

## فعالية الذات و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة اليمينية

إعداد

أ / خالد محمد محمد العفيري  
طالب دكتوراه بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة حلوان

إشراف

أ.م.د / نهاد عبد لوهاب محمود

أستاذ مساعد علم النفس

كلية الآداب - جامعة حلوان

أ.د/ محمد حسن غانم

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة حلوان



## ملخص البحث

هدفت هذه البحث إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة في اليمن. وقد تكونت عينة البحث من (٣٠٣) طالب وطالبة من الجامعات اليمنية. واشتملت أدوات البحث على: مقياس فعالية الذات العامة (إعداد الباحث) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث).  
توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

١ - لا توجد فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات. ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. ووجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط السلبية لصالح الإناث.

٢ - وجود علاقة ارتباطيه طردية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط. ووجود علاقة ارتباطيه طردية بين فعالية الذات و أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. ووجود علاقة ارتباطيه عكسية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط السلبية.

٥ - يتنبأ ارتفاع فعالية الذات بشكل دال بارتفاع اختيار أساليب المواجهة الإيجابية ، ويتنبأ ارتفاع فعالية الذات في بشكل دال بانخفاض استخدام أساليب المواجهة السلبية .

## Abstract

This study aims to examination the relationship between self-efficacy and coping with stresses among university students in Yemen. study sample consisted of (303) male and female students from Yemeni universities. Study Tools: The measure of general self-efficacy. (prepared by researcher) and The measure coping with Stresses among. (prepared by researcher

The study results were represented as the following:

- 1- There are no differences between males and females in self-efficacy. There are no differences between male and female in coping with Stresses among for positive. and the existence differences in the total coping with stresses among the negative between males and females, in favour of females.
- 2- The existence of direct correlation relationship between on self-efficacy and coping with Stresses among. And the existence of direct correlation relationship among the scores on the scale of self-efficacy and coping with Stresses among positive. Also, there is an inversely correlation relationship among on self-efficacy and confronting negative stress.
- 3- The high self - efficacy in predicts the rise in the choice of positive coping with Stresses among. The high self - efficacy of predicts a decrease in the use of negative coping with Stresses among.

## Key word

## الكلمات المفتاحية :

coping wit

Yemeni university Students

١ - فعالية الذات

Self - Efficacy

٢ - أساليب مواجهة الضغوط

Stresses

٣ - طلاب الجامعة اليمنيين

## المقدمة:

في بداية هذا القرن شهدت المنطقة العربية كثير من الصراعات والحروب والثورات والاقত্তال الداخلي نتج عنه تغيرات اجتماعية وسياسية واقتصادية وتغير في موازين القوى، ألفت بظلالها على الشخصية العربية التي تحاول أن تتكيف مع الوضع وتتعايش كذلك مع الثورة المعرفية والتكنولوجية الهائلة، واتجهت كثير من البحوث والدراسات لبحث ودراسة المرض والاختلال الوظيفي فقط، ولم تهتم بدراسة الصحة ومكامن القوة في نفسية الإنسان فأصبح من الضروري تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في شخصية الإنسان، كفعالية الذات والقناعة، والسعادة، والطمأنينة، والأمل، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، وذلك بغرض التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب وعدم تقدير الذات واليأس وغيرها.

ولهذا فالاهتمام بالنواحي الايجابية في الشخصية "فعالية الذات" يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفسي، كما انه يساعد من يعاني مشكلات توافقية إلى تدعيم مكانزمات التوافق لديه، ويوصل بالإنسان إلى مستوى عالي من السعادة والحياة النفسية الطيبة، والتي تجعله قادراً علي مواجهة تحديات العصر بالأسلوب المناسب، وقادراً علي حل مشكلاته الخاصة والعامة، وقادراً علي التغير والتطوير الايجابي السريع لملاحقة الانفجار المعرفي والتكنولوجي المذهل.

(أحمد أبو زيد، ٢٠١١، ١٨)

ويؤكد (Bandura, 1995, 179) بأنه كلما قويت فاعلية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة، وتتحدد الفاعلية بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول الفترة الزمنية التي يثابرون بها في مواجهة العقبات. ودعم ذلك ما أشار إليه (Maddux, 1998, 231) بأن الشخص إذا كانت قناعتة عالية بفاعلية ذاته عد هذا الشخص ناجحاً في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح. وترى (عطاف أبو غالي، ٢٠١٢، ٦٢٠) أن فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالإحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور كبير في التحكم في البيئة، والتي تساعد في زيادة القدرة علي الانجاز ونجاح الأداء.

يتضح مما سبق انه كلما قويت فاعلية الذات أدى الي نقص في التوتر النفسي ويحس الفرد بسعادة وطمأنينة ويزداد قوة في مواجهة المواقف الضاغطة. فكلنا منا يعاني من ضغوط في عمله اليومي أو دراسته، فأصبحت الضغوط وضع مألوف في أعمالنا كافة

، وذلك في عالم مليء بالتغير والديناميكية السريعة ، ولكن إذا تحولت الضغوط إلى ظاهرة غير صحية ، وتمثل خطرا واهما علي سلوكياتنا اليومية ، فنتحتاج إلي تفعيل ذاتنا وتعزيز قدرتها علي التغلب علي المشاكل أو الصعاب التي تواجهها .  
(جورج دايهمل ، بدون ، ٢٣)

فنحن لا نستطيع أن نهرب من الضغوط ، وبالتالي فإننا بحاجة لأن نتعلم كيف نتعامل معها بفعالية ، ومحاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة ، لذا من الضروري تعلم الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط . (بشرى إسماعيل ، ٢٠٠٤ ، ٨٢)

وأشار (هانتون، Hanton) إلي أن الفرد الذي يتمتع بفاعلية ذات عالية ويستخدم استراتيجيات المواجهة بفعالية ، يدل علي أن الفرد لديه مستوى عالي من الثقة النفسية ، وعلي هذا فإن الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا ، ثم يعيد بناءه إلي شيء أكثر إيجابية .

(من خلال مدحت عباس ، ٢٠١٠ ، ١٧٥)

كما كشفت دراسات عديدة عن الجانب الإيجابي للفعالية الذاتية وأهميتها في بناء الذات الإيجابية والالتزام الذاتي ، فقد أوضحت دراسة (ليو، Liu، ٢٠٠٤) عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات ، وثقته بنفسه وقدرته علي إنجاز السلوك - ومستوى المنافسة ، لأن الفعالية الذاتية تؤثر علي الثقة بالنفس والتي بدورها تحدد مستوى الفعالية لدى الطلاب في عمليات البحث والدراسة والإدراك والتدريب .  
(Liu,2004,325)

ويتبين لنا مما سبق أهمية فعالية الذات في اختيار أساليب مواجهة الضغوط المناسبة التي تناسب الموقف الضاغط الذي تواجهه طلاب الجامعة . والذي يسهم بدوره في بناء شخصيات قوية وفعالة في المجتمع . كما يتضح لنا دور وعلاقة الوسط أو البيئة أو الموقع الذي يعيش فيه الإنسان ، والتنشئة الاجتماعية في تعزيز الفاعلية الذاتية واستخدام الأساليب المناسبة في مواجهة الضغوط أو العكس . ولندرة البحوث والدراسات علي حد علم الباحث التي تناولت فاعلية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط ، فإن الباحث يسعى من خلال هذا البحث للكشف عن هذه العلاقة لدى طلاب الجامعة .

### مشكلة البحث:

في ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة في التساؤلات التالية :-

- ١ - هل هناك فروق بين طلاب وطالبات الجامعات اليمنية في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط؟
- ٢ - هل هناك علاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في اليمن؟
- ٣ - هل توجد قدرة تنبؤية لفعالية الذات بدرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في اليمن؟

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي :

- ١- فحص الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة اليمنيين في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط؟
- ٢- كشف العلاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة اليمنيين.
- ٣- التعرف على قدرة فعالية الذات في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة اليمنيين.

### أهمية البحث :

أ- من الناحية النظرية :

- ١ - ندرة البحوث والدراسات الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط.
- ٢ - يعتبر موضوع فعالية الذات من المواضيع الهامة التي أثار اهتمام العديد من الباحثين نظرا لدخوله في مجال علم النفس الايجابي الذي ظهر حديثا في الساحة العالمية عامة والعربية خاصة .
- ٣- يحاول البحث سد بعض النقص الذي تعانيه المكتبة العربية عموما والمكتبة اليمنية خصوصا ،في مجال فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط.
- ٤- من المتوقع إثراء التراث النظري بمفهوم فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة في اليمن .

٥- تظهر أهمية هذا البحث لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجرى عليها هذه الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأسرية والأكاديمية والنفسية والاجتماعية، ومدى فعالية ذاته في مواجهة هذه الضغوط .

#### (ب)- من الناحية التطبيقية :

١- يمكن أن تسهم معرفة طبيعة العلاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج إرشادية ونفسية وتربوية، تساعد في توجيه وإرشاد الطلاب نحو أساليب التصدي والتي تتوافق مع قدراتهم ومهاراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية .

٢- كما يمكن استخدام نتائج البحث في التخطيط والتطوير، ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكا إيجابيا للضغوط التي يواجهونها، ويستخدموا استراتيجيات سلبية للمواجهة.

٣- إمداد البيئة العربية وخاصة اليمنية ببعض المقاييس النفسية والتي تساعد في إجراء المزيد من الأبحاث.

#### مصطلحات البحث والإطار النظري:

#### فعالية الذات:

يعرف باندورا ( Banadura ,A,1977,191 ) فعالية الذات "بأنها أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بإمكانياته أداءه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة ، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء ، والجهد المبذول لمواجهة العقبات ، وإنجاز السلوك " .

وتُعرف ( McAdams, 1994,p. 333 ) فعالية الذات بأنها : معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح بتسيير الأمور المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية ، والتي تشمل على كثير من العناصر الغامضة وغير المتوقعة والضاغطة ، أي هي اعتقادنا في كفاءتنا السلوكية في موقف معين.

ويعرفها لوزتنسكا وآخرون ( Luszczyńska et al., 2005, 440 ) بأنها "اعتقاد الفرد بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة والصعبة ."



ويعرفها (ويبين Weiten) "اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الذي يجب أن يقوده إلى نتائج متوقعة وفعالة".  
(Weiten, 1998:324)

ويقصد بفعالية الذات في البحث الحالي: بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب اليميني في مقياس فعالية الذات ، من إعداد الباحث .

### الضغوط النفسية:

عرفها (أحمد أبو زيد ، ٢٠١١ ، ٢٥ ) بأنها: "رد فعل ناتج عن تعرض الفرد لمجموعة من المتطلبات الداخلية والخارجية التي تفوق قدراته وإمكاناته وقد يأخذ رد الفعل المظهر الفسيولوجي الانفعالي العقلي".

### أساليب مواجهة الضغوط:

يعرف (شعبان، ١٩٩٥) أساليب المواجهة بأنها "التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها".  
(أبو عزام، ٢٠٠٥، ٤١)

وفي هذا البحث تقاس أساليب مواجهة الضغوط بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب اليميني في مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، من إعداد الباحث .

### أولا : فعالية الذات في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية لألبرت باندورا Banadura:

اشتق باندورا مفهوم فعالية الذات من النظرية المعرفية التي وضع أسسها خلال الأعوام من (١٩٧٧ إلى ٢٠٠١) ، واستمر في تطوير نظريته للفعالية الذاتية ، ومن أهم افتراضات هذه النظرية "مبدأ الحتمية المتبادلة" المتعلقة بنشأت الفعالية الذاتية ، وقد يشير أساس ذلك المبدأ إلى أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة في تشكيل الفعالية الذاتية ، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية ، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية . (Banadura, 1999) (23) ويذكر باندورا ( Banadura , 1977 : 191 ) ، أنه ليس لأي عامل من هذه العوامل الثلاثة الأولوية في صدور الناتج النهائي للسلوك ، وأن كل هذه العوامل تحتوي على متغيرات معرفية ، تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ، وتسمى هذه المتغيرات "بالتوقعات أو الأحكام" ، سواء كانت أحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له ، وهذا ما

اسماه باندورا بفعالية الذات ، والتي تعني أحكام الفرد وتوقعاته عند أدائه السلوك في موقف يتسم بالغموض ، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء ، وتوقع النجاح فيها والتي تحتاج إلي مجهود لانجاز السلوك المطلوب بنجاح، ومرونة ، وثقة عالية في مواجهة الصعاب .

**أبعاد فعالية الذات :** وفي هذا السياق حدد باندورا (44-45 : 1997 , Banadura ) ثلاثة أبعاد لفعالية الذات تتغير تبعاً لها، ولعلاقتها بالأداء وهي :

**أولاً : مقدار الفعالية :** والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويذكر باندورا Bandura في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مقدار الثقة بالنفس ، ومستوى الإتقان ، وبذل الجهد ، والدقة ، والإنتاجية ، والتهديد ، والتنظيم الذاتي المطلوب .

**ثانياً : العمومية :** وهي انتقال توقعات الفعالية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفعالية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له . فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهمة معينة مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة .

**ثالثاً : القوة :** يذكر باندورا Bandura أن بعد القوة يتحدد في خبرة الفرد ، ومدى ملاءمتها للموقف ، وتعبر قوة الشعور بالفعالية الشخصية عن المثابرة والثقة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكنه من اختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح خلال فترات زمنية محددة .

ويرى مادوكس ولوي أنه من الممكن تحديد ثلاث مجالات لفعالية الذات هي :

١- **المجال السلوكي :** والذي يتعلق بقياس فعالية الذات في مجال السلوك الظاهري ، ويتمثل في الأنشطة المختلفة والأعمال والأقوال والحركات ، وما يبذله من جهود .

٢- **المجال الوجداني :** ويتعلق بقياس فعالية الذات في مجال التحكم في الانفعالات ، وضبط المشاعر والأحاسيس .

٣- **المجال المعرفي:** وهو قياس فعالية الذات في مجال القدرات المعرفية و وحل المشكلات ، وأنشطة التفكير المختلفة . ( أنظر : مريم اللحياني ، ٢٠٠٢ ،

ويمكننا إضافة المجال الرابع وهو المجال الاجتماعي .

٤- **المجال الاجتماعي:** ويتعلق بقياس فعالية الذات في مجال القدرات الخاصة بالتواصل الاجتماعي ، والقدرة على تحمل المسؤولية و التعاون .... وغيرها من القدرات .

### آثار فعالية الذات على مظاهر السلوك :

يرى أنصار النظرية المعرفية الاجتماعية أن معتقدات الفرد عن فعالية الذات لها تأثير على مظاهر متعددة في سلوكه ، وفيما يلي عرض لأثر فعالية الذات في تلك المظاهر :

١ - **تأثيرها على عملية اختيار السلوك :** تؤثر فعالية الذات على عملية انتقاء السلوك ، واختيارات الأفراد لمحتوى الأنشطة ، فهم ينهمكون في الأنشطة التي يشعرون فيها بالكفاءة والثقة ويتجنبون ما عدا ذلك ، ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدود دون غيره .

٢- **تأثيرها على كمية الجهد التي يبذلها الأفراد ومدى مثابرتهم في وجه الفشل :** فالفعالية الذاتية تساعد الأفراد على استعادة النشاط والمرونة في مواجهة المواقف الصعبة ، فمرتفعو فعالية الذات يبذلون جهدا عاليا ويثابرون ، بل ويقاومون متغيرات الإحباط والعجز ، بل هم أكثر إصرارا على الإنجاز عندما يواجهون عقبات تعوق نجاحهم . وبالمقابل فالأفراد ذوو الشعور المنخفض بفعالية الذات يبذلون جهدا أقل لانجاز مهمات محدودة والنجاح فيها ، كما أنهم يتوقفون بسرعة عن الاستمرار بالعمل عند مواجهتهم صعوبات تقف عائقا أمام إنجاز تلك المهام . ( عبد المنان بار ، الفرحتي محمود ، ٢٠١٣ : ٣٠٦ )

٣ - **تأثير فعالية الذات على العملية المعرفية :** وجد باندورا ( ١٩٨٦ ) أن آثار فعالية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة ، فهي تؤثر على تحديد الأهداف وترتيبها وكذلك في التوقعات التي نضعها ، فالأفراد مرتفعو الفعالية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه ، بينما يتصور الأفراد منخفضي الفعالية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها .

ويضيف باندورا أن معتقدات فعالية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ، أو من خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ،

فمعتقدات فعالية الذات لها دور في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم ، فالبعض يرى أن أساس القدرة موروثه ، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية ، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم .

أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة ، هما درجة وقوة الفعالية الذاتية لإحداث التغيير ، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر، وتعديل البيئة ، فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة ، في حين أن من يمتلكون اعتقادا راسخا في فعاليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم ، وإن كانت الفرص في البيئة محدودة ، وفيها العديد من العوائق ، ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي ، ويستخدمون التفكير التحليلي

. وبشكل عام يرى مادوكس Maddux أن معتقدات فعالية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على :

- أ- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم ، فالذين يمتلكون فعالية مرتفعة يضعون أهدافا طموحة ، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات ، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم .
- ب- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد ، من أجل تحقيق الأهداف.
- ت- التنبؤ بالسلوك المناسب ، والتأثير على الأحداث.
- ث- القدرة على حل المشكلات ، فالأفراد ذوو الفعالية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات ، واتخاذ القرارات.

٤ - تأثير فعالية الذات على الدوافع: أشار باندورا إلى أن اعتقاد الأفراد بفعاليتهم الذاتية يساهم في تحديد مستوى الدافعية ، ويذكر باندورا وسيرفون ( Cervone & Bandura, 1986) أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثيرات الشخصية وهي : الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء ، وفعالية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقييم الشخصي ، وفعالية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم ، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها ، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات ، فالأشخاص مرتفعو الفعالية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات .

٥ - تأثير فعالية الذات على العملية الوجدانية : تؤثر اعتقادات فعالية الذات في كم الضغوط والإحباط التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد ، كما تؤثر على مستوى الدافعية ، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات أكثر عرضة للقلق ، ويعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدورة إلى زيادة مستوى القلق ، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة كما إنهم أكثر عرضة للاكتئاب ، بسبب طموحاتهم غير المنجزة ، وإحساسهم المنخفض بفعاليتهم الاجتماعية ، وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي ، في حين يتيح إدراك فعالية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة ، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما .

( من خلال بندر العتيبي ، ٢٠٠٨ : ٤٧ - ٥٠ )

#### ثانيا : أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أشار عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨) إلى أن الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ، ولكل منا نصيب من الأحداث الضاغطة ، ولكن بدرجات متفاوتة ، وعليه فإن مواجهة هذه الضغوط يحتاج منا أن نتعلم ونتقن بعض المهارات والأساليب والطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الأحداث والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان ، فهذه الأحداث هي جزء محتوم من حياتنا والتي من المتعذر اجتنابها نظرا لعلاقتها بنمونا الشخصي والاجتماعي ، فكلما مررنا بمرحلة نمائية فإننا نكون أكثر قلقا وخوفا وانزعاجا وإحباطا بالنسبة لقدرتنا على مواجهة المتطلبات الجديدة لهذه المرحلة . ( من

خلال عماد مصطفى ، ٢٠٠٦ ، ٤٢٤ )

هناك العديد من الأطر النظرية والنماذج التي فسرت مفهوم المواجهة ، وسنتناول بعض من هذه التوجهات :

#### ١- نظرية "هانز سيلبي" H.Selye :

تمثلت إسهامات "سيلبي" رائد بحوث الضغوط وأساليب مواجهتها في وضعه نموذج يوضح كيف يدافع الجسم عن نفسه في المواقف الضاغطة ، فمحاولة الجسم الدفاع عن نفسه ضد عوامل الهدم والمرض والموت تسمى " زملة التكيف العام " وتنقسم هذه الزملة (مجموع الأعراض) ، إلى ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وهي : الإنذار - والمقاومة - والإنهاك .

أ - الإنذار : ففي رد الفعل الإنذار يقوم الجسم بالاستجابة للمثير الضاغط ، ويتحرك للدفاع عن نفسه لمواجهة الموقف الضاغط ، وينشط الجهاز السمبثاوي ويقوم بتنشيط وتهيئة أجهزة الجسم المسؤولة للوصول إلي أقصى قوتها للاستجابة لهذا الموقف أما بالهروب أو القتال والمواجهة ، أو غير ذلك من ردود الأفعال الجسدية التكيفية ، بوصفها استجابة للمواقف الطارئة علي المدى القصير ، و ولكن كثيرا من المواقف الضاغطة في

العصر الحديث تتضمن التعرض المستمر للضغوط ولا تتطلب رد فعل جسدي ، بل تحتاج إلى استخدام الخبرات المعرفية والعقلية والاجتماعية في مواجهة الضغوط .

**ب - المقاومة :** في هذه المرحلة يتكيف الفرد للموقف الضاغط الذي يتعرض له ، ويتوقف مدى استمرار هذه المرحلة على شدة الموقف الضاغط وعلى قدرة الفرد على التكيف ، فإذا استطاع التكيف فسوف تستمر مرحلة المقاومة فترة طويلة ، فيظهر الفرد في صورة سوية من ناحية المظهر الخارجي ، ولكن الوظائف الفسيولوجية الداخلية للجسم ليست في حالتها السوية ، ويتسبب استمرار الضغط في استمرار التغيرات العصبية والهرمونية ، واعتقد "سيللي" أن هذه التغيرات ضربية مواجهة هذه المواقف والضغوط ، وتقوم بالإعداد لمرحلة وصفها بأمراض التكيف ، وهي مرتبطة بالضغوط المستمرة والمتواصلة . وهذه الأمراض ناتجة عن مقاومة الضغوط ، كقرحة المعدة ، والتهاب القولون وارتفاع ضغط الدم وغيرها ، كما افترض "سيللي" أن مقاومة الضغط يمكن أن يسبب تغيرات في جهاز المناعة ، مما يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المعدية . فالقدرة على مواجهة الضغوط محدودة ، لذلك نصل للمرحلة الأخيرة من زملة التكيف العام الإنهاك .

**ج - الإنهاك :** عندما تستنزف قدرة الفرد على المقاومة ، فإنه يحدث الانهيار ، حيث ينخفض بشكل غير طبيعي أداء الجهاز الباراسمبتاوي ويجعل الفرد في حالة إنهاك واستنزاف ، ورأى "سيللي" أن تكرار الإنهاك ينتج عنه نوع من الاكتئاب ، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلي الوفاة .

وبالنظر إلى الاستجابة التكيفية الإجمالية في نظرية سيللي فهي على ثلاثة أوجه ، مرحلة الإنذار الأصلي التي تفسح المجال لمرحلة المقاومة ، حيث تزيد مقاومة الكائن الحي ما لم تظهر ضغوط أخرى ، ومع ذلك إذا أستمرد مصدر الضغط بالرغم من جهود الكائن الحي للمقاومة ، فهنا تأتي مرحلة الاستنزاف والتي تبدأ تظهر فيها التأثيرات الضارة للمستويات المرتفعة من الضغوط ، وتنخفض المقاومة ، ويصبح الشفاء منها مستحيل وقد تكون الوفاة .

( انتصار مهران ، ٢٠١٥ : ٤٧٤ )

نتبين مما سبق أن "سيللي" قدم نموذجا لمواجهة الضغوط وهو زملة التكيف العام ، ورأى إن الاستجابة للضغوط في كل الأحداث متشابهة ، وردود الفعل للأحداث كلها هرمونية فسيولوجية ، وكلها تهدف للمحافظة على وظائف الجسم . وهذا يحتاج إلى دلائل ، حيث أن ردود الفعل للأشخاص تجاه مصادر الضغوط ذاتها لا تتشابه ، كما أن ردود الفعل للشخص نفسه تختلف من موقف لآخر ، ولم يهتم "سيللي" بالجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية للفرد كالتنظيم والإدراك وتحمل المسؤولية والدافعية وغيرها ، ويرجع ذلك إلي إن كل أبحاثه في دراسة الضغوط وأساليب مواجهتها كانت تجرى على الحيوانات، لذلك اهتمت نظرية المواجهة للآزاروس بالجانب المعرفي بالمواجهة .

## ٢- نظرية المواجهة للضغوط "لازاروس" Lazarus:

اعتقد "لازاروس" أن تفسيره للأحداث الضاغطة وكيفية مواجهتها ، أكثر أهمية من الأحداث نفسها . حيث أن إدراك الشخص للموقف الضاغط هو العامل الحاسم الذي يجعل الفرد يدرك الأضرار المتوقعة والتهديدات والتحديات ، ومن ثم قدرته في التعامل مع الموقف ومواجهته . "فلازاروس" يؤكد على الجوانب النفسية والعقلية في إدراك الأحداث وكيفية مواجهتها ، فيرجع وجه الاختلاف مع نموذج "سيللي" إلي أن "لازاروس" أجرى أبحاثه على الإنسان وليس على الحيوان لأن الإنسان لديه القدرة على التفكير في الأحداث وتقييمها وبالتالي مواجهتها . كما رأى "لازاروس" أن تأثير الضغوط في الشخص يعتمد بصورة أكبر على مدى ما يشعر به الفرد من تهديد وقابلية للاضطراب ، وعلى مدى قدرته على المواجهة . فأحداث الحياة ليست من تنتج الضغوط ، بل إن نظرة الفرد للموقف وأسلوبه في المواجهة هو من يجعل الحدث ضاغطاً .

(Carver, Vargas, 2011)

بعد ذلك طور "لازاروس" ، و"فولكمان" Lazarus & Folkman وزملائهما هذه النظرية وقدموا نموذجاً في الضغوط والمواجهة ، وتتلخص نظرية المواجهة للضغوط التي قدمها "لازاروس" و"فلكمان" على ثلاث عمليات هي كالتالي :

- ١- **عملية التقييم الأولي** : وهي تقدير الفرد للموقف الضاغط الذي يواجهه ، وإدراكه لبيان مدى التهديد أو الضرر أو التحدي الذي سيواجهه .
- ٢- **عملية التقييم الثانوي** : تقدير الفرد لإمكانياته ومصادره التي يستخدمها لمواجهة الحدث الطارئ ، وقد حدد "لازاروس" و"فلكمان" أهم المصادر الشخصية التي تؤثر على المواجهة وهي : الصحة والطاقة ، والاعتقاد الايجابي ، ومهارة حل المشكلات ، والموارد المالية ، والمهارات الاجتماعية ، والمساندة الاجتماعية .
- ٣- **عملية المواجهة** : وهي عملية تنفيذ الاستجابة .

وهذه العمليات لا تحدث متتابعة أو بشكل مستمر ، لأن نتائج إحدى العمليات يمكن أن يعيد إثارة المرحلة السابقة ، فالفرد إذا تأكد من أن أسلوب معين في المواجهة أقل كفاءة مما هو متوقع ، فإنه يعيد تقييم مستوى التهديد أو يعيد اختيار أسلوب مواجهة آخر .  
(أحمد عبد الخالق ، ٢٠١٦ ، ١٦٤ )

وقد فرق "لازاروس" و"فلكمان" منذ وقت مبكر بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما :

أ- **المواجهة المركزة على المشكلة** : وتهدف إلي التعامل مع الضواغط نفسها ، وذلك باتخاذ خطوات لاستبعاد العقبة أو العائق الذي يمثل تهديداً للفرد أو يتجنب المنية الذي يتهدد الشخص ، أو التخفيف من تأثير التهديد أو العائق ، بحيث لا ينهي التهديد أو العائق

بشكل كامل ، وكلها مواجهة تركز على المشكلة ، لأنها تتعامل مع التأثير العملي للضغوط

**ب - المواجهة المركزة على الانفعال :** وتهدف إلي خفض انفعالات الكرب والضيق التي تثيرها خبرات الضغوط ، أي تجعل الشخص يشعر بأنه أفضل ، ومن أمثلة الاستجابات التي تهدف إلي خفض مشاعر الضيق أو الكرب ، ممارسة تمرينات الاسترخاء أو التسوق ، الذهاب ألي المنتزهات والحدائق العامة والنوادي الرياضية .  
فالأفراد يلجأ ون إلي المواجهة التي تركز على المشكلة إذا رأوا أن الضواغط يمكن السيطرة عليها ، ويميلوا إلي المواجهة التي تركز على الانفعال إذا نظروا إلي الضغوط على إنها لا يمكن التحكم فيها أو السيطرة عليها . (Carver & Vargas, 2011 )

**٣- نظرية المواجهة السالبة والموجبة "لتشارلزورث وناثان " Charles worth & Natha :**

عرض "تشارلزورث وناثان" نموذجين مختلفين لدورتي مواجهة الضغوط السالبة والموجبة ، هما كالتالي :

**١ - نموذج المواجهة السلبية :** وهي دورة عدم التوافق وعدم القدرة على تحمل الضغوط ومواجهتها ، يصحب هذه المواجهة آثار عديدة سلوكية وفسولوجية وانفعالية ومعرفية ، قد تتحول في المدى البعيد إلي اضطرابات فعلية سلوكية وانفعالية ومعرفية ، كالسمنة المفرطة والإدمان على الكحوليات والمخدرات بأنواعها ، وأمراض القلب واكتئاب وقلق مزمن ووساوس ، تكون النتيجة في النهاية انخفاض في الإنتاجية وفي الشعور بالسعادة والرضا ، وانخفاض الشعور بالألفة والمودة .

**٢ - نموذج المواجهة الايجابية :** وهي دورة التوافق والصحة النفسية ، فتعتمد على فنيات ومهارات تساعد على التعامل الجيد مع الضغوط وهي فنيات ومهارات سلوكية مثل التوكيدية وإدارة الوقت ثم استجابات بالجسم تتمثل في الرياضة والاسترخاء ، واستجابات معرفية انفعالية تتمثل في إعادة التنظيم المعرفي والتي لها اثر بعيد في زيادة تقدير الذات والثقة بالنفس وارتفاع مستوى الصحة النفسية والجسدية ومقاومة الأمراض والضغوط المستقبلية ، وتكون النتيجة في النهاية زيادة الإنتاجية والسعادة والرضا وزيادة المحبة والألفة .

كما اهتم "تشارلزورث وناثان" في نظريتهما ببيان مصادر الضغوط التي تتمثل في الضغوط المصاحبة للتغير ، ولاتخاذ القرار ، وللألم ، وللمرض ، والضغوط الكيميائية والجسمية والاجتماعية والمهنية والانفعالية والبيئية ، والضغوط المرتبطة بالمخاوف . ثم يأتي دور المواجهة السالبة أو الايجابية . (محمود عطية ، ٢٠١٠ ، ٧٣-٧٥ )



### المصادر الشخصية التي تؤثر في المواجهة :

أن من أهم المصادر الشخصية التي حددها لازاروس وفولكمان ، والتي لها تأثير على المواجهة ما يلي :

١ - الصحة والطاقة : وهي من أهم مصادر المواجهة ، فالأشخاص الأصحاء الأقوياء لديهم أفضل قدرة على مواجهة المتطلبات الخارجية والداخلية ، أكثر من الأشخاص الذين يتسمون بالضعف ، والمرض ، والوهن .

٢ - الاعتقاد الإيجابي : فعن طريقه تتحسن القدرة على المواجهة ، عندما يعتقد الشخص أنه قادر في الوصول إلى نتائج مرغوبة بنجاح .

٣ - مهارة حل المشكلات : وتختلف هذه المهارة من شخص لآخر .

٤ - تعدد الموارد المالية : وهي من أهم طرق المواجهة ، فالشخص الذي لديه أموال قادر على إصلاح سيارته ، وبالتالي تتناقص لديه الضغوط الناتجة عن مشكلة المواصلات .

٥ - المهارات الاجتماعية : فتتقن الفرد في قدرته على جعل الآخرين يتعاونون معه ، يمكن أن يكون مصدرا مهما أثناء مواجهة الضغوط . كما أن المساندة الاجتماعية ترتبط بهذا المصدر ، وقد بينت لنا البحوث أن الأشخاص الذين يتلقون المساندة من الأصدقاء والأقارب ، ومن القائمين بالرعاية الصحية ، يميلون إلى أن يكونوا أطول عمرا ، وأفضل صحة من الأشخاص الذين تنقصهم هذه المساندة . ( Brannon &Feist, 2010 : 117 )

### سادسا: أنماط أساليب مواجهة الضغوط :

فرق معظم الباحثين بين أسلوبين رئيسيين أو طريقتين لمواجهة مواقف الضغوط :-

**الأولى :- طريقة المواجهة بالتمركز حول المشكلة :** وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ، أو يحاول الفرد وضع خطط واقعية متماسكة للتفاعل ، ويجهد نفسه للتحكم المباشر في المشكلة قدر المستطاع . وعلى ذلك فهي تشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثبر المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه ، فهذه الطريقة تسمح للفرد بالتحرك تجاه تحقيق الأهداف التي كان موقف الضغط يعترضها .

**الثانية :- طريقة المواجهة بالتمركز حول الانفعال :** ويتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة ، أو تخفيفه ، أو يحاول الفرد التحكم في مشاعره السلبية مثل الغضب والإحباط والخوف ... التي تسببها الأحداث الضاغطة . واستخدام هذا الأسلوب له فائدتان هما : تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ، والذي يؤدي بدوره إلي الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة إلي استخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات ، أو اختزالها .

وبعض الباحثين قسم طرق المواجهة إلي طريقتين رئيسيتين :-

**١ - المواجهة الإيجابية :** وحددا مجموعة من المتغيرات تسهم في تحديد المواجهة الإيجابية منها : تقدير الذات المرتفعة - الإقدام - مهارات التعامل - الاستقرار الانفعالي - المساندة الاجتماعية الفعالة - القدرة والتحكم الشخصي ، آليات التنفيس الفسيولوجي المساعد وتشمل : القدرة على الاسترخاء ، والتمرينات الرياضية ، والحس الفكاهي .

**٢- المواجهة السلبية :** وحددا مجموعة من المتغيرات تشكل هذا النوع من التعامل منها : تقدير الذات المتدني ، والقابلية للمرض ، والتعامل المقيد، والضبط الخارجي ، ونقص المساندة الاجتماعية ، والعصابية العالية ، و آليات التنفيس الفسيولوجي غير الملائمة .

وأشاروا إلي أن هناك ارتباط بين المواجهة الإيجابية للضغوط بمتغيراتها المختلفة والصحة النفسية وفعالية الذات المرتفعة ، كما ترتبط المواجهة السلبية باضطراب الصحة النفسية . (محمود عطيه ، ٢٠١٠ ، ٩٠-٩٣ )

#### **العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط و فعالية الذات:**

في ضوء العرض السابق لأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بفعالية الذات ، نلاحظ أن من مكونات فعالية الذات مواجهة الصعاب والضغوط التي تواجههم ، فالأشخاص الذين لديهم فعالية ذات عالية يواجهون المشاكل والصعاب بأساليب ناجحة ، ويتحدون الصعاب ويواجهون الضغوط بقوة واقتدار ، عكس الذين لديهم فعالية ذات منخفضة حيث أشار الباحثين في هذا المجال إلي أن هناك ارتباط بين المواجهة الإيجابية للضغوط بمتغيراتها المختلفة والصحة النفسية وفعالية الذات المرتفعة ، كما ترتبط المواجهة السلبية باضطراب الصحة النفسية . ، وهذا ما نجده في تعريفات فعالية الذات ، كتعريف باندورا ( ) Banadura, 1997 ، وتعريف مس آدمز ( McAdams, 1994 ) وتعريف لوزتنسكا وآخرون ( Luszczynska et al., 2005 ) وتعريف عطف أبو غالي (٢٠١٢) ، لذلك

نجد أن فعالية الذات من أهم العوامل المساهمة والمساعدة في مواجهة الضغوط ، فهي ترفع من قدرة الشخص في السيطرة والتحكم في الأحداث التي يواجهها ، وترفع من ثقته بنفسه ، وتساعده في عملية تنظيم الأفكار وترتيب الأولويات ، وتساعده في تحديد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها بمهارة .

وأكدت دراسة "إبستروب" وزملاءها ( Ebstru, et al, 2011 ) على أن فعالية الذات لها تأثير قوي على أبعاد الشخصية في إدراكها للضغوط ، واعتبروا أن فعالية الذات عامل مهم جدا في العلاقة بين الشخصية وإدراك الضغوط . إذا ففعالية الذات من أهم ميكانزمات القوة في الشخصية ، فهي تمثل مثيراً مهماً في دافعية الفرد للقيام بأي نشاط، وتساعد الأفراد على مواجهة أكثر فعالية للأحداث الضاغطة التي تعترضهم في مراحل حياتهم. كما نلاحظ من خلال تعريفات الفعالية الذاتية وأساليب المواجهة أن الفعالية الذاتية تتمثل بوعي الفرد وإيمانه بقدرته على أداء سلوك أو نشاط معين بنجاح لمواجهة موقف أو مشكلة ، بينما أساليب المواجهة الناجحة تعني ممارسة أو أداء هذا السلوك أو النشاط بنجاح لمواجهة الضغط أو الموقف أو المشكلة ، ومن خلال ما سبق نستنتج أن الفعالية الذاتية لها أثر كبير بأساليب المواجهة الناجحة .

#### الدراسات السابقة:

هناك دراسات تناولت فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات و هناك دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات، منها :

#### أولاً: الدراسات التي تناولت فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت دراسة ديانا ( Diane.L.W. 2003 ) إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وفقاً لمتغير الجنس والعمر والإنجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام العاميين الدراسي ، لتخصص التشريح والفسولوجي ، وبلغت عينة الدراسة ( ٢١٦ ) طالب وطالبة أعمارهم ما بين ١٨ – ٢٤ عام ، طبق عليهم مقياس فعالية الذات ، ودرجات الامتحان النصفى والنهائي ، أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقاً لمتغير الجنس والعمر ، بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والإنجاز الأكاديمي.

وهدفت دراسة دي ويتز وآخرون ( Witz De et al., 2009 ) إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات والهدف من الحياة لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٣٤٤ ) طالباً، منهم ( ٣٣١ ) من الإناث و( ١١١ ) من الذكور شملت الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي، وآسيوي، وأفريقي وغير ذلك ، واستخدم مقياس فعالية الذات ، مقياس الهدف من الحياة ، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط إيجابية بين فعالية الذات؛ والهدف من الحياة، فكلما زادت فعالية الذات زاد الهدف من الحياة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فعالية الذات لها تأثير إيجابي على الإحساس بالهدف من الحياة .

وقام رودينييري ورينك ( Renk & Roddenberry, 2010 ) بدراسة فعالية الذات و مركز الضبط ، كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة ، واستخدم كل من مقياس فعالية الذات ، مقياس ومركز الضبط ، مقياس الضغوط ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٩) طالباً جامعياً من المستفيدين من الخدمات الصحية في الجامعة ، أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الضغوط؛ أظهروا مستويات عالية من المرض، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فعالية الذات .

وفحصت دراسة (عطاف أبو غالي ، ٢٠١٢ ) العلاقة بين فعالية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى ، واستخدمت الباحثة مقياس فعالية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة ، وأشارت النتائج إلي أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فعالية الذات وضغوط الحياة في جامعة الأقصى. كما بينت الدراسة أن مستوى الفعالية للذات منخفض بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع. وأظهرت النتائج وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات الفعالية الذاتية المرتفعة ، والمنخفضة لصالح ذوات الفعالية المنخفضة.

#### ثانيا : دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت دراسة (عبد الله الضريبي ، ٢٠٠٤) إلى الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣٣) طالبا وطالبة ، وطبق مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتوصلت النتائج إلى أن كل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص له تأثير على أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت إلى أن أسلوب الهروب والتجنب هو أكثر الأساليب شيوعا بين الطلبة .

هدفت دراسة (أمال جودة ، ٢٠٠٤ ) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و١٠٠ طالبة ، استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس وجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

وهدفت دراسة (عبد الله الفقيه ، ٢٠١١) إلى التعرف على وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات اليمنية ، والتعرف على طبيعة الفروق بين طلاب وطالبات الجامعات اليمنية في وجهة الضبط وأساليب مواجهة الضغوط ، وتكونت العينة من ( ٤٥٠ ) طالبا ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس وجهة الضبط ( لروتر ) تعريب علاء كفاقي ، ومقياس ( TAT ) أساليب مواجهة الضغوط ، واختبار ( TAT ) . وقد كشفت نتائج الدراسة على أن أسلوب التصدي للمشكلة وأسلوب الخيال والتمني والأسلوب الروحي والديني هما الأكثر استخداما لدي عينة الدراسة ، كذلك عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في أساليب مواجهة الضغوط عدا أسلوب التصدي للمشكلة وبجانب الذكور أسلوب الخيال والتمني ، وأسلوب التقبل والاستسلام ، وبجانب الإناث .

يتضح من الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات نفسية هامة جديرة بالبحث في مجال الصحة النفسية، حيث أظهرت أهمية فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجوانب هامة، منها: الضغوط والصحة النفسية والهدف من الحياة ومركز الضبط والانجاز الأكاديمي وغيرها . كما أجمعت معظم الدراسات على أهمية فاعلية الذات وأساليب مواجهة الضغوط في تحسين الصحة النفسية وخفض حدة الضغوط النفسية ، وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت بشكل محدد العلاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط ولاسيما في ظل ما يشهده المجتمع اليمني من حروب واقتتال داخلي يخلف أثار جسيمة في الصحة النفسية لكثير ممن شاركوا ، أو لم يشاركوا في هذه الحرب المدمرة ، فانتشرت كثير من ضغوط الحياة الضاغطة وتدنى مستوى فعالية الذات عند طلاب الجامعة وغيرهم .

هذا وقد استفاد الباحث من الإطار النظري والدراسات السابقة في صياغة الفروض وبناء أدوات البحث التي تم تطبيقها في الجانب الميداني للبحث .

### فروض البحث :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعات اليمنية في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط .

٢ - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في اليمن .

٣ - توجد قدرة تنبؤية لفعالية الذات بدرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب طالبات الجامعة في اليمن .

### منهج وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن، فالدراسات الإرتباطية تساعدنا في توضيح العلاقات بين المتغيرات والوصول إلي معلومات عن قوة العلاقة بين المتغيرات أو التنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي ، وقد تكونت عينة البحث من ( ٣٠٣ ) طالب وطالبة من المستوى الأول والرابع ومن ثلاث جامعات يمنية " عمران - صنعاء - إب " من كليات الطب والهندسة والآداب والتربية من التخصصات العلمية والأدبية . والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات ( النوع - الجامعة - الكلية - المستوى الدراسي - العمر - نوع التخصص - مكان الإقامة )

### جدول (١)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات

( النوع - الجامعة - الكلية - المستوى الدراسي - العمر - نوع التخصص - مكان الإقامة )

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
النوع	ذكور	١٥٨	٥٢,١%
	إناث	١٤٥	٤٧,٩%
الجامعة	عمران	١٣٣	٤٣,٩%
	صنعاء	٨٤	٢٧,٧%
	إب	٨٦	٢٨,٤%
الكلية	آداب	٥٦	١٨,٥%
	الهندسة	٢٨	٩,٢%
	الطب	٧٧	٢٥,٤%
	التربية	١٤٢	٤٦,٩%
المستوى الدراسي	الأول	١١٤	٣٧,٦%
	الرابع	١٨٩	٦٢,٤%
فئات العمر بالسنوات	٢١-١٨	١٠٣	٣٤%
	٢٢+	٢٠٠	٦٦%
نوع التخصص	تخصص أدبي	١٥٧	٥١,٨%
	تخصص علمي	١٤٦	٤٨,٢%
مكان الإقامة	حضر (مدينة)	١٨٦	٦١,٤%
	ريف	١١٧	٣٨,٦%

### أدوات البحث :

- للتحقق من صحة فروض البحث استخدمت الأدوات التالية :
- 1- مقياس فعالية الذات العامة لدى طلبة الجامعة . إعداد الباحث
  - 2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة . إعداد الباحث

وفيما يلي عرض موجز لهذه الأدوات :

#### 1 - مقياس فعالية الذات العامة: إعداد الباحث

- تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوجزها فيما يلي :
- الاطلاع على التراث النظري و بعض الدراسات السابقة الخاصة لمفهوم فعالية الذات بصفة عامة .
  - الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت في مجال فعالية الذات منها :مقياس فعالية الذات العامة (لنهاد عبد الوهاب محمود ، ٢٠١٦ ) ومقياس فعالية الذات (لأحمد عبد الخالق وهيفاء الأنصاري ، ٢٠١٢) مقياس فعالية الذات (لعطاف أبو غالي ، ٢٠١٢).

استنادا إلى هذه المصادر وغيرها مما تم الإطلاع عليه من بحوث ودراسات تم صياغة مفردات المقياس والتي بلغ عددها (٨٠) فقرة موزعة على أربع مجالات على النحو التالي :

(٢٢) فقرة في المجال النفسي ، و (١٧) فقرة في المجال العقلي ، و( ٢٠) فقرة في المجال الاجتماعي ، ( ٢١) فقرة في المجال السلوكي . وتم تحديد طريقة الاستجابة بأسلوب الاختيار من أربع بدائل (دائما =٤، أحيانا =٣ ، نادرا =٢ ، أبدا =١ ) ماعدا الفقرات السلبية تصحح عكسيا . وبعد صياغة الفقرات وبناء المقياس بصورته الأولية ، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي :

**صدق المقياس :** تم حساب صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والإرشاد التربوي للتأكد من صدق الفقرات ، وفي ضوء ما أبدوه من آراء ومقترحات تم إجراء بعض التعديلات و حيث تم استبعاد بعض العبارات التي رأى المحكمون عدم ملائمتها ، وإعادة صياغة بعض الفقرات المركبة والتي تحمل أكثر من معنى ، نقل بعض الفقرات من مجال إلى مجال آخر وبناء على موقف المحكمين من الفقرات تمت إعادة صياغة العديد منها من دون المساس بمحتوياتها وحذف الفقرات التي تباينت الآراء حولها ، وبذلك أصبح عدد الفقرات (٥٥) فقرة، موزعة على أربعة مجالات كالتالي : (١٥) فقرة في المجال النفسي ، و(١٣) فقرة في المجال العقلي ، و(١٤) فقرة في المجال الاجتماعي ، (١٣) فقرة في المجال السلوكي .

الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الاتساق الداخلي ( معامل بيرسون ) الذي يقيس الصدق الداخلي للمجالات الفرعية وحساب مستوى الدلالة ، وتبين أن جميع مجالات المقياس ذات دلالة إحصائية وتقيس ما وضعت لقياسه ، كما موضح في الجدول التالي :

### جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية والدرجة الكلية (ن = ٧٥)

المجالات	المجال_النفسي	المجال_المعرفي	المجال_الاجتماعي	المجال_السلوكي
معامل الارتباط	,٨٨ **	,٨٧ **	,٨٣ **	,٨٤ **

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

ثبات المقياس : تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) . والجدول (٣) يوضح معامل ثبات المقياس بطريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

### جدول (٣)

يوضح معامل ثبات المقياس بطريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

المجال	عدد الفقرات	معامل سبيرمان براون	ثبات ألفا كرونباخ
المجال النفسي	١٥	,٧٤	,٧٦
المجال المعرفي	١٣	,٧٥	,٧٦
المجال الاجتماعي	١٤	,٥٨	,٦٦
المجال السلوكي	١٣	,٥٥	,٦٢
مقياس فعالية الذات ككل	٥٥	,٨٣	,٩٠

يتضح من جدول (٣) أن معدلات الثبات لمقياس فعالية الذات ومجالاتها الفرعية باستخدام طريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) ، تتمتع بمعدلات ثبات عالية .

### ٢ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط : إعداد الباحث

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوجزها فيما يلي :

- الاطلاع على التراث النظري و بعض الدراسات السابقة الخاصة لمفهوم أساليب مواجهة الضغوط بصفة عامة .

- الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت في مجال أساليب مواجهة الضغوط

منها : مقياس أساليب المواجهة لعزه صديق ٢٠٠٣ ، ومقياس أساليب المواجهة

لعبد الله الفقيه ٢٠١٣ ، ومقياس أساليب المواجهة أميرة عمر ٢٠١٦ .



استنادا إلى هذه المصادر وغيرها مما تم الإطلاع عليه من بحوث ودراسات تم صياغة مفردات المقياس والتي بلغ عددها (٥٦) فقرة موزعة على مجالين أساسيين وكل مجال يحتوي على أربع مجالات فرعية على النحو التالي: أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (٢٨) فقرة ، موزعة على أربع مجالات فرعية لكل مجال (٧) فقرات ، و أساليب مواجهة الضغوط السلبية (٢٨) فقرة ، موزعة على أربع مجالات فرعية لكل مجال (٧) فقرات. وتم تحديد طريقة الاستجابة بأسلوب الاختيار من أربع بدائل (دائما =٤، أحيانا =٣ ، نادرا =٢ ، أبدا =١) ماعدا الفقرات السلبية تصحح عكسيا . وبعد صياغة الفقرات وبناء المقياس بصورته الأولية ،تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي :

**صدق المقياس :**

تم حساب صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

**صدق المحكمين :** تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والإرشاد التربوي للتأكد من صدق الفقرات ، وفي ضوء ما أبدوه من آراء ومقترحات تم إجراء بعض التعديلات و حيث تم استبعاد بعض العبارات التي رأى المحكمون عدم ملائمتها ، وإعادة صياغة بعض الفقرات المركبة والتي تحمل أكثر من معنى ، وبناء على موقف المحكمين من الفقرات تمت إعادة صياغة العديد منها من دون المساس بمحتوياتها وحذف الفقرات التي تباينت الآراء حولها ، وبذلك أصبح عدد الفقرات (٤٠) فقرة، موزعة على مجالين أساسيين وكل مجال يحتوي على أربع مجالات فرعية على النحو التالي : أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (٢٠) فقرة ، موزعة على أربع مجالات فرعية لكل مجال (٥) فقرات ، و أساليب مواجهة الضغوط السلبية (٢٠) فقرة ، موزعة على أربع مجالات فرعية لكل مجال (٥) فقرات .

**الاتساق الداخلي :** تم حساب معامل الاتساق الداخلي ( معامل بيرسون ) الذي يقيس الصدق الداخلي للمجالات الفرعية وحساب مستوى الدلالة ، وتبين أن المقياس يمتلك اتساقا داخليا عاليا في فقراته وأبعاده وارتباطها بالمقياس ككل، كما موضح في الجدول التالي :

#### جدول (٤)

يوضح معامل ارتباط الأبعاد الفرعية بالمقياس الكلي

المجالات	التصدي للمشكلة	ضبط الذات	المساعدة الاجتماعية	التقييم الايجابي	التجنب والانسحاب	الاستسلام	الإنكار	لوم الذات
مواجهة الضغوط	٠,٥٤**	٠,٥٦**	٠,٦٠**	٠,٥٥**	٠,٣٠**	٠,٣٢**	٠,٤٢**	٠,٥٨**
العينة	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥

\*\* دالة عند ٠,٠١

**الصدق التلازمي :** تم حساب معامل الارتباط بين مقياس الدراسة الحالية ، ومقياس آخر يطلق عليه المحك ، ويقبس السمة نفسها ، حيث تم استخدام مقياس أساليب المواجهة إعداد

(عزة محمد صديق، ٢٠٠٣)، وتم تطبيق المقياس المحك في نفس وقت تطبيق مقياس الدراسة الحالية .

#### جدول (٧)

يوضح معامل الارتباط لبيرسون بين مقياس أساليب المواجهة و مقياس (المحك) المواجهة لعزة صديق

مستوى الدلالة	مجال المواجهة الأقل فعالية	مجال المواجهة الأكثر فعالية	مقياس المواجهة لعزة صديق	العينة	معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والمجالات الرئيسية لهما
٠,٠٠١		٠,٥٧**		٧٥	مجال المواجهة الإيجابية
٠,٠٠١	٠,٥٢**			٧٥	مجال المواجهة السلبية
٠,٠٠١			٠,٥١**	٧٥	مقياس أساليب مواجهة الضغوط للبحث الحالي

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين مقياس البحث الحالي مجالاتها الرئيسية ومقياس المحك و مجالاتها الرئيسية ( مقياس أساليب المواجهة لعزة صديق ) كلها دالة عند مستوى ٠.٠١ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بصدق جيد ومرتفع .  
**ثبات المقياس :** تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة " ألفا كرونباخ " وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) .

#### جدول (٥)

يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

معامل سبيرمان براون	ثبات ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	مجالات مقياس مواجهة الضغوط
٠,٦٤	٠,٧٢	٤٠	أساليب المواجهة الكلية
٠,٦١	٠,٦٩	٥	التصدي للمشكلة
٠,٥١	٠,٦٠	٥	ضبط الذات
٠,٥٢	٠,٥٠	٥	المساندة الاجتماعية
٠,٥٩	٠,٦٣	٥	التقييم الإيجابي
٠,٧٨	٠,٨٢	٢٠	أساليب المواجهة الإيجابية الكلية
٠,٤٣	٠,٥٣	٥	التجنب والانسحاب
٠,٥٠	٠,٦٠	٥	الاستسلام
٠,٣٨	٠,٣٦	٥	الإنكار
٠,٥٥	٠,٦١	٥	لوم الذات
٠,٦٨	٠,٧٢	٢٠	أساليب المواجهة السلبية الكلية

ويتضح من الجدول السابق معدلات الثبات ألفا لمقياس أساليب المواجهة ومجالاته الرئيسية والفرعية باستخدام طريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) ، تتمتع بمعدلات ثبات عالية .  
نتائج البحث ومناقشتها:

**الفرض الأول ونصه:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعات اليمينية في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط ، وللتحقق من صحة الفرض عولجت استجابات العينة البالغ عددها (٣٠٣) طالب وطالبة باستخدام اختبار (ت) ، جدول (٦) و (٧) يوضح نتائج الفرض :

جدول (٦)

يوضح الفروق بين متوسط درجات مقياس فعالية الذات للطلبة (ذكور - إناث)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة
المجال النفسي	ذكور	١٥٨	٣,٢٣	٠,٣٨	٠,٤٣٨	٠,٦٦٢
	إناث	١٤٥	٣,٢١	٠,٣٩		
المجال المعرفي	ذكور	١٥٨	٣,١٦	٠,٤٠	١,٣٧٤	٠,١٧٠
	إناث	١٤٥	٣,١٠	٠,٤١		
المجال الاجتماعي	ذكور	١٥٨	٣,١٧	٠,٣٩	٠,٥٩٤-	٠,١١٢
	إناث	١٤٥	٣,٢٤	٠,٣٤		
المجال السلوكي	ذكور	١٥٨	٣,٠١	٠,٣٨	٠,٩٩٧	٠,٣٢٠
	إناث	١٤٥	٢,٩٧	٠,٣٣		
إجمالي فعالية الذات	ذكور	١٥٨	٣,١٥	٠,٣٤	٠,٣٣٥	٠,٧٢٤
	إناث	١٤٥	٣,١٣	٠,٣١		

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث ، في جميع مجالات فعالية الذات .  
وتعني هذه النتيجة عدم اختلاف الذكور والإناث في اليمين في فعالية الذات ، الأمر الذي يشير إلى عدم تحقق الفرض . ويمكن تفسير ذلك إلى أن نمط التنشئة الاجتماعية في الأسرة اليمينية للذكور والإناث متساوي ، بل أن الإناث يحضون برعاية أكثر واهتمام أكبر من الأسرة ، وليس عليهن التزامات كثيرة في العمل أو الزواج وغيره . وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة ديانا (Diane, 2003) و دراسة أحمد يحيي الزق (٢٠٠٧) ودراسة (ماهر شرادقة وبرهان حمادنة ، ٢٠١٤) و دراسة (ولاء مجاهد، ٢٠١٥) ، بينما تختلف هذه النتيجة مع كل من نتائج دراسة ( داليا الصاوي ، ٢٠٠٨ ) و دراسة ( عبد الحكيم المخلافي ، ٢٠١٠) في وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات .

جدول (٧)

يوضح الفروق بين متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلبة (ذكور - إناث)

المجالات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة
التصدي للمشكلة	ذكور	١٥٨	٣,٢٨	٠,٥٨	١,٠١٨	٠,٣٠٩
	إناث	١٤٥	٣,٢٢	٠,٥٤		
ضبط الذات	ذكور	١٥٨	٣,١٧	٠,٥٢	٠,٧٥٦	٠,٤٥٠
	إناث	١٤٥	٣,١٢	٠,٥٣		
المساعدة الاجتماعية	ذكور	١٥٨	٢,٨٩	٠,٤٥	٠,٣٧٥	٠,٧٠٨
	إناث	١٤٥	٢,٨٦	٠,٥٨		
التقييم الايجابي	ذكور	١٥٨	٣,٣١	٠,٥٠	٠,٠٨٨	٠,٩٣٠
	إناث	١٤٥	٣,٣١	٠,٥١		
مجال المواجهة الإيجابية	ذكور	١٥٨	٣,١٧	٠,٤١	١,٥٧٢	٠,١١٧
	إناث	١٤٥	٣,٠٩	٠,٤٠		
التجنب والانسحاب	ذكور	١٥٨	٢,٠٤	٠,٦٠	٢,٠٨٩*	٠,٠٣٨
	إناث	١٤٥	٢,١٨	٠,٥٣		
الاستسلام	ذكور	١٥٨	٢,١٠	٠,٥٦	٣,٠٥٤**	٠,٠٠٢
	إناث	١٤٥	٢,٣١	٠,٦٣		
الإنتكار	ذكور	١٥٨	٢,٤١	٠,٥٢	٠,٤١١	٠,٦٨١
	إناث	١٤٥	٢,٣٩	٠,٥٤		
لوم_الذات	ذكور	١٥٨	٢,٦٤	٠,٥٥	١,٧٧٣	٠,٠٧٧
	إناث	١٤٥	٢,٧٥	٠,٦٠		
مجال المواجهة السلبية	ذكور	١٥٨	٢,٢٥	٠,٤٢	٢,١٩٧*	٠,٠٢٩
	إناث	١٤٥	٢,٣٥	٠,٤٠		

\*دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، \*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي:

- ١- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع مجالات أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، مما يعني عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، الأمر الذي يشير إلى عدم تحقق الفرض .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجمالي أساليب المواجهة السلبية بين الذكور والإناث ، لصالح الإناث ، وخاصة في المجالات الفرعية التجنب والانسحاب والاستسلام.

أسفرت النتائج في الجدول السابق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجمالي أساليب المواجهة السلبية بين الذكور والإناث ، لصالح الإناث ، وخاصة في الأبعاد الفرعية التجنب والانسحاب والاستسلام . ويتفق ذلك مع دراسة (عبد الله الفقيه، ٢٠١٣) ودراسة ( أميرة عمر يوسف ، ٢٠١٥) من وجود فروق في أسلوب التقبل والاستسلام إلى جانب الإناث ، ودراسة ( سامي عبد القوي ، ٢٠٠٢) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الأساليب السلبية والانسحاب ، ويرجع تفسير ذلك في تصوري إلى أن طبيعة المجتمع اليميني وما تسوده من أساليب تنشئة وعادات وتقاليده ، تفرض على المرأة تجنب المشاكل والضغوط وعدم مواجهتها ، وأن تلعب الدور المطلوب منها اجتماعيا دون المواجهة المباشرة للمشاكل والضغوط ، وترك ذلك للرجل، وينعكس ذلك على أساليب تعاملها مع الضغوط فقد تستسلم في بعض الأحيان للواقع لأن الموقف الضاغط قد يشكل تهديدا مباشرا لها فتضطر للاستسلام ، فالمجتمع يحبذ أن تتجنب المرأة كثير من المشاكل والضغوط وألا تواجهها ، وعدم الانجرار في المشاكل مع الآخرين.

**الفرض الثاني ونصه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعات اليمينية ، وللتأكد من صحة هذا الفرض ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات بين فعالية الذات ودرجات أساليب مواجهة الضغوط ، ويوضح جدول (٨) هذه العلاقة :**

**جدول (٨)**

معاملات الارتباط بين فعالية الذات وبين أساليب مواجهة الضغوط الكلية ومجالاتها الإيجابية والسلبية

المجال السلوكي	المجال الاجتماعي	المجال المعرفي	المجال النفسي	فعالية الذات	المجالات
,١٦٤**	,١٧٤**	,٢٨٢**	,١٠٠**	,٢٤٢**	أجمالي مواجهة الضغوط
,٥١٤**	,٤٤٠**	,٥٥٤**	,٥٥٨**	,٦٠٩**	مجال المواجهة الإيجابية
,٤٢٣**	,٤١١**	,٤٤٤**	,٤٦٦**	,٥١٤**	التصدي للمشكلة
,٣٩٩**	,٣٤٢**	,٤٥٤**	,٤٦٥**	,٤٩٠**	ضبط الذات
,٢٠٤**	,١٨٤**	,١٩٦**	,١٥٥**	,٢١٦**	المساندة الاجتماعية
,٤٥٨**	,٤٠٠**	,٥٣١**	,٥٥٠**	,٥٧٣**	التقييم الإيجابي
-,٢٨٣**	-,٢٣٣**	-,١٦٨**	-,٢٩٠**	-,٢٨٦**	مجال المواجهة السلبية
-,٢٤٧**	-,٢٥٤**	-,١٤٨**	-,٢٤٧**	-,٢٧٢**	التجنب والانسحاب
-,٣٢١**	-,٢٥٤**	-,٢٤٤**	-,٣٦٢**	-,٣٤٩**	الاستسلام

الإنكار	٠,٠٢٤	٠,٠٧٧	٠,٠٦٥	-٠,٠٥٣	-٠,٠٢٠
لوم الذات	-٠,١٢١*	-٠,١٥٠**	-٠,٠٦٦	٠,٠٠٤	-٠,١٢٨*
العينة	٣٠٣	٣٠٣	٣٠٣	٣٠٣	٣٠٣

\*دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، \*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من بيانات الجدول (٢٢) ما يلي :

١- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة الجامعات اليمينية على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على إجمالي أساليب مواجهة الضغوط (  $r = ٠,٢٤٢$  ) عند مستوى (٠,٠١) .

٢- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة الجامعات اليمينية على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مجال أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٨٤-٠,٦٠٩) عند مستوى (٠,٠١) .

٣- وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين درجات طلبة الجامعات اليمينية على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مجال أساليب مواجهة الضغوط السلبية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٢١ - -٠,٣٦٢) عند مستوى (٠,٠١) ، بالإضافة إلى عدم وجود ارتباط بين أسلوب الإنكار وأبعاد فعالية الذات ، وبين لوم الذات والمجال المعرفي والاجتماعي .

فيما يختص بتفسير وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة الجامعات اليمينية على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، أي أنه كلما زادت فعالية الذات عند الفرد ازداد استخدامه لأساليب مواجهة الضغوط . ففعالية الذات إذاً من المتغيرات النفسية المهمة التي تُوجه سلوك الفرد ، في اختيار أسلوب المواجهة المناسب في الموقف الذي يتعرض له ، حيث كشفت دراسة ( ولاء مجاهد ، ٢٠١٥ ) أن فعالية الذات لها تأثير دال إحصائيا على بعض المهارات الحياتية ، منها مهارة مواجهة الضغوط ، وأكدت على ذلك تعريفات كل من باندورا (Banadura, 1977:191) و لوزتنسكا وآخرون (Luszczynska et al., 2005:440) و ( عطف أبو غالي ، ٢٠١٢ : ٦٢٥ ) للفعالية الذاتية ، بأنها التوقعات المتعلقة باختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء تنعكس على موجهته للضغوط والعقبات ، وإنجاز السلوك . كما يلاحظ في الجدول ، أن هناك علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين فعالية الذات ومجال مواجهة الضغوط الإيجابية فمعامل الارتباط لبيرسون هو (٠,٦٠٩) وهو دال إحصائيا عند مستوى

(٠,٠١)، أي أنه كلما زادت فعالية الذات عند الفرد ازداد استخدامه لأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية .

كما نلاحظ من الجدول السابق ، أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وعكسية بين فعالية الذات ومجال مواجهة الضغوط السلبية ، فمعامل الارتباط لبيرسون هو (-٠,٣٦٢) وهو دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، أي أنه كلما زادت فعالية الذات عند الفرد ، يؤدي إلى انخفاض استخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية ، وبالتالي فإن انخفاض فعالية الذات يؤدي إلى ارتفاع استخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية ، ويتفق ذلك مع دراسة دوير وكيومنجس (Cummings & Dwyer, 2001) ودراسة ماك كارثي وآخرون ( McCarthy et al. , 2006 ) ودراسة ( عطاف أبو غالي ، ٢٠١٢ ) والتي أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغوط ، وأن أفراد العينة الذين استخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط ، كما أشارت دراسة (نهاد عبد الوهاب محمود، ٢٠٠٨) إلى أنه كلما انخفضت فعالية الذات ، أدى ذلك إلى زيادة درجات أعراض القلق والاكتئاب ، وأكدت ذلك دراسة رودينبيرري ورينك ( Renk & Roddenberry, 2010) والتي أشارت النتائج إلى أن الطلاب ممن لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فعالية الذات .

**الفرض الثالث ونصه : توجد قدرة تنبؤية لفعالية الذات بدرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في اليمن ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد للتعرف على القدرة التنبؤية لفعالية الذات بدرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في اليمن ، جدول (٩) و(١٠) يوضح النتائج .**  
 أ- لإيجاد القدرة التنبؤية لفعالية الذات ومجالاته بدرجات أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، ن= (٣٠٣) .

#### جدول (٩)

يوضح تنبؤ فعالية الذات ومجالاتها بأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ن= (٣٠٣)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار	قيمة ر	نسبة الإسهام (مربع ر)	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	فعالية الذات	٠,٧٧**	٠,٦١**	٠,٣٧	٠,٠١
	المجال النفسي	٠,٥٩**	٠,٥٦**	٠,٣١	٠,٠١
	المجال المعرفي	٠,٥٦**	٠,٥٥**	٠,٣١	٠,٠١
	المجال الاجتماعي	٠,٤٨	٠,٤٤**	٠,١٩	٠,٠١
	المجال السلوكي	٠,٥٨**	٠,٥١**	٠,٢٦	٠,٠١

يتضح من بيانات الجدول السابق إلى إمكانية التنبؤ بدرجات أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى طلاب الجامعة اليمنيين من خلال فاعلية الذات ومجالاتها ، حيث أن قيمة معامل الانحدار لفاعلية الذات على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية مرتفعة وتساوي (٠,٧٧) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) كذلك كانت جميع قيم معاملات الانحدار للمجالات النفسي والمعرفي والاجتماعي والسلوكي على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية متوسطة وكانت على التوالي (٠,٥٩، ٠,٥٦، ٠,٤٨، ٠,٥٨) وجميع هذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا معامل المجال الاجتماعي ، كما أن درجة الثقة في إمكانية التنبؤ بدرجات أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى طلاب الجامعة اليمنيين من خلال فاعلية الذات متوسطة حيث أن نسبة الإسهام تساوي (٠,٣٧) .

وهذا يعني أن ٣٧% من أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تعتمد على فاعلية الذات ، وبلغت أخرى ف٣٧% من أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تعزى لفاعلية الذات ، لذلك نرى ضرورة اتخاذ كافة التدابير اللازمة من الجهات المعنية لتعزيز فاعلية الذات بكافة أشكالها لدى الطلاب اليمنيين لما لذلك من تأثير كبير في اختيار أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، وهذا يؤكد أنه كلما ارتفعت فاعلية الذات زاد استخدام أساليب المواجهة الإيجابية . إذا تسهم ارتفاع فاعلية الذات إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، بنسبة ٣٧% .

ب- لإيجاد القدرة التنبؤية لفاعلية الذات ومجالاته بدرجات أساليب مواجهة الضغوط السلبية، ن=(٣٠٣).

#### جدول (١٠)

يوضح تنبؤ فاعلية الذات ومجالاتها بأساليب مواجهة الضغوط السلبية للعيينة اليمنية

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار	قيمة ر	نسبة الإسهام مربع (ر)	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط السلبية	فاعلية الذات	٠,٣٧**	-٠,٢٩**	٠,٠٨	٠,٠١
	المجال النفسي	٠,٣١**	-٠,٢٩**	٠,٠٨	٠,٠١
	المجال المعرفي	٠,١٧	-٠,١٧**	٠,٠٣	٠,٠١
	المجال الاجتماعي	٠,٢٦	-٠,٢٣**	٠,٠٥	٠,٠١
	المجال السلوكي	٠,٣٣**	-٠,٢٨**	٠,٠٨	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق إلى أن هناك إمكانية للتنبؤ بدرجات أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى طلاب الجامعة اليمنيين من خلال فاعلية الذات ومجالاتها ، حيث أن قيمة معامل الانحدار لفاعلية الذات على أساليب مواجهة الضغوط السلبية أقل من المتوسط وتساوي (٠,٣٧) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) كذلك كانت



قيم معاملات الانحدار للمجالات النفسي والسلوكي على أساليب مواجهة الضغوط السلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) ، وكانت على التوالي ( ٠,٣١ ، ٠,٣٣ ) ، أما قيم معامل الانحدار للمجال المعرفي والاجتماعي فهي غير دالة ، كما أن درجة الثقة في إمكانية التنبؤ بدرجات أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى طلاب الجامعة اليمنيين من خلال فاعلية الذات منخفضة حيث أن نسبة الإسهام تساوي ( ٠,٠٨ ) .

وهذا يعني أن ٨% من أساليب مواجهة الضغوط السلبية تعتمد على فاعلية الذات ، إي أن فاعلية الذات تزيد بمقدار ٨% من أساليب مواجهة الضغوط السلبية ، وهذا يؤكد أنه كلما ارتفعت فاعلية الذات كلما قل استخدام أساليب المواجهة السلبية ، إذا تسهم فاعلية الذات إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط السلبية ، بنسبة ٨ % .

#### توصيات الدراسة :

• توصي الدراسة الحالية بضرورة الاهتمام بهذه الشريحة الهامة من المجتمع ، لأن طلاب طالبات الجامعة هم أمل الأمة في التقدم والرقي والرفاهية ، وخاصة في موضوع الدراسة فاعلية الذات ، حيث أنه من الملاحظ قلة الأبحاث في هذا الجانب ، حتى هذه الأبحاث مازالت طي الأدرج ولم ترى النور وتخرج إلى حيز التطبيق .

• توصي الدراسة بتوجيه الطلاب والطالبات وحثهم على أهمية المشاركة في الأنشطة الجامعية الطلابية والمتمثلة في الأنشطة الثقافية والصحية والعلمية والاجتماعية وغيرها التي تقدمها الجامعات والمراكز العلمية والثقافية ، فهي تسهم في تفعيل ورفع فاعلية الذات لديهم واختيار أنسب أساليب المواجهة .

### المراجع

- ١- احمد أبو زيد (٢٠١١) . بحوث في الصحة النفسية و التربية الخاصة ، القاهرة ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
- ٢- أحمد عبد الخالق ( ٢٠١٦ ) . الضغوط والأمراض : مدخل في علم نفس الصحة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- أمل أبو عزام (٢٠٠٥) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية – معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ٤- أميرة عمر يوسف (٢٠١٥) . أساليب مواجهة الضغوط الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية لدى بعض فئات الاضطرابات السيكوسوماتية دراسة متعمقة ، رسالة دكتوراه غير منشورة و جامعة حلوان ،كلية الآداب ، قسم علم النفس .
- ٥- انتصار مهران (٢٠١٥) . العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية ، مجلة البحث العلمي للآداب ، جامعة عين شمس ، العدد ١٦ ج ٢ .
- ٦- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤) . ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٧- بندر العتيبي (٢٠٠٨) . اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ،جامعة أم القرى ،كلية التربية ، قسم علم النفس .
- ٨- سامي عبد القوي (٢٠٠٢) . أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات ، مجلة حوليات آداب عين شمس ، المجلد (٣٠) ، إبريل- يونيو ، ص ٣١٠ - ٣٦١ .
- ٩- عبد الله الضريبي ( ٢٠٠٤ ) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمار ، اليمن .
- ١٠- عبدا لله الفقيه ( ٢٠١١ ) . وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات اليمينية ، دراسة سيكومترية – إسقاطيه – مقارنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة المنوفية .

- ١١- عبد المنان بار والفرحاتي محمود (٢٠١٣) العجز المتعلم " المفهوم والمواجهة " من منظور علم النفس الإيجابي ، مكة المكرمة ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
- ١٢- عزة محمد صديق (٢٠٠٣) . الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان.
- ١٣- عطاف أبو غالي (٢٠١٢) . فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى طالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرين ، العدد الأول ، ص ٦١٩-٦٥٤.
- ١٤- عماد مصطفى (٢٠٠٦) . أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية ، المؤتمر السنوي الثالث للإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ١٣ ، ج ١ ، ٤٢٤ .
- ١٥- محمود عطية (٢٠١٠) . ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٦- مدحت عباس (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، مجلة ٢٦ العدد (١) ، ٢٣٣-١٦٨ .
- ١٧- مريم اللحاني (٢٠٠٢) . فعالية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الشخصي ( الاجتماعي – الذاتي ) وفقا لنموذج جاردنز للذكاء المركب لدى عينة من طالبات الأقسام الأدبية والعلمية بكلية التربية للبنات بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- ١٨- نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٦). مقياس فاعلية الذات العامة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١٩- نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠٠٩). الفاعلية الذاتية ، متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة حلوان .
- ٢٠- ولاء احمد مجاهد (٢٠١٥) . أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة ، المكتبة العلمية المركزية ، جامعة الإسكندرية.

- 21- Bandura , A (1977) . Self – Efficacy : Toward a Unifying theory of behavioral change. Psychology Review Vol. (84) . No. (2).
- 22-Bandura , et .al (1995) Comments on the crusade against the cancel efficacy of human thought , Journal of Behavior Therapy, and Experimental .
- 23-Bandura , A. (1997) . Self – Efficacy: The exercise of control .New York : Freeman Press.
- 24-Bandura , et . al (1999) . Social cognitive Theory . An agnatic Perspective . Asian Journal of facial psychology , 2(1) , 21-41.
- 25-Brannon, L. , & Feist, J. (2010) . Health Psychology : An introduction to behavior and health (7<sup>th</sup> ed.). CA, Belmont : Wadsworth .
- 26- Carver., C. S., & Vargan, S. (2011) . Stress, coping, and health. In H. S. Friedman (Ed.), The Oxford handbook of health psychology (pp. 162 – 188 ). Oxford : Oxford University Press
- 27-De Witz, S. J, Woolsey, M. L , & Walsh, W. B (2009). College Student Retention: An Exploration of the Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life Among College Students, Journal of College Student Development, 50,(1), 19-34.
- 28-Diane. L . W . (2003):Student self efficacy in College Science :An Investigation of Gender, Age and Achievement.  
:http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2003wittrosed.pd
- 29-Dwyer, A & Cummings, A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling. 35(3), 208-220.
- 30-Ebstrup, J. F., et. al., (2011 ).Association between the five factor personality traits and perceived stress : Is the effect mediated by general self – efficacy ? Anxiety, Stress, and Coping, 24 , 407 – 419 .
- 31-Liu , W . (2004) : " Multicultural Competency in research examining The relationships among Multicultural competencies research Training and self – efficacy and Multicultural environment " . Efficacy .
- 32-Luszczynska et al., ( 2005): The general self-efficacy scale multicultural validation studies, Psychology, 2005 Sep, 139(5), 439-57.
- 33-Maddux , (1998) , Personal efficacy chapter (8) in perelga , B winstread & Jones (eds) (1998) .Personality , Contem Porary Theory and research Chicago Nelson – Hall .
- 34-McAdams, D. P. (1994). The person: An introduction to personality psychology (2 nd ed.).Fort Worth: Harcourt Brace
- 35-McCarthy, C. ; Fouledi, R. ; Juncker, B. ; Matheny, k.(2006). Psychological resources as stress Buffers: their relationship to university students anxiety and depression .Journal of college counseling , 9(2), 99- 110.
- 36-Roddenberry, A., &Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students , Child Psychiatry and Human Development, 41 (4 ) 353-370 . 33
- 37-Weiten , W . (1998) . Psychology themes variation . An international . Thomson publishing company whaxe .