فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة المصريين

إعداد

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

إشراف

أ.م.د / نهاد عبد الوهاب 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 مصر. وقد تكونت عينة البحث من (٢٩٧) طالب وطالبة من الجامعات المصرية. واشتملت أدوات البحث على : مقياس فعالية الذات العامة (إعداد الباحث) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث) .

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

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

٢- 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.

٥ - ووجود فروق في فعالية الذات وفقا لنوع التخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي . لا يوجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية وفقا لنوع التخصص الدراسي .

Abstract

This study aims to examination the relationship between self-efficacy and coping with stresses among university students in Egyptian. study sample consisted of (297) male and female students from Egyptian 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- 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.
- 2- 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.
- 3- There are no differences in coping with Stresses among and their main fields either positive or negative according to the specialization of the students of Egypt. There are statistically significant differences in self-efficacy according to the specialization of students in Egyptian favor of literary specialization.

Key word

الكلمات المفتاحية :

١ – فعالية الذات	
Self – Efficacy	
٢ - أساليب مواجهة الضغوط	
coping wit	
Stresses	
٣ – طلاب الجامعة المصريين	
Egyptian university Students	

المقدمة:

ظهر اتجاه أو مدرسة في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين ، تهتم وتركز على الجوانب الايجابية في حياة الإنسان ، وتعمل على تدعيمها ، كما تهتم بتأهيل الحياة النفسية والإدراكية الإيجابية للأفراد وإخراجها إلي وجود أكثر رحابة يعزز القدرات الذاتية والثقة في النفس لدى الأفراد ، من خلال الاهتمام بفعالية الذات وتدعيمها ، والاهتمام بالجوانب الأخرى لها كالتعاون والحب والمشاركة والإخاء والتفاعل والعمل الخلاق والشجاعة وتحمل المسؤولية والقدرة على المرونة والمثابرة والأمل واحترام القيم الروحية ، والرضا عن الذات وغيرها من الجوانب الإيجابية ، وهذا الاهتمام أدى بدوره إلي تقليص مساحات العدوان والدمار ، والقبح ، والعقد النفسية وما تخلفه في النفس من آثار مدمرة لا تقتصر على الجيل الحالي ، بل قد تمتد لتشمل عدة أجيال ، وسميت هذه المدرسة بعلم النفس الإيجابي. (محمد غانم ، ٢٠١٧ ، ٤)

إن الجوانب الإيجابية للإنسان تجعله قادرا على مواجهة متاعب الحياة وضغوطها بإرادة فولاذية ، فالإنسان مخلوق عاقل يتمتع بإرادة حرة تمكنه من اتخاذ القرارات الواعية على النحو الذي يرغب ، فيه فهو يقوم بعملية تقويم لذاته وللآخرين وللعالَم الذي يعيش فيه ، ويضع لنفسه في ضوء هذه العملية طموحات وأهداف يسعى لتحقيقها ، ويقوم بتبني سلوكا يحقق له تلك الأهداف والطموحات ، ولكن الناس يختلفون اختلافا كبيرا في سلوكهم عندما يواجهون ضغوط أو تعترضهم مشكلات ، فمنهم من يمضي في التفكير وبذل الجهد للخروج من المشكلة ، حتى وأن كان في حالة من التوتر الشديد ، ومنهم من يسارع إلي الاستسلام ويعجز عن المواجهة ، لأنه لا يملك معطيات التعامل مع المشكلة ، ومنهم من يضطرب ويختل سلوكه ، ويلجأ إلي أساليب ملتوية ومتطرفة لا تقربه من هدفه ولا تحقق له التكيف بينه وبين نفسه وبيئته ، وهذا ما دفع كثير من الباحثين إلي البحث عن المتغيرات التي لها دور في صمود البعض ، واستسلام وقشل البعض ، ومن أهم هذه المتغيرات التي لقيت اهتماما كبيرا وواسعا ، هي إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها ، وتقييمه لها وأساليبه في مواجهتها .

(عبد المنان بار ، الفرحاتي محمود ، ٢٠١٣ : ١١٥)

فالأفراد إذا يختلفون في طبيعة استجاباتهم ومواجهتهم للضغوط ، فمنهم من تكون تأثيرها عليهم إيجابيا والبعض الآخر سلبيا ، وقد يتكيف بعض مع الأفراد الضغوط التي يواجهونها لكثرة ما تمر بهم في حياتهم ، في حين أن بعضهم تلازمهم نوبات التوتر والقلق ومشاعر الاكتئاب ، كما نرى أفرادا آخرين يصبحون أكثر تحملا وقوة .

(Richard , 2001 : 122)

لذا فإنه من خلال تفاعل الإنسان مع البيئة ، ووجوده في موقع جغرافي معين يجد نفسه في حاجة دائمة إلي عملية مواءمة مستمرة بين مكوناته الذاتية وأساليبه مواجهة الضغوط ، والتي من خلالها يسعى الفرد إلي تحقيق التوازن بين ذاته وأساليبه المواجهة

سواء بتغيير ما بداخله وتجديد طاقاته ، وتغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته ،أو بتغيير البيئة أو موقعه الجغرافي .
(لي، ٢٠١٢ : ٨)

وأشار (هانتون،Hanton) إلي أن الفرد الذي يتمتع بفعالية ذات عالية ويستخدم أساليب 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)

وكشفت دراسات عديدة عن الجانب الإيجابي للفعالية الذاتية وأهميتها في بناء الذات الايجابية والالتزام الذاتي ، فقد أوضحت دراسة ليو (Liu , 2004 , 325) عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات ، وثقته الفرد بنفسه وبقدرته علي إنجاز السلوك – ومستوى المنافسة ، لان الفعالية الذاتية تؤثر علي الثقة بالنفس والتي بدورها تحدد مستوى الفعالية لدى طلاب الجامعة في عمليات البحث والدراسة والإدراك والتدريب ومواجهة المشكلات والعقبات .

لذلك لابد من توفير المناخ المناسب والظروف البيئة والنفسية والاجتماعية المريحة والخالية من التوتر لطلاب الجامعة ، وتوفير المستلزمات الضرورية التي تسهم في رفع كفاءتهم الذاتية وقدراتهم المعرفية والسلوكية في مواجهة الضغوط ، فنجاح الطلاب في التعامل مع المواقف الضاغطة ومواجهتها يأتي من مصادر مختلفة ، أهمها الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع مواقف وأحداث مشابهة ، ومن خلال التعلم بالملاحظة ، المتمثل بملاحظة الآخرين ولا سيما الآباء والمعلمين وهم في حالة نجاحهم أو فشلهم في مواجهة المواقف الضاغطة ، كما يتوقف على استعدادهم لمواجهة الضغوط ، وعلى ما يمتلكونه من مصادر ذاتية يستندون إليها في مواجهة الضغوط ، كالفعالية الذاتية ، والإدراك الإيجابي لقدراتهم ، ومهارة حل المشكلات والتعامل مع الآخرين ، وأيضا تتوقف على المصادر الاجتماعية التي يحصلون عليها من البيئة الاجتماعية ، مثل المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والأقارب والمعلمين وغيرهم .

(طه عبد العظيم حسين ، ٢٠١٠ : ٣٨٤)

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 علاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة في مصر؟

٢ - هل هناك فروق بين طلاب وطالبات الجامعات المصرية في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط؟

٣ - هل هناك فروق دالة بين الطلبة من ذوي التخصص الدراسي العلمي والأدبي في فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي :

١- كشف العلاقة بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعة المصريين.

٢ - فحص الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة المصريين في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط .

٣- معرفة الفروق بين الطلبة من ذوي التخصص الدراسي العلمي والأدبي في فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط .

أهمية البحث :

أ- من الناحية النظرية :

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

٢- ندرة البحوث والدراسات الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط ، وإثراء التراث النظري بمفهوم فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة في مصر.

٣- يعتبر موضوع فعالية الذات من المواضيع الهامة التي أثارت اهتمام العديدين من الباحثين نظرا لدخوله في مجال علم النفس الايجابي الذي ظهر حديثا في الساحة العالمية عامة والعربية خاصة .

(ب)- من الناحية التطبيقية :

١- 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.

٢- 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 .

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

مصطلحات البحث والإطار النظري:

فعالية الذات:

يعرفها (Bandura, 1982) كذلك بأنها "اعتقاد يتبناه المرء في كفايته واقتداره وتمكنه مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة علي المواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم".

(في نهاده محمود، ٢٠١٦ ، ٨)

وتعرفها (عطايف أبو غالي ، ٢٠١٢ : ٦٢٥) بأنها "معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدراته على أداء السلوك وتوجيهه ، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها ، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة " .

وتعرفها (McAdams, 1994, p. 333) كذلك 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 لوزنتسنسكا وآخرون (Luszczynska et al., 2005, 440) بأنها "اعتقاد الفرد بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة والصعبة ."

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

الضغوط النفسية :

يعرف (تريفور باول ، ٢٠٠٥ ، ٥١) الضغوط بأنها "نتاج عدم التوازن بين الالتزامات الملقاة على عاتقنا وقدراتنا الشخصية على التعامل مع هذه الالتزامات ."

وتعرف الضغوط بأنها " العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الأحداث الضاغطة عبئا ثقيلا على الإنسان في مواجهتها ، أو تمثل تهديدا له . (أحمد عبد الخالق ، ٢٠١٧ ، ١٥)

أساليب مواجهة الضغوط :

يشير مصطلح المواجهة كما عرفها "لازاروس و فلكمان "الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية للتغيير أو التعامل مع المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي تفوق قدرات الفرد " . وبمعنى أبسط هي محاولة إدارة الموقف الضاغط ببعض الطرق الفعالة ، وهي ليست فعل واحد فقط ، ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة . Huffman , et al (1997: 42) .

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

أولا: فعالية الذات:

أنواع فعالية الذات: يوجد العديد من الأنواع لفعالية الذات منها :

١ - **الفعالية القومية :** وهي معتقدات أصحاب القومية الواحدة أو البلد الواحد عن الأحداث التي يحاول الناس أن يسيطروا عليها أو قد لا يستطيعوا مثل : انتشار التكنولوجيا الحديثة ، التغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات ، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من الإقليم أو البلد ، والتي تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد ، وتظهر هذه الفعالية أثناء الدفاع عن الوطن أو الأمة ضد العدوان الخارجي ، أو ضد الإرهاب أو أثناء حدوث الكوارث .

٢ - **الفعالية الجماعية :** معتقدات مجموعة من الناس تؤمن بقدراتها على مواجهة الظروف التي تعترضها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها ، ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا ، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية ، والمساندة الجماعية لإحداث أي تغيير فعال ، وإدراكهم لفعاليتهم الجماعية يؤثر على أي عمل يقومون به كجماعات ،

ومقدار الجهد الذي يبذلونه ، وفي القوة التي تبقى لديهم إذا أخفقوا في الوصول إلى النتائج، و تكمن قوة فعالية الجماعة في فعالية الأشخاص في هذه الجماعة ، ومدى تمسك أفراد الجماعة بمعاييرها وأعرافها (رشيدة الساكر ، ٢٠١٥ ، ٤٣)

٣- فعالية الذات العامة : يعرفها باندورا (١٩٨٦) بأنها قدرة الشخص على القيام بالسلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومقبولة في موقف محدد، والسيطرة على الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأشخاص وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية قيامه بالمهام والأنشطة التي أسندت إليه ، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمواظبة اللازمة لتحقيق العمل الموكل إليه . وعلى ذلك فإن فعالية الذات العامة هي تلك المعتقدات والأحكام العامة التي يصدرها الفرد بشأن إمكانياته بشكل عام على أداء سلوك معين وتوقعه لكيفية أدائه والنتائج التي سيحققها نحو النشاط أو العمل الذي يريد القيام به .

٤- فعالية الذات الخاصة : ويقصد بها معتقدات وأحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة محدده في نشاط محدد، مثل الرياضيات ، أو اللغة العربية . فهذا النوع من الفعالية يرتبط بالمجال الذي يوجه اهتمامه إليه ، والذي تبرز فيه معتقداته الخاصة وقدرته على أداء مستوى مرتفع الفعالية في نشاط خاص أو مجال معين . ومن أهم أشكال فعالية الذات الخاصة ، فعالية الذات الإحصائية والتي عرفتها (فاتن عبد الصادق ، ٢٠١٦ : ٢٣١-٢٣٢) بأنها المعتقدات الشخصية المتعلقة بثقة الفرد في قدرته على اكتساب المعلومات وأداء المهام الإحصائية في مختلف المواقف " ، ومن أشكال الفعالية الخاصة أيضا :

٥- فعالية الذات الأكاديمية: عرفها (باسم آل دهام ، ٢٠١٣ : ٨٩٠) بأنها "توقعات الطالب عن قدراته في مواجهة مشكلاته وتحقيق مستوى جيد من المثابرة والدافعية في أثناء العملية التعليمية . " هي كذلك أدراك الشخص لقدرته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، أو أنها تعني قدرة الفرد العقلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل القسم العلمي ، وتتأثر الفعالية الأكاديمية بكل من عدد أفراد القسم وحجمه ، وعمر الدارسين ، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل العلمي . (رشيدة الساكر ، ٢٠١٥ : ٤٤) وتتمثل الفعالية الأكاديمية كذلك في رغبة الطالب وقدرته على مواجهة الضغوط وإدارة الوقت وبناء العلاقات والمثابرة في بذل المجهود لتحقيق الأهداف المرجوة من التعلم وأنشطته .

(حمدي ياسين وعيسى إدريس، ٢٠١٦ : ٢٨٢)

٦- **فعالية الذات الاجتماعية** :- عرفها باندورا (١٩٧٧) بأنها " الرغبة التي ينفذ بها الشخص السلوك الاجتماعي المطلوب للتوصل إلي محصلة أو نتيجة محددة . " أو هي شعور الفرد بقدرته على النجاح في حل مشكلاته مع المحيط أو البيئة التي يعيش فيها ، وقدرته وتفاؤله بالنجاح في حسم المواقف الاجتماعية " . (باسم آل دهام ، ٢٠١٣ : ٨٩٠) ، واعتبر باندورا أن الطريق الثاني المؤدي إلي عدم التوافق هو الإحساس المتواضع بالفعالية الذاتية الاجتماعية في صنع علاقات اجتماعية تقدم رضا كافيا لحياة الناس ، وتمكنهم من مواجهة الضغوط المزمنة ، ولكن الإحساس بالأمن وفعالية ذات اجتماعية يولد لدى الفرد علاقات اجتماعية موجبة ، بينما يولد عدم الفعالية الاجتماعية سلوكا غير اجتماعي . (Fan & Mak ,1998 : 132)

وأشار القريبي ١٩٩٨ إلي اعتبار الفعالية الاجتماعية جزء مهم من مكونات الصحة النفسية للفرد ، حيث أن من أهم المظاهر الإيجابية للصحة النفسية ، الفعالية الذاتية العامة والاجتماعية ، كما ذكر أن أهم مظاهر الفعالية الاجتماعية هي :

- ١- التوافق الاجتماعي مع الآخرين في المجالات التي يمارس فيها الفرد نشاطه .
- ٢- الإيجابية وتحمل المسؤولية .
- ٣- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه . (من خلال مريم اللحياني، ٢٠٠٢ ، ٦٠)

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" ، في نشأت 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) وتشير العوامل الذاتية : إلى معتقدات الفرد الشخصية وأحكامه حول قدراته واتجاهاته ، أما العوامل السلوكية الاجتماعية : فهي مجموع استجابات الفرد الصادرة في موقف ما ، بينما العوامل البيئية : تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد ، ومنهم الآباء والمعلمون وجماعة الأقران . (Zimmerman , 1989 , 330) ويذكر باندورا (191 : 1977 , Banadura) ، 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 .

توقعات فعالية الذات: وقد ميز باندورا بين توقعات فعالية الذات وبين توقعات النتائج كالتالي : **توقع فعالية الذات :** والتي تعني درجة اعتقاد الأفراد وثقتهم أنه يمكن أن يؤدوا وبنجاح السلوك المطلوب منهم ، وأن لديهم استعدادات ومهارات لتنظيم وأداء استجابات مطلوبة لتحقيق نتائج مرغوبة . فالطلاب الذين يثقون في قدرتهم على حل مسائل رياضية معينة ، مثلاً يتوقعون درجات مرتفعة لمهام وأنشطة حل المسائل كمنطق لتحقيق أهدافهم الأكاديمية و عكس الطلاب الذين يشكون في قدرتهم على حل هذه المسائل ، يتوقعون درجات منخفضة ، حتى قبل البدء في حل هذه المسائل . ومن هنا تعد فعالية الذات آلية معرفية ، تسهم في تغيير السلوك من خلال توقع الفرد بالقدرة على أداء مهمة معينة ، واستبصاره بإمكانياته وحسن استخدامها في ظل قدر مناسب وصحيح من الإمكانيات الفسيولوجية والعقلية والنفسية ذات الجانب الدافعي ، والتي تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الفرد لنفسه ، ولذلك فهي قوة تفسر الدوافع الكامنة خلف أداء الفرد في المجالات المختلفة . وتتضمن أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف قد تكون صعبة ، وتؤثر هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة وفي الجهد الذي يبذله في مواجهة المصاعب وإنجاز المهمات . كما أن توقع فعالية الذات تسبق توقعات النتائج ، فهي تتحدد في ضوء المثابرة ، كما تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كممارسات سلوكية إجرائية ، ويشير هذا المسار إلي درجة اقتناع الفرد بفعاليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يتطلبها الموقف .

توقع النتائج : والتي تعني درجة اعتقاد الأفراد أن هناك نتائج معينة تعتمد على استجابات وسلوكيات معينة . إي اعتقاد الأفراد بأن سلوكاً معيناً أو مجموعة من السلوكيات لو قاموا بها تؤدي إلي نتائج معينة . فتوقعات النتائج تمثل تقدير الفرد أن سلوكاً ما سوف يؤدي إلي ناتج معين ، وبكلمات أخرى تشير توقعات النتائج إلي تقدير الفرد للسلوك الذي يقوده إلي الثقة في النتائج ، أذا فهي تتحدد في ضوء ناتج السلوك . ومن ناحية أخرى فإن توقع النتائج المنخفضة يؤدي إلي إدراك الأفراد أنهم يفتقدون القدرات والمهارات اللازمة ، ويدركون أنه لا توجد أي استجابة لديهم يمكنها تحقيق النتائج المرغوبة من وجهة نظرهم ، ومن وجهة نظر الآخرين .

(عبد المنان بار ، الفرحاتي محمود ، ٢٠١٣ : ٢٦٠ - ٢٦٥)

مجالات فعالية الذات : ويرى مادوكس ولوي أنه من الممكن تحديد ثلاث 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 ، ٤٢)
- 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 والتعاون وغيرها من القدرات .

ثانيا : أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أهمية المواجهة :

إن الأحداث والخبرات الضاغطة يمكنها أن تعطل الوظائف السوية للفرد ، وكذلك نظام حياته ، ويتمثل في حدوث خطر سوء التكيف ، ولاسيما إذا كانت الضغوط دائمة أو شديدة . وعندما تحدث المواجهة بنجاح ، تتحقق العودة إلي حالة السواء السلوكي والانفعالي والسيولوجي ، وهو ما يعرف "بالاتزان الحيوي "، ومن ثم فمن الممكن أن تؤثر المواجهة بشدة في الدرجة التي يتأثر بها الأشخاص سلبيا بالضغوط ، وتساعد على تحديد التوازن بين النتائج التكيفية وغير التكيفية عندما تواجههم الضغوط . (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٦ ، ٢٩٤)

وبشكل عام ، يرى سميث وزملاءه (Smyth et al,2010, 273) إلي إن أساليب المواجهة تساعد في:

- ١ - المحافظة على صورة الذات الإيجابية .
- ٢ - الحفاظ على التوازن والتوافق النفسي .
- ٣ - تحمل الأحداث السلبية ، ومحاولة التكيف معها .
- ٤ - تدعيم التوقعات بالعودة إلي الوضع السوي و محاولة خفض الظروف البيئية السيئة .

٥ - بناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين بشكل مستمر.

بالإضافة إلى:

٦ - حل الصراع والموقف الضاغط بكل الطرق والوسائل المتاحة .

٧ - استعادة الفرد لأنشطته وعاداته بقدر المستطاع .

٨ - الحد من حدوث التغيرات السلوكية السلبية المرتبطة بالضغط ، كمشكلات النوم أو ضعف الشهية أو التدخين . (طبى سهام ، ٢٠٠٥ ، ١٠٥)

النظريات والنماذج المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط :

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

نظرية التحليل النفسي :

أن من أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومقاومتها في النظرية التحليلية ما تسمى "آليات الدفاع النفسي" ، فقد أشار سيجموند فرويد إلى أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم من مصاعب الحياة ، فهي تساعد في معالجة الصراعات والإحباطات التي تواجههم ، فهذه الآليات هي في الأساس أساليب عقلية لاشعورية ، تقوم بتنشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا ، فتعمل وتساعد على خفض التوتر والقلق وقت المواجهة .

وفقا لنظرية التحليل النفسي فإن عملية المواجهة تحتوي على سلسلة من الاستراتيجيات والتي تتطور من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة ، فعملية المواجهة عبارة عن نمط أو سمه ، كما يرى البعض من الباحثين الذين قدموا عدة مقاييس للمواجهة طبقا للنمط أو السممة التي يتميز بها كل فرد عن الآخرين في أسلوبه للمواجهة ، وقد عرف شيبيرت Chabert (1983) آليات الدفاع بأنها " مجموعة من العمليات الهادفة للتقليل والإنقاص من حدة الصراع النفسي الداخلي وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور " ، وقد أورد فرويد مجموعة من آليات الدفاع منها :

١ - **النكوص** : وهو الرجوع ألي استخدام أنماط سلوكية مميزة أو ملائمة لمرحلة نمائية سابقة أو طفليه ، وغالبا ما يسمى النكوص بالحنين إلي الظل وسند الطفولة .

٢ - **الكبت** : وهو عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الشعور بالقلق ، وباستخدام هذه الآلية فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه ، فيهرب منها من خلال كبته وذلك للحصول على التوازن النفسي ، حيث يرى علماء النفس في هذا الشأن أن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلي حل الصراع وتحقيق التوازن النفسي ، بينما يؤدي الكبت الفاشل إلي حالة من الاختلال ثم المرض النفسي . (الفقيه ، ٢٠١١ ، ٤٧-٤٨)

٣ - **التسامي (الإعلاء) :** وهو قبول الشخص لأهداف مرغوبة اجتماعيا أو أهداف بديلة ومفيدة بدلا من التي كان يسعى إليها في الأساس . فقد يصبح الرجل العدواني بطلا في الملائكة . والتسامي آلية دفاع يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة ، وهذه الحيلة من أكثر الحيل الدفاعية انتشارا ، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية . فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت كما أسلفنا إلي فعل آخر مقبول اجتماعيا وشخصيا ، فالنتائج الفكرية والأدبية والشعرية والفنية كما يرى أصحاب هذه النظرية ، ما هي إلا مظاهر تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات مكبوتة في النفس إلي أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع . (عبد الفتاح دويدار ، ٢٠١١ ، ١٣٢)

١- **نظرية المواجهة السالبة والموجبة "تشارلزورث 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 ، وإمراض 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)

٢- 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 الإعراض)، إلي 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 ،

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 "سيلبي" 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 "سيلبي" 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 الباراسمبثاوي ويجعل الفرد في حالة إنهاك واستنزاف ، ورأى "سيلبي" أن تكرار الإنهاك ينتج عنه نوع من الاكتئاب ، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلي الوفاة . (Brannon & Feist , 2010 ,102-103)

٣- 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 ضاغطا .

(Carver ,Vargas ,2011)

بعد ذلك طور "لازاروس" ، وفولكمان " Lazarus & Folkman وزملائهما هذه النظرية وقدموا نموذجا 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)

أنواع أساليب مواجهة الضغوط :

بعض 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)

ومعظم الباحثين فرق 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 المثير 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 إلى الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة إلي استخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات ، أو اختزالها .

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 لوزتسنسكا وآخرون (Luszczynska et al., 2005) وتعريف عطا 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 إلي 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 مثبلاً مهماً في دافعية الفرد للقيام بأي نشاط، وتساعده 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: سوف نقوم بتقسيم الدراسات السابقة إلي قسمين كالآتي:

أولاً : دراسات تناولت العلاقة بين فعالية الذات والضغوط عند طلاب الجامعة .

هدفت دراسة باباك وآخرون (Babak et al., 2008) إلى دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة وفعالية الذات المدركة لدى المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين ، وتكونت العينة من طلاب المدارس العليا (٨٦٦) طالباً من طلاب المدارس العليا في إيران ، واستخدم في الدراسة مقياس الصحة النفسية ، مقياس الضغوط المدركة ومقياس فعالية الذات ، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن فعالية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم فعالية الذات مرتفعة ، يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة ، بينما الذين لديهم فعالية ذات منخفضة ، يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها . وهدفت دراسة (نهاد محمود ، ٢٠٠٩) إلي بحث دور الفعالية الذاتية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين ، وتكونت

عينة الدراسة من ١٤١ من الإناث ١٣١ من الذكور، وتم استخدام استبيان إحداث الحياة الضاغطة للمراهقين إعداد الباحثة . ومقياس الفعالية الذاتية العامة ومقياس الاكتئاب "د" للصغار . ومقياس جامعة الكويت للقلق، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين متوسطي درجات المراهقين والمراهقات في كل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وانخفاض الفعالية الذاتية وأعراض الاكتئاب والقلق لصالح المراهقات . وبينت وجود علاقة موجبة بين درجات إدراك الضغوط الحياتية ودرجات كل من انخفاض الفعالية الذاتية وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين والمراهقات كما أن اجتماع درجات إدراك الضغوط الحياتية وانخفاض الفعالية الذاتية من شأنه أن يزيد من درجات أعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين والمراهقات . ويتنبأ انخفاض الفعالية الذاتية بشكل دال بأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين والمراهقات .

وقام رودينبري 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 المنخفض .

ثانيا : دراسات تناولت الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة .

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

النصفي والنهائي ، أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقا لمتغير الجنس والعمر.

وهدفت دراسة (أمل أبو عزام ، ٢٠٠٥) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وبلغت العينة (٤٣٤) طالب و(٤٥٧) طالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس سمات الشخصية ، وأشارت النتائج إلى أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنسين وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاثة أساليب.

وهدفت دراسة (داليا الصاوي، ٢٠٠٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والتكيف الأكاديمي والاجتماعي لطلاب الجامعة وأيضا الفروق بين الجنسين في جميع المتغيرات ، وتكونت العينة من (٤٦٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة من التخصصات العلمية والأدبية ، وتم استخدام مقياس فعالية الذات ومقياس التكيف الأكاديمي ، ومقياس التكيف الاجتماعي ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين فعالية الذات و التكيف الأكاديمي والاجتماعي ، كما وجدت فروق دالة على جميع مقاييس الدراسة طبقا لمتغيرات التخصص لصالح العلمي ، ولمتغير الجنس على مقياس التكيف الاجتماعي وفعالية الذات لصالح الذكور.

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 ، وتم استخدام مقياس وجهة الضبط (لروتر) تعريب علاء كفاي ، 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 لدى 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 والتكيف الاجتماعي وسمات الشخصية 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 هذا العصر من حروب ومشاكل وفتن داخلية وأزمات اقتصادية يخلف أثار جسيمة في الصحة النفسية،

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 علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعات المصرية.

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

٣ - توجد فروق دالة بين الطلبة من ذوي التخصص الدراسي العلمي والأدبي في فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط .

منهج وإجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، فالدراسات الارتباطية 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 (٢٩٧) طالب وطالبة من المستوى الأول والرابع ومن ثلاث جامعات مصرية " حلوان-عين شمس-القاهرة" من كليات الطب والهندسة والآداب والتربية من التخصصات العلمية والأدبية .

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	١٠٨	٣٦,٤
	إناث	١٨٩	٦٣,٦
الجامعة	حلوان	١٣٥	٤٥,٥
	عين شمس	٨٦	٢٩
	القاهرة	٧٦	٢٥,٥
الكلية	آداب	١٩٠	٦٤
	الهندسة	٣	١
	الطب	٩٩	٣٣,٣
	التربية	٥	١,٧

المستوى الدراسي	الأول	١٦٤	٥٥,٢
	الرابع	١٣٣	٤٤,٨
فئات العمر بالسنوات	٢١ - ١٨	٢١١	٧١
	+٢٢	٨٦	٢٩
نوع التخصص	تخصص أدبي	١٩٥	٦٥,٣
	تخصص علمي	١٠٢	٣٤,٧
مكان الإقامة	حضر (مدينة)	٢٥١	٨٤,٥
	ريف	٤٦	١٥,٥

أدوات البحث :

للتحقق من صحة فروض البحث استخدمت الأدوات التالية :

- ١ - مقياس فعالية الذات العامة لدى طلبة الجامعة . إعداد الباحث
- ٢ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة . إعداد الباحث

وفيما يلي عرض موجز لهذه الأدوات :

١ - مقياس فعالية الذات العامة:

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	٠,٩٣ **	٠,٩٠ **	٠,٨٥ **	٠,٨٦ **

**دالة عند مستوى ٠,٠١

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

جدول (٣)

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

المجال	عدد الفقرات	ثبات ألفا كرونباخ	معامل سبيرمان براون
المجال النفسي	١٥	٠,٨٥	٠,٨٧
المجال المعرفي	١٣	٠,٧٩	٠,٧٩
المجال الاجتماعي	١٤	٠,٧٣	٠,٦٧
المجال السلوكي	١٣	٠,٧٠	٠,٦٤
مقياس فعالية الذات	٥٥	٠,٩٢	٠,٩٠

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 السيكمترية 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	المساندة الاجتماعية	التقييم الايجابي	التجنب والانسحاب	الاستسلام	الإنكار	لوم الذات
مواجهة الضغوط	٠,٥٨**	٠,٦٠**	٠,٦٤**	٠,٦١**	٠,٣٥**	٠,٣٨**	٠,٥٣**	٠,٦٧**
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 ، ويقاس 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 (٥)

يوضح معامل الارتباط لبيرسون بين مقياس

أساليب مواجهة الضغوط للبحث الحالي و مقياس المواجهة لعزة صديق ، ومجالاتهما الفرعية

معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والمجالات الرئيسية لهما	العينة	مقياس المواجهة لعزة صديق	مجال المواجهة الأكثر فعالية	مجال المواجهة الأقل فعالية	مستوى الدلالة
مجال المواجهة الإيجابية	٧٥		٠,٨١**		٠,٠٠١
مجال المواجهة السلبية	٧٥			٠,٥١**	٠,٠٠١
مقياس أساليب مواجهة الضغوط للبحث الحالي	٧٥	٠,٦٧**			٠,٠٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين مقياس البحث الحالي مجالاتهما الرئيسية ومقياس المحك و مجالاتهما 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 (٦)

يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

مجالات مقياس مواجهة الضغوط	عدد الفقرات	ثبات ألفا كرونباخ	معامل سبيرمان براون
أساليب المواجهة الكلية	٤٠	٠,٧٣	٠,٧٢
التصدي للمشكلة	٥	٠,٧٢	٠,٦٩
ضبط الذات	٥	٠,٦٧	٠,٥٣

٠,٥٧	٠,٥٩	٥	المساندة الاجتماعية
٠,٦٧	٠,٧١	٥	التقييم الإيجابي
٠,٧٩	٠,٨٥	٢٠	أساليب المواجهة الإيجابية الكلية
٠,٢٧	٠,٥١	٥	التجنب والانسحاب
٠,٦٤	٠,٦٥	٥	الاستسلام
٠,٥٤	٠,٤٥	٥	الإنكار
٠,٦٥	٠,٦٩	٥	لوم الذات
٠,٧٤	٠,٧٩	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 علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب وطالبات الجامعات المصرية، وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات بين فعالية الذات ودرجات أساليب مواجهة الضغوط، ويوضح جدول (٧) هذه العلاقة:

جدول (٧)

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

المجالات	فعالية الذات	المجال النفسي	المجال المعرفي	المجال الاجتماعي	المجال السلوكي
أجمالي مواجهة الضغوط	٠,٢٠٧**	٠,١٩٠**	٠,١٥٣**	٠,٢٠٢**	٠,١٦٩**
مجال المواجهة الإيجابية	٠,٦٢١**	٠,٥٩٧**	٠,٥٥٤**	٠,٤٤١**	٠,٥٤٢**
التصدي للمشكلة	٠,٥٥٢**	٠,٥٢٠**	٠,٥١٤**	٠,٣٧٩**	٠,٤٨٥**
ضبط الذات	٠,٥٤٦**	٠,٥٤٥**	٠,٤٧٩**	٠,٣٧٨**	٠,٤٦٧**
المساندة الاجتماعية	٠,٢١٢**	٠,١٥٠*	٠,١٤٨*	٠,٢٥٨**	٠,١٩٠**
التقييم الإيجابي	٠,٥٥٧**	٠,٥٤٩**	٠,٥٠٤**	٠,٣٦٢**	٠,٤٩٣**
مجال المواجهة السلبية	-٠,٣٥٩**	-٠,٣٤٢**	-٠,٣٥٤**	-٠,٢١٢**	-٠,٣٢٧**
التجنب والانسحاب	-٠,٢٨٧**	-٠,٢٨٦**	-٠,٢٦٤**	-٠,١٦١**	-٠,٢٧٥**
الاستسلام	-٠,٤٢٥**	-٠,٤٣٦**	-٠,٤١٢**	-٠,٢٣٩**	-٠,٣٦٦**
الإنكار	-٠,٠٠٢	٠,٠٥٧	٠,٠٤٤	-٠,٠٣٨	-٠,٠٠٤
لوم الذات	-٠,٢٠٧**	-٠,٢٢٨**	-٠,٢٠٧**	-٠,٠٥٥	-٠,٢١٥**
العينة	٢٩٧	٢٩٧	٢٩٧	٢٩٧	٢٩٧

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

يتضح من بيانات الجدول (٧) ما يلي:

١- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة مصر على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على إجمالي أساليب مواجهة الضغوط ($r = 0,207$) عند مستوى ٠,٠١ .

٢- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة مصر على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مجال أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٤٨-٠,٦٢١) عند مستوى ٠,٠١ .

٣- وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين درجات طلبة مصر على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مجال أساليب مواجهة الضغوط السلبية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٦١- -٠,٤٣٦) عند مستوى ٠,٠١ ، بالإضافة إلى عدم وجود ارتباط بين أسلوب الإنكار وأبعاد فعالية الذات ، وبين لوم الذات والمجال الاجتماعي .

فيما يختص بتفسير وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات طلبة مصر 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 (Luszczyńska et al., 2005:440) و (عطا أبو غالي ، ٢٠١٢ : ٦٢٥) للفعالية الذاتية ، بأنها التوقعات المتعلقة باختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء تنعكس على مواجهته 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 (٠,٦٢١) 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 ارتباطيه دالة إحصائيا وعكسية بين فعالية الذات ومجال مواجهة الضغوط السلبية ، فمعامل الارتباط لبيرسون هو (٠,٣٥٩-) وهو دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، أي أنه كلما زادت فعالية الذات عند الفرد ، يؤدي إلى انخفاض استخدام أساليب المواجهة الضغوط السلبية ، وبالتالي فإن انخفاض فعالية الذات يؤدي إلى ارتفاع استخدام أساليب المواجهة الضغوط السلبية ، ويتفق ذلك مع

دراسة دوير وكيو منجس (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 والضغط، وأن أفراد العينة الذين استخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغط، 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 الثاني ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعات المصرية في كل من فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط، ولتحقق من صحة الفرض عولجت استجابات العينة البالغ عددها (٢٩٧) طالب وطالبة باستخدام اختبار (ت)، جدول (٨) و (٩) يوضح نتائج الفرض.

جدول (٨)

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

المجالات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة
المجال النفسي	ذكور	١٠٨	٣,١٧	٠,٤٦	٢,٩٩٠*	٠,٠٠٣
	إناث	١٨٩	٣,٠٠	٠,٤٧		
المجال المعرفي	ذكور	١٠٨	٣,٠٨	٠,٤٣	١,٣٣٤	٠,١٨٣
	إناث	١٨٩	٣,٠١	٠,٤٤		
المجال الاجتماعي	ذكور	١٠٨	٣,١٦	٠,٤٤	٠,١٣٢	٠,٨٩٥
	إناث	١٨٩	٣,١٦	٠,٣٧		
المجال السلوكي	ذكور	١٠٨	٢,٩٣	٠,٤٥	٠,٥٥٧	٠,٥٧٨
	إناث	١٨٩	٢,٩٠	٠,٣٧		
إجمالي فعالية الذات	ذكور	١٠٨	٣,٠٩	٠,٣٩	١,٥٩٣	٠,١١٢
	إناث	١٨٩	٣,٠٢	٠,٣٦		

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من بيانات الجدول (٨) ما يلي:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العينة في إجمالي فعالية الذات، بينما توجد فروق فقط في المجال النفسي لصالح الذكور. أسفرت النتائج في الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العينة في إجمالي فعالية الذات، بينما توجد فروق فقط في المجال النفسي لصالح الذكور، وهذا يعني عدم اختلاف الذكور والإناث المصريين في إجمالي فعالية

الذات ، ماعدا المجال النفسي ، الأمر الذي يشير إلى عدم تحقق الفرض بنسبة ٧٥% . ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه التراث النظري إلى الفروق في الخصائص النفسية الذاتية التي تميز الأنثى في المجتمع المصري واختلاف نمط التنشئة الأسرية بينها وبين الذكور ، ودورها الكبير في الأسرة ، ونظرا لتحملها الكثير من الضغوط النفسية والمهام أكثر من الرجل . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (داليا الصاوي ، ٢٠٠٨) التي أوضحت أن الفروق لصالح الذكور ، كما بينت دراسة هانوفر (Hanover,2000) أن الاختلاف في الأساليب يتغير بموجبها بين الإناث والذكور عبر الزمن يرجع ذلك للسلوك المنمط جنسيا ، والفروق في الخصائص الذاتية . كما يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات العامة إلى تلاشي وذوبان القيم التي كانت تفرق بين الذكور والإناث والنظرة الحديثة لتفعيل دور المرأة ودخولها في كافة المجالات التي كانت بعيدة عنها من قبل ، وكذلك نجد كثير من الهيئات والمؤسسات التي أنشئت لتفعيل دور المرأة منها المجالس العليا للأمومة والطفولة وغيرها ، فنجد اليوم الوزيرة والقاضية والمستشارة والصحفية وعضوه البرلمان ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (كمال الشناوي ، ٢٠٠٦ ، ٤٨٧) من أن ذوبان وتلاشي القيم أدى إلى إذابة الفروق في الفعالية الذاتية العامة بين الذكور والإناث .

جدول (٩)

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	١٠٨	٣,٢١	٠,٥٠	٠,٤٥٧	٠,٦٤٨
	إناث	١٨٩	٣,١٨	٠,٥٧		
ضبط الذات	ذكور	١٠٨	٣,١٧	٠,٥٠	٢,٢٥٧*	٠,٠٢٥
	إناث	١٨٩	٣,٠٢	٠,٥٣		
المساندة الاجتماعية	ذكور	١٠٨	٢,٨٧	٠,٥٠	٠,٧٨٦	٠,٤٣٣
	إناث	١٨٩	٢,٩٢	٠,٤٨		
التقييم الايجابي	ذكور	١٠٨	٣,٣٣	٠,٥٠	٢,٠٣٣*	٠,٠٤٣
	إناث	١٨٩	٣,٢٠	٠,٥٣		
إجمالي أساليب المواجهة الإيجابية	ذكور	١٠٨	٣,١٤	٠,٤٠	١,٧١٤	٠,٠٨٨
	إناث	١٨٩	٣,٠٥	٠,٤٣		
التجنب والانسحاب	ذكور	١٠٨	٢,٣٢	٠,٥٧	١,٠٣٢	٠,٣٠٣
	إناث	١٨٩	٢,٣٩	٠,٥٤		
الاستسلام	ذكور	١٠٨	٢,١٩	٠,٦٤	٢,٦٢٧*	٠,٠٠٩
	إناث	١٨٩	٢,٣٨	٠,٥٧		
الإنكار	ذكور	١٠٨	٢,٤٩	٠,٥٥	١,٩٨٤*	٠,٠٤٨
	إناث	١٨٩	٢,٣٦	٠,٥٤		

لوم_الذات	ذكور	١٠٨	٢,٧٤	٠,٥٢	١,٧١٢	٠,٠٨٨
إناث	١٨٩	٢,٨٥	٠,٦٠			
إجمالي أساليب المواجهة السلبية	ذكور	١٠٨	٢,٤١	٠,٤٢	١,٠٢٠	٠,٣٠٨
إناث	١٨٩	٢,٤٦	٠,٤٣			

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إجمالي أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في المجالين الفرعيين لأساليب المواجهة الإيجابية ضبط الذات والتقييم الإيجابي لصالح الذكور ، مما يعني وجود اختلاف بين الذكور والإناث في أسلوب ضبط الذات والتقييم الإيجابي ، الأمر الذي يشير إلى تحقق جزء من الفرض .

٢- وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط السلبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الإناث ، وخاصة في الأبعاد الفرعية الاستسلام والإنكار .

أسفرت النتائج في الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في إجمالي أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في المجالين الفرعيين لأساليب المواجهة الإيجابية ضبط الذات والتقييم الإيجابي ، لصالح الذكور ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه التراث النظري والدراسات السابقة إلى أن الذكور أكثر ضبطاً للذات وأكثر تحكماً في مشاعرهم ، بينما الإناث أكثر انفعالية وأقل تحكماً في مشاعرهن ، فالتنشئة المتبعة في الأسرة تختلف بين الذكر والأنثى بحيث يشجع الذكور على مواجهة المواقف وضبط الذات ، نظر لدور كل منهما في الأسرة . ويؤكد ذلك دراسة (أميرة عمر يوسف ، ٢٠١٥) أنه توجد فروق بين عينة الذكور والإناث في أسلوب ضبط الذات والتقييم الإيجابي ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة (عبد الله الضريبي ، ٢٠٠٤) ودراسة (عبد الله الفقيه ، ٢٠١٣) في وجود فروق ذات دلالة ، و تأثير النوع في أساليب المواجهة ، وما توصلت إليه دراسة (أمل أبو عزام ، ٢٠٠٥) إلى وجود فروق لصالح الذكور ، ، بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ديانا (Diane.L.W. 2003) آمال جودة ، (٢٠٠٤) ودراسة (أحمد الزق ، ٢٠٠٧) ودراسة (الهلالي ، ٢٠٠٩) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين وضعف تأثير النوع في أساليب المواجهة .

كما يلاحظ من الجدول وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد أساليب مواجهة الضغوط السلبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الإناث ، وخاصة في الأبعاد الفرعية الاستسلام والإنكار . ويتفق ذلك مع دراسة (عبد الله الفقيه ، ٢٠١٣) ودراسة (أميرة عمر يوسف ، ٢٠١٥) من وجود فروق في أسلوب التقبل والاستسلام والإنكار إلى جانب الإناث ، ودراسة (سامي عبد القوي ، ٢٠٠٢) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الأساليب السلبية ، ويرجع تفسير ذلك في تصوري إلى أن طبيعة المجتمع المصري وما تسوده من أساليب تنشئة وعادات وتقاليد ، تفرض على المرأة إنكار الضغوط وعدم مواجهتها والاستسلام لها ، وأن تلعب الدور المطلوب منها اجتماعيا، 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 أو إنكار وجودها . ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة (كمال الشناوي ، ٢٠٠٦، ٤٩٠) إلى أن المجتمع يفرض إدوار جنسية تخص كل من الذكور والإناث تتفق مع القيم السائدة في المجتمع والتي تجعل لكل جنس دورة الخاص به ، كما أن التنشئة الاجتماعية التي تضع بعض القيود على سلوكيات الطالبات خلاف الطلاب والذي يمنح حرية أكثر وتفاعلاته في المجتمع بصورة أوسع مما يمنحه نضجا في اختيار أسلوب المواجهة المناسب .

الفرض الثالث ونصه : توجد فروق دالة بين الطلبة من ذوي التخصص الدراسي العلمي والأدبي في فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط . وللتحقق من صحة الفرض فقد تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة الفروق في التخصص، وجدول (١٠) و(١١) يوضح ذلك :

جدول (١٠)

يوضح الفروق بين متوسط درجات الطلبة من ذوي التخصص الدراسي العلمي والأدبي في فعالية الذات

المجال	الدولة	نوع التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اختبار(ت)	مستوى الدلالة
المجال النفسي	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٠٩	٠,٤٨	١,٢٩٤	١,٩٧
		تخصص علمي	١٠٢	٣,٠١	٠,٤٦		
المجال المعرفي	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٠٧	٠,٤٥	١,٦٧٠	٠,٩٦
		تخصص علمي	١٠٢	٢,٩٨	٠,٤٠		
المجال الاجتماعي	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,١٨	٠,٣٧	١,٢٤٥	٢,١٤
		تخصص علمي	١٠٢	٣,١٢	٠,٤٣		
المجال السلوكي	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٢,٩٨	٠,٤٠	٣,٩٢٢	**,٠٠٠
		تخصص علمي	١٠٢	٢,٧٩	٠,٣٨		
فعالية الذات	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٠٨	٠,٣٧	٢,٢٥٠	*,٠٢٥
		تخصص علمي	١٠٢	٢,٩٨	٠,٣٦		

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

يتضح من بيانات الجدول (١٠) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في فعالية الذات وفقا للتخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي ، أما ما يتعلق بالمجالات الفرعية لفعالية ، فهناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في المجال السلوكي وفقا للتخصص الدراسي لصالح الأدبي .

فيما يلي مناقشة نتائج الفرض السادس ، فقد أسفرت نتائج هذا الفرض كما في الجدول (٢٧) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في فعالية الذات وفقا للتخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي ، وربما يعود ذلك إلى ثقة طلاب وطالبات التخصص الأدبي بقدرتهم على الوصول إلى تحقيق أهدافهم الشخصية بدون صعوبات واضحة ، وشعورهم بالقدرة على المواجهة والتحدي وتخطي العقبات والصعاب بجلد وصبر. كما أن هذه النتيجة تتفق مع الواقع المعاش في مصر ، حيث نجد أن أغلب طلاب وطالبات التخصص الأدبي يتمتعون بدرجة أفضل في فعالية الذات العامة ، وخاصة في المجال السلوكي بالمقارنة مع طلاب وطالبات التخصص العلمي ، فطلبة التخصصات الأدبية لديهم قدرة أكبر في المبادرة والمشاركة الفعالة مع الآخرين ، ولديهم ثقة في النفس عالية ويبادرون في عقد صداقات ولا يعانون من صعوبات سلوكية واجتماعية ولا ضغوطات نفسية وأسرية لبذل مجهود دراسي إضافي واللازم لتحقيق النجاح . بعكس طلبة التخصص العلمي والذين يصرفون معظم وقتهم في الاستذكار الدراسي لنيل درجات علمية أعلى .

جدول (١١)

يوضح الفروق بين متوسط درجات الطلبة من ذوي التخصص العلمي والأدبي في أساليب مواجهة الضغوط

التصدي للمشكلة	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٢٤	٥٢,	١,٩٩٢	٠,٤٧*
		تخصص علمي	١٠٢	٣,١١	٥٧,		
ضبط الذات	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٠٨	٥٢,	١,٠٠	٩٢٠,
		تخصص علمي	١٠٢	٣,٠٧	٥٢,		
المساندة الاجتماعية	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٢,٩٣	٤٨,	١,٢٩٧	١٩٦,
		تخصص علمي	١٠٢	٢,٨٥	٥٠,		
التقييم الايجابي	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,٢٩	٥١,	١,٧٧٠	٠,٧٨,
		تخصص علمي	١٠٢	٣,١٧	٥٥,		
مجال المواجهة الإيجابية	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٣,١٠	٤١,	١,٠٧٥	٢٨٣,
		تخصص علمي	١٠٢	٣,٠٥	٤٣,		
التجنب والانسحاب	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٢,٣٨	٥٤,	٤٢٢,	٦٧٤,
		تخصص علمي	١٠٢	٢,٣٥	٥٦,		
الاستسلام	مصر	تخصص أدبي	١٩٥	٢,٣٤	٦٢,	٩١٩,	٣٥٩,

				١٠٢	٢,٢٧	٥٨			
				١٩٥	٢,٣٨	٥٤			
	مصر	التخصص العلمي	١٠٢	٢,٤٧	٥٧				
		التخصص الأدبي	١٩٥	٢,٨١	٥٧				
	مصر	التخصص العلمي	١٠٢	٢,٨٢	٥٩				
		التخصص الأدبي	١٩٥	٢,٤٤	٤٣				
	مصر	التخصص العلمي	١٠٢	٢,٤٤	٤٢				
		التخصص الأدبي	١٩٥	٢,٨٠	٢٧				
	مصر	التخصص العلمي	١٠٢	٢,٧٦	٢٦				

يتضح من بيانات الجدول (١١) ما يلي :

لا يوجد فروق دالة إحصائية في إجمالي أساليب مواجهة الضغوط ومجالاتها الرئيسية الإيجابية والسلبية وفقا للتخصص الدراسي، أما ما يتعلق بالمجالات الفرعية لأساليب المواجهة الإيجابية ، فهناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في المجال الفرعي التصدي للمشكلة وفقا للتخصص الدراسي لصالح الأدبي .

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية ومجالاتها الفرعية للطلبة في مصر وفقا للتخصص الدراسي (علمي وأدبي) ، ماعدا البعد الفرعي من أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، التصدي للمشكلة لصالح الأدبي ، وهذا يؤكد أن أساليب مواجهة الضغوط من أهم القدرات لفعالية الذات ، ويؤكد النتائج السابقة المتعلقة بفعالية الذات ، حيث أشار الباحثين في هذا المجال إلى أن هناك ارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط بمتغيراتها المختلفة والصحة النفسية وفعالية الذات المرتفعة ، وهذا مانجده في تعريفات فعالية الذات ، كتعريف بانديورا () Banadura, 1997 ، وتعريف مس آدمز (McAdams, 1994) وتعريف لورتنسنسكا وآخرون (Luszczynska et al., 2005)، 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 ، وتساعد في عملية تنظيم الأفكار وترتيب الأولويات ، وتساعد في تحديد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها بمهارة .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (عبد الله الضريبي، ٢٠٠٤) التي وجدت أن للتخصص الدراسي تأثير على أساليب مواجهة الضغوط ، وتتفق جزئيا مع دراسة (آمال عبد القادر جودة ، ٢٠٠٤) في وجود فروق في بعض أبعاد أساليب مواجهة الضغوط ، ففي الجدول السابق نلاحظ فروق فقط في البعد الفرعي من أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، التصدي للمشكلة لصالح العلمي ، وهذه النتيجة تؤكد ما ذكر سابقا من أن طلاب وطالبات التخصص الأدبي لهم القدرة والجراءة في مواجهة المشكلات والتصدي لها بسبب علاقتهم الاجتماعية المتعددة وتكوين الصداقات المتميزة والمتعددة ، وكذلك ما

أشرنا سابقا من أن طلبة التخصص الأدبية لديهم قدرة أكبر في المبادأة والمشاركة الفعالة مع الآخرين ، ولديهم ثقة في النفس عالية ويبادرون في عقد صداقات ولا يعانون من صعوبات سلوكية واجتماعية ولا ضغوطات نفسية وأسرية لبذل مجهود دراسي إضافي واللازم لتحقيق النجاح . بعكس طلبة التخصص العلمي والذين يصرفون معظم وقتهم في الاستذكار الدراسي لنيل درجات علمية أعلى .

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 فعالية الذات ، حيث أنه من الملاحظ قلة الأبحاث في هذا الجانب ، حتى هذه الأبحاث مازالت طي الأدراج 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 فعالية الذات لديهم واختيار أنسب أساليب المواجهة .

المراجع

- ١- أحمد عبد الخالق (٢٠١٧) . الضغوط والأمراض : مدخل في علم النفس الصحة ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- ٢- أحمد عبد الخالق (٢٠١٦) . الضغوط والأمراض : مدخل في علم نفس الصحة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤).أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى .بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين ، ١١ - ٢٣ - ٢٤ .
- ٤- أمل أبو عزام (٢٠٠٥) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية - معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ٥- 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 .
- ٦- باسم آل دهام (٢٠١٢) . الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة الأستاذ ، العدد (٢٠٢) .
- 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- تريفور باول (٢٠٠٥) . الصحة النفسية ، ترجمة : دار الفاروق ، ط١ ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- ٩- حمدي ياسين وعيسى إدريس (٢٠١٦) .الفعالية الأكاديمية ومقاومة التغيير لدى عينة من طلبة الجامعة العربية المفتوحة -الكويت ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، جامعة عين شمس ، ع ١٧ ، ج ٢ .

- ١٠- خالد العبد لي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب لمرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاملين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية – جامعة أم القرى .
- ١١- داليا الصاوي (٢٠٠٨) . فعالية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية و جامعة القاهرة .
- ١٢- رشيدة الساكر (٢٠١٥). دافعية الإنجاز وعلاقته بفعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثالث الثانوي ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- ١٣- 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 .
- ١٤- طبي سهام (٢٠٠٥). أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة اضطرابات الضغوط التالية للصدمة ، دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة العقيد الحاج الخضر – باتنة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية .
- ١٥- طه عبد العظيم حسين (٢٠١٠). الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال ، الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة. عبد الله الضريبي (٢٠٠٤) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة ذمار ، اليمن .
- ١٦- عبد الفتاح دويدار (٢٠١١) . في علم النفس الطبي والمرضي والاكلينيكي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- ١٧- عبدا لله الفقيه (٢٠١١) . وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات اليمنية ، دراسة سيكومترية – إسقاطيه – مقارنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة المنوفية .

١٨- عبد المنان بار والفرحاتي محمود (٢٠١٣) العجز المتعلم " المفهوم والمواجهة " من منظور علم النفس الإيجابي ، مكة المكرمة ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

١٩- عزة محمد صديق (٢٠٠٣) . الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان.

٢٠- عطاف أبو غالي (٢٠١٢) . فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرين ، العدد الأول ، ص ٦١٩-٦٥٤ .

٢١- فاتن صلاح عبد الصادق (٢٠١٦) . دور فاعلية الذات الإحصائية والأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بقلق الإحصاء لدى طالبات الجامعة في ضوء متغيري مستوى التحصيل والخبرة بدراسة الرياضيات ، مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية – جامعة القاهرة ، المجلد (٧٦) العدد (٣) .

٢٢- كمال أحمد النشاوي (٢٠٠٦). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .

٢٣- محمد حسن غانم (٢٠١٧). علم النفس الإيجابي ، تأصيل نظري ودراسات ميدانية ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.

٢٤- محمود عطية (٢٠١٠) . ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٥- مدحت عباس (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ٢٦ ، العدد (١) ، ١٦٨-٢٣٣ .

٢٦- مريم اللحاني (٢٠٠٢) . فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الشخصي (الاجتماعي – الذاتي) وفقا لنموذج جاردنر للذكاء المركب لدى عينة من طالبات

الأقسام الأدبية والعلمية بكلية التربية للبنات بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

٢٧- نهاده عبد الوهاب محمود (٢٠١٦). مقياس فاعلية الذات العامة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

٢٨- نهاده عبد الوهاب محمود (٢٠٠٩). الفاعلية الذاتية ، متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة حلون .

٢٩- ولاء احمد مجاهد (٢٠١٥) . أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة ، المكتبة العلمية المركزية ، جامعة الإسكندرية.

- 30- Babak , M ; Froug, S; Behrooz. B ; & Hamid, A. (2008) .Perceived stress , self -efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students . Journal of social and Behavior Personality , 36 (2), 257 – 266 .
- 31- Bandura , A (1977) . Self – Efficacy : Toward a Unifying theory of behavioral change. Psychology Review Vol. (84) . No. (2).
- 32-Bandura , A. (1997). Self – Efficacy: The exercise of control .New York : Freeman Press.
- 33-Bandura , et . al (1999) . Social cognitive Theory . An agnatic Perspective . Asian Journal of facial psychology , 2(1) , 21-41.
- 34-Brannon, L. , & Feist, J. (2010) . Health Psychology : An introduction to behavior and health (7th ed.). CA, Belmont : Wadsworth .
- 35- Carver., C. S., & Vargas, S. (2011) . Stress, coping, and health. In H. S. Friedman (Ed.), The Oxford handbook of health psychology (pp. 162 – 188). Oxford : Oxford University Press
- 36-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
- 37-Dwyer, A & Cummings, A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling. 35(3), 208-220.
- 38-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 .
- 39-Fan, C & Mak ,A S. (1998). Measuring social self – efficacy in a culturally diverse student populatation . Social Behavior and personality on International, Vol. 26(2) 131-144 .
- 40-Hanover. B (2000). Investigation of The Role on the Gender in Developing Self – Efficacy, The Development Social Psychology of Gender N.J Lawrence Erlbaum Associates, p 177-206.
- 41-Hoffman, & Vernoy, J. (1997). Psychology in action New York, Johan Wiley & Sons , Inc .
- 42-Liu , W . (2004) : " Multicultural Competency in research examining The relationships among Multicultural competencies research Training and self – efficacy and Multicultural environment " . Efficacy .
- 43-Luszczynska et al., (2005): The general self-efficacy scale multicultural validation studies, Psychology, 2005 Sep, 139(5), 439-57.
- 44-McAdams, D. P. (1994). The person: An introduction to personality psychology (2 nd ed.).Fort Worth: Harcourt Brace

- 45-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.
- 46-Richard W. Hanson . (2001): Breaking from chronic emotional pain Journal of emotion , Vol . (2) No . (6) .
- 47-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.
- 48-Smyth, J. M., & Filipkowski, K. B. (2010). Coping with stress . In D. French, K. Vedhara, A. A. Kaptein, & J. Weinman (Eds.), Health Psychology (2nd ed. ; 271 – 282). Chic ester : West Sussex, U K : Wiley – Blackwell .
- 49-Zimmerman, B. J.(1989) . Models of Self- Regulated Learning and Academic Achievement. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk, Self Regulated Learning and Academic Achievement Theory. Research, and Practice, New York: Springer, pp. 1- 25.