية، ضغوط أسرية، ضغوط إجتماعية وصحية. وأهم الأساليب المستخدمة من طرف العينة هي حل المشكل والدعم الإجتماعي والتجنب (ابو عمار، 2010:74)

فاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر من عوامل الإستقرار، التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة. فإتباع هذه الأساليب من شأنها أن تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان (الضريبي، 2010:680)

أظهرت دراسة أبو عزام (2005) حول أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، التي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات شخصية

وتكونت العينة من 434 طالبا 457 طالبة. أسفرت النتائج على مايلي: الأساليب التي يعتمدها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات. (معترز ابراهيم لبد ، 2013:64)

ويحدد طرييري (1994) العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة في صورتين:

*الصورة الأولى: هي عملية التعامل مع الوضع الضاغط Adaptation وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعمد الفرد الى مزاولتها ،وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتمكرة وأسلوبا ثابتا يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف.

*أما الصورة الثانية فهي عملية المواجهة Coping وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة التي تواجهه ،ومن ثم العودة للوضع الإنفعالي الطبيعي وعادة ماتكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف، الذي يمر به أكثر من كونه صفة ثابتة وفق اجراءات روتينية .

ترى " بونامكي " أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما : تعديل العلاقة بين الفرد ،وبيئته المزعجة

وضبط الإنفعالات الضاغطة. (وفي هذا الصدد يرى " بوتزن وآخرون " أن الأفراد الذين ينجحون في

عملية المواجهة يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها، من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم

الماً أو تهديداً، وينظمون إنفعالاتهم من خلال (الإحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقات مع

الآخرين تتسم بالرضا (619, Bootzin & et al 1991) نقلا عن (جودة ، 2004:675)

كما أجرت أبو غالي وبسيسو (2009)دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين التوافق المهني وأساليب

إدارة الصراع لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة غزة.وتكونت عينة الدراسة من 120مديرا ومديرة

وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى جيد من التوافق المهني لدى مديري المدارس الثانوية.ووجود فروق

بين مرتفعي التوافق المهني ومنخفضيه، في إستخدام أساليب التعاون والتسوية لصالح مرتفعي التوافق

المهني (حجازي،2013:422).

من جانب آخر نلاحظ أنه يتفاوت الأفراد في طرق تعاملهم وإختياراتهم، تبعا لإختلاف خصائصهم الشخصية والبيئة الإجتماعية. لذلك من الصعب الحكم على عدم فاعلية استراتيجية المواجهة المنتهجة من قبل الفرد، فالإستراتيجيات الفعالة على المدى القصير يمكن أن تكون ضارة على المدى البعيد، لدى فإن لازاروس يرى أن أساليب التعامل، تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية والمتطلبات النفسية الداخلية. (Pierlwigie Graziani، 2005:78).

لقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من قبل الباحثين، بعد أن نشر كابيلن Kaplan;1974 دراسته التي تضمنت أصنافا متعددة من المساعدة والعون، التي تقدم من الأسرة، الأصدقاء والجيران إلى الفرد. (الصفدي، 2013:2). ومن خلال ما سعى إليه في نظريته عن أنظمة المساندة ودورها في الصحة النفسية للمجتمع. فإن المساندة الإجتماعية تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة. التي تلعب دورا هاما في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته. بحيث أوضح من وجهة نظره أن الشبكة الإجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الإجتماعية، النفسية، وخاصة في ظل الأحداث الضاغطة وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية. Kaplan,1981p417 نقلا عن (المحتسب، العكر، 2017:316). ومن المؤكد أن المساندة الإجتماعية تلعب دورا كبيرا في التخفيف من الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، حفاظا على صحتهم النفسية والجسدية. وقد تكون المساندة إما من الأهل، الأصدقاء، أو الزملاء أو الجيران. وقد تتخذ أشكالا عدّه، منها ماهو معنوي، كقضاء الحاجة او كلمة طيبة او تقديم معلومات. ومنها ماهو مادي كمساعدة مالية. فحسب الباحثة فإن المساندة الإجتماعية تعد من مصادر الأمن النفسي الذي يحتاجه الفرد في عالمه الذي يعيش فيه.

وفي هذا الشأن أشارت دراسة جلازير وآخرون RH Glazier et all 2004 التي هدفت للكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة وإدراك المساندة الإجتماعية وأعراض الإكتئاب، والدور الوسيط الذي تلعبه

المساندة الاجتماعية بين الضغوط والأعراض لدى السيدات الحوامل. ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 2052 سيدة حامل. وتم جمع بياناتهن بواسطة التقارير الذاتية خلال الثلاثة الشهور الثانية من فترة حملهن. وقد أظهرت النتائج التأثيرات المختلفة للعوامل الديموغرافية، أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية على أعراض الاكتئاب والقلق. كما أن النساء اللاتي سجلن مستويات منخفضة من المساندة الاجتماعية أظهرن إرتباط قوي بين الضغوط والأعراض. بنسبة أعلى من النساء الذين سجلن مستويات عالية من المساندة الاجتماعية، ويعدّ ذلك على التأثير الوسيط للمساندة الاجتماعية (الهملان 2008:98)

في حين أظهرت دراسة ديلونجي وآخرون Delongis et all 1988 لمعرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإضطرابات الصحية والنفسية، ومعرفة دور كل من المساندة الاجتماعية وتقدير الذات كمتغيرات وسيطية في العلاقة بين أحداث الحياة ومايرتبط بها من آثار صحية ونفسية. وتكونت العينة من 75 زوجا وزوجة. أسفرت النتائج على وجود علاقة بين زيادة أحداث الحياة الضاغطة وبين الإضطرابات الصحية والنفسية. وكذلك دور تقدير الذات كإحدى الخصائص النفسية ودور المساندة الاجتماعية كأحد المتغيرات التي تعدّل من العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض النفسي (مروان، 2006:97)

وحسب دراسة علي 1997 حول المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، هدفت الدراسة لمقارنة بين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة وفي الإصابة بالإضطرابات النفسية، وتكونت العينة من المجموعة الأولى وهي التجريبية و50 سيدة متزوجة عاملة مدعمة بالمساندة الاجتماعية من الأسرة والعمل، والمجموعة الثانية ضابطة قوامها 50 سيدة من العاملات المتزوجات وغير مدعّمات بمساندة إجتماعية، سواء من الأسرة أو جماعات العمل. أظهرت النتائج وجود فروق بين العاملات المتزوجات مرتفعات المساندة الاجتماعية في

الأبعاد التالية: العمل خلال الحدث، الإلتفات إلى إتجاهات وأنشطة أخرى والعلاقات الإجتماعية. كما توجد فروق بين العاملات المتزوجات والعاملات الغير متزوجات مرتفعات المساندة الإجتماعية والعاملات المتزوجات منخفضة المساندة الإجتماعية في الأبعاد التالية: الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، القلق، الاكتئاب البرانونيا لصالح العاملات المتزوجات منخفضة المساندة الإجتماعية (مروان، 2006:91). إن البحوث المتعددة في مجال علم النفس دلت أن الشعور بفاعلية الذات مرتبط إيجابا

بعملية النجاح، فكلما كان الطالب يملك شعور مرتفع بفاعلية الذات كلما كانت قدراته و مهاراته جيدة لأنها تمثل إحدى موجّهات السلوك، فالفرد الذي يُؤمن بقدرته، يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته. حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته و قدرته على التحكم في معطيات البيئة، من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة.

ترتبط الفاعلية الذاتية بالاعتقادات التفاؤلية لدى الفرد، بكونه قادرا على التعامل مع الاشكال المختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على التسبب بحدث معين، يكون قادرا على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية، وبنشاط أكبر وان ذلك يؤدي الاحساس بالسيطرة على البيئة ومطالبها التي تشكل تحديا بالنسبة له. (Weinberg et could 1981,345) نقلا عن (باسم آل دهام، 2013:878)

وفي نفس السياق هدفت دراسة أحمد (2002) إلى إختبار فاعلية برنامج إرشادي لتنمية فاعلية الذات، لدى تلاميذ مرحلة المراهقة على عينة 100 تلميذ. فأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات وأن الذكور كانوا أكثر فاعلية من الإناث قبل البرنامج الإرشادي وبعده. (شاهين، 2012:161) كما تعد فاعلية الذات إحدى موجّهات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدراته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته. ويمثل ذلك مرآة معرفة للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة، من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (المزروع

،2007) .في شق آخر يرى بويل وسيمون أندريجت 1990 Powellet Enright أنه من العوامل التي تساعد الأفراد على إدارة الضغوط ،هي قدرة الأفراد على التحكم Control في المواقف والأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم. بالإضافة الى قدرتهم على قبول وتحمل المسؤولية،إتجاه المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم من خلال توجهاتهم وأفكارهم ومعتقداتهم الإيجابية التي تساعدهم على ضبط ومجابهة الأحداث المضطربة. والتفاعلات غير المرضية وذلك ينجم من تمتعهم بمستوى مرتفع من وجهة الضبط الداخلية هذا إضافة الى تمتعهم بالقدرة على التحدي Challenge للمتغيرات المتباينة وأكثر إيجابية نحو التفاعل مع الأحداث الغامضة (عبد الجواد 1994) نقلا عن (ابو حبيب ،2010:47)

وبناء على النتائج المذكورة سابقا لمختلف الدراسات ،وإستنادا على مختلف النظريات،جاءت فكرة هذا البحث لتسليط الضوء على هذه العينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات، للتأكد من معرفة مدى مساهمة كل من المساندة الإجتماعية والفاعلية الذاتية للتنبؤ باستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة. وسعيا منا الى تحقيق أهداف الدراسة، تم تقسيمها الى ستة فصول وهي:

الفصل الأول: تطرقت فيه إلى مدخل الدراسة، وتم فيه تحديد إشكالية البحث وصياغة فرضياته

كما تمّ عرض دوافع اختيار الموضوع، إضافة إلى ذلك أهمية وأهداف البحث وأهم صعوبات البحث. وأخيرا تمّ التطرق إلى ضبط مفاهيم الدراسة إجرائيا.

أما الفصل الثاني: جزأته إلى قسمين فالقسم الأول تناولت فيه أولا: المساندة الاجتماعية وتعرضت فيه إلى مفهوم المساندة الإجتماعية ،تعاريف، أبعاد،النماذج المفسرة والنظريات ،مصادرها أهميتها أشكالها،المساندة الاجتماعية من المنظور الإسلامي،العلاقة بين المساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة،ثانيا:الفاعلية الذاتية ،من خلال الإشارة إلى التعريف،

نظريات، أبعاد، توقعات، خصائصها، مصادرها، آثارها، دور فاعلية الذات في الأسرة، العلاقة بين الفاعلية الذاتية وإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة

كما خصّص الفصل الثالث للمواقف الضاغطة وإستراتيجيات التعامل وفيه تناولت الطالبة: أولاً المواقف الضاغطة وتم عرض تعريف الضغوط، الإتجاهات النظرية المفسرة للضغوط، مصادر الضغوط النفسية، الآثار المترتبة عن الضغوط. ثانياً: إستراتيجيات التعامل وتم تناول فيه مفهومها، تعريفها، النماذج والنظريات المفسرة لإستراتيجيات التعامل، تصنيف إستراتيجية التعامل، وظائف إستراتيجيات المواجهة، العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجية التعامل، مقاييس إستراتيجية التعامل، إستراتيجيات التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

أما الجانب التطبيقي فاشتمل على الفصول التالي:

الفصل الرابع متكون من جزئين: الجزء الأول مخصص للدراسة الإستطلاعية، من خلال عرض الإطار الزمني والمكاني للدراسة، والعينة التي طبقت عليها أدوات الدراسة. مع وصف أدوات الدراسة والتي شملت استبيان إستراتيجية التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، وإستبيان المساندة الإجتماعية. ووصفها في صورتها الأولية، الخصائص السيكومترية للأداة، وحساب كل من الصدق والثبات. أما الجزء الثاني فقد خصصته الطالبة للدراسة الأساسية وقدمت فيه المنهج المعتمد في الدراسة، الإطار الزمني والمكاني كما تناولت العينة من خلال مواصفاتها وطريقة إختيارها، ومن ثمّ عرض الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الخامس: أخيراً ختمت الطالبة فصول دراستها الذي تناولت فيه نتائج الفروض وفقاً للترتيب المتبع في عرض الفرضيات ومناقشة نتائج الدراسة، وختم الفصل بجملة من التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- دوافع اختيار الموضوع

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

6- صعوبات الدراسة

الإشكالية:

مايفرزه الواقع الحالي في مجتمعاتنا، إلتحاق النساء المتزوجات بنسبة كبيرة بالجامعة،قصد إتمام دراستهن.ومن المتعارف عليه أن حياة المرأة المتزوجة تتضمن شبكة من الأدوار،فهي زوجة لها أدوارها اتجاه أسرتها،أمّا لأطفالها ،ممكّن أن تكون عاملة ولها مسؤوليات إتجاه وظيفتها.وفي نفس الوقت طموحها رغباتها لم يمنعها أن تواصل دراستها،فكل هذه الأدوار وتعدّد المهام والمسؤوليات قد تتولد عنه الكثير من الضغوطات.كما ذكر كامل (2005) أن الحياة تتميز بجملة من التغيرات السريعة والمتلاحقة، التي أدت إلى العديد من المشكلات التي تواجه الأفراد بحيث لم تعد الأحداث الحياتية سوى مباراة بغض النظر عن المتغيرات الديموغرافية،يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عال من الكفاءة للتعايش مع تلك الأحداث وماتسببه من صراعات.

وأكدت نتائج دراسة باراش وآخرون Barach et all 1987 على أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي الى صراع الادوار الذي يعرض المرأة إلى الكثير من الإضطرابات النفسية،وعلى الرغم من تأكيدات أكثر الدراسات على الأثر الواضح للضغوط النفسية ،على الصحة الجسمية والنفسية للفرد إلا أن الملاحظات تشير إلى أن كثيرا من الأفراد يتعرضون لأزمات نفسية وجسمية ،وقد حدد الباحثون عدة متغيرات تخفف من آثار الضغوط لدى الافراد ومنها:

- خصائص الشخصية
- المساندة الاجتماعية
- اساليب المواجهة. (Herber et Ranyon1984 ;156) نقلا عن (العنزي ،2004:19)

وفي هذا الصدد تطرقت دراسة **حمان لبنى** لضغوط أحداث الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالمرض الجسدي "دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات"، هدفت الدراسة لمعرفة أنواع الضغوط التي تعيشها المرأة العاملة ومدى تأثيرها على صحتها الجسدية وذلك من خلال المقارنة بين النساء العاملات والنساء غير العاملات. وقد أجريت الدراسة على 44 امرأة عاملة و44 امرأة غير عاملة وقد أسفرت النتائج عن غياب الفروق بين النساء العاملات وغير العاملات في المرض الجسدي ومختلف ضغوط الحياة، ما عدا الضغوط المرتبطة بالدراسة والعمل والتي كانت لصالح النساء العاملات، وإن الصحة الجسدية للمرأة العاملة تتأثر سلباً بكل من ضغوط العمل، والدراسة، وضغوط الناحية الصحية لضغوط المنزل والناحية الأسرية، وضغوط الأحداث الشخصية والدرجة الكلية للأحداث الضاغطة.

كما أشارت دراسة كينغ (1991) King حول أحداث الحياة الضاغطة وإستراتيجيات المواجهة والتي هدفت لإكتشاف أحداث الحياة الضاغطة والإستراتيجيات المستخدمة على عينة مكونة من 760 طالباً. فأسفرت النتائج عن أن أحداث الحياة الضاغطة هي المتعلقة بالمدرسة والأسرة. وإستراتيجيات التخطيط لحل المشكل هي الأكثر إستخداماً من قبل الطلبة (معتز، 2013: 67)

كما بيّنت دراسة البرعاوي (2001) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط بين الطلبة على عينة 650 طالباً وطالبة بالجامعة الإسلامية غزة، فأسفرت النتائج عن وجود الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة ومنها: الضغوط النفسية، الدراسية، الانفعالية، البيئية، الشخصية، الإجتماعية، الأسرية والمالية. في حين لا توجد فروق تعزى لعامل الجنس، مستوى الدراسة في تقدير مصادر الضغوط. (أبو حبيب، 2010: 65).

وأضاف كوباسا 1982 Kopasa إلى أن المقاومة النفسية للضغوط بالنسبة للأفراد، تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهم لضغوطها وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر

واسع من الإضطرابات السيكوسوماتية فإن أساليب المواجهة تعدّ بمثابة أساليب تعويضية تساعد على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا. بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وماهي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات، على أنها عوامل إستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي، أثناء الفترات الضاغطة من حياته. وظهر في الآونة الأخيرة إقتناع بضرورة دراسة هذه العمليات، ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر ايجابية ويطلق عليها Coping (ابراهيم، 1994:144)

في هذا الصدد قام كل من لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman 1980 بدراسة هدفت لمعرفة أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية على مدى سنة كاملة لدى عينة أفراد 100 ذكر وانثى بين 25 و 40 سنة. فوجد 98 بالمئة إستخدموا المواجهة المركزة نحو المشكل، وأسلوب مركز نحو الإنفعال. وبيّنت النتائج أنّ الذين لديهم مشكلات صحية من الجنسين إستخدموا أسلوب مواجهة نحو الإنفعال، وظهر أن الرجال أكثر إستخداما لأسلوب حل المشكل أكثر من النساء (العنزي، 2004:87)

كما جاء في دراسة قام بها سميث وآخرون (Smith et Al (1996 لمعرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط على عينة مكونة من 175 طالب جامعي، فكتشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات الواضح وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي. ووجود علاقة إرتباطية دالة بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة التالية: الإنكار، التفكك العقلي، السلوك التفتكي وإدمان الأدوية والكحول. (جودة، 2004:677)

تعدّ المساندة الإجتماعية مصدرا هاما من مصادر الأمن التي يحتاجها الفرد، خصوصا إذا واجهته ضغوط في مواقف مختلفة وصعب عليه التعامل معها. كما أن الفرد بحاجة إلى من يدعمه، قد ذكرت

فارلبارج1985Verlbergge أن النساء بشكل عام يحرصن على الروابط العاطفية القوية بينهن وبين الناس، وعندما يواجهن أيّ ضغوط أو مضايقات، فإنّهن يملن بطبيعتهن إلى هؤلاء الناس طلباً للمساندة أو الدعم الاجتماعي أو العقاقير المهدئة، كوسيلة لمواجهة الضغوط وعلى النقيض من ذلك فالرجال يميلون للاختيار بين الكثير من الأنشطة التي تقلل من التوتر والضغط. مثل الكحول، التدخين، والمخدرات وهذا ما يوضح لنا أن النساء يتعاملن بأساليب فعالة أكثر في مواجهة الضغوط مقارنة بالرجال(العنزي، 2004:22)،

حسب (آمنة قاسم اسماعيل) حول صراع الأدوار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، للتعرف على مدى معاناة الطالبة الجامعية المتزوجة من صراع الأدوار في أدائها لأدوارها، والتعرف على العلاقة بين صراع الأدوار وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، مما قد يسهم في الكشف عن دور فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية في دعم قدرة الطالبة المتزوجة على التوفيق بين أدوارها المتعددة الدراسية والزوجية، وأدائها لهذه الأدوار بنجاح. فأفسرت النتائج على مايلي:وجود تأثير دال لكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية على درجات مقياس صراع الأدوار.في حين لا يوجد تأثير دالاً للتفاعل الثنائي بين هذين المتغيرين على درجات صراع الأدوار كدرجة كلية ودرجات فرعية.كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبات الجامعة المتزوجات على مقياس صراع الأدوار بأبعاده الفرعية ودرجاتهن في فاعلية الذات

06-10-2010, 11:21 PM) <https://www.gulfkids.com/vb/showthread.php?t=4736>

في سياق آخر ذكرت ايمان صقر(2001) في دراستها حول تصميم أنسب لنموذج ،يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، التي هدفت للتعرف على تأثير كل من عاملي النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الإكتئاب ،أساليب مواجهة

الضغوط والمساندة الإجتماعية، إضافة الى التنبؤ بالإكتئاب من خلال بعض تأثيرات الضغوط وبعض أساليب المواجهة وبعض أبعاد المساندة الإجتماعية وقد تكونت العينة من 400 طالب وطالبة. وتم تطبيق مقاييس ضغوط أحداث الحياة، وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والمساندة الإجتماعية وإختبار الإكتئاب المتعدد أسفرت النتائج عن:

*وجود تأثير مباشر لشدة الضغوط على الإكتئاب وعدم وجود تأثير الضغوط على المساندة الإجتماعية وأساليب المواجهة.

*وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الإكتئاب وحجم المساندة الإجتماعية.

*وجود علاقة سالبة بين الأساليب الإيجابية للمواجهة والإكتئاب لدى طلاب الجامعة(الهملان 96:2008)

كما أظهرت دراسة روس وكوهين 1987 Roos, Kohain التي هدفت لمعرفة دور المساندة الإجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط. وتكونت عينة الدراسة من 1096 طالب وطالبة وأفرزت النتائج عن دور المساندة الإجتماعية ملطفا وواقيا من أحداث الحياة الضاغطة، وكذا التأثير الإيجابي للمساندة الإجتماعية على الصحة النفسية(عودة، 2010:100)

فمعرفة الفرد بذاته ومواطن قوته ووعيه بالبدائل المناسبة لحل المشكلات والإستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الضغوط، يمكن أن يبني معتقدات الفرد وتوقعاته المسبقة للنجاح في الأداء.

وللفاعلية الذاتية علاقة إيجابية بالإنجاز في المجالات المختلفة، وتعتبر مثيرا مهماً لدافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته. بما يساهم في تحقيق أهدافه. فالسلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وتوقعاته، عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة (Bandura, 1997).

كما أنها تعد من أهم ميكانزمات القوة الشخصية لدى الأفراد ،حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة (حجازي، 2013:420).

وفي نفس السياق أشار أبو غالي (2012) في دراسته حول فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ،والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة ،والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة، والتعرف على أكثر المجالات لضغوط الحياة شيوعا لدى الطالبات المتزوجات .وتكوّنت عينة الدراسة من 160 طالبة متزوجة بجامعة الأقصى .فأظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة ،كما بيّنت مستوى الفاعلية الذاتية منخفض، حيث يقل عن 60% كمستوى إفتراضي. بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع ويزيد عن 60% كمستوى إفتراضي. كما أظهرت النتائج أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول بنسبة 76.1%، وضغوط الزوج بنسبة 70.5%، وضغوط الدراسة بنسبة 66.8%، والضغوط الإقتصادية بنسبة 64%، وضغوط العلاقات الإجتماعية بنسبة 61.4%. كما أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

فالأفراد ذو المستويات المرتفعة من فاعلية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح والتي تعمل على إثارة الإرتباك والتهديد والتخويف لدى الأفراد الآخرين (طه عبد العظيم سلامة عبد العظيم، 2006:132).

وإنطلاقا من الواقع التي تعيشه الباحثة بتعاملها مع الطالبات المتزوجات وهي واحدة منهنّ، وملاحظتها لمعانتهم التوفيق بين دراستهن في الجامعة والقيام بدورهن في الأسرة مع تعرضهن لمختلف الضغوط.

جاءت فكرة الدراسة الحالية بتناولها لفاعلية الذات والمساندة الإجتماعية والتي تساهم في التعامل مع الضغوط. وبالتالي يتمكن من القيام بأدوارهن الأسرية والدراسية. ومنه ترى الطالبة أنه ثمة علاقة بين كل من الفاعلية الذاتية والمساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التعامل، التي تستخدمها الطالبة الجامعية المتزوجة إتجاه المواقف الضاغطة ، ومن بين الدراسات التي أشارت لتلك العلاقة نجد:

* دراسة دويروكومينقس (2001) Dwyer et Cummings التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتكونت عينة الدراسة من 75 طالبا من الجامعة الكندية منهم 54 إناثا و21 ذكورا. وأظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباط سالبة بين فاعلية الذات والضغوط، وكذا وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط. كما أظهرت أن أفراد العينة الذين إستخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط. (عطاف ، 2012:628).

* كما وجد ساراسون (1991) Sarason أن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية المرتفعة كانوا أكثر قدرة على مواجهة التحديات الموقف ،الذي يفوق مصادرهم الذاتية،وأضاف أن المساندة الإجتماعية تؤثر على عملية المواجهة من خلال ثلاث طرق مختلفة :

✓ أنها تخفف من وطئة المشقة، وبالتالي تؤثر على إدراكنا له، مما يؤثر بشكل مباشر على طرق التعايش المستخدمه.

✓ تؤثر على تطور مهارات المواجهة.

✓ تساعد على تزايد طلب المساندة الاجتماعية كإستراتيجية للمواجهة.

*وفي نفس السياق اشارت دراسة Ptacek(1996) إلى أنه ترتبط المساندة الاجتماعية إيجابيا مع إستراتيجية المواجهة ،وسلبيا مع إستراتيجية التجنب سواء لدى المرضى أو الأصحاء (احمد،أمثال : 684،2012،

*قامت جان (2000) بدراسة كان هدفها الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات والكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ونوع الحدث الضاغط .فقامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات بكلية التربية بالرياض وهن 940 طالبة ،وتوصلت النتائج إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل خطرا أو أمرا لا يمكن تغييره والسيطرة عليه. وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة. قد إرتبط بإستخدام إستراتيجيات سلبية كلوم الذات والتنفيس الانفعالي الهروب والانعزال عن الاخرين .كما أظهرت النتائج وجود إرتباط بين الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة. باستخدام إستراتيجية تعايش إيجابية مثل إستخدام الحل المباشر،ضبط الذات التفسير الإيجابي للحدث الضاغط(العنزي ،2004:84).

*وتوصلت نتائج دراسة بن عبادهوراية (2011) أن الأستاذات المتزوجات أكثر إستخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات ،والدعم الإجتماعي. فالمرأة تسعى للتأييد والدعم العاطفي أثناء تعرضها للأزمات مما يجعل هذا الدعم مظهرا للتحمل الموجه نحو الإنفعال.في حين توصلت دراسة مكرلوفي يمينة (2016) أن الزوجة المعنفة من طرف زوجها كانت أكثر إستخداما لإستراتيجية الإنفعال في تعاملها مع المواقف الضاغطة.

كما بينت دراسة الجعيص والحديبي(2014) حول نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة ،وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى

طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسبوط. التي هدفت للتحقق من النموذج المقترح بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والتأكد من وجود فروق في استراتيجيات التعايش وفعالية الذات بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي. حيث بلغت العينة 410 طالب وطالبة. فأسفرت النتائج على وجود علاقة بين إدراك ضغوط الحياة والفاعلية الذاتية، كما وجدت فروق في فعالية الذات وإستراتيجيات تعايش الضغوط المتمركزة حول حل المشكل لصالح ذوي الإدراك الإيجابي، كما وجدت فروق في إدراك ضغوط الحياة، تغزى لمتغير السكن لصالح قاطني الحضر، والتخصص لصالح العلوم الانسانية .

حسب جريجوري وبورغس Gregory et Burroughs 1989 "فإن المساندة الإجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم والضبط الذي يشير إلى الدرجة المرتفعة، التي يستطيع بها الفرد التنبؤ بالبيئة وكيفية مواجهتها وبالتالي تقلل من الضرر المحتمل للضغوط (بوشدوب، 2014:169)

كما فصلت بعض الدراسات في الأبعاد الفرعية للمساندة الإجتماعية في علاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط، حيث بينت نتائج دراسة "كاو وآخرون" Kao et al (2006) على عينة قوامها 608 معلما بالمرحلة الإبتدائية أن المواجهة المعرفية ترتبط ارتباطا سالبا مع الضغوط، وارتباطا موجبا مع المساندة الإجتماعية. وأن المساندة المادية تتنبؤ بإستراتيجيات المواجهة السلوكية، بينما المساندة العاطفية تتنبؤ بإستراتيجيات المواجهة المعرفية (إمام وآخرون، 2011:594)

فحسب ما ورد في دراسة كوفمانوجيلجان Coffman et Gilgan(2003) عن العلاقة بين المساندة الإجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من 94 طالبا جامعيا في السنة الأولى. فأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من

فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية، سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط، كما أظهرتأ الطلاب الذين أظهروا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة، سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.

كما توصلت دراسة معروف محمد (2019) الى أن الفاعلية الذاتية تساهم في التنبؤ باستراتيجيتي (حل المشكل وتسيير الانفعال). كما كشفت دراسة شويطر خيرة (2017) التي هدفت للتعرف على مساهمة أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ بإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة على عينة قوامها 300. فأسفرت نتائج دراستها على أنه تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية بالتنبؤ بإستراتيجيات التعامل لدى الأمهات العاملات بالتعليم. وأن الإستراتيجيات الأكثر شيوعا لدى عينة الدراسة: الإنفعال، حل المشكل، التجنب، الإستهانة بالموقف.

تأسيسا على ما سبق عرضه من أبحاث يمكن إستخلاص النقاط الهامة التالية، قصد تحضير أرضية لطرح اشكالية البحث الحالي:

*اتفقت الدراسات السالفة الذكر على أنه تبقى إستراتيجيات التعامل الحل الأمثل قصد التكيف مع الضغوط، رغم إختلاف المتغيرات الأخرى التي تربطها بها.

*تشير الدراسات إلى هناك علاقة بين الفاعلية الذاتية وإستراتيجيات التعامل كدراسة (معروف محمد 2019)(جان 2000) (دوير وكومينقس 2001 Dwyer et Cummings)

*تشير الدراسات أن هناك علاقة بين إستراتيجيات التعامل والمساندة الاجتماعية كدراسة(سارسون1991)(الجعيس والحديبي 2014)(كاو وآخرون 2006 Ko et al)(Ptacek1996) (شويطر 2017)(صقر 2001)

*نلاحظ أن العينات التي أجريت عليها الدراسات السابقة الذكر كلها ركزت على طلبة الجامعة.

*الدرسات التي أشارت للاستخدام الشائع لإستراتيجيات التعامل كدراسة(عباد هوارية 2011)(جان2000)

(سميث وآخرون 1996 Smith et al)(لازاروس وفولكمان 1980 Lazarus et Folkman)

دراسة (شويطر 2017) دراسة (مكرلوفي 2016)

*الدرسات التي تناولت مختلف الأحداث الضاغطة أو مصادر الضغوط كدراسة(البرعاوي 2001)(جان

2000)(الحافظ 2007)(عطاف 2012)

*نلاحظ ان الدراسات التي تناولتها الطالبة وحسب حدود إطلاعها ،أنها قليلا ما توغلت في دراسة الأبعاد

الفرعية للمتغيرين (أبعاد المساندة الاجتماعية،أبعاد الفاعلية الذاتية) الذين تعتبرهما الدراسة الحالية

مستقلين في علاقتهما بالمتغير التابع المتمثل في إستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة .

*وظفت الدراسات السابقة الذكر المنهج الوصفي.

*الدرسات التي تناولت المساندة الاجتماعية والفاعلية الذاتية كدراسة(كوفمانوجيليجان 2003) Coffman

(et Gilgan)(براورز وآخرون 2001 Browsers et Al) (دويروكومينقس 2001) Dwyer et

(Cummings

*كما تباينت الدراسات من حيث الهدف فبعضها ركز العلاقة ،كما نذكر سالفاً،إلا أن هناك دراسات

تطرقت الى التنبؤ بإستراتيجيات التعامل (حل المشكل ،الإنفعال)على ضوء الفاعلية الذاتية كدراسة

(معروف 2019) ،ودراسة (كاو وآخرون 2006 Ko et al) التي ركزت على التنبؤ بإستراتيجيات

التعامل على ضوء المساندة الإجتماعية.في حين دراسة (براورز وآخرون 2001 Browsers et Al) هدفت

لمعرفة أثر الفاعلية الذاتية في بروز المساندة الإجتماعية والتنبؤ بالإحترق النفسي.دراسة شويطر

(2017) حول مساهمة أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة
اتجاه الضغوط.

وتباينت دراسة (الجعيس و الحديبي 2014) التي أثارت نمذجة العلاقة السببية بين ادراك ضغوط
الحياتية وفعالية الذات وإستراتيجيات التعامل.

وعلى إثر ماعرض مسبقا من دراسات سابقة التي تناولت جملة من العلاقات ،إرتأت الباحثة من
خلال هذا البحث المتواضع أن تكشف على مدى مساهمة كل من المساندة الإجتماعية والفاعلية الذاتية
في التنبؤ بإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة.ومنه طرحت التساؤلات التالية:

* ما أكثر استراتيجيات التعامل إستخداما لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات؟

* ما مستوى الفاعلية الذاتية؟

* هل تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية وأبعاد الفاعلية الذاتية بالتنبؤ بإستراتيجية حل المشكل لدى الطالبة
الجامعية المتزوجة؟

* هل تساهم أبعاد المساندة الاجتماعية وأبعاد الفاعلية الذاتية بالتنبؤ بإستراتيجية تسيير الانفعال لدى
الطالبة الجامعية المتزوجة؟

* هل توجد فروق في الفاعلية الذاتية تبعا للمستوى الأكاديمي (ليسانس، ماستر، دكتوراه)؟

* هل توجد فروق بين إستراتيجيتي (حل المشكل وتسيير الإنفعال) تبعا للتخصص (علمي و أدبي)؟

ومنه يمكن صياغة الفرضيات التالية:

* تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية وأبعاد الفاعلية الذاتية بالتنبؤ بإستراتيجية حل المشكل لدى الطالبة
الجامعية المتزوجة.

*تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية وأبعاد الفاعلية الذاتية بالتنبؤ بإستراتيجية تسيير الإنفعالات لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

*توجد فروق في الفاعلية الذاتية تبعا للمستوى الأكاديمي (ليسانس، ماستر، دكتوراه).

*توجد فروق بين إستراتيجيتي (حل المشكل وتسيير الانفعال) تبعا للتخصص (علمي و أدبي)

دوافع اختيار الموضوع:

1- الرغبة في مواصلة بحث شهادة الليسانس والماجستير حول استراتيجيات التعامل وربطه بمتغير آخر وهو الفاعلية الذاتية والمساندة الاجتماعية .

2- إنطلاقا من الواقع التي تعيشه الباحثة بتعاملها مع الطالبات المتزوجات وملاحظتها وتواصلها معهن وفضولها العلمي هو ما أثارها لطرح إنشغالاتهن.

3- على حد اطلاعي فإن جل الدراسات تتحدث عن الطلبة فقط ،لذلك إرتأت الطالبة إجراء دراسة حول الطالبات.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

*الكشف عن أكثر إستراتيجيات التعامل إستخداما من قبل الطالبة الجامعية المتزوجة.

*الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة.

*التعرف على مدى مساهمة أبعاد المساندة الإجتماعية وأبعاد فاعلية الذات في التنبؤ بإستراتيجيات التعامل (حل المشكل،تسيير الإنفعال) لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

* معرفة الفروق في الفاعلية الذاتية تبعاً للمستوى الأكاديمي (ليسانس، ماستر، دكتوراه) للأفراد العينة

* معرفة الفروق بين إستراتيجتي (حل المشكل والإنفعال) تبعاً للتخصص (ادبي وعلمي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تناولت شريحة مهمة وهي فئة الطالبة المتزوجة والتي لها الدور في عملية التنمية. ولا سيما في ظل توافد الطالبات المتزوجات على مقاعد الدراسة، مما أوجب علينا الاهتمام

بانشغالاتهن

صعوبات الدراسة: أهم صعوبات البحث هي صعوبة إيجاد العينة

التحديد الإجرائي للمفاهيم:

المساندة الإجتماعية: وتعرف في الدراسة الحالية بأنها الدعم المادي أو المعنوي الذي تتلقاه الطالبة المتزوجة، من جانب الزوج، الإدارة، الأسرة، الأصدقاء. والتي تمدها بالسند والدعم العاطفي. وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها من خلال مقياس المساندة الإجتماعية.

أبعاد المساندة الاجتماعية:

بعد المساندة الأسرية: يعني اعتقاد وشعور الطالبة المتزوجة بأن أسرتها (الزوج وأسرته الزوج، الأبناء، الأم الاب والإخوة) هي من تمدها بالاهتمام والتعاطف والرعاية والثقة والتقدير، والمساندة المادية كانت أو معنوية، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها من خلال بعد المساندة الأسرية.

بعد مساندة الأصدقاء والأساتذة: إعتقاد وتصور الطالبة الجامعية المتزوجة بأن الآخرين كالأصدقاء أو الزملاء بالجامعة أو الأساتذة يمدونها بالمعلومات، التوجيهات، الإقتراحات التي يمكنها أن تساعدتها لتجاوز مواقفها الضاغطة. وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها من خلال بعد الأصدقاء والأساتذة.

استراتيجيات التعامل: وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالطرق أو الأساليب التي تستخدمها الطالبة المتزوجة كردود فعل بقصد خفض حدّه الضغوط. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة في إستجابتها لفقرات مقياس إستراتيجيات التعامل.

أبعاد استراتيجيات التعامل:

***بعد حل المشكل:** هي طرق،مهارات فعالة تستخدمها الطالبة المتزوجة بغرض معالجة مشكلتها

***بعد تسيير الانفعال:**تتمثل في ردود إنفعالية في مواجهة الموقف الضاغط كاليأس، البكاء والإنزعاج قصد خفض الأثر العاطفي.

***بعد الجانب الديني:** المداومة على القيام بالعبادات وتقوية الجانب الديني كمصدر للدعم الروحي والإطمئنان النفسي.

الفاعلية الذاتية: وتعرف في الدراسة الحالية بالمعتقدات التيتمتلكها الطالبة نحو ذاتها والتيحدد قدرتهاوكيفية تعاملها، مع مختلف المواقف التي تواجهها. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس الفاعلية الذاتية.

الطالبات المتزوجات: هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية ولديهن مسؤوليات أسرية اتجاه أزواجهن وأبناءهن من جهة، ومسؤوليات أخرى اتجاه دراستهن وأحيانا أخرى إتجاه عملهن.

الفصل الثاني

أولاً: المساندة الاجتماعية

ثانياً: الفاعلية الذاتية

تمهيد:

سيتمّ التطرق في هذا الفصل إلى الجانب النظري لكل من المساندة الإجتماعية والفاعلية الذاتية، وفيه سيتم عرض مفاهيم، تعاريف، أبعاد، نماذج ونظريات، مصادر، أهمية، أشكال للمساندة الإجتماعية إضافة لعلاقتها بإستراتيجيات التعامل. أمّا الشرط الثاني سيتم تناول تعاريف، نظريات، أبعاد، خصائص، مصادر، آثار للفاعلية الذاتية، إضافة لعلاقتها بإستراتيجيات التعامل.

أولا المساندة الاجتماعية:

1- مفهوم المساندة الاجتماعية:

يعتبر هذا المفهوم حديث الظهور في العلوم الإنسانية، وبالرغم من تعدد التعاريف إلا أنها لا تخرج عن الإطار العام، ولقد سميت عدة مسميات ومنها: شبكة العلاقات الإجتماعية Social net work ، مصطلح الإمكانيات الإجتماعية Social resources ، إمدادات إجتماعية Social provisions ، أما الطالبة ستعتمد في دراستها على مصطلح المساندة الإجتماعية Social provisions

يعتبر علماء الاجتماع كاسل Cassel ، كابلان Caplan وكوب Copp أول من وضع الأساس للعمل في مجال المساندة الإجتماعية، والتي من شأنها أن تخفف التأثيرات للضغط أو التوتر والتي قد تكون نفسية أو جسدية . كما تلعب المساندة الإجتماعية دورا هاما في صحة الفرد النفسية والجسمية ، إضافة إلى أن جزء كبير من هوية الفرد تتشكل من خلال علاقته بالآخر. (الهملان، 2008:42)

ويرى شيفر وآخرون Schaefer et al أن المساندة الإجتماعية يتكون من ثلاثة أبعاد وهي: الدعم المعنوي ويتضمن تقديم المودة والتأييد، الدعم المادي ويعني تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة

ودعم المعلومات ويتعلق بتزويد الفرد بالنصائح والتوجيهات التي تمكن الفرد من حل مشكلاته وتمنحه التغذية الراجعة إزاء سلوكه (المومني، الزغول 2009:348)

2- تعاريف المساندة الاجتماعية:

حسب ساراسون وآخرون (Sarason et al 1983) فإن المساندة الاجتماعية تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم. ويعتقد أن في وسعهم أن يعتنوا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة. بينما يشير ليبور (Leport 1994) أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد، والتي يمكن إستخدامها للمساعدة الاجتماعية وخاصة في أوقات الضيق. (طبي، 2005:137)

حسب ويلس (wills 1991) فإن المساندة الاجتماعية هي تصور لدى الفرد بأن لديه شخص على الأقل في شبكة علاقاته الاجتماعية الداعمة يهتم به ويساعده، كما يمكن أن تكون على شكل مساعدة إعلامية والرفقة. (المجدلاوي، 2014:221)

ويرى كل من كيسلر بريس و وورتمن Kessler Price et Wortman 1985 أن المساندة الاجتماعية تحمي الإنسان من خلال علاقاته الشخصية مع الآخرين من العواقب الوخيمة للأحداث الضاغطة (أبو نجيلة، 2009:101) نقلا عن (أبو حبيب، 2010:49)

كما يعرف علي عبد السلام (2005) المساندة الاجتماعية بالدعم المادي، العاطفي، والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته وتساعده على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية (الهملان، 2008:44)

في حين يرى كابلان 1981 أن المساعدة الإجتماعية بالنظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين. وتتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الإعتماد عليها والثقة بها وفق إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (محمد السيد 2001) نقلا عن أمل فهد الهملان (43:2008،

ويدعم عبد المعطي (2004) أن المساعدة الإجتماعية تعتبر إحدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها. ومصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه إنسان عندما يشعر بأن هناك ما يهدده وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب، التي قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه (المجدلاوي، 2014:215)

وتذكر الدسوقي (2011) أن المساعدة الإجتماعية أحد مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الانسان وخاصة عندما يشعر أن طاقته، لا تكفي لمواجهة الضغوط وأنه لم يعد في وسعه أن يجابه الخطر بهذه المواقف وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه. (المجدلاوي، 2014:216)

يعرف دولبير 2000 أن المساعدة الإجتماعية على أنها عمليات المساعدة على إختلاف إختلاف صورها التي يتلقاها الفرد من الآخرين ، و يقدمها لهم وتسهم في تيسير طريقة أو أكثر لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

يرى يشير احمد شويخ (2004) الى أن المساعدة الاجتماعية بأنها الفرد لوجود أشخاص مقربين له ويثق فيهم ويهتمون به في أوقات الأزمات يمدونه بأنماط المساعدة المتعدد ،سواء في صورة حب وعطف أم في صورة تقدير وإحترام أم في صورة مساعدة مادية، أم في صورة علاقات حميمية مع الآخرين أم كلهم معا (الديداموني ، 2009:13)

بينما لخصتها "عبد المقصود والسوسي (2000) في الدعم الانفعالي، المادي، الأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به كالأُسرة، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل أو الفصل، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك الدعم (شويطر، 2017:130).

لقد إنفقت التعريفات السابقة الذكر بالمساندة الإجتماعية على أنها قد تكون من الأُسرة، الأصدقاء، زملاء العمل. كما تباينت في تناولها على أنها قد تكون في شكل إمكانات مدركة للمصادر المتاحة في البيئة الإجتماعية. وهناك من لخصها في صور من العلاقات والروابط الإجتماعية.

وللأهمية يمكننا الإشارة إلى أنه من الأمور الأساسية في علم الصحة النفسية أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق بهم له أهمية رئيسية في مواجهة أحداث الحياة المهمة والتخفيف من أثارها الصحية.

3- أبعاد المساندة الاجتماعية:

*يشير كل من ستاجس (Stages) ماسون (Mason) لونج (Long) كريشان وريجر (Krishnan et al) 2007 (Riger) ومالك (Malik) 2008 الى ان الدعم الاجتماعي يتضمن الأبعاد الآتية:

- الدعم العاطفي: يتضمن المودة والإرتباط والطمأنينة، الثقة، الحب، الاهتمام والانتماء.
- الدعم المادي: ويشتمل على المساعدات المباشرة، الخدمات والهبات والقروض والسلع.
- الدعم المعلوماتي: ويتمثل في تقديم المعلومات والنصائح التي تساعد الفرد على حل المشكلات والتغذية السلوكية الراجعة.
- شبكة الدعم الاجتماعي: وتشمل الدعم المتنوع الذي تقدمه الشبكة الاجتماعية غير الرسمية للفرد، التي تتكون من الأهل والأصدقاء، الأقارب والجيران.
- تشجيع الآخرين: وهو الدعم المتعلق بشعور الفرد بالتقدير والإطراء والمديح من الأشخاص المحيطين به. (المومني، الزغلول 2009:348).

*من جهة أخرى ذكرت فوقية حسن رضوان (2008) تسعة أبعاد للمساندة الاجتماعية كالتالي:

المساندة العاطفية،المساندة الأدائية،المساندة التقويمية،المساعدات المالية الملموسة،الإرشاد والتوجيه

المعرفي،حل المشكلات،التقديرات الذاتية للمساندة،المشاركة السلوكية(الهملان ،2008:46)

*ويرى كابلان Caplan أن المساندة الإجتماعية تتكون من بعدين هما المساندة العاطفية والمساندة

الملموسة.أما كوب Cob توصل إلى أن هناك أربعة أبعاد رئيسية للمساندة هي: المساندة

الإنفعالية،المساندة بالمعلومات،المساندة الأدائية "الوسيلية،الإجرائية"ومساندة التقدير(دياب ،2006:66)

4-النماذج والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

*نموذج الأثر الرئيسي:يقدر هذا النموذج بوجود أثر عام مفيد للمساندة الإجتماعية على الصحة البدنية

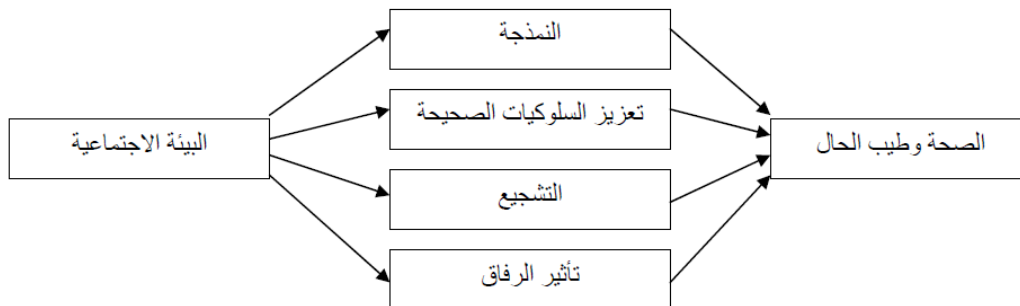
بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت الضغط أم لا .وذلك من خلال تزويد الشبكات الإجتماعية

لفرد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع.ويعمل هذا النوع من

المساندة على تحسين ظروف الحياة والإحساس بالإستقرار كما تعمل على تجنب خبرات السلبية التي من

الممكن أن تزيد من الإضطرابات النفسية والبدنية(محمد السيد ،2001:321)

الشكل التالي يمثل نموذج الاثر الرئيسي للمساندة الإجتماعية كما صورها كابلان وآخرون



الشكل(1) يمثل نموذج الأثر الرئيسي كابلان وآخرون لتفسير المساندة الاجتماعية Caplan et

1993النقلا عن (الهملان ،2008:53)

***نموذج الأثر الواقي(المخفف):** يفترض هذا النموذج أن المساندة ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص، الذين يقعون تحت الضغط حيث ينظر إلى المساندة الاجتماعية على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط،ومن هذا المنظور فإن الدور الذي تقوم به المساندة يتحدد في نقطتين مختلفتين:

- **النقطة الأولى:**ممكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط(أو توقع هذا الحادث) وبين رد فعل الضغط،حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط أي إدراك الشخص أن الآخرين يمكن أن يقدموا له الموارد والإمكانات التي تساعدته للتعامل مع هذا الحدث.
- **النقطة الثانية:**تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية،وذلك عن طريق تقليل أو إستبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية (نفس المرجع السابق) وفي هذا الشأن أجرت عيبر الصبان (2003)دراستها حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإضطرابات السيكوسوماتية على حوالي 400عاملة متزوجة في مختلف المهن(ممرضات،معلمات،الإدارة)بمدينتي مكة المكرمة وجدة وقد خلصت النتائج أنه توجد علاقة سلبية بين المساندة الإجتماعية والضغوط النفسية،ومن بين نتائجها أيضا أن أهم الضغوط التي تعاني منها العاملات ضغوط العمل،الضغوط العائلية إضافة إلى ضغوط أخرى.

***نظرية التعلق الوجداني:**لقد أوضح بولبي Bolby أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الإجتماعي،الذي يمكن إكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم .ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب،إنما يمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره.وقد إفترض بولبي أن الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الآخرين ليكونوا أكثر أمنا، وإعتامادا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون لهذه الروابط.فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد

عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي الى عزلته وإبتعاده عن الآخرين .حيث أوضح بولبي أن النظرية تركز على إستخدام المساندة الإجتماعية المتاحة لتجنب الإضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد والتخفيف منها(الشاعر،2005:89) نقلا عن (عوده ،2010:60)

***نظرية المعايير:** يقصد بالمعيار هو ميزان أو مقياس أو قطاع مرجعي للخبرة والإدراك الإجتماعي

والإتجاهات الإجتماعية والسلوك الاجتماعي النموذجي،أو المثالي الذي يقبله المجتمع دون رفض أو

إعتراض(زهرا،1984:112)

***نظرية المقارنة الاجتماعية:**حسب هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى الإعتماد على الجماعات التي

تكون متقاربة مع الفرد ،أو ممن لهم نفس الدرجة من الثقافة،المستوى المادي،الاجتماعي،لأن هذاالإندماج

يحدث تفاعلا سارا للفرد ،ويشير محمد السيد2004في هذا السياق أن الناس يفضلون الآخرين الذين

يشاركونهم نمط حياتهم ،وعضوية الجماعة التي ينتمون إليها ،وهذا التفضيل سيدعم التفاعل الإيجابي

بين الأفراد المتشابهين. وبالتالي فالفرد الواقع تحت الظروف الضاغطة يميل إلى الإندماج

مع أفراد في نفس وضعه الإجتماعي ولكن ظروفهم أفضل من ظروفه(أبو سيف

،2010:409) نقلا عن (شويطر ،2017:138)

***نظرية التبادل الاجتماعي:**ينظر أصحاب هذه النظرية إلى أن الحياة عبارة عن سلسلة من المكافئات

تضبط أو تحكم شبكة العلاقات الاجتماعية، كما وجد أن أصول هذه النظرية من مبدأ اللذة والألم (خليل

،1985:140)

وتتضمن نظرية التبادل الإجتماعي مايلي:

- إخبار المساندة الإجتماعية: وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات كأن يقدمها في الماضي للآخرين ،وأن مايقدمه للآخرين حاليا من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمها في الماضي .
 - القابلية للمساوات: تنص هذه الآلية أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهدا أن لا يطلب مساندة تفوق طاقتهم.
 - المودة أو الوحدة المترابطة: وتعني أن أفراد المجتمع الواحد من المفروض يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية إجتماعية،وأن الحب والمودة والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة ،وبالتالي سينعكس عليهم.
 - الإنتباه الإنتقائي أو الإختياري: وتعني قدرة الشخص على إدراك مايقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه حتى وإن كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساندة.
 - إستمرارية الشخصية: جوهر هذه الآلية هي وعي الشخص أن المساندة الإجتماعية بأنواعها المختلفة، يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة .
 - المقارنة الإجتماعية: حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه في الماضي وما يحصل عليه في الوقت الراهن (الشناوي وعبد الرحمان ،1994:97)نقلا عن (عوده ،2010:61)
- بمعنى أن سلوك الفرد يتحدد وفق ما يمليه عليه المجتمع .ومنه يمكننا القول أن المساندة الإجتماعية تتوقف على مدى ما يحمله الفرد من معايير إجتماعية تحتم عليه القيام بسلوك معين.

5-مصادر المساندة الإجتماعية:

فحسب تايلور(2011)Taylor فإن مصادر المساندة الإجتماعية تتمثل في الأسرة ،الأصدقاء العلاقات الإجتماعية وزملاء العمل (المجدلاوي ،2014:216)

لقد لخص نوربك Norbeck1984 مصادر المساندة الإجتماعية في ثمانية مصادر ومنها: الزوج

الزوجة، الأصدقاء، والجيران، زملاء العمل، الأطباء والمرشدون، النفسانيون والإجتماعيون، رجال

الدين (عثمان، 2001، 149)

ويتضح مما سبق أن الفرد يحصل على المساندة الإجتماعية إما بشكل رسمي أو غير رسمي كما يلي:

***المساندة الاجتماعية الرسمية:** يكون عن طريق المؤسسات الحكومية المتخصصة أو الجمعيات الأهلية

المتطوعة، حيث يقوم بتقديمها الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون المؤهلون لمساعدة الناس في الأزمات

والنكبات والمشكلات. حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم مساندة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف

آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم، في مواقف الأزمات. كما تحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة

الإجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل السريع أو المبكر ومراكز الإرشاد النفسي وإدارة الأزمات.

***المساندة الاجتماعية الغير رسمية:** يحصل عليها من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدافع المحبة

والمصالح المشتركة والإلتزامات الأسرية والإجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية فمن يساعد أخاه اليوم

سوف يجده في مساعدته غدا فهذه سنة الحياة (الديداموني، 2009:28)

***حسب (Lefour et al)1984** تختلف مصادر المساندة الإجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر

بها الفرد، إذ تتمثل تلك المساندة في مرحلة الطفولة في الأسرة (الأم، الأب، الأشقاء)، أما في مرحلة المراهقة

فتتمثل في جماعة الرفاق والأسرة، في حين نجد في مرحلة الرشد تنتقل إلى مرحلة جديدة متمثلة في

الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء.

6- أهمية المساندة الاجتماعية:

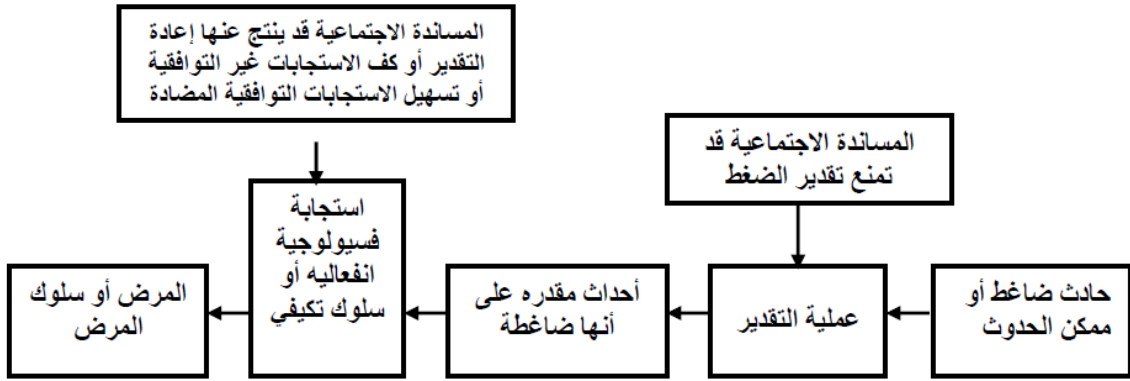
أشارت دراسة روتير (Rotter(1990 إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل

مصدرا للوقاية من الآثار السلبية، الناجمة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفعاليتها. إن إدراك الفرد لعدم وجود مساندة إجتماعية فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وتكون هنا بداية ظهور الأعراض الإكتئابية بحيث يفقد الفرد للشعور بقيمته، ويفتقد السند عند المحنة، وحسب التراث السيكولوجي فإن المساندة الإجتماعية لها وظيفتان:

- الوظيفة الأولى هي الوقاية من التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية .
- الوظيفة الثانية: هي الوظيفة العلاجية للمساندة الحقيقية . (طبي، 2005:137)

ونفس السياق أسفرت دراسة مان وقلاسمان (2000) Manne et Glassman التي أجريت على عينة قوامها 191 من مرضى الأورام السرطانية متزوجون وخاضعون للعلاج، على أن المساندة الإجتماعية من الأزواج تساعد على مواجهة المرض، كما أن الإستماع للمريض والعناية به وإظهار المحبة له يعد من أهم المتغيرات المساندة التي تعمل على رفع تقدير الذات لدى المرضى (بوشهوب، 2014:170)

كما أظهرت دراسة مروان دياب (2006) حول دور المساندة كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج من المواقف الضاغطة، فتكونت العينة من 550 طالب وطالبة وتوصلت النتائج الى أن المساندة الإجتماعية عامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، توجد علاقة عكسية بين درجات الأحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الإجتماعية، والفروق لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة والشكل التالي يوضح مدى أهمية المساندة الإجتماعية في التخفيف من الضغوط .



الشكل (2) يوضح العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الإجتماعية (كوهن وويليس 1985 Cohen et wills نقلًا عن (الهملان، 2008:79)

وقد أكد ويس Weiss على أن مفهوم المساندة الإجتماعية كونه متغير ملطفا للعلاقة بين المشقة النفسية والإصابة بالمرض، على أساس أن المساندة الإجتماعية ترتبط بصورة سلبية بالمرض فكلما تلقى الشخص الدعم الإنفعالي والوجداني والتقدير من جانب أسرته وأصدقائه وزملاء العمل فإنه تقلّ نسبة إصابته بالمرض (دياب مروان، 2006:48)

أما بالنسبة لأهمية المساندة الإجتماعية فقد أوجزها كل من (Cutrona et Russell 1995) فيما يلي: تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات، لدى الفرد وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتزيد من الجوانب الإيجابية مما يحسن من صحتهم النفسية. وتسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي وتساعد على حل المشكلات المرتبطة. وأخيرا تزيد من الإرتباط بمصادر شبكة المساندة الإجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوج والزوجة والأبناء الأقارب والجيران والأصدقاء (دياب مروان، 2006:59).

حسب جريجوري وبورغس Gregory et Burroughs 1989 فإن المساندة الإجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم والضبط الذي يشير إلى الدرجة المرتفعة التي يستطيع بها الفرد التنبؤ بالبيئة وكيفية مواجهتها وبالتالي تقلل من الضرر المحتمل للضغوط (بوشدوب، 169، 2014).

بالنسبة للحكم على ايجابية المساندة الإجتماعية من عدمها اشار كابلان وتوشاما Kaplan et 1990 Tochima أن المساندة الإجتماعية الممنوحة للفرد لا يمكن وصفها بالإيجاب إلا إذا دعت بإستراتيجيات تعامل فاعلة، فمثلا بالنسبة للمرضى يجب تدعيم الإستراتيجيات المرتبطة بالسلوك الصحي الذي يرفع من إحتمال الشفاء، وعكس ذلك يؤدي بالمرضى إلى نتائج سلبية (بوشدوب، 169، 2014).

فضلا عن ذلك تربهانم الجندي 2003 أن المساندة الإجتماعية هي المدى الذي يدركه الفرد أن حاجته للمساندة، معلومات، تغذية راجحة والثقة بالآخرين قد أشبعت، ثم وضحت هذا التعريف بأن المساندة الإجتماعية هي تلك العلاقات الإجتماعية القوية والأمنه، القائمة بين الفرد والآخرين والتي تشبع حاجاته للقبول والحب والشعور بالأمان. فيثق في تلك العلاقات ويدركها على أنها يمكن أن تمنحه الرعاية والتشجيع والنصح في كافة مواقف حياته (الديداموني، 2009: 12)

7- أشكال المساندة الاجتماعية: أشار هاوس (Haws) في تصنيفه للمساندة الإجتماعية إلى أنها

تأخذ عدة أنواع منها:

- **المساندة الانفعالية:** تشمل كافة الرعاية الإنفعالية التي يتلقاها الشخص من الآخرين وتشمل: الرعاية، الثقة، القبول، التعاطف والمؤازرة.
- **المساندة الأدائية:** والتي تكون من خلال إلحاق الشخص المسند بعمل يتناسب مع إمكانياته و قدراته، وتشمل أيضا على محاولة أن يحل الفرد مشكلاته عن طريق تزويده ببعض النقود أو الهدايا الملموسة.

- **المساندة بالمعلومات:** والتي تكون من خلال النصائح والمعلومات الجيدة والمفيدة، وتعلم مهارة حل المشكلات، واعطائه معلومات يمكن أن تفيده وتساعد في عبور موقف صعب أو إتخاذ قرار في وقت الخطر (الشناوي،وعبدالرحمن، 1994 ،) نقلا عن (القاضي،عدنان،2020:125)
- **المساندة المادية:** تقديم الخدمات والمساعدات المادية نقدية، عينية التي يتلقاها الفرد من الآخرين، مما يعينه على تحمل أعباء الحياة ومواجهة المواقف الصعبة والمؤلمة.
- **المساندة الروحية:** والتي تتمثل في قراءة القرآن الكريم والعمل بالسنة المطهرة، وأداء العبادات ومع الرفقة الإيمانية، والتي تمكن الفرد من إحتمال مواجهة المواقف الصادمة أو لخطر برضا نفسي نقلا عن (القاضي،عدنان،2020:125).

*كما صنف جنكز Jenkes المساندة الإجتماعية إلى أربعة أنواع ومنها:

- **المساندة الوجدانية:**وهي مساندة نفسية تتمثل في الإستحسان ،التقدير،التقبل،الحب المتبادل،التشجيع والثقة.
- **المساندة المعنوية:** كالإستحسان والتقدير والتفاؤل والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق.
- **المساندة التبصيرية أو المعلوماتية:**وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الشخص على فهم المواقف بطريقة موضوعية وواقعية.
- **المساندة العملية أو المادية:**هي مساندة مباشرة وفاعلة في الموقف كالمساعدة بالأموال والأدوات أو مشاركته في بذل الجهد وتحمل الموقف وتخفيف المسؤولية (عودة ،201:71)

8-المساندة الاجتماعية من المنظور الإسلامي:

إن الإحساس بالسند الإلهي يجعل المسلم يشعر بالإطمئنان بحماية الخالق له في كافة مراحل نموه،وفي

جميع مواقفه حياته وفي كافة أوقاته، فيؤدي به ذلك الإحساس الى ثقة في الصدر ونور القلب ويقين في الروح بأن الله معه (بلقيس داغستاني، 2001:25). وتزخر سنة نبينا عليه الصلاة والسلام في أمور المسلمين أصول المساندة والتكافل لبعض البعض، فيشعر كل فرد في المجتمع بالأمن لأنه يشعر بأنه سيجد من يقف بجواره ويسانده، وقال الرسول عليه السلام "من نَفَس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا والآخرة، نَفَس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن ستر مسلما ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه" رواه مسلم (الديدا موني، 2009:31).

9-العلاقة بين المساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة:يشير لازاروس

وفولكمان (1984)إلى أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدرا مهما للأفراد أوقات الضغوط، فهي تساعدهم على التعامل مع الضغوط. وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة، مثل أسلوب حل المشكلات وإعادة التقويم الإيجابي للموقف الذي يرتبط بشكل قوي بالمساندة الإجتماعية (عبد العظيم حسين، 2006:135).

كما أشار سارسون Sarason(1983)إلى الأفراد ذو المساندة الإجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية، لأنهم يعتقدون أن الآخرين سوف يساعدهم وينقدونهم إذا كانت التحديات والصعوبات تتجاوز مألدهم من مصادر شخصية (عبد العظيم حسين، 2006:138).

دراسة علي علي (2000)تحت عنوان المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المقيمين في المدن الجامعية، والهدف منها معرفة دور المساندة الإجتماعية من الأسرة في تخفيف الصراعات النفسية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وأقيمت على عينة تجريبية تكونت من 50 طالبا جامعييا مقيمين في المدن الجامعية وغير مدعمين بالمساندة الإجتماعية الكاملة من أسرهم، وعينة ضابطة من 50 طالبا جامعييا مقيمين في المدن

الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الإجتماعية الكاملة من أسرهم ،وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في التوافق الأكاديمي والشخصي والعاطفي والالتزام بتحقيق الأهداف بين مجموعة الطلاب المقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الأسرية ومجموعة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الأسرية لصالح المجموعة الأولى.

أشار بولبي 1980 أن الفرد الذي يتمتع بالمودة مع الآخرين منذ سنوات حياته الأولى، يصبح بعد ذلك شخص واثقا من نفسه قادرا على تقديم المساندة الإجتماعية للآخرين وأقل عرضة للإضطرابات النفسية وأكثر مقاومة للإحباط ويكون قادرا على حل مشكلاته بطريقة إيجابية (الجمالي وآخرون 2005 نقلا عن (المحتسب ،2010:2)

دراسة قدور بن عباد هوارية(2014)حول المساندة الإجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات في قطاع الصحة العمومية بوهرا، للكشف عن الدور الذي تقوم به المساندة الإجتماعية في التخفيف من الآثار الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها المرأة المتزوجة في حياتها اليومية والعاملة في قطاع الصحة. وبلغت العينة 242 حالة ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:تتعرض المرأة المتزوجة والعاملة إلى ضغوط نفسية مرتفعة نوعا ما،الأشخاص الذين تعتمد عليهم في مساندتهم لها أثناء مواجهة أحداث الحياة الضاغطة هم من الأسرة (الوالدين،الزوج،الأبناء،الإخوة).كما توجد فروق بين العاملات في قطاع الصحة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمستوى المساندة الإجتماعية ولصالح كل من منخفضي ومتوسطي المساندة الإجتماعية عند مقارنة بمقارنتهن بمرتفعي المساندة الإجتماعية.كما أظهرت دراسة غنيم (2015) أبعاد الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلاية النفسية والمساندة الإجتماعية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي إضطراب طيف التوحد، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة 60 أم،منها 30 أم لأطفال التوحد و30 أم

للأطفال العاديين، وأسفرت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والمساندة الإجتماعية، كما وجدت علاقة إرتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية.

خلاصة: لقد تناولت في هذا العرض المقدم مفاهيم مختلفة يمكننا الإشارة إلى أنه من المهم مهما تعددت التعاريف، إلا أنه تبقى من الأمور الأساسية في علم الصحة النفسية أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق بهم له أهمية رئيسية في مواجهة أحداث الحياة المهمة والتخفيف من أثارها الصحية، كما صنفت المساندة الاجتماعية إلى عدة أبعاد، وبعدها تطرقنا إلى النظريات ومنها نظرية التعلق الوجداني والتي تنص أن الأطفال يولدون بحاجة للتفاعل الإجتماعي، نظرية المعايير وأشارت أن المعيار أساس مرجعي للخبرة، المقاربة الاجتماعية تنص أن الأفراد يميلون للجماعات، التبادل الإجتماعي والتي إعتمدت مبدأ اللذة والألم، وبعدها تم عرض مصادر المساندة الاجتماعية وفيها الرسمية وغير الرسمية. كما عرجت على الأهمية وعرض أشكال المساندة الاجتماعية ومنها وجدانية، عملية، معرفية، معرفية. كما ختم العرض بالمساندة الاجتماعية من المنظور الإسلامي وعلاقة المساندة الاجتماعية بإستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة.

ثانيا الفاعلية الذاتية:

-تعريف الفاعلية الذاتية:

*حيث يعرفها باندورا (1977) Bandura على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد ، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة ، و تحدي الصعاب، و مدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

*أما شيرتزر Shertzer فيعرف فاعلية الذات: على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها

الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، بمعنى

آخر فإن فاعلية الذات العامة هي لمهمة محددة والتي تعمم إلى مواقف أخرى (مصباح، 2011:35)

*وقد عرفها باندورا **Bandura** أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم

بالغموض، وتتعكس تلك التوقعات على إختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول، ومواجهة

الصعوبات وإنجاز السلوك (عطاف، 2012: 625)

* ويعرفها العدل (2001) أن فاعلية الذات تعرف على أنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف

الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو إعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز

على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتغاؤل. (خالد بن سليمان، 2014: 21)

* في حين يعرفها أبوغالي (2011) بأنها معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك

وتوجيهه، مما ينعكس على الانشطة التي تواجهه في الحياة.

* يعرفها جولد ستون **Goldenston 1984** بأنها إحساس عام بقدرة الفرد وقوته وفاعليته وأنها تعمل

بمثابة قوة دافعه للحصول على نتائج مرغوبة (Flammer 2002)

* بينما يراها ولمان **Wolman 1989** أن الناس الذين يشكون من فاعليتهم الذاتية يمكنهم مواجهة المواقف

بالشكل الذي يتطلبه، وتدفعهم المعوقات إلى زيادة المجهود زيادة روح التحدي (إبراهيم، 2008: 90)

* يعرف مادوكس (1998) **Maddux** الفاعلية الذاتية أنها إعتقاد الفرد بقابليته العامة على عمل الأشياء

التي ستوصله إلى ما يريده في الحياة.

* حسب وايتن **Weiten 1998** تعتبر الفاعلية الذاتية، إعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الذي يجب أن

يقوده إلى نتائج متوقعة وفاعلة

وأخيرا ترى الطالبة أن فاعلية الذات هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة، بكل قدرة وقوة مع

الشعور بالثقة بالنفس والشعور بقدراته وإمكاناته. من خلال مقدار المبادرة ومدى مثابرتة على تحقيقه

وإنجازها والكيفية التي سيستجيب بها لذلك من خلال المجهود المبذول. وفي هذا السياق ستتبنى الطالبة الباحثة هذه الأبعاد الثلاثة في تناولها لمقياس الفاعلية الذاتية (المبادرة، المثابرة، المجهود).

2-نظريات الفاعلية الذاتية:

يرى أنصار النظرية الإجتماعية أن معتقدات الفرد عن فاعلية الذات لديه تؤثر في مظاهر متعددة من سلوكه. ومنة بين المظاهر مايلي:

***إختيار النشاطات أو السلوك:**حيث يختار الأفراد المهمات أو النشاطات أو السلوكات التي يعتقدون بانهم سوف ينجحون في أدائها. ويتجنبون المهمات والنشاطات أو السلوكات التي تزداد إحتماالية فشلهم فيها،ومثال على ذلك الطلبة الذين يثقون بفاعليتهم في الرياضيات،فإنه يزداد إحتمال تسجيلهم في مساقات الرياضيات بالجامعة مقارنة بالطلبة ذوي الفاعلية المنخفضة في هذه المادة.

***التعلم والانجاز:**إن الأفراد ذوي الشعور بفاعلية الذات يميلون إلى التعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الشعور المنخفض لفاعلية الذات، على الرغم من إمتلاكهم للقدرات نفسها،فإذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدراتهم،فإن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمّة ما،هم أكثر إحتمال لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها.

***الجهد المبذول والإصرار:**يميل الأفراد ذوي الشعور المرتفع في فاعلية الذات إلى بذل جهد كافي عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة،كما أنهم أكثر إصرارا على الإنجاز عندما يواجهون عقبات تعوق نجاحهم وبالمقابل فالأفراد ذوي الشعور المنخفض بفاعلية الذات،يبدلون جهودا أقل لإنجاز مهمّات محددة والنّجاح بها كما أنهم يتوقفون بسرعة عن الإستمرار بالعمل عند مواجهتهم صعوبات تقف عائقا عن تلك المهمّات

(حمادنة، شراذقة،:186:2014)

3-أبعاد الفاعلية الذاتية:

***قدر الفاعلية:** وهو يختلف تبعا لطبيعة أولصعوبة الموقف ،ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر حينما تكون المهام مرتبة ،وفقا لمستوى الصعوبات والإختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية،ويمكن تحديده بواسطة المهام المتشابهة ومتوسطة الصعوبة،ولكنها تتطلب مستوى شاق في صعوبته.

ويذكر باندورا في هذا الصدد ان طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتقان،بذل الجهد،الدقة ،الانتاجية،التهديدوالتنظيم الذاتي المطلوب من خلاله. فإن القضية لم تعد أن فرد ما ينجز عملا معيناعن طريق الصدفة .إنما القضية تعني أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن الأداء

(العبدلي،2010:52)

***القوة:**يذكر باندورا **Bandura** أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها لموقف،وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل،وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة،ويؤكد أن قوة توقعات فاعلية الذات تحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمته مع الموقف.كما يؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من إختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح.وفي حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس يحكمون على ثقتهم في أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة(ابراهيم مصبح،40: 2011)

***العمومية:**وهي تعني إنتقال توقعات الفاعلية الذاتية إلى مواقف مشابهة،فالأفراد غالبا مايعممون إحساسهم بالفاعلية فيالمواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون اليها .

وفي هذا الصدد يذكر باندورا أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة.وإنها تختلف بإختلاف عدد من الأبعاد:مثل درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها

الإمكانات أو القدرات المعرفية والسلوكية والوجدانية من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلق بالسلوك الموجه (العتيبي، 2009: 28)

4- توقعات فاعلية الذات: هناك نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات الخاصة بالنتائج.

• **التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات:** تتعلق بإدراك الفرد بقدراته بالقيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات ممكن لها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بأداء سلوك محدد، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حدّ يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

• **التوقعات الخاصة بالنتائج:** حيث أن النتائج يمكن أن تنتج من الإنخراط في سلوك محدد وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج، وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كعواضد في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق على النحو التالي:

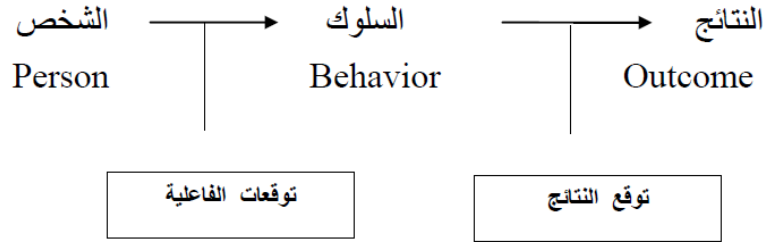
✓ الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفرة والألم وعدم الراحة الجسدية.

✓ الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي، ومنح السلطة. أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الإهتمام وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

✓ ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقويم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي

والتكريم، والإطراء، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع

خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيفاً من الأداء.



الشكل (3) يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج (البندري، 32: 1428)

5- خصائص فاعلية الذات: هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية، عقلية، نفسية مع توافر الدافعية في الموقف.
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه. مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي الاعتقاد "بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة منه"
- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي، فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للقدرة الشخصية

- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية. أو يكون الفرد لديه توقع بفاعلية الذات المرتفعة ولكن إمكاناته قليلة.
- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل :صعوبة الموقف،كمية الجهد المبذول مدى مثابرة الفرد.
- إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، وإنما يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.
- إن هذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة (Cynthia et Bobko 1994) نقلا عن .(بلخير، 2015:72)

بينما يرى باندورا(Bandura 1997) ان هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي بقدراتهم وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية.
- لديهم مهارات إجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- لديهم طاقة عالية.
- لديهم مستوى طموح مرتفع،فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول اليها.
- يعززون الفشل للجهد الغير كافي .

- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة للتخطيط للمستقبل.
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط.

بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة تكون كالتالي:

- يخلجون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات مختلفة.
- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والإكتئاب (بن سليمان، 2014:34)

6- مصادر فاعلية الذات: تكتسب فاعلية الذات وتتمى بعوامل عدة ومنها:

*الإنجازات الأدائية Performance Acomplishment: هي الطريقة الأكثر فاعلية لخلق إحساس قوي بالفاعلية، فالنجاحات تبني إيمانا قويا بفاعلية الشخص الذاتية، في حين أن الفشل المتلاحق يقود الاحساس بالفاعلية الذاتية خاصة إذا حدث هذا الفشل قبل أن يتكون الإحساس بالفاعلية بثبات وقوة. (أبو هاشم حسن ، 2005:40)

أما باندورا، **1977Bandura** فيرى أن هذا المصدر هو الأكثر تأثيرا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية ،بينما الإخفاق المتكرر

يخفضها. والمظاهر السلبية للفاعلية الذاتية مرتبطة بالإخفاق، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعلم على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد.

*الخبرات البديلة Vicarious Experience: يستمدّها الأشخاص من النماذج الإجتماعية، فرؤية الآخرين الذين يشبهوننا وهم ينجحون يرفع من إعتقادنا أننا نمتلك القدرات لإنجاز الأنشطة المتطلبة للنجاح. إن تأثير النمذجة في إدراك فاعلية الذات هو مؤثر قوي، خاصة عندما يدرك الشخص الملاحظ التشابه بينه وبين النموذج، فكلما كان التشابه كبيراً، كانت نجاحات النموذج وإخفاقاته أكثر إقناعاً. فحسب (Bandura, A 1994) إن الفشل الذي يواجهه النموذج يؤثر سلباً على فاعلية ذات الملاحظ إذا كان يرى هذه القدرات نفسها التي يمتلكها النموذج الذي يلاحظه. أما إذا كان الملاحظ يرى أن قدراته تفوق قدرات النموذج فإن فشل النموذج لا يؤثر سلباً في الملاحظ (Pajares ; F1996 ; 4)

*الإقناع اللفظي Verbal Persuasion: يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين أو ما يسمى بالإقناع الإجتماعي، فحسب (Bandura, A 1997) أن تأثير هذا المصدر محدود، ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فاعلية الذات وخفضها، فالنصائح والتحذيرات الصادرة من شخص موثوق به لها تأثير أكبر في فاعلية الذات، عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به (جابر 1995: 94)

* الحالة الفسيولوجية والإنفعالية Psychological et Physiological State: إن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية تتمثل في تقليد ردود الأفعال الشديدة التي يصدرها الأشخاص فضلاً عن تعديل ميولاتهم الإنفعالية السلبية، وتفسيراتهم السلبية لأحوالهم البدنية، فالأشخاص الذين يمتلكون إحساساً مرتفعاً بالفاعلية. هم أكثر قابلية لتفسير إنفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للآداء، في حين إن الأشخاص الذين يشكون الذين يشكون في قدراتهم يفسرون على أنها عوائق للآداء. كما يشير

(Bandura,A 1997) أن القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في الفاعلية ،كما أن قوة الإنفعال تخفض

درجة الفاعلية الذاتية.(شهين،156:2012)

6-آثار فاعلية الذات:لقد أشار باندورا إلى أن فاعلية الذات يظهر آثارها من خلال عمليات أساسية:

➤ العملية المعرفية: وجد باندورا أنها تؤثر على مراتب الهدف للفرد،وكذلك في السيناريوهات

التوقعية التي يبنها.فالأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من

آدائهم وتدعمه.بينما يتصور الأفراد منخفضي الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها.

ويضيف باندورا أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية،من خلال مفهوم القدرة

ومن خلال مدى إعتقاد الافراد بقدرتهم السيطرة على البيئة.ففيما يتعلق بمفهوم القدرة،يتمثل دور

معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم.وفي هذا الشأن يذكر بييري

Berry أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء،كلما أدى ذلك إلى إرتفاع الذاكرة،وبالتالي تساهم معتقدات

الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء .والأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن

طريق مقارنة آدائهم بالآخرين،وعن طريق التغذية الراجعة.

بينما يرى مادوكسMaddux أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال

التأثير على:

• الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم،فالأذين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافا

طموحة ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات.

• الخطط والإستراتيجيات التي يضعها الأفراد ،من أجل تحقيق الأهداف.

• التنبؤ بالسلوك والتأثير على الأحداث.

- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، إتخاذ القرارات.

➤ **العملية الدافعية:** لقد أشار باندورا إلى أن إعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، نظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة. وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها. فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يعززون فشلهم إلى الجهد غير كافي، وإلى الظروف الغير ملائمة، بينما منخفضوا الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية والاداء وردود الأفعال الفعالة. وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوك محدد سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص المنخفضي الفاعلية الذاتية لا يستطيعون التوصل إليها. ويذكر باندورا وسيرفون Bandura et Cervone أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا، عدم الرضا الشخصي عن الأداء، وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقديم الشخصي. ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم وكمية الجهد المبذول في مواجهتها. أو حلها ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهتهم لتلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعوا الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات.

➤ **العملية الوجدانية:** تؤثر إعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية. حيث أن الأفراد منخفضوا الإحساس المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرضه للقلق، حيث يعتقد أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي

بذلك إلى زيادة مستوى القلق. لإعتقادهم أنه ليس لهم قدرة على إنجاز تلك المهمة ،كما أنهم أكثر عرضة للإكتئاب.

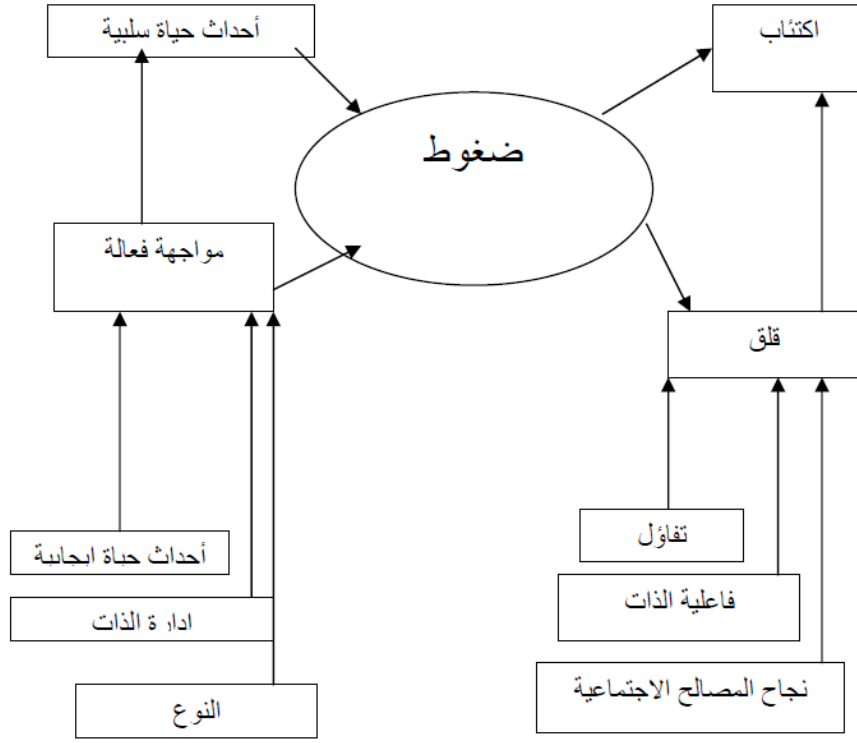
➤ **عملية اختيار السلوك:** تؤثر فاعلية الذات على عملية إنتقاء السلوك،ومن هنا فإن إختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها ،مرهون بما يتوفر لديهم من إعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره.ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات وإختيار السلوك على النحو التالي :

- الأفراد الذين لديهم إحساس بإنخفاض مستوى فاعلية الذات ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم ،حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون عند مواجهة الصعاب.وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بالفاعلية يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة ،فالأفراد ذو الثقة العالية في قدراتهم يرون صعوبات كتحدي يجب التغلب عليه .وليس كتهديد يجب تجنبه ،كما أنهم يرفعون ويعززون جهدهم في مواجهة المصاعب،إضافة أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل.(بلخير ،2015:71)

7- دور فاعلية الذات في الأسرة: إن الأعباء الثقيلة والمستمرة تقود فاعلية الذات لدى الوالدين للتغلب على الصعوبات (المشكلات).إن النساء اللواتي يمتلكن فاعلية الذات قوية يستطعن تلبية الإحتياجات المتعددة في الأسرة والعمل،كما يمكنهن التأثير على جدول أعمالهن،وحت أزواجهن على مساعدتهن في مختلف جوانب العناية بالأطفال.هؤلاء النساء يكون لديهن مستوى منخفض من التوتر الجسدي والعاطفي وشعور أكثر إيجابية بسعادتهن.إن دخل الأسرة وفاعلية الذات العالية لحت الزوج على المساعدة في العناية بالأطفال يرتبط أيضا بالحساسية المنخفضة للأعراض الجسدية ومع ذلك فإن النساء اللواتي يعانين من الشك في قدرتهن على دمج دورين يعانين من مشاكل صحية وتوتر عاطفي.(Bandura2002) نقلا عن (أنوار مجيد هادي،2012:107)

8-العلاقة بين الفاعلية الذاتية واستراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة:تطرق دراسة عفاف الجعيس ومصطفى الحديبي(2014) حول نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة واستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسبوط.هدفت الدراسة للتحقق من النموذج المقترح بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط،والتأكد من وجود فروق في إستراتيجيات التعايش وفعالية الذات بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي.حيث بلغت العينة 410طالب وطالبة.وأسفرت النتائج على وجود علاقة بين إدراك ضغوط الحياة والفاعلية الذاتية،كما وجدت فروق في فعالية الذات وإستراتيجيات تعايش الضغوط المتمركزة حول حل المشكل لصالح ذوي الإدراك الإيجابي،كما وجدت فروق في إدراك ضغوط الحياة تعزى لمتغير السكن لصالح قاطني الحضر،والتخصص لصالح العلوم الانسانية.

كما تناول خريستوف ماك كارثى وزملائه2006; Christopher ;McCarthy et al في دراسته بعض المتغيرات الإيجابية والسلبية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة،حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المتغيرات الشخصية والتي تمثلت في التفاؤل،فعالية الذات ،نجاح المصالح الإجتماعية ،وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والإكتئاب لدى 38 طالبا جامعيًا وإستخدمت الدراسة عددا من الأدوات ومنها:مقياس إدارة الذات،الفاعلية الذاتية نجاح العلاقات الاجتماعية،أحداث الحياة الإيجابية والسلبية،قائمة المواجهة،القلق والإكتئاب.فكانت النتائج كما يلي:وجود علاقة بين سالبة بين المواجهة الفعالة للضغوط وبين ضغوط أحداث الحياة السلبية ،كما ارتبطت الضغوط ايجابية بالقلق والإكتئاب. أما المتغيرات الإيجابية والمتمثلة في التفاؤل وفعالية الذات ونجاح المصالح الإجتماعية فقد إرتبطت سلبا بالاكئاب والقلق والضغوط .في حين لم يكن هناك تأثير دال لإدارة الذات والأحداث الإيجابية والنوع على باقي المتغيرات .ووضح الباحثون هذه المتغيرات ونتائجها في الشكل التالي:



Christopher ;McCarthy et al ;2006,106نقلا عن(ابو عمار ،2010:90)

الشكل (4) يوضح نموذج كريستوف ماك كارثي وزملائه في العلاقة بين المتغيرات الايجابية وأحداث الحياة وكيفية مواجهتها وبين الضغوط والقلق والاكتئاب

بالنظر للنموذج نلاحظ العلاقة بين المتغيرات الإيجابية (التفاؤل،فاعلية الذات، علاقات اجتماعية)والضغوط من ناحية.وبين المتغيرات(القلق ،الاكتئاب ،أحداث سلبية)والضغوط من ناحية أخرى.فعند حدوث موقف ضاغط أو حدث سلبي ،فإن الفرد يشعر بالضغط في حالة تبنيه لمواجهة غير فعالة مما يؤدي لتدهور الأمر لديه،وجعله أكثر عرضة للإضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب،أما إذا كانت مواجهته فعالة وإستطاع تجنب التأثيرات السلبية ،وأیضا يتمتع بسمات الشخصية كالتفاؤل وفعالية الذات والعلاقات الإجتماعية الناجحة ،فإنه بإمكانه تجنب التأثير السلبي للضغوط (McCarthy et

al ;2006,99-110 نقلا عن (ابو عمار ،2010:91)

دراسة دويروكومينفس (2001) Dwyer et Cummings التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التأقلم والضغط، وتكونت عينة الدراسة من 75 طالبا من الجامعة الكندية منهم 54 إناثا و 21 ذكورا. وأظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات والضغط، وكذا وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغط. كما أظهرت أن أفراد العينة الذين إستخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغط. (عطاف، 2012:628).

خلاصة:

خلاصة لهذا الفصل يمكننا القول إعطاء مفهوم شامل لفاعلية الذات ،على أنها مدى توقع الفرد لقدرته على أداء مهمة معينة و تعني كذلك إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في حل المشكلات و التعامل مع المواقف الجديدة. وقد يتحدد مستوى فاعلية الذات حسب هذه المصادر ومنها: الإنجازات الأدائية الخبرات البديلة،الإقناع اللفظي ، الحالة الفسيولوجية و الإنفعالية. فكلما كان موثوق بها كلما إرتفعت فاعلية الذات و إزداد معها الشعور بالقوة على حل المشكلات ،وكلما إنخفضت الفاعلية ،ضعف لديه القدرة على حل مشكلاته.

الفصل الثالث

المواقف الضاغطة واستراتيجيات التعامل

تمهيد:

مصداقا لقوله تعالى: "لقد خلقنا الإنسان في كبد" الآية 3 من سورة البلد، فإن الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحديا وتهديدا لحياة الأفراد، قد يرجع ذلك إلى التغيرات التي طرأت على الحياة الأسرية والإجتماعية والمهنية، مما يؤدي بالباحثين لدراسة الضغط وتأثيره على الحالة النفسية والصحية والجسمية، وممن ثم سنتناول الإستراتيجيات التي يمكن إستخدامها قصد التخفيف من تلك الضغوط .

أولا: الضغوط النفسية:

* مفهوم الضغط حسب المنجد العربي (1967): يعرف كلمة ضغط في اللغة مرادف للقهر والألم والضيق والشدة والأزمة وجاءت من كلمة ضغطه ضغطا، وتعني عصره وزحمه وضيق عليه.

* مفهوم الضغط حسب لسان العرب: كلمة الضغط تعني الضغطة، هي عصر شئ إلى شئ، ويقال ضغطه ضغطا، زحمه إلى حائط ونحوه، والضاغط: المزاحمة، التضاغط: التزاحم. وفي التهذيب تضاغط الناس في الزحام، والضغطة بالضم تعني المشقة والشدة وضغط عليه: تشدد عليه (ابن منظور، ب.ت. 2591)

1- تعاريف الضغوط النفسية:

* تعريف الضغط النفسي أنه مثير stimulus مثل أحداث الحياة الضاغطة، إذ عرفه هولمز Holmes: على أنه حادث مثير يلقي بمطالبه الصعبة على الفرد.

ويرى أندرسون Anderson أن الضغط النفسي يفعل شيئا مختلفا عما إعتاد الفرد على فعله

يرى Kan أن الضغط النفسي هو مثيرات ومواقف قد تؤثر في المصادر التكيفية للفرد، إذ

يصبح الموقف مثير للضغط النفسي إذا أدرك الفرد أنه كذلك (Laux et Vossel, 1982)

*تعريف الضغط النفسي أنه إستجابة Response ولك بالإستناد للضغط النفسي كردود الفعل النفسية والفسيوولوجية.

*فحسب سيلبي1974 Sely الذي عرف فيه الضغط النفسي أنه إستجابة غير محددة للجسم لأي مطلب يقع عليه.

*أما ميلر Miller يعرفه أنها حالة من التوتر تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب تأتي من الخارج أو الداخل .

ويعرفه أتواتر1982 Atwater بأنه نموذج من الاستجابات غير المحددة التي تقوم الفرد إتجاه المثيرات التي تفقده توازنه.

*تعريف الضغط النفسي انه تفاعل بين الفرد والموقف،ومن بين الباحثين الذين ينظرون من مفهومي الاستجابة والمثير :يرى سبيلبرغر1979 Spilberger أنه تفاعلات بين الفرد وبيئته ويتم فيها القلق بواسطة إدراك التهديد .

ويعرفه لونجLong على أنه متطلبات داخلية وخارجية مفروضة على الفرد وتقييم خطورة هذه المتطلبات وعدم قدرة الفرد والبدائل المتاحة للتكيف معها والإستجابة لهذه الضغوط. (العويضة،2008،5)

*يعرف جوردون1993 Gordon الضغوط النفسية على أنها الاستجابات النفسية والإنفعالية والفسيوولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتم ادراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد،وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها (حسين طه عبد العظيم،2006:20)

*أما الهيجان (1998) فيعرف الضغوط أنه تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة العوامل البيئية التي يعمل بها الفرد أو الفرد نفسه.

في حين أن الباحث السويدي بيرتل جارديل (1976) Bertil Gardel يعتبر من الذين إهتموا بدراسة العلاقة بين بيئة العمل وشعور الفرد بالإحباط والضييق. وإعتبرها من البيئات التي تسبب الضغوط لأغلب العاملين بهذه البيئة (هيجان، 1998:98)

كما يمكننا القول أنّ مختلف التعريفات تناولت الضغوط بشكل مثير وإستجابة، ومنها من فسرتها على أساس فزيولوجي، ومنها من فسرتها على أساس معرفي. وهي عموماً تصب في أنها لها تأثير نفسي أو جسدي .

2-الإتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

*نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلبي (Seley General Adaptation (GAS1956)
:Sundrome

يعتبر هانز سيلبي هو من قدم مفهوم زملة التكيف العام، وأوضح من خلاله الإستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث بالجسم أثناء مواجهة موقف ضاغط وصنفها الى 3 مراحل:

✓ المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار Alarm تبدأ عند تعرّض الفرد لمثيراً، يحدث تنشيط الجهاز

العصبي الليمبثاوي فينتج عنها إما إستجابة بالمواجهة أو الهروب من الموقف وقد ينجح في

إعادة التوازن، وقد يفشل وينتقل إلى مرحلة المقاومة (Trevor ;H,Mcsherry.C,2007 ;P13)

✓ المرحلة الثانية:مرحلة المقاومةResistanceفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة

لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود فعل المواجهة أو الهروب.يعتبر الكورتيزول هو المسؤول

الأكبر في تحويل البروتينات والسكريات والدهم إلى طاقة .فالكورتيزول يعمل على بقاء الضغط

مرتفعاً وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم

(Wilson.J.M ;2006 ;p301)نقلا عن (شويطر، 2017:36)

✓ المرحلة الثالثة:مرحلة الانهالك أو الاستنزاف Eschaustion فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستنزف مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف (Taylor1999)نقلا عن (جمعة،2007:8)

*نظرية لازاروس Lazarus :قدّم لازاروس 1960 نظريته عن عملية الضغوط وعمليات التقييم

التابعة لحدوث الحدث الضاغط ،وإعتمدت نظريته على تصنيف عملية الضغوط وتقسيمها إلى ثلاثة جوانب :

✓ أولاً الحدث الضاغط:صنّفه إلى مايلى:

أحداث ضاغطة داخلية:هي أحداث محيطة بالفرد في البيئة الخارجية والتي تحدث دون إرادة أو دخل من الفرد.

أحداث ضاغطة خارجية:وهي نابعة من داخل الشخص،وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي

✓ ثانيا عمليات التقييم:عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط ،فإنه يقيم هذا الحدث وتنقسم عمليات التقييم الى:

*عمليات تقييم أولي :فيها يقدر الفرد كون الحدث الضغط مهدد أم لا .

*عمليات تقييم ثانوي:وفيها الفرد يفكر فيما يستطيع فعله، وذلك من خلال في أساليب وإستراتيجيات المواجهة المتوفرة لديه .

✓ ثالثا عمليات المواجهة:وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط

وتصنف عملية المواجهة الى:

*مواجهة مركزة على المشكلة :

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط، ومن

هذه الأساليب: المواجهة، طلب المساعدة، التخطيط لحل المشكلة، قمع النشاطات المتعارضة

***مواجهة مركزة على الانفعال:**

هي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم إنفعالاتنا إتجاه المواقف الضاغطة

ومن بين هذه الأساليب: التحكم الذاتي، إعادة تأويل إيجابي، تقبل المسؤولية، الهروب

التجنب، التوجه للدين (أبو عمار، 2010:65)

نظرية سبيلبيرجر Spilberge :

يعتبر سبيلبيرجر 1979 Spilberger: واحدا من العلماء الذين وصفوا تفسيراً للضغوط النفسية

Stress معتمداً على نظرية الدوافع إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على

مستوى الدوافع في إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في 3 أبعاد رئيسية وهي: الضغط، القلق

والتعليم . وفي ضوء الأبعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة.

- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغط في المواقف المختلفة .

- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.

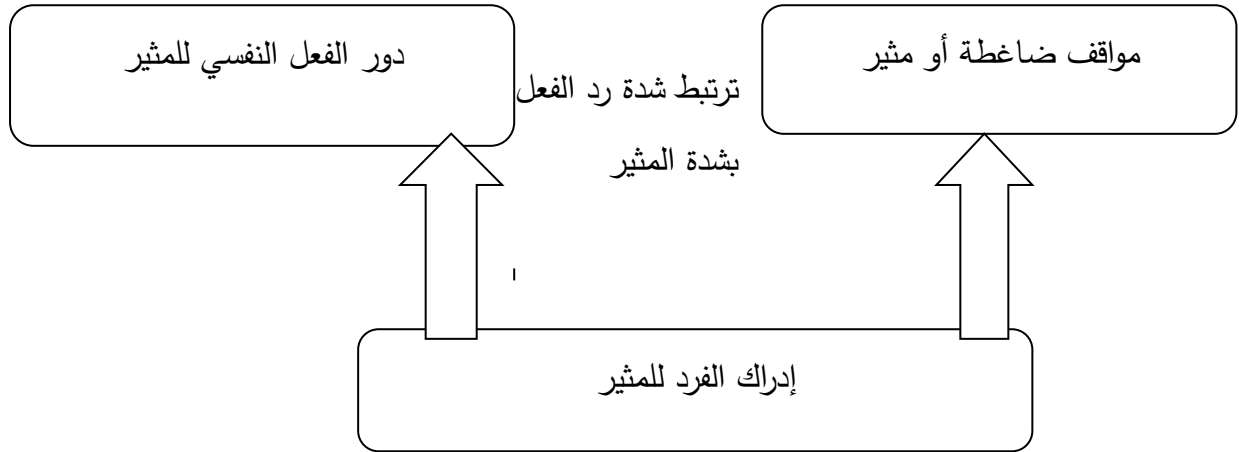
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى

القلق .

- تحديد مستوى الإستجابة .

- قياس ذكاء الأشخاص الذين تجري عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعلم.



شكل (5) يوضح تأثير الضغوط (الغريز وأبو سعد، 2009:64 نقلا عن الأسطل، 2010:61)

3- مصادر الضغوط النفسية:

يشير أندلر وباركر **Endler et Parker** أن هناك عنصرين أساسيين لتشكيل الموقف الضاغط وهما: مصادر الموقف الضاغط والإستجابة لهذا الموقف الضاغط. وبدون هذين العنصرين لا يكون موقف ضاغط، حيث أن مصادر الضغوط لوحدها لا تشكّل موقف ضاغط، كما أن الاستجابة للموقف الضاغط لا تتم إلا بوجود مصدر للضغط، وعلى هذا فإن مصدر الضغط هي عبارة عن مثيرات التي تؤدي إلى ظهور إستجابة المواجهة أو الهروب لدى الشخص (طه حسين وحسين، 2006:36)

1- الضغوط الناتجة عن سلوكيات الأسرة وممارساتها:

*سوء تنظيم الأسرة لأموالها الحياتية وإدارتها :ومنها نجد أسلوب الرعاية الصحية لأعضاء الأسرة وقد تكون الفوضى في أسلوب التنشئة الإجتماعية ومتابعتهم دراسيا ومن ثم تتراكم وتتزايد المشكلات.

*سوء إدارة الوقت أو العجز عن البرمجة : ويتجلى ذلك حينما تميل الأسرة إلى تأجيل إنجاز

مهامها الحياتية إلى آخر لحظة وبالتالي تتراكم المتطلبات ويولد ضغوطا نفسية.

*قصور تحديد الأهداف واتخاذ القرارات: يشكل عاملا مهما من عوامل الضغوط الأسرية وهنا تخفق الأسرة في تحديد أولوياتها وبالتالي تسعى لتحقيق الأهداف الفرعية على حساب الأهداف الرئيسية مما يضعها في المآزق.

*الإفتقار إلى مهارة حل المشكلات: ومنها تعجز الأسرة عن تحديد الهدف، البحث عن بدائل، وصولا إلى إتخاذ القرار بتبني البديل الأكثر جدوى والسير في تنفيذه.

2-الصراعات الشخصية والصراعات مع المحيط: قد تكون الصراعات بين الزوجين أو بينهما وبين الأبناء أو بين الأبناء أنفسهم، وكلما تصعدت الصراعات، إزدادت مشاعر العدائية وكلّما مولّدة للضغوط النفسية حيث تضع الجميع في جوّ ضاغط يفنقر إلى الإرتياح. كما يمكن أن تكون الصراعات مع الجيران أو الأقارب، فتحيط الأسرة ذاتها بجو من العداة والتباعد والعلاقات المتوترة .

4-القلق والميل إلى القلق: هناك أسر تميل إلى هوس القلق وتتوقع أنّ الأمور لا تسير على ما يرام، ممّا يؤدي بهم إلى الشعور بالضعف أمام تحديات الحياة. (حجازي، 2015:84)

5-صراع الدور: يقسم ريزو Rizzio وزملائه صراع الدور إلى نوعين أساسيين:

وينشأ كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطرا للخروج عن القيم الشخصية أو المعايير الإجتماعية المتفق عليها عرفيا لكي يتمكن من أداء دوره المنوط به، أمّا الدور الداخلي ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة. تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض (حسني وعبد المالك، 1993:80) (نقلا عن شويطر، 2017:45)

فالنوع الثاني هو المقصود بالبحث في الدراسة الحالية بالنسبة للطالبة المتروجة .

في هذا الشأن بينتدراسة الحافظ 2007 التي التعرف على مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالإكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة. وقد تألفت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة. وإستخدم

الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة ومقياس القلق والإكتئاب. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية، الإجتماعية الإقتصادية والأسرية. وأن هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب. (نايف الحمد، 2013:135)

5- الآثار المترتبة على الضغوط:

- الشعور بالملل وعدم الرغبة في القيام بالعمل.
- الشعور بالإرهاك الجسمي وارتفاع ضغط الدم.
- الفشل في الأداء للواجبات اليومية، وإنعدام القدرة على قبول أو تحمل المسؤولية.
- إضطراب وتدهور في التركيز، و الذاكرة (الأسطل ، 2010:57)

يتوقف تأثير الضغوط للطلاب على عدة متغيرات ومنها: شدة الحدث الضاغط، المدة التي يستغرقها، النوع، العمر لدى الطلاب، الفروق بينهما في الجوانب المعرفية ،ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط، وكذلك على الاختلافات الموجودة بين الطلاب، في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة (حسين وحسين ، 2006:181)

وأخيرا يمكننا الإشارة إلى أن هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد باختلاف المواقف، تحتاج على العموم إلى أساليب أو إستراتيجيات تمكّنه من التعايش أو التغلب عليها حتى لا تؤثر على صحته الجسدية والنفسية وحتى الذهنية ،وهذا ما ستقوم الطالبة الباحثة بعرضه في هذا الفصل.

ثانيا: استراتيجيات التعامل

1- أصل كلمة استراتيجيات التعامل: إشتق مصطلح Coping من فعل to coop باللغة الإنجليزية والذي يعني إستراتيجيات، أو أساليب المواجهة. في الأدب الإنجليزي Coping Strategy، أما في الأدب الفرنسي. Processus d'ajustement ,Processus de Faire face,Processus de Maitrise.

1- مفهوم إستراتيجية التعامل:

بدأ الإهتمام بدراسة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط في بداية الستينات وقد إستخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير ومنها إستراتيجية (Lois1962)، محاولات (Endler)، مجهود (Meening,1963 et Lazarus,1966)، أساليب (Moos et Tyler1993)، عملية (Friedmane et Murphy 1963) وإستجابة (Pearlin1978) هناء شويخ 2004، نقلا عن (كرم، 2010:66) حتى ولو إختلفت المصطلحات إلاأنه يبقى المعنى واحد، وتركز الدراسة الحالية على إستراتيجية التعامل. تعد مورفي Murphy من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم Coping، حيث إعتبرتها أنها أساليب يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات، وتلك الأساليب إما أن تكون موجهة نحو الذات أو البيئة. كما وصفها أنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة قسمتها إلى طريقتين، إحداها موجهة إلى البيئة، والآخر موجه للذات. كذلك من الذين أسهموا في دراسة إستراتيجية التعامل "مينجر Carl Menninger فقد قام بدراسة حول سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، وقد وصفها بأنها حيل ووسائل يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة (معتز إبراهيم ليد، 2013:13).

ويرى في هذا السياق لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التكيف، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته أو تعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييم معرفته للضغط وتولد في ذلك إستجابات إنفعالية أو فسيولوجية إتجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط، لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعده على التعامل معه. بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لكل منهم. (الجعيد، 2011:15)

وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي: سيرورة فعالة، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح بالتحكم فيها.

ويعرفها شوبل (schwebel) بأنها إستراتيجيات تساعد الفرد للحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة. كما يرى مولي Mollie أن المواجهة هي العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على التوازن النفسي والفيزيولوجي. وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ويتضمن حاله من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته (السكني، 2013:31).

وقد خلص سولسوفليتشر (Sulse et Flitcher) (1985) من خلال تحليهما 43 دراسة حول سلوك المواجهة، بالتركيز على الإنفعال أنها تكون فعالة على المدى القصير، بينما أساليب المواجهة المركزة على المشكلة تؤدي إلى تكيف أفضل على المدى البعيد. (أبو حبيب، 2010:30)

أما إبراهيم (1994) يرى أن إستراتيجية التعامل هي تعلم وإتقان بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان. (الضريبي، 2010:680).

ويرى لازاروس أن وظيفة أساليب المواجهة هي الحماية من آثار الضغوط، بإزالتها أو تعديلها أو جعل النتائج الإنفعالية للموقف في إطار يمكن السيطرة عليه، أو إدراك الظروف الضاغطة بشكل يعين على إضفاء الطبيعة المحايدة للموقف، وخفض خصائصه المزعجة. (السهلي، 2010:3)

وينظر عبد الستار الى أساليب المواجهة على أنها مجموعة نشاطات أو إستراتيجيات سلوكية أو معرفية تسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة ،أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه (جودة، 2004:674).

في حين ترى كوبازا **Kobasa 1982** أنها ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الأمراض السيكوسوماتية فإن أساليب المواجهة ،تعدّ بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الصحة النفسية والجسدية معا. شريطة أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة، كما ينظر إليها البعض أنها عوامل الإستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي الإجتماعي أثناء الفترة الضاغطة من حياته. (السكني، 2013:30)

وعلى الرغم من تعدد المصطلحات إلا أنّ الباحثين أكدوا أنّ الهدف من عملية المواجهة، هو التخلص من الضغوط أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها وبذلك تنطوي على وظيفتين وهما:
*التعامل بشكل مباشر مع المشكلة التي تسبّب الضغوط وحث الفرد على القيام بمحاولات عدّة عن طريق زيادة الجهود وإستثمار ما لديه من مصادر لحل المشكل .

*التنظيم والتخفيف من الإنفعالات السلبية المرتبطة بالمشكل أو الموقف الضاغط ،بمعنى خفض الإنفعالات السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة (جودة، 2004:674)

2-تعريف إستراتيجية التعامل:

يعرفها عسكر (2000):بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة،والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام .طبقا لقدرات الفرد ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة،وطبقا لإستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأخيرة دون أي آثار سلبية جسمية أو نفسية.

يرى بارلويغرازياني(Perluiguigraziani 2005) بأن إستراتيجية التعامل ترجع إلى الجهود المعرفية والسلوكية للفرد المتغيرة والثابتة ،من أجل التغيير والتحكم في المتطلبات الداخلية أو الخارجية أو الإختلاف بينهم. التي تنتج عن العلاقة بين الفرد ومحيطه والتي تفوق قدراته الخاصة

فحسب العنزي (2004) بأن هناك إختلاف بين الآليات الدفاعية وإستراتيجية المواجهة، فالآليات الدفاع تتمثل في حماية الشخص من حقيقة التهديد ويحميه من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الفرد من إمتلاك المصادر فيلجأ لتشويه الواقع، وهي تكون على شكل أفكار أو مشاعر. بينما إستراتيجية المواجهة فتتضمن خبرات مستمرة مع البيئة، وهنا الفرد لا يشوّه الواقع بل يغيره من بعض مظاهر الواقع لكي يتخلص من التهديد أو تقليله، وتتضمن التغيير فالفرد يستعمل المعلومات والإنفعالات لتغيير بعض عناصر الموقف، وهنا يكمن دور المواجهة بإبعاد الضغط النفسي.

يعرف الإمارة: أنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية (عوده، 2010:29).

كما يرى مولي(1985Mollie على أنها العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن النفسي والفيولوجي، وهذا يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ويتضمن حاله من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته(السكني، 2013:31).

كما يشير بيرلان وسكولار Pearlin-Scooter 1978 في مقال لهما بعنوان "بنية التعامل" يعرف فيه الباحثان إستراتيجية التعامل بمجموعة من النشاطات التي يبحث الأشخاص من خلالها على تجنب الضرر من الضغوط التي يتعرضون لها ويقترحان ثلاثة أبعاد:

1- محاولات لتغيير الموقف بالقضاء على مصادر الضغط.

2- مجهودات لتغيير معنى الضغط وإختزال مفعول الحدث من خلال المعنى.

3- إيجاد طرق للتحكم في مشاعر الضيق أي تسيير الضغط (سماني، 2012:43).

بينما ينظر عبد الستار إلى أساليب المواجهة على أنها مجموعة نشاطات أو إستراتيجيات سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه (جودة، 2004:674).

أما الأنسكلوبيديا Encyclopédie المواجهة أنها عملية إدارة المواقف الصعبة وبذل الجهد لحل المشاكل الشخصية والعمل على خفض أو تعديل أو التغلب على الصعوبات أو الصراعات (ابو نجيلة، 2007:72) في حين يعرفها طه حسين وسلامة حسين (2006) بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد، في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته. والتي تمثل تهديدا وضرا وتحديا لشخصية الفرد، وذلك في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطرابات في الوظائف الإجتماعية والإنفعالية والجسمية. عقب التعرض للموقف الضاغط، وعلى هذا فهي تعني ببساطة مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الإنفعالات السلبية التي تتولد عنه.

وإستنادا لما قدم من تعريفات سابقة فإن الطالبة تعرّف إستراتيجية التعامل على أنّها الكيفية التي يستجيب بها الفرد إتجاه المواقف التي تشكّل له ضغطا في حياته اليومية أو المهنية.

النماذج والنظريات المفسرة لإستراتيجيات التعامل:

*نظرية التحليل النفسي: تعرّف إستراتيجية التعامل على أنّها حلاًّ توافقيا وسطياً أو تسوية بين الكبت

وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق.

وميز فرويد عددا من الآليات الدفاعية التي يمكن أن يستخدمها الفرد للتخفيف من الضغوط ومن أهمها:

- التعويض le compensation: يحدث عندما يستبدل الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب آخر غير مباشر وهذا يقلل من الضغط.

- الإزاحة Déplacement: وهي حيل دفاعية تقوم بنقل الإنفعالات من المعاني الأصلية الغير مقبولة إلى معاني أخرى بديلة، تكون أقل إثارة للقلق. كما يرى فرويد أن الإزاحة هي عملية توافقية لأنها تسمح لنا بأن نستبدل الأهداف التي لا نستطيع تحقيقها بأهداف ممكن تحقيقها.

- الكبت: le refoulement ويكون الكبت في المشاعر والأفكار التي تنتج عن الضغط

والقلق وتدفعه بعيدا عن الوعي وبالتالي تجنبنا الضغط النفسي.

- التكوين العكسي formation réactive: هو إتخاذ الفرد لإتجاه معين يكون مضاد لإتجاه آخر غير مقبول ومثير للقلق ويدل على الوقاية والتقليل من التوتر.

- التقمص Identification: هو عكس الإسقاط ويساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلّى بها الفرد، أو عن طريق الإتحاد الوجداني ببعض

الشخصيات. (العنزي، 2004:68)

• التخييل L'imagination: هي إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على التخييل.

• الإنكار Dénie: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الإنغلاق وكأنما لم تحدث على الإطلاق (السكني، 2013:33)

• العقلنة/التبرير Rationalisation: هو تشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين. فإننا نلجأ إليها كي نتجنب الألم الناتج عن الضغوط النفسية

• الإسقاط Projection: حيث يقوم الفرد بإلصاق الكثير من الصفات السلبية التي لا يحبها والتي قد تكون موجودة عنده بالآخرين، ولذلك فغالبا ما يتم مواجهة الضغوط النفسية غير المقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين.

• التسامي والإعلاء Sublimation: هو الإرتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع والتي تسبب ضغطا نفسيا، وتضعيدها على مستوى أعلى، والتعبير عنها بوسائل مقبولة إجتماعيا. (السهلي، 2010:40).

ومنه يمكننا القول بأن مصطلحا إستراتيجية التعامل والآليات الدفاعية، كلاهما يهدفان إلى التعبير عن الأساليب أو الطرق التي يستخدمها الفرد أثناء مواجهة موقف معين، إلا أنهما يختلفان في كون أن الأول مرتبط بالواقع بينما الثاني مرتبط باللاشعور.

*وقد إقترح موس وبلينج Moos et Belling 1984 نموذجا للمواجهة ثلاثي العوامل وهو:

✓ المواجهة المتمركزة نحو المشكلة ويتضمن:المعلومات المتعلقة بالمساندة الإجتماعية وحل المشكلة،وتطوير معززات بديلة.

✓ المواجهة المتمركزة نحو الإنفعال وتتضمن: التنظيم الفعال والتفكير المقبول، والقبول والإذعان والتفيس الإنفعالي.

✓ المواجهة المتمركزة نحو التقييم وتتضمن: التخيل المنطقي، اعتماد الخبرات السابقة، إعادة التعريف المعرفي، القبول والمقارنة الإجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض.

*وقد وصف سيلبي Selye 1976 نموذجين للمواجهة مع الضغط النفسي وهما:

✓ المواجهة مع المصادر الشخصية للفرد ذاته والأشخاص.

✓ المواجهة المتمثلة في التجنب.

*وحدّد كل من لازاروس ولينيير 1978 ، Lazarus et Launier أربعة أنماط للمواجهة هي:

✓ الفعل المباشر: ويعرف أنه السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.

✓ كف الفعل: هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية للتهديد بكف الفعل.

✓ الإجراءات النفس ذاتية: وهي تساعد على خفض الأفكار والإنفعالات الضاغطة.

✓ البحث عن المعلومات: وهي تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل وتزود

الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته. (العنزي، 2004: 56)

*فقد قدم (بيلنج وموس 1984, Beling, Moos) مجموعة من إستراتيجيات تحمل الضغوط ومنها:

- إستراتيجيات سلوكية نشطة قصدا بها المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة.

- إستراتيجية معرفية، وهي جهود يبذلها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط.

-إستراتيجيات إجماميه، وهي محاولة الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة، أو إختزال التوتر بطريقة غير مباشرة. (أبو حبيب، 2010:45)

*وحسب تصور الباحث وايت1974Whiteتمكن هذه الإستراتيجية مستخدميه من إنجاز ثلاث مهمات:

1-ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط.

2-الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة.

3-الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات. (طبي، 2005:111)

*النموذج المتعدد الابعاد لجرانزفورت 1988 Granzvoort:

يشير هذا النموذج إلى أنّ عملية التعامل ذات طبيعة معقدة ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد يقوم هذا النموذج على الدعائم الأساسية التالية:

1-هوية الفرد: إحساس الفرد بالإستمرارية، والتفرد في تفاعله مع السياق الإجتماعي، وتشمل الخصائص الشخصية، الشعور بالكفاية الشخصية وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة، ما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

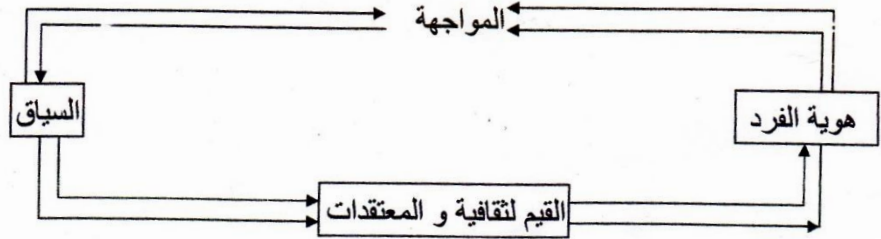
2-المواجهة:تتأثر المواجهة بالسياق الإجتماعي،الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد أساليب المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.

3-السياق الاجتماعي: متغير لا يتسم بالثبات، وهو متغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.

4-القيم الثقافية والمعتقدات: ولها دور في تشكيل فهم الفرد للضغوط وتحديد أساليب المواجهة.

وقد إهتم النموذج بالعلاقات الإجتماعية، فأختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة، يمكن أن يجعله مغترباً عن السياق الإجتماعي، الذي يعيش فيه، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الإجتماعي. وهو ما يوضّحه الشكل التالي:

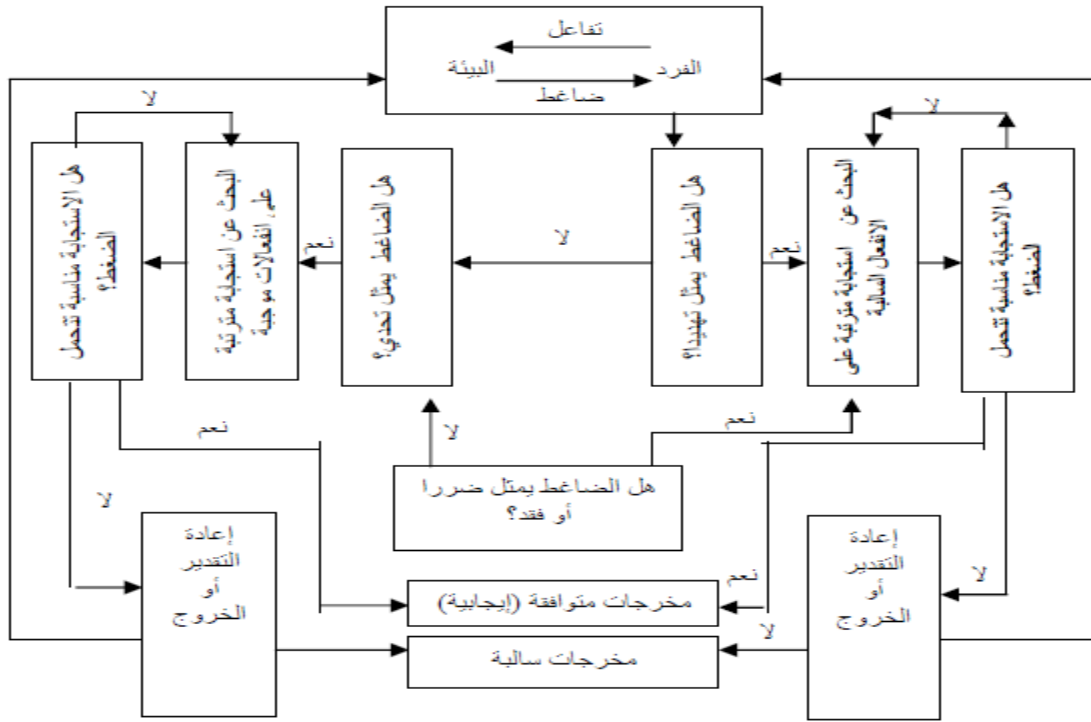
(نشوى أبو
عمار، 2007:69)



الشكل (6) يوضح عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد لجرانزفورت

* حسب لطفي عبد الصمد (1994): تصنّف عمليات المواجهة إلى خمس فئات:

- ✓ العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة: المبادأة بالفعل النشط، وكف الإستجابة المتنافسة والتريث.
 - ✓ العمليات السلوكية الموجهة نحو الإنفعال : السلبية، العزل والتنفيس الإنفعالي.
 - ✓ العمليات المعرفية الموجهة نحو حل المشكلة: إعادة التفسير الإيجابي، التحليل المنطقي والتفكير
 - ✓ العمليات المعرفية الموجهة نحو الإنفعال: القبول، الإستسلام، الإنسحاب المعرفي، الإنكار.
 - ✓ العمليات السلوكية المعرفية المختلطة: البحث عن المعلومات، التأييد الإجتماعي والرجوع للدين
- وفيما يلي شكل تخطيطي يوضّح عملية المواجهة للطفي عبد الباسط:



(لإبراهيم، 1994:102) نقلا عن (أبو وطفة، 2010:70)

شكل (7) يوضح عملية المواجهة ودينامياتها

نلاحظ من خلال هذا النموذج أن عملية المواجهة تتأثر بجوانب متعددة، ومنها هوية الفرد والسياق الاجتماعي، القيم الثقافية، المعتقدات. وهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

3- تصنيف إستراتيجية التعامل:

إهتمت مختلف البحوث بالتطرق إلى مختلف تصنيفات إستراتيجيات والأساليب المستخدمة في التعامل مع المواقف الضاغطة ومن بين الباحثين:

توصلا "لازاروس وفولكمان" إلى وضع قائمة لأنواع أساليب التعامل حيث إستخلصا مختلف الأساليب التي يتعامل بها الفرد مع الموقف الضاغط في مختلف القطاعات العائلية، المهنية، الاجتماعية وتم الخروج بنمطين من المواجهة وهي:

• **المواجهة المركزة حول المشكل:** يستخدم هذا النوع من الأساليب بإيجاد حلول بديلة، هي طريقة

سلوكية معرفية تعتمد على خطوات يعتمدها الأفراد القادرين على استخدام هذا الأسلوب وهي:

1- جمع المعلومات: عن طريق التعامل مع العناصر الغامضة في المشكل بحيث تسمح بالكشف على طبيعة المشكل وعناصره الغامضة.

2- التعرف على العلاقة بين عناصر البيئة: وتكمن في الفهم الدقيق للمشكل ككل.

وفي هذا الصدد بينت دراسة كينغ(1991) king حول أحداث الحياة الضاغطة وإستراتيجيات المواجهة والتي هدفت لإكتشاف أحداث الحياة الضاغطة والإستراتيجيات المستخدمة على عينة متكونة من 760 طالبا. فأسفرت النتائج عن أن أحداث الحياة الضاغطة هي المتعلقة بالمدرسة والأسرة. وإستراتيجيات التخطيط لحل المشكل هي الأكثر إستخداما من قبل الطلبة(معتر ابراهيم، 2013، 67)

• **المواجهة المركزة حول الإنفعال:** ويقصد بها تنظيم الإنفعالات الضاغطة عن طريق أفكار

وأفعال صممت لتحقيق التأثير العاطفي كممارسة الرياضة، البحث عن الدعم العاطفي، التنزه، مشاهدة التلفاز.

كما تؤولف هذه الأشكال مجموعة من العمليات المعرفية الموجهة نحو التخفيف من حالة التوترالإنفعالي وهي أساليب غير فعالة، تركز على الفرد نفسه ونجد من بينها أساليب عديدة كالتجنب والتفادي، التقليل من أهمية الشيء. وحسب "لازاروس" فإن هذه الأساليب من أجل التقليل من الخطر المحدق بالإضافة إلى الإفراط في ممارسة أنشطة بعيدة عن مصدر المشكل بغرض إزالة الآثار الإنفعالية المشتركة عنها (بن عمور، 2010:33)

وفي هذا الجانب أشارت دراسة بطاهر (2004) التي أشارت أن الأستاذات أكثر إستخداما لإستراتيجيات التوجه نحو الإنفعال. ودراسة أوتنز وهرباي (1994) Ottens et Hruby والتي هدفت إلى معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعة الأمريكيين ، فأسفرت النتائج إلى أن الطالبات أكثر إستخداما للأساليب الإنفعالية من الذكور (المساعد 2013:262)

ومن بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد عبد المعطي 2006 سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة وهي:

* العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية إستفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة ، من خلال التفكير المنطقي فيما تتضمنه طبيعة الحدث.

* الإلتفاف إلى إتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

* التجنب والإنكار: ويشمل الشعور بالأمبالاة الإنفعالية إزاء الأحداث الصادمة ، تباد الإحساس والكبت

* طلب المساندة الإجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث.

* الإلحاح والإقحام القهري: ويتمثل في تكرار الأحلام المفرطة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات.

* العلاقات الإجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات الآخرين بالتواجد معهم والإهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء .

*تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات خطط جديدة ترضى طموحاته. وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الحياة. (معتز لبد، 2013:20)

وقدم كوهين Cohen مجموعة من الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط ومنها:

- التفكير العقلاني: هي إستراتيجية يلجأ من خلالها للتفكير المنطقي، بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل: هي إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما حدث.
- الإنكار: هي عملية معرفية يسعى خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق، بالتجاهل والإنغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكل: نشاط معرفي يتجه خلالها الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.
- الفكاهاة: هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدين: وتشير رجوع الأفراد للدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (الضريبي، 2010:682).

وصنف طه حسين وعبد العظيم حسين (2006) إستراتيجيات التعامل إلى 3 اصناف وهي:

- التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.
- المساندة الإجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.
- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الإنفعالية.

4-وظائف استراتيجيات التعامل:

حسب لازروس وفولكمان (Folkman et Lazarus, 1984) فإن إستراتيجيات المواجهة تحقق وظيفتين وهما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد، وخفض ضيق الانفعال.

حسب سوسل وفليتشر (Suls et Fletcher, 1985) فإن المواجهة تهدف إلى تقليص إستجابة الضغط بالتأثير على الإستجابة الفزيولوجية والانفعالية، وعلى الإستجابات المعرفية كالتفكير في شئ آخر وإلى ضبط الوضعية الضاغطة، بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات (مرشدي، 2008:62)

حسب تصور وايت (White, 1974) فإن هذه الإستراتيجية تمكّن مستخدمها من إنجاز ثلاث مهمات:

- ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط.
 - الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة
 - الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وإنتقاء المعلومات. أزروق فاطمة الزهراء (1997)
- (نقلا عن طبي، 2005:110)

حسب (Mechanic) 1974 صاحب النظرة الإجتماعية والبيئية بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف وهي:

- التعامل مع المتطلبات الإجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لهذه المتطلبات.
- الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية (مرشدي، 2008:62)

5-العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجية التعامل:

- **نمط الشخصية:** إن الأفراد لا يستجيبون بطريقة واحدة، بل يختلفون في إستجاباتهم وهذا طبقا لنمط الشخصية، فكل فرد سمات تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة ومن بينها: الأنماط السلوكية من نوع(أ)وذلك في مقابل نمط (ب)من السلوك، ولقد أشار فريمان ورزينمانFriedman-Rosenman1974إلى أن نمط السلوك (أ)لهم سمات وخصائص أساسية مثل العدوان، العنف، القابلية للإستثارة، والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والنشاط المتعجل، ودرجة عالية من الطموح والثقة بالنفس وروح التنافس، ومحاولة إنجاز أكثر من عمل في وقت أقل، بينما أصحاب النمط(ب) فهم أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير عدوانيين، وبطيئو التأثر والحساسية لما يدور حولهم وعلى ذلك فإن أصحاب النمط (أ) هم أكثر شعورا بالضغط. حيث تظهر عليهم أعراض الضغوط الجسمية والنفسية بدرجات مرتفعة.
- هناك العديد من الدراسات التي تؤكد على العلاقة بين سمات الشخصية وبين أساليب مواجهة الضغوط فلقد أشار "بولجر"Bolger1990إلى أن الأفراد العصائبيون يستخدمون إستراتيجيات مواجهة أقل فاعلية وغير ناضجة مثل الإنسحاب والتجنب ولوم الذات(طه، 2006:127).

- **الصلابة:**أشارت كوبازا Kobasa1979-1983 في مفهوم الصلابة النفسية من خلال أبحاثها ودراساتها السابقة،إلى أن الصلابة النفسية هي إعتقاد عام للفرد فعالية وقدرته على إستخدام كل

المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة والصلابة تكون من جملة من الخصائص: الإلتزام، التحكم، الضبط والتحدي.

1-الإلتزام: هذا المصطلح يشير إلى إحساس الناس بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والأسرية والمهنية والاجتماعية.

2-الضبط أو التحكم: يشير إلى ميل الناس إلى الإعتقاد، أن لهم قدرة التأثير على الأحداث وضبطها وهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي.

3-التحدي: يشير إلى ميل الناس لإدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز أو فرص يمكن إستغلالها. لتحقيق النمو الذاتي بدلا من إعتبارها مصدر تهديد لإستقرارهم.

كما ترى أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية، وعلى عكس الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، يتسمون بالنكوص والتجنب والابتعاد عن المواقف الضاغطة.

وفي هذا الصدد يشير فرينيرج Frydenherg 1997 وتاييلور Taylor 1996 إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في مقاييس الصلابة النفسية، يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية ويستخدمون إستراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية (مفتاح، 2010:129).

• **فعالية الذات:** تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط كما يرى "باندورا" إلى الإعتقاد أن الفرد لديه القدرة على التعامل والسيطرة إتجاه المواقف والأحداث، ومن خلال تعدد الخبرات التي تسهم في التغلب على الضغوط، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يكونون أكثر إستخداما لإستراتيجيات التي تركز على المشكلة حيث تزيد من

قدرتهم على التحكم في الموقف، أمّا الذين لديهم فعالية الذات منخفضة في مواجهة الأحداث فإنهم يميلون إلى التجنب والهروب (طه، 2006:133).

• **المساندة الإجتماعية:** تلعب دورا هاما في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط ويشير "لازاروس وفولكمان" (1984) إلى المساندة الإجتماعية التي تعتبر مصدرا هاما للأفراد في أوقات الضغوط. وهي تتعلق بإعتقاد فردي عن إمكانية وجود توافر أشخاص هامين يمكن الوثوق بهم ويقفون بجانبه في أوقات الضغوط. فوجود المساندة الإجتماعية يحسّن الحالة المزاجية، وتعزز ثقة الفرد بنفسه ويشعره بالأهمية، كما يساعد الدعم الإجتماعي الأفراد على تحقيق أهدافهم ومواجهة صعوبات الحياة (سراج جان، 2008:634).

كما أشارت دراسة تويس Thoits أن هناك علاقة قوية بين المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة لدى المرأة فهي تسعى للمساندة الإجتماعية من الآخرين من خلال التحدث مع شخص آخر (طه: 2006:124).

فحسب دراسة سلمى الحربي (2007) عن العنف الموجه ضد المرأة والمساندة الإجتماعية لها، وطبيعة العلاقة بينهما لعينة من النساء بمكة المكرمة قدرها 300 امرأة وتوصلت النتائج إلى أن الزوجة تتعرض للعنف النفسي والجسدي، بغض النظر عن وضعيتها الإجتماعية وأظهرت النتائج أنه كلما زاد العنف النفسي والجسدي، كلما قلت درجة الشعور الذاتي بالرضا عن المساندة الإجتماعية. (الأطرش، 2010:68)

• **طبيعة الموقف وخصائصه:** في هذا الشأن يشير "لازاروس وفولكمان" أن إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة، سيخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف أو موقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة فإنه يستخدم إستراتيجيات المواجهة، التي ترتكز على الإنفعال في التعامل معها. ويرى نيجرو

Nigro 1996 أن المراهقين الذين يعايشون المواقف الضاغطة في مجال الأسرة، قد يميلون إلى استخدام أسلوب حل المشكلة. وهذا يعني أن الأفراد يميلون إلى استخدام هذه الأخيرة عندما يدركون أنهم يستطيعون تغيير المواقف، أما عندما يدركون الموقف غير قابل للتغيير يميلون إلى استخدام استراتيجيات التجنب والهروب.

• **العمر واستراتيجية التعامل:** تشير معظم البحوث أن إستراتيجية التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم السن، وزيادة مستوى العمر المعرفي. فالإستراتيجيات التي يستخدمها الأطفال تختلف عن التي يستخدمها المراهقين والراشدون.

• **المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:** إن الأفراد ذوي الثقافات المختلفة يستجيبون للضغط بشكل مختلف. ويستخدمون إستراتيجيات مختلفة للتعامل مع الأحداث الضاغطة، كما أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دورا هاما على تحديد نوع الإستراتيجية، ويشير "بلينجس وموس Billings-Moos. أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعلم المنخفض يرتبط بإستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب.

• **الفروق بين الجنسين:** في عدة دراسات أجريت أظهرت وجود فروق بين الجنسين في استخدام إستراتيجيات المواجهة، وإن الذكور يميلون إلى إستراتيجية المواجهة الإقدامية في مواجهة الأحداث. أما الإناث فيميلون إلى الإنفعال. ولقد كشفت الدراسة التي قام بها "ستون ونيل" Stone-Neale 1984 التي تستهدف التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها كلا الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية. وإن الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في المواجهة، في حين أن المرأة تستخدم إستراتيجية سلبية تتضمن التشتت والتنفيس. وأن المرأة تسعى للمساندة الإجتماعية من الآخرين ولقد كشفت الدراسة التي قام بها "برلين وسكولر-Parlin

Schooler1978" أن الرجل يستخدم إستراتيجية حل المشكل وأن المرأة تسعى إلى المساندة

الإجتماعية عندما تواجه مشكلات زواجية أو والدية(طه، 2006:141)

6-مقاييس استراتيجية التعامل:

• مقياس المواجهة لكارفر وزملاءه Carver et all 1989 ويتكون من 52 عبارة موزعة على

13 مقياسا فرعيا هي:

7-الإنكار

1-التعامل النشط

8-الرجوع إلى الدين

2-كبت وإستبعاد الأنشطة المشتركة

9-التخطيط

3-التمهل

10-السعي إلى الدعم الاجتماعي

4-التقبل

11-السعي إلى الدعم العاطفي

5-التركيز على العواطف وإظهارها

12-إعادة التفسير الايجابي

6-الميل للتحرر الذهني

(شيلي، 2008:442)

13-الميل إلى التحرر السلوكي.

• مقياس لازاروس فولكمان 1988:

يتكون هذا المقياس من 66 مفردة ويجب المفحوص على هذه المفردات من خلال مقياس يتكون من

أربع نقاط وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعا ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير) وتأخذ من هذه

الإستجابات (0،1،2،3) ويقاس إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في

التعامل مع المواقف الضاغطة وهي: التحدي، الإبتعاد، ضبط الذات، السعي نحو المساعدة الإجتماعية، تقبل المسؤولية، التجنب حل المشكل إعادة التقييم الإيجابي(طه ،2006:112).

• مقياس رودلف موس 1988 Moos :

ترجمه للعربية رجب علي شعبان ورجب شعبان شافعي (1990) وأعاد تقنيه للبيئة المصرية رجب علي شعبان(2000). ويتكون المقياس من 48 عبارة ،موزعة على ثمانية مقاييس فرعية، تقيس نوعين من أساليب المواجهة:

✓ أساليب المواجهة الإقدامية: وتشمل على أربعة مقاييس فرعية وهي: التحليل المنطقي ،إعادة التقييم الإيجابي ،البحث عن المساعدة والمعلومات ،وإستخدام أسلوب حل المشكلة.

✓ أساليب المواجهة الإحجامية: وتشمل على أربعة مقاييس فرعية وهي: الإحجام المعرفي،التقبل الاستسلام ،التنفيس الانفعالي .

يصحح المقياس بإعطاء درجات أربعة (0،1،2،3) وتتراوح الدرجة على المقياس الفرعي من صفر الى 18 ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين .(رجب علي شعبان ،2000)نقلا عن (أبو عمار ،2007:72)

7- إستراتيجيات التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة: قامت جان (2000) بدراسة كان هدفها الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات .والكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التعايش مع ضغوط الأحداث الحياة ونوع الحدث الضاغط .فقامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات بكلية التربية بالرياض وهن 940 طالبة ،وتوصلت النتائج إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل خطرا أو أمرا لا يمكن تغييره والسيطرة عليه. وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة ،قد إرتبط بإستخدام إستراتيجيات سلبية كلوم الذات والتنفيس

الإنفعالي الهروب والإنعزال عن الآخرين. كما أظهرت النتائج وجود إرتباط بين الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة بإستخدام إستراتيجية تعايش إيجابية مثل إستخدام الحل المباشر، ضبط الذات التفسير الإيجابي للحدث الضاغط(العنزي، 2004:84)

وفي دراسة قام بها أبو حطب (2003) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها كما تدرکها المرأة الفلسطينية، في محافظة غزة على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة. فأسفرت نتائج الدراسة على أن المرأة الفلسطينية تستخدم إستراتيجيات متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم، التخطيط لحل المشكل، التحكم في النفس والتجنب، تحمل المسؤولية ثم الهروب. كما أسفرت عن عدم وجود فروق في إستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير العمر والمؤهل العلمي. (عبد الله، 2020:37)

وأكدت نتائج دراسة باراش وآخرون Barach et all 1987 على أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي الى صراع الادوار الذي يعرض المرأة إلى الكثير من الإضطرابات النفسية، وعلى الرغم من تأكيدات أكثر الدراسات على الأثر الواضح للضغوط النفسية، على الصحة الجسمية والنفسية للفرد إلا أن الملاحظات تشير إلى أن كثيرا من الأفراد يتعرضون لأزمات نفسية وجسمية، وقد حدد الباحثون عدة متغيرات تخفف من آثار الضغوط لدى الافراد ومنها:

- خصائص الشخصية
- المساندة الاجتماعية
- اساليب المواجهة. (Herber et Ranyon 1984 ;156) نقلا عن (العنزيآمال، 2004:19)

فالأفراد يواجهون أنواع كثيرة من الضغوط منها: الأسرية، النفسية، الإجتماعية، الأكاديمية. ولذا فهم محتاجون لمهارات وطرق لمواجهتها وإدارتها بصورة صحيحة وسليمة تساعدهم على التحكم

فيها والتغلب عليها. وبذلك مفهوم المواجهة ماهو إلا مجموعة من الآليات الدفاعية التي تستخدمها الأنا ضد الأفكار والمشاعر غير السارة، كالكبت، الإسقاط، وغيرها من الآليات (شويخ، 2008:16) نقلا عن (الاسطل، 2010:4)

كما أن جهود المواجهة تخدمها إستعدادات الأفراد النفسية والإستجابة نحو الضغط، وأن أساليب المواجهة وإدارة الضغط تختلف باختلاف العمر وطبيعة الموقف الضاغط والبناء المعرفي للفرد ونمط الشخصية (عبد العظيم، طه، 2006:109)

خلاصة:

تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل إلى التعريف بالضغوط ومختلف النظريات التي تطرقت في هذا المجال. ومنه نظرية هانسلي التي بينت مراحل الضغط وهي: مرحلة الإنهاك، المقاومة والاندثار. ثم عرجت على مصادر الضغوط و الآثار المترتبة عليها. وبعدها تناولت إستراتيجيات التعامل كمتغير تابع وعرضت فيه مختلف المفاهيم والتعاريف، إضافة إلى عرض النظريات والنماذج المفسرة لإستراتيجيات التعامل، كما عرضت مختلف التصنيفات لإستراتيجيات التعامل حسب المنظر لازروس وفولكمان **Folkman et Lazarus** الذي حدد أهم الإستراتيجيات المتعامل بها هما (حل المشكل والإنفعال) وهذا ما لاحظته خلال الدراسات السابقة التي تناولت هاتين البعدين. كما تناولت الطالبة الباحثة وظائف إستراتيجيات التعامل، العوامل المؤثرة فيها ومختلف المقاييس، وختمتها بإستراتيجيات التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. والآن ستشرع في تناول الجانب التطبيقي وفيه سيتم عرض الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد: بعد الإنتهاء من عرض الفصول النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة، تقوم الطالبة في هذا الفصل التطبيقي بتوضيح مراحل كل من الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

وهي مجموعة من الخطوات يعتمدها الباحث في بحثه الميداني وهي بمثابة أرضية تمهده للشروع في دراسته الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تساعدنا في تحديد مكان تواجد العينة المراد دراستها.
- تساعدنا في بناء أدوات الدراسة.
- التأكد من صدق وثبات أدوات القياس.
- مدى إستجابة العينة للمقياس وكذا اللغة المناسبة.

الإطار المكاني والزمني للدراسة: تم إختيار العينة من جامعة وهران، وإمتدت الدراسة ما بين الدراسة

الأولية والإستطلاعية من 2018/10/24 إلى 2019/01/15

عينة الدراسة: قدرت العينة ب 56 طالبة جامعية متزوجة، تمّ إختيارهن بطريقة الكرة الثلجية وهي تسمى

أيضا العينة المتضاعفة، وفيها يتعرف الباحث على فرد من المجتمع الأصلي، يقوده لفرد آخر، وهكذا

يتسع نطاق معرفة الباحث بهذا المجتمع، وتفيد هذه الطريقة عندما لا تتوفر قوائم بكل أفراد المجتمع

الأصلي. كمال عبد الحميد (2007:158)

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي بإعتبره الأنسب في وصف درجة العلاقة بين

المتغيرات وصفا كميا، بغرض الحصول على نتائج علمية، ومن تم يتم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما

يتناسب مع المنهج المتبع تماشياً مع أهداف وفروض البحث وانسجاماً مع المعطيات الفعلية للظاهرة دون تدخل متعمد فيها.

أدوات الدراسة الاستطلاعية: من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة أعدت الطالبة إثنين إثنين أحدهما لقياس المساندة الإجتماعية، والثاني إستراتيجية التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، إضافة إلى مقياس الفاعلية الذاتية والمعدّ سابقاً من طرف عطف أبو غالي (2012).

إستبيان المساندة الإجتماعية:

- تم الإطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت المساندة الإجتماعية، بما في ذلك المقاييس العربية وهي كالتالي:

*دراسة أمل فلاح الهملان (2008) الإحترق النفسي والمساندة الإجتماعية وعلاقتها بإتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، رسالة ماجستير بجامعة الزقازيق.

*الصفدي شعبان ،رولا (2013) المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر

*مروان دياب (2006) دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ،رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية غزة.فلسطين

*شويطر خيرة (2017) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية ،رسالة دكتوراه جامعة وهران 2

• صدق التحكيم:

تعتبر هذه الطريقة أكثر شيوعاً، ومفادها أن يعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ممن لهم خبرة سابقة في الميدان الذي وضع له المقياس، قامت الطالبة بعرض استبيان المساندة الاجتماعية قصد تحكيمه (انظر ملحق 1) على 6 أساتذة في كل من جامعة وهران وتلمسان (انظر للملحق 2). وقد اشتمل استبيان المساندة الاجتماعية على 33 فقرة ضمن بعدين اثنين وهما المساندة الأسرية ومساندة الأصدقاء والأساتذة. علماً أن فقراته صيغت في اتجاه موجب.

وجود إتفاق بين الأساتذة حول ملائمة الفقرات للبعد ومناسبة البدائل. كما تم إقتراح حذف بعض الفقرات لعدم ملائمتها، أو مكررة ومن بين العبارات المحذوفة بعد صدق التحكيم:

1-يساعدني زوجي في تربيته لأبنائي.

2-ألقى الدعم النفسي من والدي أو إخوتي.

3-أتعاون مع صديقاتي أثناء دراستي بالجامعة.

4-أحب صديقاتي كثيراً.

تمّ الإبقاء على 29 فقرة كلها موجبة، بعد تعديل وصياغة بعض الفقرات على ضوء توجيهات المحكمين و بعد موافقة المشرف، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (1) يوضح فقرات قبل التحكيم وبعد التحكيم

الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
حينما أشعر بالضيق أُلجئ إلى زوجي وأتحدث معه	حينما أشعر بالضيق أُلجأ إلى زوجي وأشكي له همومي
يشجعني زوجي على دراستي ويدعمني ماديا	يدعمني زوجي ماديا على مواصلة دراستي
يتقاسم زوجي معي مشاغل البيت	يساعدني زوجي على ترتيب البيت
أرى أن توجيهات والديّ هي في صالحها وغالبا ما أستفيد منها	أنا في حاجة إلى توجيهات والديّ لي
تشاركني أسرتي من والديّ واخوتي ما أعانيه من مشاكل من أهل زوجي	تشاركني أسرتي ما أعانيه من مشاكل مرتبطة بأهل زوجي
أهل زوجي يرفضون الإعتناء بطفلي أثناء ساعات دراستي	أهل زوجي مستعدون للإعتناء بأبنائي أثناء ساعات دراستي
أفتقد لوجود صديقات أتحدث معهن عما يؤلمني	ليس لي صديقات وفيّات أتحدث معهن عما يؤلمني
أُلجئ إلى خبرات من هن أكثر خبرة في هذه الحياة كي أستفيد من تجاربهم	أستفيد من تجارب من هم أكثر خبره في هذه الحياة
أرى أن صديقاتي بالجامعة يمدونني بالمحاضرات أو الدروس التي تنقضي	أفتني المحاضرات أو الدروس الناقصة من صديقاتي بالجامعة

صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان :

جدول (2) يوضح قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
المساندة الأسرية	0.84**
المساندة من الأصدقاء والأساتذة	0.56**

عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان قيم معامل إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية يتراوح بين 0.84/0.56 . وهي

دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على مدى تناسق الأبعاد مع الإستبيان الكلي للمساندة الإجتماعية.

• ثبات إستبيان المساندة الإجتماعية:

طريقة ألفا كرونباخ:

الجدول (3) يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ لأبعاد إستبيان المساندة الإجتماعية

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل ألفا كرومباخ
المساندة الأسرية	19	0.70
المساندة من الأصدقاء والأساتذة	10	0.70
الاستبيان الكلي	29	0.68

قامت الطالبة الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لبُعدي المساندة الإجتماعية حيث بلغ قيمته

0.70 . وقيمة معامل الثبات للاستبيان الكلي (0.68) وهو معامل يشير إلى صلاحية المقياس

جدول (4) يوضح معاملات ثبات إستبيان المساعدة الإجتماعية بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معادلة سبيرمان براون Sperman BRAWN	معادلة التصحيح لجوتمان GOTMAN
0.65	0.79	0.67	

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية 0.65 ومعادلة سبيرمان 0.79

ومعادلة جوتمان للتصحيح 0.67. هذا يشير على ثبات عالي لإستبيان المساعدة الإجتماعية.

بعد حساب نتائج الصدق والثبات لإستبيان المساعدة الإجتماعية تم حذف الفقرات التالية لعدم دلالتها:

جدول (5) يوضح الفقرات المحذوفة

رقم الفقرة	الفقرات
7	علاقتي بأهل زوجي يسودها التوتر والخلافات
13	والديا هم من يتكفلون برعاية أبنائي
22	لم أجد يوماً المساعدة من زميلاتي
24	أثق بصديقاتي في حل مشكلاتي الشخصية

وقد إعتمدت الطالبة الباحثة البدائل التالية

جدول (6) يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي البدائل الثلاثة للعبارات الموجبة

البدائل الدرجات	غالبا	أحيانا	أبدا
	3	2	1

وأخيرا بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لإستبيان المساندة الإجتماعية ،أصبح في صورته النهائية
متكون من 25 فقرة كلها موجبة.أنظر الملحق (3)

إستبيان إستراتيجيات التعامل:

- تم الإطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل.
- تم الإعتماد أولا على مقياس إستراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة **CISS** لمجموعة البحث العلمي **CRASC** والموجود في دراسة **كبداني خديجة (2006)** والذي تم تقنينه من طرف مجموعة أساتذة جامعة وهران:شعبان الزهرة، قويدري مليكة، كبداني خديجة و فراحي فيصل.
(والذي إعتدته في رسالة الماجستير بعنوان:إستراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزوجي 2015/2016).
- الإطلاع على الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت إستراتيجيات التعامل وهي كالتالي:
 - جودة آمال (2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى بفلسطين.
 - عطف أبوغالي (2012) فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى .فلسطين
 - الضريبي ،عبد الله (2010)أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
 - مكروفي يمينة(2016) إستراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزوجي .رسالة ماجستير ،وهران.

- Chaaban, Zohra(2010) Coping et locus de contrôle chez les femmes salariées .étude de magistère université d'Oron
- Hadji Samira 2015 Strategies d'ajustements de l'épuisement Professionnel chez les enseignants du secondaire Rabat Attadris Revue de la Faculté sciences de l'éducation N7 Nouvelle Série
- Richard,W.Hanson (2001) Breaking from chronic motional pain journal of emotion,vol (2)
- Chantal, Crêt(2007) relation entre l'évaluation cognitive, les sentiments d'autot efficacité et le coping chez des femmes ayant été victimes de violence conjugale, mémoire présenté à l'université du QUÉBEC
- Clode Bélanger ; Cardin ; Sabourin ; Lussier ; Wight (2015) Analyse prospective de l'ajustement et des stratégies d'adaptation en situation dyadique. Bulletin de psychologie ; ouvrageN535 cairn info (29–38) PARIE

• تمّ صياغة باقي الفقرات بطريقة ذاتية إنطلاقاً من الدراسة الأولية والتي أجريت فيها مقابلات مع 3 حالات والتي كانت الدعامة الرئيسية في تصميم الاستبيان والتي طرحت فيها السؤال بشكل عام: ماهي المواقف التي تشكل لك ضغطاً في حياتك بما أنك طالبة ومتزوجة؟ كيف تتصرفين مع هذه المواقف؟ وبناءً على هذه الإجابات حاولت صياغة بعض الفقرات.

• نتائج صدق التحكيم:

قامت الطالبة بعرض استبيان استراتيجية التعامل قصد التحكيم (انظر ملحق 1) على 6 أساتذة في كل من جامعة وهران وتلمسان (انظر الملحق رقم 2)، وقد اشتمل استبيان استراتيجيات التعامل على 45

فقرة ضمن 3 أبعاد وهي: حل المشكل، الانفعال، الجانب الديني. علما أن فقراته صيغت في إتجاه موجب.

تم الاتفاق بين الأساتذة حول ملائمة الفقرات للبعد ومناسبة البدائل. كما تم إقتراح حذف بعض الفقرات المكررة ومن بين العبارات المحذوفة بعد صدق التحكيم:

1-أخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكل

2-أركز جهودي على فعل شيء يتعلق بالحدث

3-أصرف بشكل آخر حتى أتخلص من المشكلة

4-أخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكل

5-أضع جلّ تركيزي على الموقف الضاغط

6-أفكر في التخلي عن دراستي

إستعانت الطالبة من رسالة الماجستير بعض الفقرات ومنها:

البعد الديني:

*أتقرب إلى الله بالنوافل.

*أقرأ القرآن.

* أتوجه إلى الله بالذكر والتسبيح.

تمّ الإبقاء على 38فقرة بعد تعديل وصياغة بعض الفقرات على ضوء توجيهات المحكمين و بعد موافقة المشرف، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (7) يوضح نتائج التحكيم حول مناسبة الفقرات لإستبيان إستراتيجيات التعامل والصياغة

النهائية للفقرات

فقرات قبل التحكيم	فقرات بعد التحكيم
أنا هادئة تحت أي ضغط	أشعر بالهدوء مهما كانت الضغوط
أحاول أن اتصرف بروية ولا اتسرع عند مواجهة موقف ما	أحاول أن أتصرف بهدوء ولا اتسرع عند مواجهة موقف ما
واجهتني الكثير من الصعوبات في دراستي بالجامعة وتحديتها بكل قوة	تحديت الكثير من الصعوبات أثناء دراستي بالجامعة
أغضب وأقلق حينما يتدخل أهل زوجي في حياتي الخاصة مع زوجي	أغضب حينما يتدخل أهل زوجي في حياتي الزوجية
أشعر بالذنب حينما تواجهني مشكلة مع أهل زوجي	أشعر بتأنيب الضمير حينما تواجهني مشكلة مع أهل زوجي
أحيانا نصل إلى نقاش حاد مع زوجي	كلّ مناقشة بيني وبين زوجي تؤدي إلى شجار
أهمل دراستي	أفكر في التخلي عن دراستي

صدق الإتساق الداخلي لفقرات الإستبيان:

جدول (8) يوضح قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لإستبيان إستراتيجية التعامل

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون
حل المشكل	0.62**
الإنفعال	0.72**
الجانب الديني	0.36**

الإرتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم معامل إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية يتراوح بين 0.36/0.72 . وهي

دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على مدى تناسق الأبعاد مع الإستهبان الكلي لإستراتيجية التعامل

ثبات إستيهبان إستراتيجية التعامل:

طريقة ألفا كرونباخ:

الجدول (9) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرومباخ لأبعاد إستراتيجية التعامل

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
حل المشكل	12	0.49
الإنفعال	17	0.76
الجانب الديني	09	0.70
الاستيهبان الكلي	38	0.74

قامت الطالبة بحساب معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد إستراتيجية التعامل حيث تراوحت قيمته بين

0.49/0.76 . وقيمة معامل الثبات للاستيهبان الكلي (0.74) وهو معامل يشير إلى صلاحية المقياس

جدول (10) يوضح معاملات ثبات إستيهبان إستراتيجية التعامل بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معادلة سبيرمان براون Sperman BRAWN	معادلة التصحيح لجوتمان GOTMAN
	0.50	0.67	0.66

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الإرتباط بين الفقرات 0.50 ومعادلة سبيرمان 0.67 ومعادلة

التصحيح جوتمان 0.66.

وبناء على ماسبق فإنه يتبين أن إستبيان إستراتيجية التعامل يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات
 أنظر للملحق (4)الإستبيان في صورته النهائية لإستراتيجيات التعامل ،مع العلم أنه إعتمدت
 الطالبة الباحثة على البدائل التالية:

جدول (11)يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات الموجبة

البدائل	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
الدرجات	5	4	3	2	1

3-استبيان الفاعلية الذاتية:

تم إعداد المقياس من طرف عطا ف محمود أبو غالي (2012) هو أداة لفظية تعطي تقديرا
 كميًا للفاعلية الذاتية للفرد، مكوّن من 30فقرة، صيغت في إتجاه موجب والبعض منها سالب
 مكون من 3أبعاد(بعد المبادرة ،بعد المجهود، بعد المثابرة) كل بعد يحوي 10 فقرات.

الفقرات السلبية هي:(1.2.3.4.9.10.14.21.22.24.29)

*العينة الأصلية التي طبق عليها المقياس: كان حجم العينة التطبيق (160) طالبة متزوجة
 من جامعة الأقصى بفلسطين.

جدول (12)يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات الايجابية لإستبيان الفاعلية الذاتية

البدائل	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
الأوزان	05	04	03	02	01

جدول (13) يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي البدائل الخمس للعبارات السالبة لإستبيان الفاعلية الذاتية

البدائل	لا تتطبق تماما	لا تتطبق	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	تتطبق بدرجة كبيرة
الأوزان	05	04	03	02	01

نتائج تحكيم استبيان الفاعلية الذاتية للباحثة عفاف محمود أبو غالي (2012)

جدول (14) يوضح قيم معامل ارتباط أبعاد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون
المبادرة	0.73**
المجهود	0.73**
المثابرة	0.72**

الإرتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01

حسب الجدول أعلاه فإن قيم معامل الإرتباط بيرسون دالة عند مستوى 0.01، مما يؤكد أن الأبعاد تتسق مع ما يقيسه إستبيان الفاعلية الذاتية ، يمكننا القول أن هذا الأخير صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثبات إستبيان الفاعلية الذاتية:

*طريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث بلغ معدل الثبات (0.81) وهو معامل يشير إلى صلاحية المقياس.

نتائج إعادة تحكيم إستبيان الفاعلية الذاتية للدراسة الحالية:

*حساب صدق الإتساق الداخلي :

جدول (15) يوضح قيمة معامل الارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لإستبيان الفاعلية الذاتية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
المبادرة	0.84**
المجهود	0.79**
المثابرة	0.84**

الإرتباط دال احصائيا عند مستوى 0.01

*حساب ثبات استبيان الفاعلية الذاتية:

جدول (16) يبين معاملات الثبات ألفا كرومبخ لأبعاد إستبيان الفاعلية الذاتية

الابعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل ألفا كرومباخ
المبادرة	10	0.69
المجهود	10	0.76
المثابرة	10	0.61
الإستبيان الكلي	30	0.84

حسب ما نلاحظه في الجدول (16) فان قيم معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد الفاعلية الذاتية تراوحت

بين 0.61/0.76. وقيمة معامل الثبات للإستبيان الكلي (0.84) وهو معامل يشير إلى تمتع الإستبيان

بدرجة ثبات عالية.

جدول (17) يوضح معاملات ثبات إستبيان الفاعلية الذاتية بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين	معادلة سبيرمان	معادلة التصحيح
الفقرات الفردية والزوجية	معامل الارتباط بين	براون Sperman	لجوتمان GOTMAN
		BRAWN	
	0.88	0.93	0.76

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط بين الفقرات 0.88 ومعادلة سبيرمان 0.93 ومعادلة التصحيح جوتمان 0.76.

وبناء على ماسبق فإنه يتبين أن إستبيان الفاعلية الذاتية يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- الإطار المكاني والزمني للدراسة: تم إختيار العينة من جامعة وهران 2، جامعة وهران 1، جامعة العلوم

والتكنولوجيا، وإمتدت الدراسة ما بين 03/03/2019 الى 11/02/2020

2- عينة الدراسة: تتحدد عينة الدراسة في نساء متزوجات ويزاولن دراستهن بالجامعة. قدرت العينة ب

100 طالبة جامعية متزوجة، تم اختيارهن بطريقة الكرة الثلجية

3- منهج الدراسة : ستعتمد الطالبة الباحثة في تناول دراستها على المنهج الوصفي

4- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

جدول (18) يبين توزيع العينة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
37%	37	علمي
63%	63	أدبي
100%	100	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول أن العينة توجهها أدبي أكثر منه علمي بنسب متفاوتة (37%-63%)

ملاحظة:

التخصصات العلمية هي: رياضيات، فيزياء، علوم، تسيير، إقتصاد، هندسة، إعلام آلي

التخصصات الأدبية هي: لغة عربية، اللغات، إجتماعيات، علوم إسلامية، فلسفة

جدول رقم (19) يبين توزيع العينة حسب المستوى الأكاديمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
52%	52	ليسانس
28%	28	ماستر
20%	20	دكتوراه
100%	100	المجموع

يلاحظ أن أكبر نسبة هي لطلبة ليسانس 52%، يليها طلبة الماستر والدكتوراه بنسب متقاربة (20%، 28%)

جدول رقم (20) يبين توزيع العينة حسب الوضعية المهنية

النسبة المئوية	التكرار	العمل
45%	45	عاملة
55%	55	غير عاملة
100%	100	المجموع

يلاحظ أن نسب الطالبة العاملة وغير عاملة كانت متقاربة، وأعلى نسبة كانت للطالبة غير العاملة 55% يليها العاملة 45%

جدول رقم (21) يبين توزيع العينة حسب السكن

النسبة المئوية	التكرار	السكن
66%	66	فردى
34%	34	مع الأهل
100%	100	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول أن جل العينة لها سكن فردي بنسبة 66%، يليها السكن مع الأهل 34%

5- أدوات الدراسة الأساسية:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة أعدت الطالبة إستبانيان إثنين، أحدهما لقياس المساندة الإجتماعية والثاني إستراتيجية التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، إضافة إلى مقياس الفاعلية الذاتية والمعد سابقا من طرف عطاق أبو غالي (2012).

*إستبيان المساندة الإجتماعية:

صدق الإتساق الداخلي للإستبيان :

جدول (22) يوضح قيم معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعده مساندة الأسرة

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط
1	عندما تواجهني مشكلة ما ألبأ إلى والدي أو إخواني	0.21*
2	حينما أشعر بالضيق ألبأ إلى زوجي وأشكي له همومي	0.58**
3	وجود زوجي معي يشعرني بالقوة	0.47**
4	أهل زوجي يتفهمون ظروف دراستي بالجامعة	0.62**
5	يشاركني زوجي اهتماماتي الاجتماعية	0.52**
6	يدعمني زوجي ماديا على مواصلة دراستي	0.45**
7	يقدم لي اهل زوجي كل الاهتمام والتعاون	0.50**
8	أعتقد ان الدعم من الزوج هو مهم جدا	0.54**
9	يساعدني زوجي على ترتيب البيت	0.31**
10	يساعدني زوجي في العناية بأبنائي	0.21*
11	أنا في حاجة الى توجيهات والدي لي	0.39**
12	تشاركني أسرتي ما أعلنه من مشاكل مرتبطة بأهل زوجي	0.44**
13	أهل زوجي مستعدون الاعتناء بأبنائي اثناء ساعات دراستي	0.46**
14	في المواقف المؤلمة أجد أسرتي هم من يساندونني	0.47**
15	يقف زوجي الى جانبي حينما تتوتر علاقتي بأهله	0.45**
16	يتصدى زوجي لتدخلات أهله في شؤوني	0.61**

الارتباط دال احصائيا عند مستوى 0.01 و0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعده مساندة الأسرة أغلبها دالة عند مستوى 0.01، ماعدا فقرتان عند مستوى 0.05. مما يؤكد ان الفقرات تتسق مع بعدها مساندة الأسرة

جدول (23) يوضح قيم معامل الارتباط بالدرجة الكلية لبعده مساندة الأصدقاء والاساتذة

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط
17	عندما أشعر بضيق ألجأ إلى احدى صديقاتي	0.71**
18	اتعاون مع صديقاتي اثناء دراستي	0.66**
19	لديا صديقة تشاركني افراحي واحزاني	0.67**
20	القي استحسانا وتقبلا من اساتذتي	0.29**
21	ليس لي صديقات وفيات اتحدث معهن عما يؤلمني	0.35**
22	أستفيد من تجارب من هم أكثر خبره في هذه الحياة	0.32**
23	أقتني المحاضرات أو الدروس الناقصة من صديقاتي بالجامعة	0.74**
24	ألقي الدعم والمساندة من صديقاتي للمشاكل لتخطي المشاكل التي تعترضني	0.49**
25	أصغي لنصائح أساتذتي بالجامعة في كل ما يتعلق بدراستي	0.32**

الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01

نلاحظ أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعده مساندة الأصدقاء والاساتذة دالة عند مستوى 0.01. مما يؤكد أن الفقرات تتسق مع بعدها.

جدول (24) يوضح قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لإستبيان المساندة الإجتماعية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون
المساندة الأسرية	0.86**
المساندة من الأصدقاء والاساتذة	0.61**

الارتباط عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ ان معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية دالة عند مستوى 0.01. مما يمكننا القول أن الاستبيان صادق في قياس ما وضع لقياسه

ثبات استبيان المساندة الاجتماعية :

قامت الطالبة بحساب ثبات الاستبيان على عينة مكونة من 100 حالة، وذلك باستخدام طريقة ألفا كرومباخ باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الاصدار رقم 21، حيث تم حساب ثبات استبيان المساندة الاجتماعية على مستوى الأبعاد والاستبيان الكلي كما هو موضح في الجداول التالية:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول (25) يوضح قيم معاملات الثبات ألفا كرومباخ لأبعاد إستبيان المساندة الإجتماعية

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل ألفا كرومباخ
المساندة الأسرية	16	0.71
مساندة الأصدقاء والأساتذة	9	0.72
الإستبيان الكلي	25	0.72

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد إستبيان المساندة الإجتماعية حيث تقع في

المدى المقبول وتراوحت بين 0.71/0.72، وبلغ معامل الثبات الكلي (0.72) وهو معامل يشير الى

تناسق فقرات الإستبيان وتمتعه بدرجة جيدة من الثبات.

جدول (26) يوضح معاملات ثبات إستبيان المساندة الإجتماعية بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معادلة سبيرمان براون Sperman BRAWN	معادلة التصحيح لجوتمان GOTMAN
	0.67	0.80	0.65

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان معامل الارتباط بين الفقرات 0.67 ومعادلة سبيرمان 0.80 ومعادلة التصحيح جوتمان 0.65. وبناء على ماسبق فانه يتبين أن إستبيان المساندة الإجتماعية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات .بعد التحقق من صدق وثبات الإستبيان للمرة الثانية ،أصبح في صورته النهائية متكون من 25 فقرة انظر الملحق (3)

3- إستبيان استراتيجيات التعامل:

صدق الاتساق الداخلي : جدول(27) يوضح قيم معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعء حل المشكل

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط
1	أحاول ان اتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب	0.50**
2	أشعر بالهدوء مهما كانت الضغوط	0.48**
3	لا أترك دروسي تتراكم عليّ	0.44**
4	أبذل قصارى جهدي حتى أتخلص من مشكلتي	0.37**
5	أواجه الشخص الذي تسبب في توتري	0.39**
6	أحاول أن أقنع نفسي بان ما يحدث لي من ضغوط يمكن تغييره للأفضل	0.49**
7	أتناقش مع احدي زميلاتي حتى أجد حلا لمشكلتي	0.29**
8	أحاول أن أتصرف بهدوء ولا أتسرع عند مواجهة موقف ما	0.50**
9	أحاول أن أجد خطة مناسبة حينما تكثر الضغوط عليّ	0.51**
10	تحديت الكثير من الصعوبات أثناء دراستي بالجامعة	0.53**
11	أخطط لما سأفعله مستقبلا حتى أتمكن من مواجهة مشاكل في الدراسة	0.42**
12	أحاول أن أختار أفضل البدائل حتى لا تؤثر عليّ الضغوط صحيا ونفسيا	0.48**

جدول (27) يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لإستبيان إستراتيجيات التعامل ،ويتضح من خلال الجدول أنها دالة عند 0.01، مما يؤكد أن الأبعاد تتسق مع ما يقيس لها

جدول (28) يوضح قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات التعامل

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون
حل المشكل	0.67**
الانفعال	0.77**
الجانب الديني	0.49**

نلاحظ من خلال الجدول (28) معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها حل المشكل دالة عند مستوى 0.01 ، مما يؤكد أن الفقرات تتسق في قياس ما يقيسه بعد حل المشكل

جدول (29) يوضح قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعدها الإنفعال

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط
13	أغضب حينما يتدخل أهل زوجي في حياتي الزوجية	0.36**
14	أبكي حينما يعاتبني زوجي على تصرف ما	0.48**
15	أشعر بتوتر في بيتي خصوصا مع أهل زوجي	0.55**
16	أشعر بتأنيب الضمير حينما تواجهني مشكلة مع أهل زوجي	0.35**
17	حينما أتوتر أقضم أظفاري	0.36**
18	أغادر البيت وأذهب عند أقاربي حينما تسوء أموري مع زوجي أو أهله	0.44**
19	أحيانا أنفعل على أبنائي لأتفه الأسباب	0.51**
20	أشعر بالخوف على مستقبلي الدراسي	0.20*
21	أفتقد لشهية الطعام حينما أتعرض لموقف ضاغط	0.62**
22	أشعر برغبة قوية في البكاء	0.40**
23	أجد صعوبة في النوم أحيانا	0.37**
24	كل مناقشة بيني وبين زوجي تؤدي إلى شجار	0.49**

0.40**	أشعر بعدم الرغبة في القيام بأي شيء	25
0.24*	ينتابني شعور بالاكنتاب واليأس	26
0.56**	أحتفظ بمشاعري لِنفسي ولا أبوح بها لأحد	27
0.56**	أشعر بالخوف على تفكك أسرتي	28
0.55**	أحيانا ينتابني صداع أليم	29

دالة عند مستوى 0.01 و0.05

نلاحظ من خلال الجدول (29) معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء الانفعال

دالة عند مستوى 0.01 في أغلبها، بينما هناك فقرتان دالتان عند مستوى 0.05 مما يؤكد أن الفقرات تتسق

في قياس ما يقيسه بعد الانفعال.

جدول (30) يوضح قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعء الدين

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط
30	أصلي وأدعو الله	0.48**
31	ألجأ إلى الله بالدعاء دائما	0.34**
32	أكثر من الصدقة حتى أتقرب من الله	0.60**
33	أقرأ القرآن	0.68**
34	أكثر من الذكر والتسبيح للتخفيف من التوتر	0.52**
35	أتقرب إلى الله بالصوم تطوعا	0.73**
36	أتقرب إلى الله بالناوئل	0.33**
37	أشعر بالارتياح حينما أصلي صلاتي في وقتها	0.36**
38	يفيدني الصبر كثيرا في التغلب على مشاكلتي	0.67**

دالة عند مستوى 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (30) معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعده الدين دالة عند مستوى 0.01، مما يؤكد أن الفقرات تتسق في قياس ما يقيسه بعد الدين.

ثبات استبيان استراتيجية التعامل:

***طريقة ألفا كرونباخ:.**

الجدول (31) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد استراتيجية التعامل

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
حل المشكل	12	0.69
الانفعال	17	0.71
الجانب الديني	09	0.72
الاستبيان الكلي	38	0.74

قامت الطالبة بحساب معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد إستراتيجية التعامل حيث تراوحت قيمته بين

0.72/0.69. وقيمة معامل الثبات للاستبيان الكلي (0.74) وهو معامل يشير إلى صلاحية المقياس

جدول (32) يوضح معاملات ثبات إستبيان إستراتيجية التعامل بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معادلة سبيرمان براون Sperman BRAWN	معادلة التصحيح لجوتمان GOTMAN
	0.71	0.83	0.63

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط بين الفقرات 0.71 ومعادلة سبيرمان 0.83 ومعادلة

التصحيح جوتمان 0.63. ويتبين أن إستبيان إستراتيجية التعامل يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات

5-أساليب المعالجة الإحصائية: إستخدمت الطالبة في معالجة بيانات الدراسة الأساسية لدراسة

الفرضيات المقترحة من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الإصدار رقم 21 وذلك

بالطرق التالية:

1- للتحقق من صدق وثبات الأدوات إستخدمت الطالبة:

*معادلة إرتباط بيرسون: للكشف عن صدق الاتساق الداخلي للاستبيانات، وثبات التجزئة النصفية

*معادلة سييرمان برواون ومعادلة جوتمان: لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

* معادلة ألفا كرومباخ: لإيجاد ثبات الأدوات

2- لغرض الاجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من الفرضيات، استخدمت الطالبة مايلي:

*التكرارات والنسب المئوية

*المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

*تحليل الانحدار المتعدد

*إختبار ت. (Ttest)

*إختبار ف (F.test) للعينات المستقلة، ومعادلة شيفي Scheffé لتحديد الفروق البعدية

خلاصة القول :بعد عرض الخطوات المنهجية التي تبعتها الطالبة الباحثة من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ،وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وتنظيمها .كما حدّدت المجال المكاني والزمني ، والعيينة التي جرت عليها الدراسة وهذا من خلال التطرق للدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية ،ستتناول حاليا الفصل الخامس لعرض النتائج ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري وخصائص العينة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

*عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

*عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

تمهيد: بعد إجراء الطالبة للدراسة الأساسية على عينة الجامعات المتزوجات ، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، سيتم عرض النتائج وفقاً لترتيب الفرضيات كما يلي:

*** عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:** ما أكثر إستراتيجيات التعامل إستخداماً لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات؟

للإجابة على هذا التساؤل تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبيان وعدت الأساليب التي لها متوسط حسابي مرتفع هي الأكثر استخداماً. وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي.

الجدول (33) يوضح أكثر إستراتيجيات التعامل استخداماً لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانفعال	61.30	9.05
حل المشكل	50.07	4.30
الجانب الديني	38.32	4.70

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أن الإستراتيجيات الأكثر استخداماً من قبل عينة الدراسة هي كالتالي:

الانفعال 61.30، حل المشكل بمتوسط حسابي 50.07، وأخيراً الجانب الديني بمتوسط حسابي

38.32

*مناقشة نتائج التساؤل الأول:

لقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن العينة تمتلك العديد من الأساليب لمواجهة الضغوط، وأن إستجاباتها تنبأت درجاتها. وهذا يعود في حدّ ذاته إلى الإختلاف في إدراك الموقف، إضافة للعوامل الثقافية والاجتماعية والبنية الشخصية. ومن المتفق عليه أن أساليب التعامل مع الضغوط تصنف إلى فئتين رئيسيتين: إحداهما التعامل المركز على المشكلة، وتركز هذه الفئة على أساليب اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية، أما الفئة الثانية فمحورها حول التعامل المركز على الانفعال والتي تركز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديلها. (Raha 2000) نقلا عن (الأحمد، رجا، 2009: 17)

ولهذا فقد توالى الدراسات الأجنبية منها والعربية بهدف تحديد الأساليب التي يستخدمها الطلبة. ومن الدراسات الأجنبية، دراسة وينجر wenger 1990 التي تهدف لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الأمريكية، وقد قامت بترتيبها حسب نسبة استخدامها من قبل الطلبة: أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، يليه أسلوب التجنب والإبتعاد، ومن ثمّ التعبير عن المشاعر، التحوّل والأساليب المعرفية، أما الإناث فأظهرن البحث عن الدعم الإجماعي، العدوان اللفظي، في حين أن الذكر استخدموا العدوان الجسدي، الحركات الجسمية، الإنعزال.

إن الأفراد يتباينون في طبيعة استجاباتهم للأحداث أو الضغوط، فقد يكون تأثيرهم على بعضهم البعض إيجابيا، في حين يكون تأثيرهم على بعضهم سلبيا، وقد يتكيف الأفراد لمرورهم بذلك النوع من الضغوط في حين البعض تلازمهم نوبات القلق ومشاعر الاكتئاب، والبعض الآخر يصبحون أكثر تحملا وقوة

(Richard 2001, 122)

وهذا ما أشارت إليه دراسة عبد القوي(2002) هدفت للكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب جامعة الإمارات، في كل من أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الإكتئابية. تكونت العينة من 234 طالبا وطالبة ،إستخدم مقياس عمليات تحمل الضغوط ،إختبار الاكتئاب .وأظهرت النتائج أن الإناث أكثر إكتابا من الذكور، وأن الإناث يستخدمن الأساليب الموجهة إنفعاليا (الأسطل ،2010:107).

ونفس السياق أظهرت دراسة 1996 Ahmoi Essau et Trommsdorff التي قارنت بين المواجهة المركزة نحو المشكل والمواجهة المركزة نحو الإنفعال ،لدى 365 طالبا وطالبة من أمريكا الشمالية (كندا ووم أ وماليزيا ألمانيا) وأشارت أن المالزيين أكثر إستخداما للمواجهة المركزة نحو المشكل ،في حين أن طلبة أمريكا الشمالية وألمانيا أكثر إستخداما لأساليب المواجهة المركزة نحو الإنفعال (ابو عمار ،2010:70). كمايرى كل من بولجر **Bolger (1990)** و نيجرو **Nigrou (1996)** إلى أن أبعاد وسمات الشخصية ترتبط بأساليب المواجهة الأفراد للضغوط.

وتوصلت دراسة بطاهر(2004) التي أشارت أن الأستاذات أكثر إستخداما لإستراتيجيات التوجه نحو الإنفعال. ودراسة أوتنز وهرباي (1994) Ottens et Hruby والتي هدفت إلى معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعة الأمريكيين ، فأسفرت النتائج الى أن الطالبات أكثر إستخداما للأساليب الإنفعالية من الذكور(المساعد 2013:262)

كما أشار كل من "فولكمان" Folkman 1984 أن المواجهة المتمركزة حول الإنفعال هي أفضل وسائل وأكثرها في التعامل مع الأحداث المهددة والضاغطة، التي لا يمكن التحكم فيها فالتجنب يمكن أن يقلل من التوتر الناتج من التهديد قصير المدى على نحو فعال ولكنه لا يساعد الناس على توقع المشكلات بعيدة المدى والتعامل معها. (محمد السيد، 2007:178)

وحسب دراسة كاردوم وآخرون Kardum et all 2004 بعنوان السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة، هدفت الدراسة لمعرفة أهم الأساليب التي تعتمدها العينة في مواجهة أحداث الحياة، وتم إختيار 56مراها وأسفرت النتائج على أن العينة ركزت على حل المشكل والإنفعال(السهلي،2010:72).في حين اظهرت نتائج دراسة فراحي،شعبان،الشارف (2018) حول علاقة السمات الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من موظفي إدارة الجامعة،والتي هدفت لمعرفة أكثر الاستراتيجيات الأكثر تعاملًا من قبل العينة،التي قدرت ب80عاملا فأظهرت النتائج أن استراتيجية البحث عن المعلومات إحتلت المرتبة الاولى،تليها استراتيجية العمليات وأخيرا إستراتيجية الإنفعال.

كمايفسر إستجابات العينة تتماشى وفق نظرية كل من لازاروس وفولكمان Lazarus- (1984)،Folkman حيث أن الكيفية التي يستجيب بها الفرد اتجاه الموقف الضاغط قصد التكيف مع الوضع تكون إستراتيجية مركزة نحو حل المشكل والإستراتيجية المركزة نحو الإنفعال.(Olivier,Luminet ;2007-46).

من هذا الجانب يرى كل من "لازاروس وفولكمان" (1984) Lazarus,folkman أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف، أو الموقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة، فإنه يستخدم إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في التعامل معها. (طه عبد العظيم ، 2006:41)

كما أشار نعمت عبد الكريم (1999)في دراسته حول علاقة الإستراتيجيات الدينية بالأحداث الضاغطة لعينة قوامها 332مريض بالمستشفى،أجري لهم عملية زرع الكلى .توصلت النتائج إلى وجود علاقة

إرتباطية موجبة بين الإستراتيجيات الدينية المستخدمة وبين التكيف النفسي ،وكلما كان مستوى التدين

أكبر كلما يقل مستوى الضغط ويرتفع التكيف النفسي. (محمد السيد ،2007:148)

ويوضح **Jenkins** أن الفرد إذا نجح في إستخدام إستراتيجيات مواجهة فعالة لاتظهر عليه أعراض مرضية

، وإنما تتطور الحالات المرضية من إستخدام متكرر لأساليب مواجهة غير ملائمة مع طبيعة عامل

الضغط النفسي. ونتيجة للمقاومة الشديدة أو المستمرة الحادة لعامل الضغط النفسي، ينتج على إثرها

مجموعة من الأمراض النفسجسمية مثل قرحة المعدة، إضطراب القولون العصبي، الذبحة الصدرية الربو

والحساسية الجلدية وإرتفاع ضغط الدم(دياب ،2006:23)

وحسب فولكمان ولأزاروس في دراستهما 1980 أن كلا النوعين من التعامل (حل المشكل والانفعال)

يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن النسبة المساهمة لكل منهما تختلف تبعا للكيفية التي

تقدر المواجهة(المزروع ،2009:86) نقلا عن (معتز ابراهيم لبد ،2013:17)

وقد خلص سولسوفليتشر(1985)Sulse et Flitcher من خلال تحليهما 43 دراسة حول سلوك المواجهة

بالتكيز على الإنفعال أنها تكون فعالة على المدى القصير، بينما أساليب المواجهة المركزة على المشكلة

تؤدي إلى تكيف أفضل على المدى البعيد. (أبو حبيب،2010:30)

كما اظهرت دراسة أونترز وهروباي 1994 Otten et Hruby التي هدفت للتعرف على أكثر أساليب

التعامل مع الضغوط استخداما من قبل طلبة الجامعة في أمريكا، وتكونت العينة من 215 طالبا

وطالبة. فأوضحت النتائج أن أكثر الأساليب إستخداما هي الأساليب الإنفعالية والجسمية وتمارين

الإسترخاء والتخطيط والتحفيز. كما أشارت أيضا إلى أن الطالبات يستخدمن الأساليب الإنفعالية أكثر من

الذكور. (الأحمد، رجا ،2009:18)

في حين أشارت دراسة أبو عرام (2005) حول أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، فتكونت العينة من 434 طالبا و457 طالبة. فأسفرت النتائج على ما يلي: أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلبة هي: اللجوء إلى الله، المواجهة وتأكيد الذات، تحمل المسؤولية. كما جاء في دراسة إسحاق (2001) عن أساليب مواجهة الضغوط لدى 100 طالب وطالبة من جامعة عين شمس، وأشارت النتائج أن الذكور أكثر إستخداما لحل المشكل في حين الإناث يستخدمن التنفيس الإنفعالي والنقل والإستسلام (ابو عمار، 2010:70)

كما بينت دراسة أبو حطب (2003) بهدف معرفة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة. فتحصلت النتائج على أنّ المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم والتخطيط لحل المشكل والتحكم في النفس والإرتباك والهروب. كما انه لا توجد فروق لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكل من متغير العمر والمؤهل العلمي (جودة، 2004:679)

فضلا عن ذلك يرى كوباسا 1982 Kopasa أن المقاومة النفسية للضغوط بالنسبة للأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهم لضغوطها وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الإضطرابات السيكوسوماتية، فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة أساليب تعويضية تساعد على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وماهي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما. كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الإستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي والإجتماعي، أثناء الفترات الضاغطة من حياته وظهر في الآونة الأخيرة إقتناع بضرورة دراسة هذه العمليات، ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من

خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية ويطلق عليها Coping (إبراهيم، 1994:144)

وحسب ما أشار إليه Lazarus أنه لا يجوز النظر إلى أساليب التعامل على أنها مجرد مجموعة من العمليات التي تحدث إستجابة للمشاكل التي تنشأ من مصدر محدد للضغط، بل يجب النظر إليه على أنه جهود تسعى إلى تحقيق أهداف معينة، وتمركز جهود التعامل على 5 مهمات أساسية وهي:

- تحقيق الظروف البيئية المؤذية وتعزيز احتمالات الشفاء.
- التحمل أو التكيف مع الأحداث أو الواقع السلبي.
- الحفاظ على الصورة الإيجابية للذات.
- الحفاظ على التوازن الانفعالي.
- الإستمرار في إقامة العلاقات المعيشية مع الآخرين.

ولتحقيق الفعالية في التعامل مع المشاكل على الفرد أن يقوم بالتعامل مع المطالب المباشرة التي تفرضها الموقف الضاغط نفسه. ثم يحدد أي نتيجة سلبية أو مشكلة مركبة يسببها الحدث الضاغط(شيلي (45،2008

أخيرا يمكننا القول أنه قد يرجع تبني العينة في تعاملهن مع المواقف الضاغطة إلى الإنفعال ،يرجع ذلك إلى المواقف في حد ذاته ،إضافة إلى الطبيعة الإنفعالية لدى النساء ،فتكوينها وحساسيتها بشكل كبير يؤدي إلى لجوئها لهذه الإستراتيجيات. وإتضح أن الطالبات التي أدركن الضغوط أنها سلبية ،قد لجأن لإستخدام مواجهة سلبية.

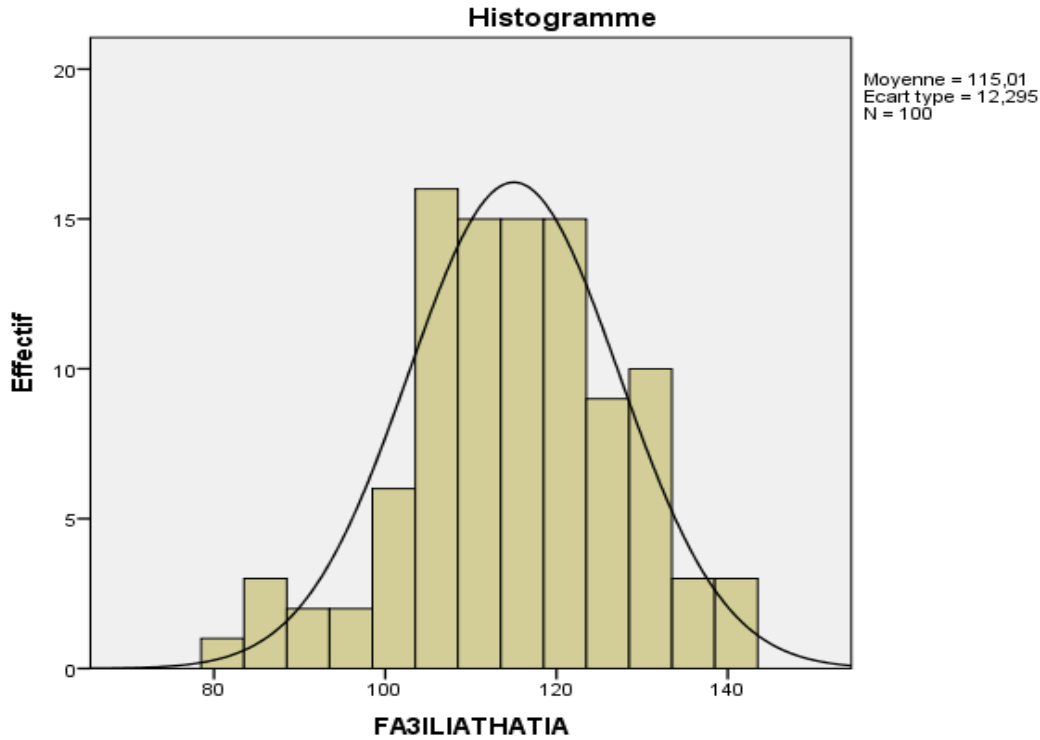
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى الفاعلية الذاتية؟

قبل معرفة مستوى الفاعلية الذاتية علينا التأكد من التوزيع المعتدل للدرجات والموضح في الجدول التالي:

جدول (34) يوضح التوزيع الاعتدالي للفاعلية الذاتية

الفاعلية الذاتية	مقاييس النزعة المركزية
115.01	المتوسط الحسابي Moyenne
115.50	الوسيط Médiane
119	المنوال Mode

شكل (8) يوضح منحى GOSSE الذي يبين التوزيع المعتدل لاستبيان الفاعلية الذاتية



بعد التأكد من ان التوزيع معتدل تم تحويل الدرجات الخام الى معيارية بعد ترميز مستوى الفاعلية الذاتية

منخفض 1, الفاعلية الذاتية متوسط 2, والفاعلية الذاتية مرتفع 3. والجدول يوضح ذلك

الجدول(35):يبيّن استخراج الدرجات المعيارية لمتغير الفاعلية الذاتية

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	العينة
2	-0.48883	109	1
2	-0.00081	115	2
2	-0.32615	111	3
2	-0.97684	103	4
3	1,21922	130	5
2	-0.65150	107	6
1	-2.76622	81	7
2	0.65150-	107	8
2	0.32453	119	9
2	0.32453	119	10
2	-0.73282	106	11
2	0.24319	118	12
2	0.73120	124	13
2	-0.32615	111	14
2	-0.48883	109	15
2	0.16186	117	16
2	-0.48883	109	17

2	-0.40749	110	18
2	0.56856	122	19
1	-1.05817	102	20
2	0.57016	108	21
1	-1.79019	93	22
1	-1.87153	92	23
2	0.32453	119	24
2	0.00081	115	25
2	0.16348	113	26
3	1.13788	129	27
2	0.73120	124	28
1	-1.13951	101	29
1	-1.38351	98	30
1	-2.44087	85	31
2	-0.87016	108	32
2	-0.89555	104	33
2	-0.73283	106	34
2	0.81254	125	35
3	2.19524	142	36

2	0.32453	119	37
2	-0.73283	106	38
2	0.48723	121	39
3	1.13788	129	40
2	-0.75016	128	41
3	1.13788	129	42
3	1.38189	132	43
3	1.13788	129	44
2	0.89388	126	45
2	0.81254	125	46
2	0.73120	124	47
2	-0.32615	111	48
2	0.48720	121	49
2	0.64987	123	50
3	1.54456	134	51
2	0.16186	117	52
2	0.56853	122	53
3	1.38189	132	54
1	-1.13951	101	55

3	1.13788	129	56
2	0.24319	118	57
3	1.30055	131	58
2	-0.16348	113	59
3	1.13788	129	60
2	-0.08215	114	61
3	2.11391	141	62
1	-2.35954	86	63
3	1.95124	139	64
2	-0.24482	112	65
2	-0.81417	105	66
2	0.64987	123	67
2	0.24319	118	68
2	-0.57016	108	69
2	0.32453	119	70
2	0.8052	116	71
1	-1.62752	95	72
2	0.16186	117	73
3	1.62592	135	74

2	-0.48883	109	75
1	-1.22084	100	76
2	-0.16348	113	77
2	0.24319	118	78
1	-2.44087	85	79
2	-0.00081	115	80
1	-1.05817	102	81
2	0.24319	118	82
2	-0.16186	117	83
2	0.65150	107	84
2	0.32453	119	85
2	-0.24482	112	86
2	0.40586	120	87
2	-0.57016	108	88
2	0.64987	123	89
2	0.73120	124	90
3	1.05655	128	91
2	0.89388	126	92
2	-0.00081	115	93

2	-0.24882	112	94
2	0.73283	106	95
2	-0.16348	113	96
2	-0.89550	104	97
3	1.62589	135	98
2	-0.89550	104	99
2	0.40586	120	100

الجدول (36) يوضح مستويات الفاعلية الذاتية

النسبة	عدد الافراد	رمز المستوى	مستويات الفاعلية الذاتية
12%	12	1	منخفض
70%	70	2	متوسط
18%	18	3	مرتفع

يوضح الجدول أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى العينة متوسط 70%.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني: توصلت النتائج إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية متوسط لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. فيمكن تفسير ذلك إلى أن الضغوطات التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة من شأنه أن يؤثر على فاعليتها الذاتية.

لقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة ثناء وغدير (2017) حول فاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة الجامعة، هدفت للتعرف على درجة فاعلية الذات لدى الطلبة، والفروق بين الطلبة في درجة فاعلية الذات تبعا لمتغيري الجنس (ذكر، أنثى) التخصص (علمي، إنساني). وشملت عينة الدراسة 400 طالب وطالبة. فكانت النتائج كما يلي: طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذات متوسطة، الإناث أقل فاعلية من الذكور، إن طلبة التخصصات الإنسانية تتمتع بدرجة متوسطة من الفاعلية الذاتية، بينما يتمتع طلبة التخصصات العلمية بدرجة فوق المتوسط من الفاعلية الذاتية. ونفس السياق اشارت دراسة نافز ، هماش (2015) حول الفاعلية الذاتية وعلاقتها بما وراء الاستيعاب لدى عينة من طلبة اللغة الانجليزية في الجامعات الأردنية، هدفت للبحث عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية وما وراء الإستيعاب لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من 151 طالب وطالبة واستخدم مقياسين: الفاعلية الذاتية ومقياس ما وراء الإستيعاب. وأسفرت النتائج على وجود مستوى متوسط من الفاعلية الذاتية، كما وجد فروق في الفاعلية الذاتية تبعا لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، وجود فروق تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات وما وراء الإستيعاب.

وجاء في دراسة إيس وسايكاليلي (2008) Esem et celikalely التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية وسمة الغضب، لدى طلبة جامعة تركيا، تكونت العينة من 354 طالبا وطالبة، فأظهرت النتائج أن إرتفاع سمة الغضب تؤثر سلبا على الفاعلية الذاتية، وأن مستوى الفاعلية الذاتية جاء بدرجة متوسطة. كما بينت دراسة السعود (2016) حول فاعلية الذات وعلاقتها بالاضطرابات الإنفعالية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، هدفت للكشف عن علاقة فاعلية الذات بالاضطرابات الانفعالية تكونت العينة من 500 طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن مستوى الفاعلية الذاتية بدرجة متوسطة.

كما أظهرت نتائج دراسة زواويد (2015) حول علاقة الذكاء الوجداني بفاعلية الذات. وهدفت للكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بفاعلية الذات، ومستوى فاعلية الذات. ولقد تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة مستوى ثانوي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة إرتباطية بين الفاعلية الذاتية والذكاء الوجداني، وكان مستوى الفاعلية الذاتية متوسط. ونفس السياق أشارت دراسة عربيات وحماندة (2014) التي هدفت للتعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من 280 طالبا وطالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية متوسط .

كما يمكننا القول أن فاعلية الذات متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب اختلاف البيئة، الاجتماعية والتربوية. وجاء في دراسة إيس وسايكاليلي (2008) Esem et celikalely التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية وسمة الغضب، لدى طلبة جامعة تركيا، تكونت العينة من 354 طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن ارتفاع سمة الغضب تؤثر سلبا على الفاعلية الذاتية، وأن مستوى الفاعلية الذاتية جاء بدرجة متوسطة. كما أوضحت دراسة لين وبيتز 2009 Lin et Betz التي هدفت للكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصين والتايوانيين من الجامعات الأمريكية، حيث تكونت العينة من 203 طالبا وطالبة، أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الصينيين أعلى مستوى من الطلبة التايوانيين. وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما جاءت به دراسة عبدالحليم خلفي، عبدالمولى بوشامي (2018) علاقة الفاعلية الذاتية بالكفايات المهنية لدى معلمي الابتدائي في تمرناست، تكشف الدراسة الحالية عن مستويات الفاعلية الذاتية، وكانت عينة الدراسة 60 معلم في مرحلة التعليم الابتدائي. فأسفرت الدراسة على أن مستوى الفاعلية الذاتية مرتفع قدر بـ 81,25 %، لا توجد فروق في الفاعلية الذاتية بحسب كل من الجنس والسن والخبرة المهنية والحالة الاجتماعية. وأنه لا توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية بالكفايات المهنية. في حين بلغ الوزن النسبي للمساعدة المقدم من الأصدقاء 45.7%.

من جانب آخر تناولت دراسة مسعودي (2015) الفاعلية الذاتية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم. التي هدفت للتعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي المدرسة الابتدائية من وجهة نظرهم ومدى إختلافاتهم بإختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم. وتكونت عينة الدراسة من 346 معلما ومعلمة. وأسفرت نتائج الدراسة علأن مستوى الفاعلية الذاتية مرتفعا. كما أثبتت الدراسة عدم وجود فروق في الفاعلية الذاتية مهما كان جنسهم، مكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم.

وفي سياق مخالف لنتائج الدراسة الحالية، قامت كوفمان وجيليجان Coffman et Gilligan 2003 بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الإجتماعية والضغط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من 94 طالبا جامعا، وأظهرت النتائج أن الطلاب سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الإجتماعية وفاعلية الذات. (عطاف، 2012:68)

فحسب ما يؤكد باندورا (1989) أن إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية، يضعون خططا ناجحة والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفاعلية ينشئ أبنية معرفية ذات اثر فعال تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية (أبو هاشم، 2005:8)

وقام جبالو وليتل Giallo et Little 2003 بدراسة أثر الخبرة التدريسية، وإعداد المعلمين على الفاعلية الذاتية للمعلمين، وقدرتهم على الإدارة الصفية. وتكونت عينة الدراسة من 54 معلما من المدارس الابتدائية و25 طالبا من كلية إعداد المعلمين. وإنتهت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين الفاعلية الذاتية للمعلمين وإستخدامهم للأساليب الصفية الناجحة. كما أشارت النتائج إلى إرتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين. (حجازي، 2013:422)

كما توصلت الخلايلة (2011) في دراستها حول الفاعلية الذاتية لمعلمي ومعلمات المدرسة الإبتدائية حيث تكونت عينة الدراسة من 401 معلم ومعلمة، أسفرت نتائج الدراسة إلى إرتفاع مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين. (زريبي، 2018:11)

إن ممن لديهم مستوى عال من فاعلية الذات والوعي الذاتي يستجيبون بشكل أفضل في المواقف الضاغطة من غيرهم في تلك المواقف، أي يقوموا بتأدية السلوك المناسب في موقف مناسب (Fletcher,2003,360)

وقد بينت دراسة مادوكس (1998) Maddux أن الشخص إذا كانت لديه قناعته عالية بفاعلية ذاته، عدّ هذا الشخص ناجحاً في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح.

من جانب آخر أسفرت نتائج دراسة عطاف (2012) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، أنه توجد علاقة إرتباطيه سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة. كما بينت أن مستوى فاعلية الذات منخفض ،حيث يقل عن 60% كمستوى إفتراضي. كما أضافت دراسة لين وبيتز 2009 Lin et Betz التي هدفت للكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصين والتايوانيين من الجامعات الأمريكية، حيث تكونت العينة من 203 طالبا وطالبة، أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الصينيين أعلى مستوى من الطلبة التايوانيين.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه: "تساهم أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات حل المشكل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة" وإختبار هذه الفرضية ،قامت الطالبة بحساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمعرفة مدى مساهمة أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية المشكل

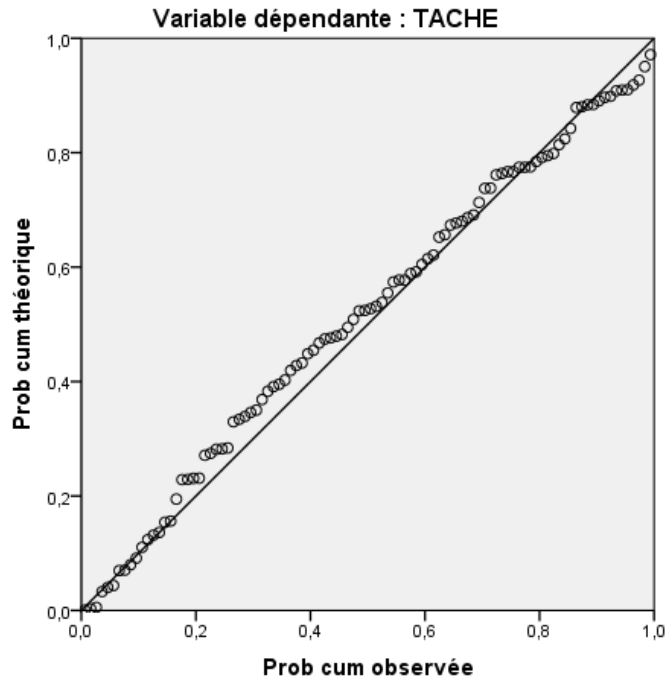
قبل فحص الإنحدار الخطي المتعدد، تم التأكد من توفر شروط استخدام الانحدار كما يلي:

*فحص قيمة معامل Durbin Watson وهو خاص بفحص الارتباط الذاتي للبقايا Residuals، والذي يساوي 1.686 حيث تتراوح قيمته ما بين (0-4)، فإذا كانت ما بين (2-4)، يكون الارتباط سالبا. أما إذا كان الارتباط ما بين (0-2)، فإن الارتباط يكون موجبا. وفي هذه الحالة الارتباط موجبا.

*فحص خطية التوزيع الإحتمالي للبقايا Linearity من خلال الشكل التالي:

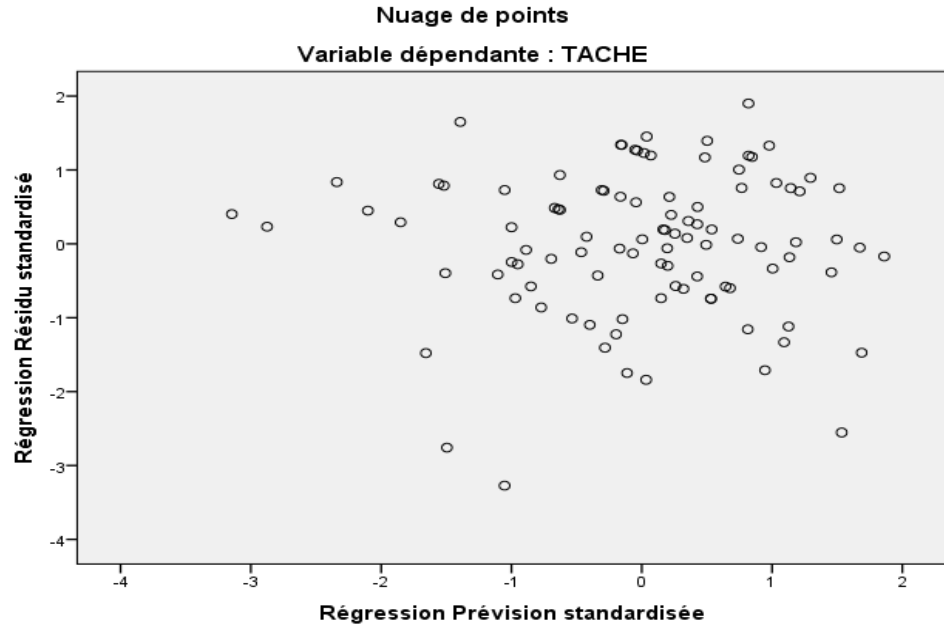
الشكل (9) يبين خطية التوزيع الإحتمالي للبقايا Linearity لإستراتيجية حل المشكل

Diagramme gaussien P-P de régression de Résidu standardisé



يوضح الشكل (9) أن النقاط تتجمع حول الخط المستقيم مما يدل أن البيانات الملاحظة والمتوقعة تتميز بخطية التوزيع، وكذلك من خلال شكل الإنتشار للبقايا.

الشكل (10) يوضح انتشار البواقي مع القيم المتوقعة لاستراتيجية حل المشكلة



يلاحظ في هذا الشكل أن النقاط لاتصنع شكلا معيناً واضحاً، بشكل سحابة من النقاط مقترية من بعضها البعض، مما يعزز شرط الخطية Linearity. ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Regression Linear، حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول (37) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية حل المشكلة اتجاه المواقف الضاغطة

المتغير المستقل	معامل "ر"	معامل "ر2"	معامل "ر"	قيمة معامل
أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية	0.54	0.29	0.25	1.686
			المصحح	Durbin Watson

يفسر الجدول بوجود علاقة معنوية بين المتغير المستقل والمتغير التابع بنسبة 29% على مستوى العينة، وبمقدار 25% على مستوى المجتمع. في حين ان 46% ترجع الى عوامل أخرى أكثر مساهمة اغفلت عنها الطالبة. مع العلم ان إدخال المعلومات تم بشكل **enter**.

الجدول (38) يوضح مصدر التباين.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5	713.007	7.900	0.000
داخل المجموعات	94	1696.703		(دالة)
الكلي	99	2409.710		

يلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ف" بلغت 7.900 وهي دالة عند مستوى 0.000

جدول (39) يوضح معاملات الانحدار لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات حل المشكل اتجاه المواقف الضاغطة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
	B	Béta		
ثابت الانحدار	22.223		3.856	0.00
المثابرة	0.08-	0.08	0.75-	0.45
المجهود	0.46	0.46	4.58	0.00
المبادرة	-0.05	0.06-	0.53-	0.59

0.80	0.24-	0.02-	0.02-	مساندة الأسرة
0.01	2.47	0.21	0.35	مساندة الأصدقاء

تظهر نتائج الجداول أعلاه أن أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الإجتماعية يساهم في التنبؤ بإستراتيجيات حل المشكل وذلك ببعده المجهود ،.حيث أن قيمة بيتا أو معامل الانحدار الجزئي هو (0.46)، وقيمة ت هي (4.58) وهي دالة عند مستوى (0.00) وكذا بعدمساندة الأصدقاء ،.حيث أن قيمة بيتا أو معامل الانحدار الجزئي هو (0.21)، وقيمة ت هي (2.47) وهي دالة عند مستوى (0.01).وان بقية الأبعاد غير دالة معناه غير مساهمة في التنبؤ بإستراتيجيات حل المشكل اتجاه المواقف الضاغطة.مما يعني أنه إذا ما ارتفع مستوى المجهود يصاحبه إرتفاع في استخدام إستراتيجية حل المشكل، وكلما كان مستوى مساندة الأصدقاء بشكل أكبر فيصاحبه استخدام إستراتيجية حل المشكل، وهذا يدل أن للفاعلية الذاتية ومساندة الأصدقاء أثر في التنبؤ بإستراتيجية حل المشكل.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لقد أظهرت نتائج الفرضية الأولى إلى أن الفاعلية الذاتية ساهمت بالتنبؤ باستخدام إستراتيجية حل المشكل وذلك ببعده المجهود.وساهمت المساندة الاجتماعية ببعده مساندة الأصدقاء بالتنبؤ باستخدام إستراتيجية حل المشكل.وهذا ما يفسر أن المجهود الذي تقوم به الطالبة الجامعية المتزوجة يؤدي بها لإنتهاج إستراتيجية عملية في تسيير مختلف المواقف الضاغطة التي تعترض حياتها الأسرية،الدراسية وحتى حياتها العملية وفي نفس السياق نلاحظ أنها تعتمد على مسانبتها من طرف الأصدقاء الذين تربطهم بها الجامعة أو

مكان العمل .جاءت هذه الدراسة مؤيدة لدراسة Hadji 2012 و التي خلصت إلى أن الفاعلية الذاتية العامة عند أساتذة التعليم الثانوي بالرباط (المغرب) لها علاقة ارتباطية مع إستراتيجية التعامل المتمركزة حول حل المشكل .كما أشارت دراسة جعير 2103 حول علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط ،على عينة قدرها 140تلميذ فأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط.

نفس النتيجة توصلت إليها (زريبي 2017) في دراستها الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالأداء المهني والتي هدفت لمعرفة مدى مساهمة أبعاد الفاعلية الذاتية (بعد إدراك الإقتدار،بذل الجهد،المثابرة والمباردة) على عينة قدرها 215 عمال شركة سوناطراك،فأسفرت النتائج على أن بعد بدل المجهود جاء مساهما بدرجة كبيرة في التتبؤ بالأداء المهني .

وقد جاءت هذه الدراسة مؤيدة جزئيا لدراسة Lougaa et Brouchon 2112 التي بينت أن الفاعلية الذاتية العامة عند المدرسين ترتبط بطريقة إيجابية مع إستراتيجية حل المشكل إلى جانب العوامل وسمات الشخصية الأخرى كالمرونة،الصلابة ،والضبط.

يميل الأفراد ذوي الشعور المرتفع في فاعلية الذات إلى بذل جهد كافي عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة،كما أنهم أكثر إصرار على الإنجاز عندما يواجهون عقبات تعوق نجاحهم وبالمقابل فالأفراد ذوي الشعور المنخفض بفاعلية الذات.يبدلون جهودا أقل لانجاز مهمات محددة والنجاح بها كما أنهم يتوقفون بسرعة عن الإستمرار بالعمل عند مواجهتهم صعوبات تقف عائقا عن تلك المهمات (حمادنة، شراذقة،:186:2014).وقد بينت دراسة مادوكس (Maddux 1998) أن الشخص إذا كانت لديه قناعته

عالية بفاعلية ذاته،عدّ هذا الشخص ناجحا في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح.

كما فصلت بعض الدراسات في الأبعاد الفرعية للمساندة الإجتماعية في علاقتهما بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط،حيث أشارت نتائج دراسة "كاو وآخرون" Kao et al (2006) على عينة قوامها 608 معلما بالمرحلة الابتدائية،أن المواجهة المعرفية ترتبط إرتباطا سالبا مع الضغوط وإرتباطا موجبا مع المساندة الإجتماعية ،وأن المساندة المادية تنتبؤ بإستراتيجيات المواجهة السلوكية،بينما المساندة العاطفية تنتبؤ بإستراتيجيات المواجهة المعرفية(إمام وآخرون،2011:594).

وأضاف كوفمان وجيليجان Coffman et Gillgan 2003 في دراسته التي هدفت إلى التحقيق من العلاقة بين المساندة الإجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من 94 طالبا جامعا في السنة الأولى.فأظهرت النتائج أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الإجتماعية وفاعلية الذاتية،سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.كما أجرى دوير وكيومينيس Dwyer et Cummings 2001 دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وإستراتيجيات التأقلم والضغوط ،وتكونت عينة الدراسة من 75 من طلبة الجامعة الكندية .فأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين فاعلية الذات والضغوط ، وكذلك هناك علاقة سلبية بين المساندة الإجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط(عطاف:2012،628).كما جاء في دراسة في د ا رسة خلفي، بوشامي) 2103 (حول علاقة الفعالية الذاتية بالكفايات المهنية لدى معلمي الابتدائي في تمنراست،أنه بلغ الوزن النسبي للمساندة المقدم من الأصدقاء. % 22.3

ونفس السياق أسفرت دراسة معروف (2019) حول الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحترق الوظيفي واستراتيجيات التعامل. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الفاعلية الذاتية في خفض الاحتراق الوظيفي أو اعتماد إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (Coping) عند أساتذة التعليم الثانوي حيث طبقت الدراسة على عينة تتكون من 353 أستاذاً بمرکز التوجيه والإرشاد، وخلصت إلى وجود مساهمة للفاعلية الذاتية في خفض الإحتراق الوظيفي بنسبة 26% وفي اعتماد إستراتيجية حل المشكل بنسبة 25% أو إستراتيجية تسيير الإنفعال بنسبة 12%، مع وجود مساهمة لإستراتيجيتي حل المشكل وتسيير الإنفعال في خفض الإحتراق الوظيفي بنسبة 29%

إن ممن لديهم مستوى عال من فاعلية الذات والوعي الذاتي يستجيبون بشكل أفضل في المواقف الضاغطة من غيرهم، أي يقوموا بتأدية السلوك المناسب في موقف مناسب (Fletcher, 2003, 360) في حين وجد ساراسون (1983) أن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية المرتفعة كانوا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الموقف الذي يفوق مصادرهم الذاتية، وأضاف أن المساندة الإجتماعية تؤثر على عملية المواجهة من خلال ثلاث طرق مختلفة :

✓ أنها تخفف من وطئة المشقة، وبالتالي تؤثر على إدراكنا له، مما يؤثر بشكل مباشر على طرق التعايش المستخدمه.

✓ تؤثر على تطور مهارات المواجهة

✓ تساعد على تزايد طلب المساندة الاجتماعية كاستراتيجية للمواجهة.

وفي نفس السياق أشارت دراسة Ptacek (1996) إلى أنه ترتبط المساندة الاجتماعية إيجابياً مع إستراتيجية المواجهة، وسلبياً مع إستراتيجية التجنب سواء لدى المرضى أو الأصحاء (هناء، أمثال، 2012: 684)

فحسب رأي لازاروس وفولكمان (1984) أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدر مهما للأفراد في أوقات الضغوط، فهي تساعدهم على التعامل مع الضغوط، وتفيد في التنبؤ بأساليب التعامل التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة كأسلوب حل المشكلة، وإعادة التقييم الايجابي.

في حين هدفت دراسة الطويل (2008) إلى دراسة أنماط المساندة الإجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. حيث تكونت عينة البحث من 70 أما، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط بين المساندة الوجدانية وكل من أسلوب مواجهة المشكلة، وأسلوب المواجهة المعرفية، والإستغراق في أحلام اليقظة التجنب، والهروب. مثلما أشارت إلى وجود إرتباط بين المساندة المعلوماتية وكل من أسلوب حل المشكل وأسلوب المواجهة المعرفية، والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة النفسية، بينما لم يوجد إرتباط بين المساندة المعلوماتية وكل من الإستغراق في أحلام اليقظة والتجنب. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط بين المساندة العملية وكل من أسلوب مواجهة المشكل، أسلوب المواجهة المعرفية والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، بينما لا يوجد إرتباط بين المساندة العملية وكل من الإستغراق في أحلام اليقظة والتجنب والهروب (شويطر، 2017:161)

في حين أوردت نتائج الدراسة الحالية إلى مساهمة كل من بعد المجهود والمساندة من قبل الأصدقاء في التنبؤ باستراتيجية حل المشكل، بينما لم تؤثر بقية الأبعاد، يعود ذلك حسب ما أوضحته دراسة كل من فورسيت وكومباس "Forsythe et Compas 1987 أن إستعمال الأفراد لإستراتيجيات التعامل التي تركز على المشكلة، يكون في حالة الوضعيات التي تقدر بأنها قابلة للضبط وترتبط بنتائج تكيفية. في حين أن إستعمال إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الإنفعال يتم في مواقف التي يتم فيها تقديرها من قبل الأفراد بأنها غير قابلة للضبط. كما يتفق مع الرأي السابق كل من "كوهن وروث" Cohen et Roth

فقد أكد على أن إستجابات المواجهة المرتكزة على الإنفعال تكون أكثر توافقية مع إحساسات الأفراد بالإحباط، وخيبة الأمل الناتجة عن المواقف الضاغطة ذات قابلية ضعيفة للضبط (آيت حمودة، 2005:187).

فشعور المرأة بالأهمية والقيمة يتوقف على مدى علاقتها بالآخرين، وأن المساندة الإجتماعية تقيها من الأمراض النفسية والجسمية. وهي أشد الحاجة لتلك المساندة. كما أنها تعتمد في تقديرها لذاتها على مدى نجاح أو فشل علاقتها مع الآخرين. وهذه الطبيعة في المرأة عموما تؤهلها أن تكون طلبا للمساندة مقارنة بالذكور.

وترتبط الفاعلية الذاتية بالإعتقادات التفاوضية لدى الفرد، بكونه قادرا على التعامل مع الأشكال المختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على التسبب بحدث معين، يكون قادرا على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية، وينشاط أكبر وان ذلك يؤدي الاحساس بالسيطرة على البيئة ومطالبها التي تشكل تحديا بالنسبة له. (Weinberg et could 1981,345) نقلا عن (آل دهام، 2013:878)

بينما نلاحظ تأثير المساندة من قبل الأصدقاء في التنبؤ باستراتيجية حل المشكل، فيعود ذلك حسب تصريحات لبعض الحالات أنها تجد الإطمئنان والإهتمام وحسن الإصغاء من قبل صديقاتها، فبعض الحالات تفضل البوح بمشاكلها أو ما يعترضها من مواقف لصديقاتها عوض أهلها، فحسبها أنها تسبب لهم إحباط وقلق، فخوفا على الحالة النفسية للوالدين أو الإخوة، أو خوفا منها على تعقد الأمور خصوصا إذا كانت تواجه تلك الضغوط من زوجها أو أهله، يصعب طرحها أمامهم حتى لا تتعقد الأمور أكثر، فنفضل أن تناقشها مع من هن قريبات لها. ويتبادلن بذلك مختلف الأساليب لمواجهة الموقف الضاغط، وتبادل الخبرات بينهن خصوصا أنهن تجمعهن الجامعة. من جانب آخر تتلقى الطالبة مساعدات وتوجيهات تمس كل ما يتعلق بانشغالاتها الدراسية من بحوث، دروس، محاضرات أو أعمال موجهة، فالدعم من قبل

الأصدقاء أو الزملاء له تأثير قوي على أن تستخدم الطالبة الجامعية حل المشكل في تسيير مواقفها الضاغطة. كما يعود ذلك أيضا إلى التنشئة الإجتماعية للأنتى نحو التوجه لحل المشكل باستخدام التعبيرات الإنفعالية، مما يدفعها إلى التصرف بهذا الشكل. وأحيانا أخرى يؤدي بها لمزج بين الاستراتيجيتين نظرا لمشقة الموقف .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه: "تساهم أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتيجية تسيير الإنفعال اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة"

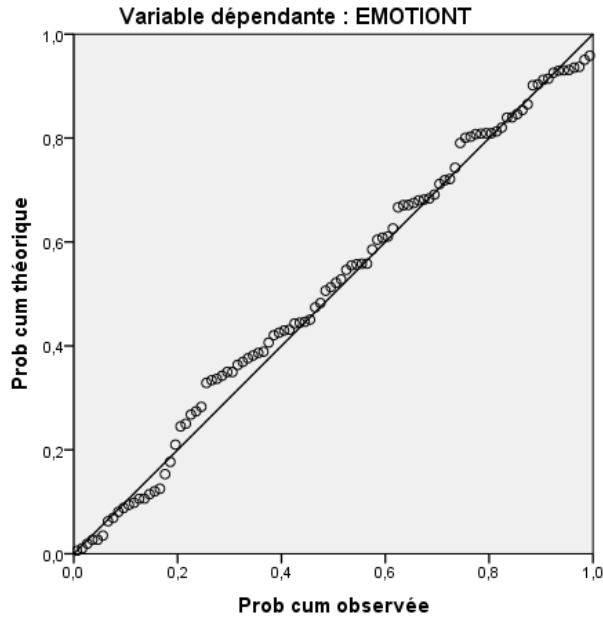
ولإختبار هذه الفرضية ،قامت الطالبة بحساب تحليل الإنحدار الخطي المتعدد لمعرفة مدى مساهمة أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ بإستراتيجية تسيير الانفعال قبل فحص الانحدار الخطي المتعدد ،تم التأكد من توفر شروط استخدام الانحدار كما يلي:

*فحص قيمة معامل Durbin Watson وهو خاص بفحص الارتباط الذاتي للبواقي Residuals، والذي يساوي 1.712 حيث تتراوح قيمتهما بين (0-4)، فإذا كانت ما بين (2-4)، يكون الارتباط سالبا. اما اذا كان الارتباط ما بين (0-2)، فان الارتباط يكون موجبا. وفي هذه الحالة الارتباط موجبا.

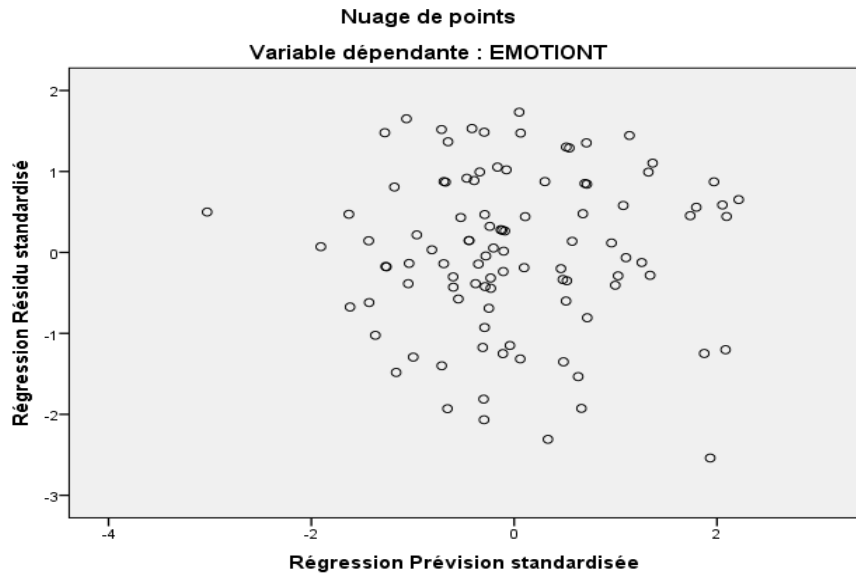
*فحص خطية التوزيع الإحتمالي للبواقي Linearity من خلال الشكل التالي:

الشكل (11) يبين خطية التوزيع الإحتمالي للبواقي Linearity لإستراتيجية تسيير الانفعال

Diagramme gaussien P-P de régression de Résidu standardisé



يبين هذا الشكل أن النقاط تتجمع حول الخط المستقيم مما يدل أن البيانات الملاحظة والمتوقعة تتميز بخطية التوزيع، وكذلك من خلال شكل الانتشار للبواقي
شكل (12) يوضح انتشار البواقي مع القيم المتوقعة لاستراتيجية تسيير الانفعال



يلاحظ في هذا الشكل (12) أن النقاط لا تصنع شكلا معيناً واضحاً بشكل سحابة من النقاط مقترية من بعضها البعض مما يعزز شرط الخطية Linearity. ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Regression Linear، حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول (40) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية تسيير الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة

المتغير المستقل	معامل "ر"	معامل "ر2"	معامل "ر"	قيمة معامل
	المصحح			
	Durbin Watson			
الفاعلية الذاتية والمساندة الاجتماعية	0.36	0.13	0.087	1.712

يفسر الجدول بوجود علاقة معنوية بين المتغير المستقل والمتغير التابع بنسبة 13% على مستوى العينة، وبمقدار 8% على مستوى المجتمع. في حين ان 79% ترجع الى عوامل أخرى أكثر مساهمة اغفلت عنها الطالبة. مع العلم ان إدخال المعلومات تم بشكل **enter**.

الجدول (41) يوضح مصدر التباين.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5	898.808	2.89	0.01
داخل المجموعات	94	5840.582		(دالة)
الكلي	99	6739.390		

يلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ف" بلغت 2.89 وهي دالة عند مستوى 0.01

جدول (42) يوضح معاملات الانحدار لأبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
	B	Béta		
ثابت الانحدار	79.245		3.856	0.00
المبادرة	-0.23	-0.15	1.21-	0.22
المثابرة	-0.33	-0.18	1.53-	0.12
المجهود	0.19	0.11	1.03	0.30
مساندة الأصدقاء	0.32	0.12	0.24	0.21
مساندة الأسرة	- 0.39	0.23	2.40-	0.01

تظهر نتائج الجداول أعلاه أن أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات الإنفعال، وذلك بعد مساندة الأسرة بالنسبة فقط. حيث أن قيمة بيتا أو معامل الانحدار الجزئي هو (-0.39)، وقيمة ت هي (-2.40) وهي دالة عند مستوى (0.01). وأن بقية الأبعاد غير دالة معناه غير مساهمة في التنبؤ باستراتيجيات الإنفعال اتجاه المواقف الضاغطة. ومنه يمكننا القول أنه إذا ما ارتفع مستوى المساندة الأسرية صاحبه انخفاض في استخدام استراتيجية الإنفعال وهذا يعني أن للمساندة الأسرية أثر في التنبؤ باستراتيجية خفض الإنفعال.

مناقشة الفرضية الثانية: كشفت نتائج الفرضية الثانية أن بعد المساندة الأسرية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات الإنفعال بعلاقة عكسية، بمعنى كلما تلقت الزوجة المساندة الأسرية بشكل أكبر كلما قلت درجة الإنفعال اتجاه المواقف الضاغطة لديها. وهذا ما توافق مع دراسة مان وقلاسمان Manne et Glassman (2000) التي أجريت على عينة قوامها 191 من مرضى الأورام السرطانية متزوجون

وخاضعون للعلاج، على أن المساندة الاجتماعية من الأزواج تساعد على مواجهة المرض، كما أن الإستماع للمريض والعناية به وإظهار المحبة له يعد من أهم المتغيرات المساندة التي تعمل على رفع تقدير الذات لدى المرضى (بوشهوب، 2014:170)

كما أكدت دراسة علي علي (2000) أن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يؤدي إلى الكثير من المشكلات ومنها ظهور الإستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

لقد أظهرت دراسة روتير (Rotter(1990 إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية، الناجمة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفعاليته. إن إدراك الفرد لعدم وجود مساندة إجتماعية فإنه يشعر بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وتكون هنا بداية ظهور الأعراض الاكتئابية بحيث يفتقد الفرد للشعور بقيمته، ويفتقد السند عند المحنة. (طبي، 2005:137)، كما أشارت دراسة تويس Thoits أن هناك علاقة قوية بين المساندة الإجتماعية وأساليب المواجهة لدى المرأة، فهي تسعى للمساندة الإجتماعية من الآخرين من خلال التحدث مع الشخص الآخر. (طه سلامة: 2006:124) ويؤكد الكثير من الباحثين على أن المساندة الإجتماعية وتعلم المهارات الإجتماعية من العوامل المهمة التي تقي الفرد من الإضطرابات النفسية والتي تتمثل في القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية (عابد، 2008:3)

كما جاء في دراسة باراش وآخرون Barach et all 1987 على أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي إلى صراع الأدوار الذي يعرض المرأة إلى الكثير من الإضطرابات النفسية، وعلى الرغم من تأكيدات أكثر الدراسات على الأثر الواضح للضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد. إلا أن الملاحظات

تشير إلى أن كثيرا من الأفراد يتعرضون لأزمات نفسية وجسمية، وقد حدد الباحثون عدة متغيرات تخفف من آثار الضغوط لدى الأفراد ومنها:

- خصائص الشخصية
- المساندة الاجتماعية
- أساليب المواجهة. (Herber et Ranyon1984 ;156) نقلا عن (العنزي،2004:19)

يشير لازاروس وفولكمان 1984 أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا هاما للأفراد في أوقات الضغوط فهي تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط، وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي تستخدمها الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة مثل أسلوب حل المشكل وإعادة التقويم الإيجابي للموقف الذي يرتبط بشكل قوي بالمساندة الاجتماعية (طه، عبد العظيم، 2006:135)

كما تناولت دراسة شلينغ Schilling et all 1985 حول الفروق في أساليب المواجهة بين الأمهات والآباء الذين لديهم أطفال معاقين، حيث أثبتت الدراسة على أن الأمهات لديهن نزعة أقوى نحو أساليب المواجهة السلبية التي ركزت على الإنفعال بالاضافة إلى التعبير عن العاطفة والسعي وراء المساندة، بينما الآباء يفضلون أساليب مواجهة مركزة نحو المشكلة (العنزي، 2004:22)

في سياق مخالف أثبتت نتائج دراسة حسيب وآخرون (2003) المجزأة على عينة مكونة من 100 معيدا بالجامعة، أن المساندة الاجتماعية لا تنتبؤ بإستراتيجيات حل المشكل، وأنه يوجد بعض العوامل الدينامية الكامنة المسؤولة عن إرتفاع مستوى المساندة الإجتماعية وفعالية الذات، والتي تلعب دورا فعالا في إختيار أفضل الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية .

بينما توصلت دراسة إرفنج Irving1997 إلى وجود إرتباط بين المساندة الإجتماعية من العائلة والأصدقاء والإستراتيجيات الإيجابية (أبو العلا 2012) نقلا (عن شويطر، 2017:305)

تلعب المساندة الاجتماعية دورا مهما في ردود الفعل إتجاه الأمراض، إذ تقي من الوقوع في الإكتئاب والاضطرابات الانفعالية نتيجة الأحداث المؤلمة والضاغطة. كما تساهم أيضا في التخفيف من آثار الضغوط في بيئات العمل المجهدة، فغياب الروابط الإجتماعية المناسبة، أو تمزق شبكة العلاقات الإجتماعية. يفقد الفرد قدرته تدريجيا على مواجهة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها (الصبان، 2003:34).

حسب مفهوم الطالبة الباحثة حول ماتوصلت إليه نتائج الفرضية، أنه بالنظر لنتيجة الفرضية السابقة والتي بينت دور المجهود في التنبؤ باستراتيجية حل المشكل، ولم تتنبؤ بتسيير الإنفعال يمكننا القول أنه المجهود الذي تبدله الطالبة المتزوجة كان كافيا لأن يؤدي بها لتسيير الانفعال، وحتى من حيث مئابرتها ومبادرتها أهلها الوصول إلى إستراتيجية تساعدنا لتسيير إنفعالاتها. ونلاحظ كذلك عدم تأثير مساندة الأصدقاء في التنبؤ الإنفعال، لأن المساندة الأسرية هي الغالبة في ذلك لأهمية وجود الأسرة في حياة الطالبة المتزوجة والذي يشكل دعم قوي لها في تسيير انفعالاتها. خصوصا وأن جل العينة هن يعشن في مسكن فردي. وبالنظر لكل ما قيل في الدراسات التي تناولت هذا الطرح وحسب ما قيل في تصريحات بعض الحالات ... "أن والديا هما لي صبتهم في حياتي، كون ماشي هم مانقدرش نوفق بين دراستي وبيتي .. خصوصا في الاعتناء بأبنائي في غيابي وانشغالاتي ..".

في حين يرى فولكمان ولازروس (Lazarus et Folkman 1986)، وإدواردس (Edwards 1988)

وبيغلي (Begley 1998) أن التعامل مع المواقف الضاغطة يستعمل الإستراتيجيتين معا (حل المشكل، الانفعال) بحيث يوجه التعامل نحو إستراتيجية حل المشكل لمواجهة الوضعيات الضاغطة ويوجه نحو إستراتيجية الإنفعال لمحاولة تخفيف الإستجابات الإنفعالية تجاه الأحداث الضاغطة ((plana et all 2003,48))

كما أشارت نتائج دراسة هوتس وهيك Hoetes et Hech 1990 أن النساء أكثر إستخداما لأساليب

التركيز على الإنفعال والتعبير الإنفعالي. والسعي نحو المساندة الاجتماعية (العنزي، 2005:22)

كما يرجع ذلك للطبيعة التكوينية للأنثى على العموم، مما يؤدي بها لإنتهاج هذه الاستراتيجية

أما فيما يخص التنبؤات الغير محققة، أنه لم تتنبؤ أبعاد الفاعلية الذاتية في التنبؤ بإستراتيجيات تسيير

الإنفعال، قد يرجع ذلك كون العينة لها مستوى متوسط من الفاعلية الذاتية، وهذا ما أهلها لاستخدام

استراتيجية حل المشكل. وهذا ما جاء في دراسة معروف محمد (2017) التي بينت أن نسبة تأثير

متفاوتة للفاعلية الذاتية على إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث كانت نسبة الأثر

في تبني إستراتيجية حل المشكل 24 % وكانت نسبة الأثر في تبني إستراتيجية تسيير الإنفعال

12 % .في إطار مشابه تناولت دراسة البهنساوي(2010) حول صورة الجسم والشعور بالذنب

والمساندة الاجتماعية، كمنبئات بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة، وتكونت

العينة من 550 طالبا أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط من خلال

أبعاد المساندة الاجتماعية.

كما أشارت دراسة الدماصي (2008) حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من استراتيجيات

المواجهة والأنشطة الاجتماعية لدى 430 طالبا وطالبة، إلى وجود تأثير موجب للمساندة الاجتماعية

على استراتيجيات التعامل مع الضغوط (الفعل المباشر في حل المشكلة، المواجهة الوقائية، السعي

للمساندة الاجتماعية)، كما أثبتت إمكانية التنبؤ بأبعاد إستراتيجيات التعامل مع الضغوط من خلال

الأبعاد الفرعية للمساندة الاجتماعية. ونفس السياق وبشكل مشابه بينت دراسة الطويل (2008) حول

أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين

عقليا بحجم إجمالي قدره 70أماً، أوضحت النتائج وجود إرتباط بين كل من المساندة المعلوماتية وكل من أسلوب مواجهة المشكل. (شويطر ،2017:303)

ترى مروى محمد شحاته(2001)أن المساندة الاجتماعية هي إعتقاد الفرد بأنه مقدر ومراع من قبل الآخرين وأنهم متاحون له في أوقات الحاجة ،كما أنه راض عن علاقاته الإجتماعية بالآخرين من حيث ما تقدمونه من دعم في المجالات :المساندة بالمعلومات،المساندة الأدائية،المساندة الوجدانية،ومساندة التكامل الاجتماعي (الديداموني ،2009:12)

فشعور المرأة بالأهمية والقيمة يتوقف على مدى علاقتها بالآخرين ،وأن المساندة الاجتماعية تقيها من الأمراض النفسية والجسمية .وهي أشد الحاجة لتلك المساندة ،كما أنها تعتمد في تقديرها لذاتها على مدى نجاح أو فشل علاقتها مع الآخرين وهذه الطبيعة في المرأة عموما ،تؤهلها أن تكون طالبا للمساندة مقارنة بالذكور .وأخيرا يمكننا القول أن متغير المساندة من قبل الأسرة ليس هو المتغير الوحيد الذي يساهم في التنبؤ بتفسير الإنفعال ،بل أن تأثيره يبقى جزئيا إلى جانب متغيرات تتواجد ضمن الجانب الشخصي كالسمات الشخصية ،أو وجود متغيرات أغفلت عنها الطالبة الباحثة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على "وجود فروق في فاعلية الذات تبعا للمستوى

الأكاديمي (ليسانس، ماستر ، دكتوراه).

ولإختبار هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب تحليل التباين المتعدد كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم(43)تحليل التباين المتعدد بدلالة الفروق في الفاعلية الذاتية تبعا للمستوى الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1564.809	2	782.405	5.900	دال عند 0.004
داخل المجموعات	13400.181	97	138.146		
المجموع الكلي	14964.990	99			

يبين الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية في الفاعلية الذاتية باختلاف المستوى الجامعي (ليسانس، ماستر، دكتوراه)، حيث بلغت قيمة "ف" 5.900 عند درجتي حرية (2،97) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.004، وعليه تم قبول فرض البحث الذي ينص على وجود فروق في الفاعلية الذاتية باختلاف المستوى الجامعي (ليسانس، ماستر، دكتوراه).

وللتحقق من طبيعة تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(44)يوضح نتائج اختبار شيفي دلالة الفروق بين متوسطات المستوى الأكاديمي

المستوى الأكاديمي (ليسانس، ماستر، دكتوراه)	متوسط الفروق	مستوى الدلالة
ليسانس ماستر	-4.231	غير دال
دكتوراه	-10.281*	دال عند 0.05
ليسانس ماستر	4.231	غير دال
دكتوراه	-6.050	غير دال
ليسانس دكتوراه	10.281*	دال عند 0.05
ماستر	6.050	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول (44) انه لا توجد فروق في الفاعلية الذاتية بين طلبة ليسانس وماستر ،في حين وجدت فروق في الفاعلية الذاتية بين طلبة دكتوراه وليسانس بفارق 10.281^* والتي كانت دالة عند 0.05 بفارق متوسط 10.281^* ،وبالنظر للمتوسط الحسابي لكليهما،وجدأن طلبة الدكتوراه أكثر فاعلية ذاتية.وبالإشارة إلى النتائج، يمكننا القول أنه أثبتت قبول الفرضية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج الفرضية وجود فروق في الفاعلية الذاتية باختلاف المستوى الأكاديمي (ليسانس،ماستر ،دكتوراه)، لدى الطالبات المتزوجات لصالح طلبة الدكتوراه ،كونها تمثل النخبة من مجتمع الدراسة ،كونها تمثل المستوى الأخير من مراحل التدرج العلمي والدراسي للفرد بصورة عامة وهذا ما توافق مع دراسة **قليوبي(2009)** التي إستهدفت إلى كشف طبيعة العلاقة بين المسؤولية الإجتماعية وكل من وجهةالضبط وفاعلية الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بجده، وكانت العينة مكونة من (376)طالب، حيث توصل إلى النتائج التالية : توجد علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد المسؤولية الاجتماعية والفاعلية الذاتية، فروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في فاعلية الذات لصالح طلاب التخصصات العلمية من العينة، كما توجد فروق بين طلاب المستوى الأول والمستوى الرابع في فاعلية الذات لصالح طلاب المستوى ال اربع. وأشارت دراسة زحوق هديل(2013) حول إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين التربويين في فلسطين، جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى إتخاذ القرار لدى المرشدين التربويين فيفلسطين وعلاقتها بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية . وتكونت عينة الدراسة من (120) مرشد تربوي العاملين في مدارس محافظة رام الله والبيرة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباط بين درجة فاعلية الذات ودرجة المساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين.كما وجدت فروق في الفاعلية الذاتية تبعا

لمتغير المؤهل العلمي لصالح طلبة الماجستير فما فوق، كما وجدت أن مستوى الفاعلية الذاتية مرتفع. وقد تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **محمود الألوسي (2006)**: بعنوان فاعلية الذات علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، استهدفت الدراسة قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور، إناث) و الاختصاص (علمي، إنساني)، إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات و تقدير الذات. تكونت العينة من (411) طالبا و طالبة من طلبة كلية التربية بجامعة بغداد. أظهرت نتائج الدراسة على مايلي: إن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات على وفق متغيري الجنس و الاختصاص، وجود علاقة ارتباطية عالية موجبة بين فاعلية الذات و تقدير (الذات). بن مريجة، (109:2015)

كما أضاف **بلاك بورن وروبينسون (2008) Blackburn et Robinson** بدراسة هدفت بحث العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ودرجة شعورهم بالرضا الوظيفي، إضافة إلى تقصي أثر عوامل الجنس والخبرة و المؤهل العلمي للمعلم في تحديد لمستوى فاعليته الذاتية. تكونت عينة من 80 معلما ومعلمة من مدارس ولاية كانتاكي الأمريكية. وقد دلت النتائج على وجود إرتباط بين الفاعلية الذاتية الكلية للمعلمين وارتفاع شعور الرضا الوظيفي لديهم، وأن المعلمين أكثر فاعلية في مجال الإدارة الصفية. ولم يتبين وجود إرتباط بين الفاعلية الذاتية للمعلمين والمؤهل العلمي. ونفس السياق أشارت دراسة **جلال ضميره (2011)** حول فروق فعالية الذاتية وقلق الأداء لدى المرشدين التربويين وعلاقتها ببعض المتغيرات للتعرف على مستويات الفاعلية الذاتية لدى المرشدين تبعا للجنس والمؤهل العلمي. وتكونت عينة الدراسة من 85 مرشد ومرشدة، فأظهرت النتائج وجود فروق في فاعلية الذات تبعا للمؤهل العلمي. بينما لا يوجد فروق تبعا للجنس، كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي أجراها **راني Rany (2001)** حول

العلاقة بين الصلة بالوالدين و فاعلية الذات ، أجريت الدراسة على عينة قوامها 207 طالب وطالبة بالتخصصات الأدبية و العلمية ، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين العلاقات السوية مع الوالدين وبين فاعلية الذات وعدم وجود فروق بين التخصصات الأدبية و العلمية في فاعلية الذات (بن مريجة مصطفى ، 2015:111) كما اختلفت مع دراسة **خالدي (2007)** حول مستوى فاعلية الذات و علاقته بكل من المدرسة (حكومية - أهلية) و الجنس (ذكر ، أنثى) و الفرع الأكاديمي (علمي ، أدبي).هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة والكشف عن الفروق في فاعلية الذات لديهم تبعاً للمتغيرات المذكورة سابقاً تكونت عينة الدراسة من (442) طالبا و طالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تقع ضمن المستوى المرتفع، كما يوجد فروق في مستوى فاعلية الذات تعزى لأثر الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الإناث ، و لم تكشف عن وجود أثر فاعلية الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي و علمي) بن مريجة 2015:109. ونفس السياق اشارت كما اشارت دراسة الخلايلة (2011) إلى التعرف على الفاعلية ، الذاتية لمعلمي ومعلمات المدرسة الابتدائية ، وتكونت عين الدراسة من 401 معلم ومعلمة ، وتصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لمعلمين ، وعدم وجود فروق في الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (زريبي ، 2018:11)

بينما اشارت دراسة **هوادف رايح (2017)** للكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير والفاعلية الذاتية لدى الطلبة ، حيث بلغت العينة 34 طالبا وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين أساليب التفكير والفاعلية الذاتية . وأنه لا توجد فروق في الفاعلية الذاتية تبعاً للتخصص فحسب (الجاسر ، البندري 2007) انه يرى **سيرفون وبيك فيرون Sirvone et bik firone** ، أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم، والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات، كما أنه كلما تزيد ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزيد

مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وعندما يواجه الافراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية يقللون من مجهوداتهم بل ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة.

عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:توجد فروق بين استراتيجيتي (حل المشكل والانفعال) تبعا للتخصص

وللتحقق من صحة هذه الفرضية ،قامت الطالبة باستخدام تحليل التباين المتعدد والموضح كما يلي:

جدول (45)تحليل التباين المتعدد بدلالة الفروق لبعدي استراتيجيتي (حل المشكل وتسيير الانفعال) تبعا

للتخصص

الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة ف	درجة الحرية	الدالة الاحصائية	
Wilkslamda	0.163	3.5	1	غير دالة 0.064	حل المشكل
Wilkslamda	0.163	0.03	1	غير دالة 0.862	تسيير الانفعال

يبين الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين استراتيجيتي حل المشكل وتسيير الانفعال تبعا

للتخصص (علمي وأدبي)،حيث بلغت قيمة "ف" 3.5 لحل المشكل و 0.03 لتسيير الانفعال عند

درجتي حرية (1،1) وهي قيمة غير دالة احصائيا .مما يثبت عدم قبول الفرضية.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

حسب ماتوصلت إليه نتائج الفرضية أنه لاتوجد فروق بين استراتيجيتي حل المشكل وتسيير الانفعال تبعا

للتخصص (علمي وأدبي).وهذا ما تناولته دراسة عربيات والخرابشة 2007،حول الضغوط النفسية التي

يتعرض لها الطلبة المتفوقين واستراتيجية التعامل معها. تهدف هذه الدراسة لمعرفة الضغوط وكيفية التعامل معها على عينة 256 طالبا وطالبة، وأشارت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات تعاملًا في مواجهة الضغوط هي إستخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرة السابقة ووجد أن الطالبات هن أكثر عرضه للضغوط. وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، المستوى الأكاديمي في إستخدام إستراتيجية المواجهة (الأسطل مصطفى، 2010:106)

ونفس النتائج توصلت إليها دراسة الشرافي (2012) حول أساليب مواجهة الخبرة الضاغطة لدى معلمي وكالة غوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة، هدفت الدراسة لمعرفة أهم أساليب مواجهة الخبرة الصادمة ومعرفة الفروق في أساليب المواجهة تبعًا للمرحلة التعليمية والجنس، على عينة قدرها 215 معلمًا ومعلمة. وجاءت النتائج كما يلي: معلمي وكالة غوث يستخدمون أساليب متعددة ومنها إعادة التقييم التخطيطي لحل المشكل، أسلوب الإنتماء والتحكم في النفس، وعدم وجود فروق في إستخدام أساليب المواجهة تبعًا للمرحلة التعليمية وسنوات الخبرة. ونفس السياق أظهرت نتائج دراسة أبو حطب (2003) بهدف معرفة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية، في محافظة غزة على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة. وأسفرت النتائج على أن المرأة الفلسطينية، تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم والتخطيط لحل المشكل والتحكم في النفس والارتباك والهروب كما أسفرت النتائج على عدم وجود فروق لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكل من متغير العمر والمؤهل العلمي (جودة، 2004:679). وأشارت دراسة حجازي وصالح (2009) بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة أداء المرشدين التربويين في مدارس غزة. هدفت الدراسة لمعرفة أهم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومعرفة الفروق في أساليب مواجهة الأحداث تبعًا للمرحلة التعليمية، وسنوات الخبرة. فشملت العينة 70 مرشدا ومرشدة. وكانت النتائج كما يلي: أن المرشدين النفسانيين

يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الأحداث الضاغطة وهي: أسلوب إعادة التقييم، التخطيط لحل المشكل، التحكم بالنفس. وعدم وجود فروق في أساليب مواجهة أحداث الحياة تبعاً للمرحلة التعليمية وسنوات الخبرة (الشرافي، 2012:90). كما أشارت إلى نفس النتائج، دراسة كل من الضريبي والنيال الضريبي (2010) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت للتعرف على أساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضون لها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المؤهل العلمي، سنوات الخبرة العمر. أجريت الدراسة على 200 عامل، توصلت إلى أن أكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب الإيجابية. ولا يوجد فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

وجاء في دراسة النيال (1997) التي هدفت للكشف عن أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من 244 طالباً وطالبة. فأسفرت النتائج على عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الجنس والتخصص والعمر (السهلي، 2010:72). كما بينت دراسة أنور البرعاوي (2001) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط بين الطلبة على عينة 650 طالباً وطالبة بالجامعة الإسلامية غزة، فأسفرت النتائج عن وجود الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة ومنها: الضغوط النفسية، الدراسية، الانفعالية، البيئية، الشخصية، الاجتماعية، الأسرية والمالية. في حين لا توجد فروق تعزى لعامل الجنس، مستوى الدراسة في تقدير مصادر الضغوط. (أبو حبيب، 2010:65)

ونفس السياق أظهرت دراسة بركات (2010) للتعرف على أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية، في ضوء متغيرات الجنس، المؤهل العلمي

والتخصص لعينة قدرها 200 معلما ومعلمة، بينت النتائج عدم وجود فروق في استخدام الاستراتيجيات تبعا لمتغير المؤهل العلمي، التخصص. بينما يوجد فروق بين الجنسين لصالح الاناث .

كما توصلت الدراسات التالية الذكر الى نفس النتائج ، بعدم وجود فروق في استخدام اسراتيجيات التعامل تبعا للتخصص، ومنها دراسة بليز (Pullis 2000)، دراسة (ستينو Steeno 2000)، دراسة (موراي Murray 2003)، دراسة (فارويل Farwelle 2003)

في حين أن هناك دراسات اثبتت عكس ذلك ومنها دراسة الأشقر (2003) الضغوط النفسية لدى طلبة الوافدين وحاجاتهم الارشادية .هدفت لمعرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة وبلغت عينة الدراسة 170 طالبا وطالبة ،توصلت الدراسة إلى مايلي :

*يستخدم الطلبة أساليب مواجهة توافقية ،اسلوب المساندة الاجتماعية والدينية والتجنب وأسلوب التخطيط والمتمركز نحو حل المشكل.

*توجد فروق بين طلبة التخصص العلمي والأدبي في اسلوب حل المشكل لصالح طلبة التخصص الأدبي . (معتر ابراهيم لبد ، 2013:64).

كما بينت دراسة أمل احمد، رجاء مريم (2009) التي هدفت إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، لدى الشباب الجامعي. وتحديد ما إذا كانت هناك فروق في الأساليب، تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس (ذكور-إناث) التخصص (تربية، علوم) تكونت العينة من 212 طالبا وطالبة، فتوصلت نتائج الدراسة إلى:

*وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات وأسلوب البحث عن المكافآت.

*وجود فروق بين طلبة كلية التربية وبين طلبة علوم في استخدام أسلوب البحث عن المكافئات والفروق ظهرت لصالح الذكور في كلية التربية .

*وجود فروق بين إناث كلية التربية وإناث كلية العلوم في استخدام أسلوب التقويم الإيجابي .والفروق لصالح إناث كلية التربية.وفي استخدام أسلوب التقبل والاستسلام لصالح إناث كلية العلوم.

وفي نفس السياق بينتدراسة الضريبي(2004)حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات .هدفت الدراسة لتحديد أكثر الأساليب شيوعا لدى طلبة الجامعة ومعرفة علاقة كل أسلوب ببعض المتغيرات(الجنس،المستوى الدراسي ،التخصص،الحالة الاجتماعية) على عينة 733 من جامعة ذمار.جاءت النتائج كما يلي:أكثر الأساليب شيوعا هو أسلوب الهروب والتجنب ووجود تأثير كل من الجنس،المستوى الدراسي،التخصص،بالنسبة لمجال الهروب والتجنب ،ووجود تأثير للجنس في مجال حل المشكل ووجود تأثير للمستوى الدراسي ومكان السكن على أسلوب المساندة من الآخرين ،ووجود تأثير لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية على أسلوب اللجوء للدين.(السكني ،2013:80)

كما توصلت نتائج دراسة المحتسب (2008)بعنوان التفاوض والتشاؤم وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس بفلسطين.هدفت الدراسة لمعرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة ،عينة الدراسة 313طالب وطالبة مسجلين السنة الأولى والرابعة في التخصصات العلمية والانسانية وأهم النتائج هي:

أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة هي الأحداث الدراسية وأقلها الأحداث الاجتماعية وأكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث هي:التفاعل الايجابي،التصرفات السلوكية الأقدامية،بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق في إستخدام أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري

التخصص والمستوى الأكاديمي. (معتر ابراهيم لبد ،2013:74). كما أظهرت نتائج دراسة آمال جودت(2004) بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة،هدفت للتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الأحداث اليومية والصحة النفسية ومدى تأثير أساليب المواجهة بكل من الجنس ،التخصص،ومكان السكن وبلغت عينة الدراسة 200 طالبا وطالبة ،أظهرت النتائج أن طلبة جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة ،ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأساليب الفعالة والصحة النفسية ووجود فروق في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة ،فتخصص العلمي استخدموا حل المشكل والتخصص الأدبي استخدموا أسلوب الهروب والتجنب والارتباك.وتناولتدراسة المطيري (2007)حول إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية في الكويت ،والتي هدفت لمعرفة الفروق في استخدام الإستراتيجيات تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي لعينة قوامها 484 طالبا وطالبة ،ودلت النتائج على التنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعدم وجود فروق بين الجنسين في التعامل ،كما وجدت فروق في ضوء المستوى الاكاديمي للطلاب لصالح طلبة السنة الرابعة.

ونفس النتائج توصلت إليها دراسة دورغان Durgain2001 لمعرفة استراتيجيات المعلمين إتجاه الضغوط

على عينة قدرها 185 معلمة ،فأشارت النتائج بعدم وجود تأثير المؤهل العلمي ونوع الدراسة في

الإستراتيجيات ،بينما يوجد فروق في التخصص (بركات،2010:12).كما أظهرت دراسة الهلالي

(2009) بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة

مكة المكرمة ،هدفت لمعرفة اساليب مواجهة الضغوط والفروق بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي

وإختلاف الصف الدراسي ونوع التعليم على عينة 258 طالبا وطالبة وكانت النتائج كما يلي:أسلوب اللجوء

للدين من بين الأساليب الأكثر إستخداما ،ولا يوجد فروق في إستخدام أساليب المواجهة في كل من

المستوى الصف الدراسي ونوع التعليم. (معتر ابراهيم لبد ،2013:62)

وأخيرا يمكن تفسير نتيجة الفرضية ،بعدم وجود فروق في استراتيجيتي حل المشكل والانفعال تبعا للتخصص (أدبي وعلمي) أنه في ضوء ما تواجهه الطالبات المتزوجات من ضغوط،بغض النظر عن المرحلة التعليمية أو التخصص،فهن يستخدمن الأساليب المتاحة لهن للتعامل مع الضغوط،وبناء على ذلك فإن المرحلة الدراسية أو التخصص ليس محددًا لأساليب التعامل .ومنه يتعين علينا القول أن هناك عوامل نفسية،إجتماعية،بيئية،أسرية،وحتى تكون ضمن اطار الشخصية كلها متكاملة ومتناسقة تساهم في إختيار أو تبني استراتيجية معينة.

خاتمة: ما تم إستخلاصه من الدراسة الحالية وإنطلاقا من التساؤل الأول،الذي يوضح أكثر الإستراتيجيات إستخداما من قبل الطالبة الجامعية المتزوجة والتي تبين أنها تستخدم حل المشكل وتسيير الانفعال وأخيرا الجانب الديني،وبعدها تناولت السؤال الثاني حول مستوى الفاعلية الذاتية،وإتضح أن مستوى الفاعلية الذاتية متوسط.

كما تحققت من مدى مساهمة أبعاد الفاعلية الذاتية وأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجية حل المشكل، وتبين قبول الفرضية والتي أوضحت أن المساندة الأسرية هي من تساهم في التنبؤ بحل المشكل.كما تبين أنه يساهم بعد الأصدقاء وبعد المجهود في التنبؤ بتسيير الإنفعال.

من جهة أخرى إتضح أنه تختلف الفاعلية الذاتية بإختلاف المستوى الأكاديمي ،والفرق لصالح طلبة الدكتوراه .كما إتضح عدم وجود فروق في استراتيجيتي حل المشكل والانفعال تبعا للتخصص (أدبي وعلمي).

وأخيرا وجدت الطالبة عدة متغيرات أغفلت عنها في دراستها للعوامل المساهمة في إستخدام استراتيجيات التعامل ،ومن خلال هذا الطرح تترك لباقي الدراسات بالوقوف على باقي المتغيرات ،ومنه تقترح المواضيع التي من خلالها يمكن مواصلة البحث الحالي ومن بينها:

- إتخاذ القرار وعلاقته بالفاعلية الذاتية.
- إجراء دراسات تبين المتغيرات المؤثرة في إختيار استراتيجيات التعامل إتجاه المواقف الضاغطة
- تصميم برامج ارشادية قائمة على عرض مختلف الاستراتيجيات الإيجابية التي من شأنها أن تتبناها الطالبات المتزوجات أو غير المتزوجات .
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لمعرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- تشجيع الجامعات على إصغاء تهتموترافق الطلبة وتقديم استشارات نفسية
- إقامة دراسات وبرامج وقائية هدفها تنمية أساليب التعامل الايجابية مع الضغوط
- المساندة الإجتماعية وربطها بمتغيرات أخرى تخص فئة الطالبات المتزوجات

المراجع

المراجع:

- أبو بكر نشوة كرم (2007) الاحترق النفسي للمعلمين ذوي نمط (أ وب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير ،جامعة الفيوم بالقاهرة
- أبو بكر نشوة كرم (2010) فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه بالقاهرة.
- أبو حبيب نبيلة(2010)الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة ،رسالة ماجستير بجامعة الأزهر غزة
- أبو سبيتان نزمين ،الناصر عبد المجيد (2017)المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلاية النفسية والامن النفسي لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والارملة ،هيرودوت للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العددالرابع ديسمبر،(85-102)
- أبو عزام،حسن (2005)أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ،رسالة دكتوراه ،جامعة عين شمس القاهرة.
- أبو هاشم حسن محمد (2005)مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا ،مركز بحوث كلية التربية ،جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية
- أبو وطفة منال احمد (2010)سمات الشخصية وضغوط الاعاقة وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى حديثي الإعاقة الحركية في قطاع غزة،رسالة ماجستير بجامعة الأزهر غزة
- أحمدى خولة(2014)علاقة استراتيجيات ماوراء المعرفة بالفاعلية الذاتية الاحصائية لدى الطلبة الجامعيين مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 2 ،العدد4(131-145)
- الأسطل مصطفى رشاد (2010) الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة ،رسالة ماجستير بغزة
- إشراق أحمد يحي راضع(2014)استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية.رسالة دكتوراه بكلية التربية،جامعة عينشمس.
- آل دهام باسم (2013) الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذاتية،مجلة الأستاذ ،العدد 203(874-905)

- آل دهام باسم(2012)الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الأستاذ، العدد 203 (1-33)
- إمام نجوى السيد محمد،حمدي محمد ياسين،علي السيد حضر(2011) التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة ،مجلة البحث العلمي في التربية ،العدد الثاني عشر (590-623)
- أمل احمد،رجاء مريم (2009) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي ،دراسة ميدانية،على عينة من طلبة جامعة دمشق.مجلد 10،العدد 1،مجلة العلوم التربوية والنفسية(13-37)
- أنوار مجيد هادي(2012)الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر،دار النهضة العربية،ط1بيروت لبنان
- آيت حمودة حكيمه(2005)دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية،أطروحة دكتوراهجامعة الجزائر.
- آيت حمودة حكيمه،فاضلي احمد،مسيلي رشيد(2011) أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطل،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،العدد الثاني جوان (1-38).
- بركات زياد (2010) الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طول كرم بفلسطين،رسالة دكتوراه
- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية . 22-20Sps
- بطاهر بشير (2004) ماهية استراتيجيات التكيف مع الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة (79-89)مجلة علم النفس
- بلخير زواويد(2015) علاقة النكاء الوجداني بفاعلية الذات،رسالة ماجستير،جامعة قاصدي مرباح ورقلة
- بلواضح ربيع(2015) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتقبل العلاج الفيزيائي الحركي لدى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية ،رسالة ماجستير جامعة محمد بوضياف المسيلة.

- بن سلمان عبد الرحمان (1437) الإفصاح عن الذات، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 40، (15-84)
- بن سليمان خالد (2014) الرضا الوظيفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمراحل التعليم. رسالة ماجستير بجامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية
- بن مريجة مصطفى (2015) القلق وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، رسالة ماجستير بجامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم
- بوشدوب شهرزاد (2014) المساندة الاجتماعية واثرها في العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي. مجلة اتحاد جامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الثاني عشر، العدد الأول
- تايلور شيلي (2008) علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وشركائه. دار الحامد للنشر والتوزيع عمان-الأردن.
- تيغزة أ محمد (2017) توجيهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس، تحليل نظري تقويمي وتطبيقي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران 2، مجلد 4، العدد 1 (7-29)
- ثناء عبد الحافظ، غدير فليح (2017) فاعلية الذات الابداعية لدى طلبة الجامعة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 1 (165، 128)
- الجاسر، البندري عبدالرحمن محمد. (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول والرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير جامعة أم القرى بمكة المكرمة
- جعير سليمه علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (114-131).
- الجعيس عفاف و الحديبي مصطفى (2014) نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة واستراتيجيات التعايش مع الضغوط والاعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مجلد 8 العدد 3 (506-527)

- جمعه سيد يوسف (2007) إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية .جامعة القاهرة.
- جودة آمال (2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم بكلية التربية بالجامعة الإسلامية ،فلسطين.
- حجازي جولتان (2013) فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر الحكومية في الضفة الغربية ،المجلة الأردنية ،مجلد 9، عدد 4، 419-433)
- الحجازي مصطفى (2015) الاسرة وصحتها النفسية، مكتبة مؤمن قريش، المركز الثقافي العربي ،الطبعة الأولى ،بيروت لبنان.
- الحلبي حنان (2011) الأزمات المهنية والأسرية وأساليب الزوجات في التعامل معها ،المجلد 27 العدد الثالث والرابع ،جامعة دمشق.
- حمادنة برهان ،شراذقة ماهر (2014) الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقين سمعياً من جامعة اليرموك.مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات التربوية والنفسية،المجلد 2،العدد 5(177-208)
- حمان لبنى ضغوط احداث الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالمرض الجسدي"دراسة مقارنة بين العاملات وغبر العاملات"، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية ،مجلد 5، العدد 3 (368-371)جامعة باتنة
- الحمد فدعوس، نايف (2013) الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المجلد 14 العدد 3.
- خلفي عبدالحليم،بوشامي عبدالمولى (2018)علاقة الفعالية الذاتية بالكفايات المهنية لدى معلمي الابتدائي في تـمـنـراست،مجلة دراسات نفسية وتربوية،مجلد 11،العدد 2(1-20)
- دخان نبيل ،الحجار بشير (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم.مجلة الجامعة الإسلامية ،المجلد 14،العدد الثاني،(369-398) دكتوراه ،جامعة عين شمس .مصر
- دياب محمد (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير بجامعة غزة.

- دياب مروان (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ،رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية غزة.فلسطين
- الديداموني شيماء محمد (2009)المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين رسالة ماجستير ،جامعة الزقازيق ،القاهرة
- زاحوق هديل يوسف(2013)حول اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين التربويين في فلسطين رسالة ماجستير ،جامعة القدس بفلسطين
- زهران حامد زهران (1984) علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ط5،القاهرة
- الزيدان، خالد(2014) الرضا الوظيفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمراحل التعليم بمنطقة حائل"رسالة ماجستير بجامعة أم القرى بالسعودية
- السعود يوسف (2016) حول فاعلية الذات وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك،مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 30،(12)،(2422-2456)
- السكيني منال،ابراهيم (2013)ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين وقت الازمات في محافظتي غزة والشمال، رسالة ماجستير بجامعة الأزهر ،غزة.
- السهلي ،عبد الله (2010)أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى ،رسالة دكتوراه بجامعة ام القرى بالسعودية.
- شويطر خيرة (2017) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ،رسالة دكتوراه جامعة وهران.
- صادق شاهين هيام (2012) فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ،مجلد 28،العدد الرابع مجلة جامعة دمشق بمصر
- الصبان عبير (2007) التوافق الزوجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى الزوجات السعوديات، المؤتمر السنوي الرابع عشر، جامعة عين شمس (119-154) مصر.

- الصفدي شعبان ،رولا (2013) المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والارامل بمحافظة غزة، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر .
- صلاح ،أميرة أحمد(2019) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة،رسالة ماجستير بجامعة القدس المفتوحة بفلسطين
- الضريبي ،عبد الله (2010)أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع،(669-719) بسوريا
- ضميره جلال (2011) فروق فعالية الذاتية وقلق الأداء لدى المرشدين التربويين وعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة تنمية الموارد البشرية،العدد السابع(199-231)
- طبي سهام(2005)انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة ،رسالة ماجستير،باتنة
- الطريبي (1994)الضغط النفسي مفهومه،تشخيصه،مقاومته،طرق علاجه.مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة الرياض
- طه عبد العظيم حسين، (2006) إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية ،دار الفكر،عمان
- عابد وفاء جميل (2008) الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية رسالة الماجستير، جامعة غزة.
- عبد الله ،عبد الله (2020) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالامن النفسي لدى الشباب المتمدرس.المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية جامعة سيدي بلعباس،مجلد 11،العدد(29-64)
- عبد المحسن ابراهيم(2008) الفاعلية الذاتية واساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين التفاؤل والأمل.دراسات عربية في علم النفس،مجلد 7،عدد 1 (75-150)
- عبدالله ،عبدالله (2020) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب،جامعة الجزائر 2مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد 01 ، العدد:2(408-426)
- العبدلي سعد بن حامد (2010)الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة،رسالة ماجستير بجامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية

- العتيبي بندر (2008) اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير ،جامعة ام القرى السعودية.
- العسكر علي (2000) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت
- عطف أبوغالي (2012) فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، بفلسطين. المجلد 20، العدد الأول، 619-654
- عطية عبد الرحمان طارق (2013) دليل تصميم وتنفيذ البحوث في العلوم الإجتماعية ،منهج تطبيقي لبناء المهارات البحثية ،معهد الإدارة العامة ،مركز البحوث، الرياض
- علي علي (2000)المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ،مجلة علم النفس ،الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد 53، رقم 14(6-22)
- عماشة،سناء . (2013) .إسهامات المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى المعيلات والمتزوجات وغيرالمتزوجات من طالبات الجامعة،مجلةكليةالتربية،جامعة طنطا،مصر 51،(685-740)
- العنزي امال تركي (2004)أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالأمراض السيكوسوماتية ،رسالة ماجستير .جامعة الملك سعود.
- عودة محمد(2010)الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ،رسالة ماجستير غير منشورة جامعة غزة
- العويضة خالد نايف (2008) الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين والدي الأطفال المعوقين ووالدي الأطفال العاديين في مدينة الدمام ،رسالة ماجستير بالأردن
- عيسوي نفيسة (2012) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصريا، رسالة ماجستير بجامعة القاهرة.
- غزال أحمد يونس(2015) أثر أساليب التنشئة الوالدية من وجهة نظر طلاب الدراسات العليا على مستوى طموحهم ،رسالة ماجستير جامعة تشرين بسوريا

- فراحی فیصل، شعبان الزهرة، شارف جمیلة (2018) علاقة السمات الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، دراسة ميدانية أجريت على عينة من موظفي جامعة وهران 1، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 34، (29-42)
- فلاح أمل، الهملان فهد (2008) الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- القاضي، عدنان محمد (2020) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بادمان الانترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز باليمن، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد 6، العدد 3 (115، 139)
- قدور بن عباد هوارية (2013) المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، رسالة دكتوراه بجامعة وهران.
- قدور بن عباد هوارية (2014) المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات في قطاع الصحة العمومية بوهران، رسالة دكتوراه، جامعة وهران 2
- قلوبی، خالد (1429) المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بكل من وجهة الضبط وفاعلية الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة رسالة دكتوراه جامعة أمالقرى، مكة المكرمة
- مازن ابراهيم الشرفي (2012) أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة غوث لغزة رسالة ماجستير
- المجدلاوي ماهر (2014) مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني (2012-249) فلسطين.
- المحتسب آية أيوب (2010) علاقة المساندة الاجتماعية بدرجة الخبرة الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الخليل، رسالة ماجستير، جامعة القدس.
- المخلافي عبد الحكيم (2010) فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة، من جامعة صنعاء. مجلة جامعة دمشق.
- مرشدي الشريف (2008) مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين، رسالة ماجستير، الجزائر.

- المساعد أصلان (2013) الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلاب جامعة آل البيت، مجلة دراسات نفسية وتربوية المجلد 7، العدد 3 (264-265)
- مسعودي أحمد (2015) الفاعلية الذاتية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، مجلد 3، العدد 2، (188-165)
- المشيخي، غالب (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه جامعة أمالقرى، مكة المكرمة.
- مصباح مصطفى عطية ابراهيم (2011) القدرة على اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية من المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير بجامعة الأزهر
- مصطفى حجازي (2015) الاسرة وصحتها النفسية، المركز الثقافي العربي، ط1 الدار البيضاء بالمغرب
- المطيري أحمد (2007) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية في الكويت، رسالة ماجستير
- معاوية أبو غزال، شفيق علاونة (2010) العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة أربد، مجلة جامعة دمشق، مجلد 26 العدد الرابع، جامعة اليرموك الأردن
- معتز ابراهيم لبد (2013) أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة لمحافظة غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر فلسطين
- معروف محمد (2019) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحترق النفسي واستراتيجيات التعامل، رسالة دكتوراه جامعة وهران 2
- معن خليل عمر (1985) تاريخ الفكر الاجتماعي، جامعة الموصل بالعراق.
- مكرلوفي يمينة (2016) استراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزوجي
- رسالة ماجستير، جامعة وهران 2
- المومني فواز، الزغلول رافع (2009) الدعم الاجتماعي المدرك لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان الإرهابية، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد 2، العدد 3.

- نافز عبد البقيعي، هماش حنان احمد (2015) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بما وراء الاستيعاب لدى عينة من طلبة اللغة الانجليزية في الجامعات الاردنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 3 (596-627)
- النفيعي فؤاد (1429) المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- هناء احمد، أمثال هادي (2012) استراتيجيات المواجهة وانماط المساندة الاجتماعية لدى مرضى الأورام السرطانية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 150 الجزء الأول أكتوبر 2012
- هوادف رابح (2017) علاقة أساليب التفكير بالفاعلية الذاتية، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، المجلد 4 العدد 6، (339-374) جامعة سطيف
- الهيجان عبد الرحمان (1998) ضغوط العمل: منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الادارة العامة، الرياض

- Albert Bandura (1977) Self-efficacy toward A unifying theory of behavioral change , psychological review , 84-2 , pp 191-215,
- Angeli'Blancha Plana et Anton Aluga Fabregat et Joen' Biscani Gassio 2003 burnout 'syndrome and coping Strategies A structural relatons model 'psychology in Spain Vol 7 N1 46-55
- Bandura.A 1977,Self -efficacy changing,Cambridge-6university press,New work
- Blackburn, J. et Robinson, S. (2008). Assessment of teacher selfefficacy and job satisfaction of early career Kentucky agricultureteachers .Journal of Agricultural Education.3(49).1-11.-
- Chaaban, Zohra(2010) Coping et locus de contrôle chez les femmes salarierees .étude de magistere universitéd'Oron
- Chantal, Crêt(2007) relation entre l'évaluation cognitive, les sentiments d'autot efficacité et le coping chez des femmes ayant été victimes de violence conjugale, mémoire présenté à l'université du QUÉBEC
- Clode Bélanger ; Cardin ; Sabourin ; Lussier ; Wight (2015) Analyse prospective de l'ajustement et des stratégies d'adaptation en situation dyadique. Bulletin de psychologie ; ouvrageN535 cairn info (29-38) PARIE
- Didier Laurgaa et Marilou Bruchon Schwitzer 2005 L'ajustemt au stress professionnel chez les enseigants francais du premier degré institut national d'étude du travail et d'orontation professionnelle INETOP Frabce N34 '4
- Flether,L 2003 Degress of self Awareness How Feedback pevelops successful careers,uk

- Hadji Samira 2015 Strategies d'agustements de l'épuisement Professionnel chez les enseignants du secondaire Rabat Attadris Revue de la Faculté sciences de l'éducation N7 Nouvelle Série
- Lefour, H., Martin, R.A. & Saleh, W.E. (1984). Locus Of Control And Social Support Interactive Moderators of stress, Journal of Personality and social Psychology 74(2):p (378–389)
- Lin ;S et Betz ;N (2009) Factors Related to the social self–efficacy of chinese International Students the conseling psychologist 37 (3) (451–471)
- Maddux (1998) Personeal efficacy–chapter (8) in perelga ,B,Winstread et jones 1998 personality,contenporary theory and ressearch,chicago Nelson–Hall
- Olivier, Luminet(2007) psychologie des émotions, édition de Boeck université Bruxelles, Belgique.
- PierlwigieGrazian et JoelSwendsen (2005) le stresse émot stratégies d'adaptation ' Armand colin ' Parie
- Richard,W.Hanson (2001) Breaking from chronic motional pain journal of emotion,vol (2)N6
- Sarason .A &Hahn.A &Schroder .H 1994 Social intergraton and social support in a life crisis Effects of Macrosocial change in Easst Germany.American journal of community psychology.22' 5'(685–706)
- Weriten ,W (1998) Psychology themes and variations,intenational,thomsonprublishing company whaxe

الملاحق

الملحق (1) رسالة تحكيم المقياس

جامعة: وهران (2) بسم الله الرحمن الرحيم.....والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كلية: العلوم الاجتماعية رسالة تحكيم المقياس

الأستاذة (ة) الدكتور (ة) الكريم (ة) .:

في إطار التحضير لأطروحة الدكتوراه في علم النفس الأسري ، بعنوان : "المساندة الاجتماعية والفاعلية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة"

وقد استدعى ذلك قيام الباحثة باستخدام مقياس المساندة الاجتماعية: وتعرف اجرائيا بالدعم المادي والمعنوي والمعلوماتي المتمثل في المشاركة الوجدانية،النصائح ،التوجيهات والحماية الذي تتلقاه الطالبة الجامعية المتزوجة من طرف الزوج، الاسرة، الأصدقاء، الأساتذة

ومدى تقبلها وادراكها لهذا الدعم. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس المساندة الاجتماعية.

إضافة الى مقياس استراتيجيات التعامل والذي تعرفه بالطرق أو الاساليب التي تستخدمها الطالبة المتزوجة كردود فعل بقصد خفض حده الضغوط. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة في استجابتها لفقرات مقياس استراتيجيات التعامل.

وبناء على ما تقدم ترجو الباحثة من سيادتكم واعتمادا على خبرتكم إبداء آراءكم النيرة حول النقاط التالية:

1- مدى قياس وملائمة الفقرات للبعد.

2- مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات، وامكانية ادخال اي تعديلات ترونها مناسبة في الصياغة

3- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.

4- ابداء ملاحظاتكم واقتراح ماترونه مناسبا، مع بالغ الشكر والامتنان.

الباحثة: مكرلوفي نعيمة

الهدف من الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية:

*إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التعامل من خلال فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية.

*الكشف عن أكثر استراتيجيات التعامل شيوعا من قبل الطالبة الجامعية المتزوجة.

*معرفة الفروق في المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات تبعا للتخصص، السكن فردي او مع أهل الزوج ومدة الزواج ووجود الأطفال.

ويتم تقدير درجات عبارات استبيان المساندة الاجتماعية على النحو التالي:

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الاوزان	03	02	01

ويتم تقدير درجات عبارات استبيان استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة على النحو التالي:

البدائل	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق	لا تتطبق بدرجة كبيرة
الأوزان	05	04	03	02	01

اختي الفاضلة ،في إطار التحضير للبحث العلمي بقسم علم النفس الاسري ،امامك مجموعة من العبارات والتي تتفق مع وجهة نظرك ،والتي تمثل مختلف المساندات من الأسرة والأصدقاء .الرجاء منكي قراءة العبارات ووضع علامة × امام الاختيار الذي تشعرين انه ينطبق عليك ،علما ان اجابتك تدخل ضمن إطار البحث العلميوشكرا لكي مقدما واليك المثال التوضيحي التالي:

العبارة	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق	لا تتطبق بدرجة كبيرة
ابني كثير الحركة في القسم	×				

*مدى قياس ملاءمة الفقرات مع الابعاد، ومدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات مع اقتراح البديل

البديل المقترح	الصياغة اللغوية			لا تقيس	نوعا ما	تقيس	الفقرات بأبعادها	
	واضحة	نوعا ما	غير واضحة					
المساندة الأسرية								
							1	عندما تواجهني مشكلة ما الجأ الى والديا أو اخوتي
							2	حينما اشعر بالضيق الجئ الى زوجي واتحدث معه
							3	بوجود زوجي معي، يشعرني بالقوة والارتياح النفسي
							4	أهل زوجي يتفهمون ظروف دراستي بالجامعة
							5	يشاركني زوجي اهتماماتي الاجتماعية
							6	يشجعني زوجي على دراستي ويدعمني ماديا
							7	علاقتي باهل زوجي يسودها التوتر والخلافات
							8	يقدم لي أهل زوجي كل الاهتمام والتعاون
							9	اعتقد ان الدعم من الزوج

							هو مهم جدا	
							يتقاسم زوجي معي مشاغل البيت	10
							يساعدني زوجي في العناية بأبنائي	11
							أرى ان توجيهات والديا هي في صالحني وغالبا ما استفيد منها	12
							يساعدونني اهل زوجي في تربيته لأبنائي	13
							والديا هم من يتكفون برعاية ابنائي	14
							تشاركني اسرتي من والديا واخوتي ما اعانيه من مشاكل من اهل زوجي	15
							اهل زوجي يرفضون الاعتناء بطفلي اثناء ساعات دراستي	16
							اتلقى الدعم النفسي والمادي من والديا او اخوتي	17
							في المواقف المؤلمة أجد اسرتي هم من يساندونني	18
							يقف زوجي الى	19

							جانبي حينما تتوتر علاقتي باهله	
							يتصدى زوجي لتدخلات اهله في شؤوني	20
المساندة من طرف الأصدقاء والأساتذة								
							عندما اشعر بضيق الجيء الى احدى صديقاتي	22
							أتعاون مع صديقاتي أثناء دراستي بالجامعة	23
							أحب صديقاتي كثيرا	24
							لدياً صديقة تشاركني أفراحي وأحزاني	25
							القي استحسانا وتقبلا من اساتذتي	26
							أثق بصديقاتي في حل مشكلاتي الشخصية	27
							افتقد لوجود صديقات اتحدث معهنما يؤلمني	28
							الجيء الى خبرات من هن أكثر خبرة في هذه الحياة كي استفيد من تجاربهم	29
							أرى ان صديقاتي	30

							بالجامعة يمدوني بالمحاضرات او الدروس التي تتقضي	
							ألقى الدعم والمساندة من صديقاتي لتخطي المشاكل التي تعترضني في دراستي	31
							أتعاون مع صديقاتي أثناء دراستي بالجامعة	32
							اصغي لنصائح أساتذتي بالجامعة في كل ما يتعلق بدراستي	33

مقياس استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة:

البديل المقترح	الصياغة اللغوية			تقيس نوعا ما	لا تقيس	تقيس	الفقرات وابعادها	
	واضحة واضحة	نوعا ما	واضحة					
							بعد حل المشكل والتخطيط	
							أحاول ان أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب	1
							أتخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل	2

							المشكل	
							أركز جهودي على فعل شيء يتعلق بالحدث	3
							أتصرف بشكل آخر حتى أتخلص من المشكلة	4
							أواجه الشخص الذي تسبب في توتري	5
							أحاول ان اتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب	6
							أتناقش مع احدى زميلاتي حتى أجد حلا لمشكلتي	7
							أحاول ان اتصرف بروية ولا اتسرع عند مواجهة موقف ما	8
							أضع جلّ تركيزي على الموقف الضاغط	9
							لا أترك دروسي تتراكم عليا	10
							واجهتني الكثير من	11

							الصعوبات في دراستي بالجامعة وتحديتها بكل قوة	
							استطعت التحكم في تفكيري السلبي	12
							أنا هادئة تحت أي ضغط	13
							أبذل قصارى جهدي حتى اتخلص من مشكلتي	14
							أحاول ان اختار أفضل البدائل حتى لا تؤثر عليا الضغوط صحيا ونفسيا	15
							اخطط لما سأفعله مستقبلا حتى أتمكن من مواجهة مشاكلي في الدراسة	16
							أحاول ان أجد خطة مناسبة حينما تكثر الضغوط عليا	17

							أحاول ان اقنع نفسي بان ما يحدث لي من ضغوط يمكن تغييره للأفضل	18
	بعد الانفعال							
							أغضب وأقلق حينما يتدخل اهل زوجي في حياتي الخاصة مع زوجي	1
							أبكي حينما يعاتبني زوجي على تصرف ما	2
							أشعر بتوتر في بيتي خصوصا مع أهل زوجي	3
							أشعر بالذنب حينما تواجهني مشكلة مع أهل زوجي	4
							حينما أتوتر أقضم أظفري	5
							أغادر البيت وأذهب عند اقاربي حينما تسوء أموري مع زوجي أو أهله	6
							أحيانا أنفعل على	7

							أبنائي	
							أشعر بالخوف على مستقبلي الدراسي	8
							أفتقد لشهية الطعام حينما أتعرض لموقف ضاغط	9
							أشعر برغبة قوية في البكاء	10
							أجد صعوبة في النوم أحيانا	11
							أحيانا نصل الى نقاش حاد مع زوجي	12
							أحيانا اشعر بالعجز وعدم الرغبة بالقيام بأي شيء	13
							ينتابني شعور بالاكتئاب واليأس	14
							أهمل دراستي	15
							احتفظ بمشاعري لنفسي ولا ابوح بها لأحد	16
							أشعر بالخوف على تفكك أسرتي	17

							أواجه الشخص الذي تسبب في توتري	18
	الرجوع للدين							
							أصلي وادعو الله	01
							ألجأ الى الله بالدعاء دائما	02
							أكثر من الصدقة حتى اتقرب من الله	03
							اقرأ القرآن	04
							أتوجه الى الله بالذكر والتسبيح	05
							أصوم أحيانا حينما تواجهني مشكلة	06
							أتقرب الى الله بالنوافل	07
							اشعر بالارتياح حينما أصلي بالمسجد	08
							أتشبث بالصبر	09

التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

المساندة الاجتماعية: وتعرف إجرائيا بالدعم المادي والمعنوي والمعلوماتي المتمثل في المشاركة الوجدانية، النصائح، التوجيهات والحماية الذي تتلقاه الطالبة الجامعية المتزوجة من طرف الزوج، الاسرة، الأصدقاء، الأساتذة

ومدى تقبلها وإدراكها لهذا الدعم. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس المساندة الاجتماعية. ويتكون من بعدين (بعد المساندة الأسرية، بعد الأصدقاء والأساتذة)

أبعاد المساندة الاجتماعية:

بعد المساندة الأسرية: هو شعور الطالبة الجامعية المتزوجة بتوفر العون والمساعدة والاحساس بالأمان من قبل الأسرة كالزوج والابناء أو الوالدين والإخوة

بعد الأصدقاء والأساتذة: هي الشعور بالارتياح والمشاركة الوجدانية والمادية من قبل الأصدقاء أو الأساتذة.

استراتيجيات التعامل: وتعرف بالاستجابة أو الطرق والاساليب التي تستخدمها الطالبة المتزوجة كردود فعل بقصد خفض حده الضغوط. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة في استجابتها لفقرات مقياس استراتيجيات التعامل وتتكون من ثلاثة أبعاد (بعد الانفعال، بعد حل المشكل، البعد الديني)

أبعاد استراتيجيات التعامل:

بعد الانفعال: ويتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الموقف الضاغط كالبكاء واليأس والانزعاج قصد خفض الأثر العاطفي.

بعد حل المشكل: هي طرق وأساليب فعالة تستخدمها الطالبة الجامعية المتزوجة بغرض التعايش مع الضغوط.

البعد الديني: هي المداومة على القيام بالعبادات وتقوية الجانب الديني كمصدر للدعم الروحي والاطمئنان النفسي.

الملحق(2)يبين أسماء الأساتذة المحكمين

مؤسسة الانتماء	الاسم واللقب	
جامعة وهران 2	د.ماحي ابراهيم	1
جامعة وهران 2	د.مزبان محمد	2
جامعة وهران 2	د.شعبان زهرة	3
جامعة وهران 2	أ.د.بلقوميدي عباس	4
جامعة وهران 2	أ.د.قادري حليلة	5
جامعة تلمسان	أ.د.فقيه العيد	6

الملحق رقم (3) نموذج عن استمارة المساندة الاجتماعية في صورته النهائية

جامعة: وهران (2) بسم الله الرحمن الرحيم.....والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كلية: العلوم الاجتماعية

اختي الفاضلة ،في إطار التحضير للبحث العلمي ،تخصص علم النفس الأسري ،امامك مجموعة من العبارات ،والتي تمثل استمارة المساندة الاجتماعية. الرجاء منك قراءة العبارات ووضع علامة × امام الاختيار الذي تشعرين انه ينطبق عليك ،علما ان اجابتك تدخل في إطار البحث العلميوشكرا لكم مقدما.

واليك المثال التوضيحي التالي:

العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
ابني كثير الحركة في القسم	×				

المستوى التعليمي:

مدة الزواج:

تخصص:

سكن مع عائلة الزوج

سكن فردي

عدد الأولاد:

غير عاملة:

عاملة:

استمارة:المساندة الاجتماعية

الفقرة	غالبا	أحيانا	أبدا
1 عندما تواجهني مشكلة ما الجأ الى والدي أو اخوتي			
2 يقدم لي أهل زوجي كل الاهتمام والتعاون			

			أهل زوجي يتفهمون ظروف دراستي بالجامعة	3
			يشاركني زوجي اهتماماتي الاجتماعية	4
			يدعمني زوجي ماديا على مواصلة دراستي	5
			يساعدني زوجي في العناية بأبنائي	6
	أحيانا	غالباً	الفقرة	أبدا
			أعتقد ان الدعم من الزوج هو مهم جدا	7
			يساعدني زوجي علة ترتيب البيت	8
			أنا في حاجة الى توجيهات والدي لي	9
			يتصدى زوجي لتدخلات اهله في شؤوني	10
			لدياً صديقة تشاركني أفراحي وأحزاني	11
			أستفيد من تجارب من هم أكثر خبره في هذه الحياة	12
			تشاركني أسرتي ما اعانيه من مشاكل مرتبطة بأهل زوجي	13
			أهل زوجي مستعدون الاعتناء بأبنائي اثناء ساعات دراستي	14
			عندما اشعر بضيق الجأ الى احدى صديقاتي	15
			في المواقف المؤلمة أجد اسرتي هم من يساعدونني	16
			يقف زوجي الى جانبي حينما تتوتر علاقتي باهله	17
			حينما اشعر بالضيق الجأ الى زوجي وأشكي له همومي	18
			ألقي الدعم والمساندة من صديقاتي لتخطي المشاكل التي تعترضني في دراستي	19
			أتعاون مع صديقاتي أثناء دراستي بالجامعة	20
			أصغي لنصائح أساتذتي بالجامعة في كل ما يتعلق بدراستي	21
			ألقي استحسانا وتقبلا من اساتذتي	22
			ليس لي صديقات وفيات أتحدث معهن عما يؤلمني	23
			وجود زوجي معي يشعرنني بالقوة	24
			أقنتني المحاضرات او الدروس الناقصة من صديقاتي بالجامعة	25

الملحق رقم (4) نموذج عن استمارة استراتيجيات التعامل في صورته النهائية

اختي الفاضلة ،امامك مجموعة من العبارات التي تمثل استمارة استراتيجيات التعامل .
وتصف لتصرفات الأشخاص اتجاه مواقف ضاغطة .الرجاء منك قراءة العبارات ووضع
علامة × أمام الاختيار الذي تشعرين انه ينطبق عليك ،علما ان إجابتك تدخل في إطار
البحث العلميوشكرا لكمقديما.

واليك المثال التوضيحي التالي:

العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
ابني كثير الحركة في القسم	×				

المستوى التعليمي:

مدة الزواج:

تخصص:

سكن فردي سكن مع عائلة الزوج

عدد الأولاد:

غير عاملة:

عاملة:

الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1 أحاول ان أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب					

					2	أشعر بالخوف على تفكك أسرتي
					3	أواجه الشخص الذي تسبب في توتري
					4	أقرأ القرآن
					5	لا أترك دروسي تتراكم عليّ
					6	أشعر بعدم الرغبة في القيام بأي شيء
					7	أشعر بتوتر في بيتي خصوصا مع أهل زوجي
					8	أتقرب الى الله بالنوافل
					9	كلّ مناقشة بيني وبين زوجي تؤدي الى شجار
					10	تحديت الكثير من الصعوبات أثناء دراستي بالجامعة
					11	أصلي وادعو الله
					12	أتناقش مع احدي زميلاتي حتى أجد حلا لمشكلتي
					13	ينتابني شعور بالاكئاب واليأس
					14	ألجأ الى إلى الله بالدعاء دائما
					15	أحيانا ينتابني صداع أليم
					16	أكثر من الذكر والتسبيح للتخفيف من التوتر
					17	يفيدني الصبر كثيرا في التغلب على مشاكلي
					18	أحاول ان أتصرف بهدوء ولا اتسرع عند مواجهة موقف ما
					19	أتقرب الى الله بالصوم تطوعا
					20	أجد صعوبة في النوم أحيانا
					21	أشعر بالارتياح حينما أصلي صلاتي في وقتها
					22	أحاول ان اقنع نفسي بان ما يحدث لي من ضغوط يمكن تغييره للأفضل
					23	أحاول ان اختار أفضل البدائل حتى لا تؤثر عليّ الضغوط صحيا ونفسيا
					24	أبكي حينما يعاتبني زوجي علنتصرف ما

					أحيانا أنفعل على أبنائي لأتقه الأسباب	25
					أحاول ان أجد خطة مناسبة حينما تكثر الضغوط	26
					أشعر برغبة قوية في البكاء	27
					أشعر بتأنيب الضمير حينما تواجهني مشكلة مع أهل زوجي	28
					أغادر البيت وأذهب عند اقاربي حينما تسوء أموري مع زوجي أو أهله	29
					احتفظ بمشاعري لنفسي ولا ابوح بها لأحد	30
					أكثر من الصدقة حتى اتقرب من الله	31
					حينما أتوتر أقضم أظفاري	32
					أبذل قصارى جهدي حتى أتخلص من مشكلتي	33
					أشعر بالخوف على مستقبلي الدراسي	34
					أغضب حينما يتدخل أهل زوجي في حياتي الزوجية	35
					أشعر بالهدوء مهما كانت الضغوط	36
					اخطط لما سأفعله مستقبلا حتى أتمكن من مواجهة مشاكلي في الدراسة	37
					أفتقد لشهية الطعام حينما أتعرض لموقف ضاغط	38

استبيان الملحق رقم (5) نموذج عن استمارة في صورته النهائية الفاعلية الذاتية:

اختي الفاضلة ،امامك مجموعة من العبارات التي تمثل استمارة الفاعلية الذاتية والتي تعرفك على نفسك .الرجاء منك قراءة العبارات ووضع علامة × أمام الاختيار الذي تشعرين انه ينطبق عليك ،علما ان إجابتك تدخل في إطار البحث العلميوشكرا لكم مقدما.

واليك المثال التوضيحي التالي:

العبرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
أمارس هواية الرسم	×				

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	عندما أحدد الأهداف الهامة لنفسي، أجد صعوبة في تحقيقها					
2	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد					
3	أتجنب محاولة تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.					
4	من السهل على التخلي عن الأشياء قبل الانتهاء منها					
5	أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها.					

					أنزعج من القيام بأي محاولة قد تبدو معقدة بالنسبة لي	6
					الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي؛ للوصول للهدف	7
					أضع لِنفسي هدفاً كبيراً ثم أحاول جاهداً بلوغه أو تحقيقه	8
					عندما تحدث مشاكل غير متوقعة لا أتعامل معها جيداً	9
					ينبغي أن أعود للإنسان لممارسة عمل سبق الفشل فيه	10
					قدرتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في حياتي محدودة	11
					أحتاج دائماً إلى من يساعدني فيم أقوم به من أعمال	12
					أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أرتضيه أو أسعى إليه	13
					أجد متعة في حل مشكلة يصعب علينا الآخر ان يحلها	14
					ينبغي أن أضع لِنفسي هدفاً بعيدة وأسعى لتحقيقها	15
					يستحسن أن يحرص الفرد على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال	16
					أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال	17
					أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة	18
					يسهل عليّ تحقيق أهدافي وطموحاتي	19
					أعتمد على قدراتي الذاتية في حال مواجهتي أي مصاعب	20

					أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات	21
					أستطيع ان اتعامل مع معظم المشاكل التي أتعرض لها في حياتي	22
					أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني	23
					حينما أقرر القيام بشيء ما، فإنني أتوجه مباشرة للبدئ فيه	24
					أشعر بعدم الأمان نحو قدراتي للقيام بأشياء.	25
					أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي.	26
					عند محاولة تعلم شيء جديد فسريريا ما أتوقف إذا لم أنجح في البداية	27
					إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من اول مرة أستمر بالمحاولة حتى أستطيع	28
					أمتلك افكارا لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها	29
					أتجنب مواجهة الصعاب	30