

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# إهداء

الحمد والشكر لله على توفيقه

الصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين

إلى روح والدي رحمة الله عليه

إلى والدي حفظهما الله و أطال الله في عمرهما

إلى أختي وقرعة عيني أبة

إلى أخواتي نور المهدي وحيزية

إلى إخوتي محمد فتح الدين و عبد المالك

إلى جدي أطال الله في عمرهما

إلى كل أقاربي وإلى كل من ساندني ولو بكلمة

إلى جميع صديقاتي في الدراسة وخارجها حفظهم الله

إلى كل أساتذتي الأفاضل بقسم علم النفس على وجه الخصوص وبجامعة المسيلة على وجه

العموم.

# شكر وتقدير

قالى تعالى فى كتابه العزيز : " ربّ أوزعنى أن أشكر نعمتك التى أنعمت علىّ وعلى والديّ وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك فى عبادك الصالحين " سورة النمل الآية 19 .  
أحمد الله أولا وأخيرا واشكره شكرا يليق بعظمته وجلاله، أن يبسرّ لي إتمام هذه الدراسة فله  
الحمد والثناء والمنة .

كما يسعدني أن أتوجه بكلمة الشكر والتقدير والاحترام إلى كل من أضاء بعمله عقل غيره  
وهدى بالجواب الصحيح حيرة سائله فأظهر بسماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة  
العارفين الأستاذ الدكتور المشرف " بعلي مصطفى " جعله الله دائما منبع عطاء أينما حلّ .  
كما أتوجه بأسمى معاني الشكر والتقدير لأساتذتي الكرام أعضاء لجنة المناقشة الذين قلبوا  
مناقشة وإثراء هذا العمل، وإلى جميع أساتذة قسم علم النفس .  
وأخيرا إلى كل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد فشكرا لهم جميعا .

يو عزيز إيمان

## فهرس المحتويات

/	الإهداء
/	شكر تقدير
/	فهرس المحتويات
/	فهرس الجداول
/	فهرس الأشكال
/	ملخص الدراسة
أ. هـ	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي: الاطار العام الدراسة</b>	
02	1. اشكالية الدراسة.
07	2. أهمية الدراسة.
08	3. أهداف الدراسة.
08	4. الدراسات السابقة.
25	5. فرضيات الدراسة.
26	6. التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الضغط النفسي</b>	
29	. تمهيد.
30	1. مفهوم الضغط النفسي.
35	2. التطور التاريخي للضغط النفسي.

40	3. النظريات المفسرة للضغط النفسي.
47	4. مصادر الضغط النفسي.
50	5. أعراض الضغط النفسي.
51	6. آثار الضغط النفسي.
54	7. مراحل الضغط النفسي.
55	8. أساليب مواجهة الضغط النفسي.
64	خلاصة.
<b>الفصل الثاني: فاعلية الذات</b>	
66	. تمهيد.
67	1. مفهوم فاعلية الذات.
69	2. نظرية فاعلية الذات لبندورا.
72	3. توقعات فاعلية الذات.
74	4. أبعاد فاعلية الذات.
77	5. مصادر فاعلية الذات.
80	6. آثار فاعلية الذات.
86	7. التحليل التطوري لفاعلية الذات.
92	8. خصائص فاعلية الذات.
94	خلاصة.
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة</b>	

97	. تمهيد.
98	1. الدراسة الاستطلاعية.
99	2. الدراسة الاساسية.
99	1.2 منهج الدراسة.
100	2.2 حدود الدراسة.
101	3.2 مجتمع الدراسة.
103	4.2 عينة الدراسة.
108	5.2 أدوات الدراسة.
123	6.2 الأساليب الاحصائية للدراسة.
125	خلاصة.
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.	
128	. تمهيد.
129	1. عرض نتائج الفرضيات.
129	1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى.
130	2.1 عرض نتائج الفرضية الثانية.
131	3.1 عرض نتائج الفرضية الثالثة.
132	4.1 عرض نتائج الفرضية الرابعة.
133	5.1 عرض نتائج الفرضية الخامسة.
134	6.1 عرض نتائج الفرضية السادسة.
135	7.1 عرض نتائج الفرضية السابعة.
136	2. مناقشة نتائج الفرضيات.

137	1.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
139	2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
140	3.2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
141	4.2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
142	5.2 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.
143	6.2 مناقشة نتائج الفرضية السادسة.
143	7.2 مناقشة نتائج الفرضية السابعة.
144	استنتاج عام
147	خاتمة.
150	الاقتراحات.
153	قائمة المراجع.
	الملاحق.

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
52	يوضح آثار الضغط النفسي.	01
99	يوضح عدد الاستمارات الموزعة و المستبعدة من الدراسة الاستطلاعية.	02
102	يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المصالح بالمؤسسة.	03
104	يوضح توزيع خصائص العينة حسب السن.	04
106	يوضح توزيع خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية.	05
107	يوضح توزيع خصائص العينة حسب الخبرة.	06
109	يوضح كيفية تنقيط اختبار الضغط النفسي.	07
112	يوضح كيفية تنقيط ابار فاعلية الذات.	08
115	يوضح معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي.	09
116	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي.	10
117	يوضح قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي.	11
118	يوضح قيمة الثبات بطريقة بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي.	12
119	يوضح معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.	13
121	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات.	14
122	يوضح قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات.	15
122	يوضح يوضح قيمة الثبات بطريقة بطريقة التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات.	16

129	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين.	17
130	يوضح نتائج الفروق في الضغط النفسي في الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن لدى أفراد العينة.	18
131	يوضح نتائج الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة.	19
132	يوضح نتائج الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الخبرة لدى أفراد العينة.	20
134	يوضح نتائج الفروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير السن لدى أفراد العينة.	21
135	يوضح نتائج الفروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة.	22
136	يوضح نتائج الفروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير الخبرة لدى أفراد العينة.	23

## فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
09	يوضح الدراسات السابقة للضغط النفسي.	01
10	يوضح الدراسات السابقة لفاعلية الذات.	02
71	يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة.	03
74	يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.	04
74	يوضح أبعاد فاعلية الذات.	05
77	يوضح مصادر فاعلية الذات.	06
103	يوضح خصائص أفراد العينة حسب المصالح بالمؤسسة.	07
105	يوضح خصائص العينة حسب السن.	08
106	يوضح خصائص أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.	09
106	يوضح خصائص أفراد العينة حسب الخبرة.	10

## ملخص الدراسة

دراستنا بعنوان: " الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة ". -

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين، ومعرفة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين تبعاً للمتغيرات التالية: السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة.

وقد تمّ الإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة قوامها (75) عون شبه طبي يعملون بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات - بالمسيلة، وحيث تمّ اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الكلي، إضافة إلى تطبيق مقياس الضغط النفسي لـ ( لفنستين )، ومقياس فاعلية الذات لـ ( العتابي )، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها بنظام (Spss) في حساب المتوسط الحسابي، وتحليل التباين، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون واختبار الفروق (T.test)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات -.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لكل من ( السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة ).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات تعزى لكل من ( السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة ).

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي / فاعلية الذات / الأعوان الشبه الطبيين.

# Summary

Our study entitled "The psychological stress and its relationship with self-efficacy in a sample of paramedics working at the Hospital Specialized in Gynecology and Obstetrics, pediatrics – Slimane Amirat – M'sila.

The study aims to reveal the relationship between psychological stress and self-efficacy in a sample of paramedics, to identify differences in degrees averages of psychological pressure and self-efficacy in a sample of paramedics following the following variants: age, social status and years of service.

The approach applied is the correlational descriptive approach on a sample of 75 paramedics working at the Hospital Specialized in Gynecology and Obstetrics, paramedics – Slimane Amirat – M'sila.

Indeed, members of the sample were selected randomly from a simple global society besides the measure of psychological pressure (Iefenstein), measuring self-efficacy (Otabi). After collecting information, they were treated with the Spss system in the arithmetic average calculation, analysis of variance, the deviation standard, the Pearson correlation coefficient and T-test. thus, have demonstrated the following:

- There is a statistical between psychological pressure and self-efficacy in a sample of paramedics working at the Hospital Specialized in Gynecology and Obstetrics, pediatrics – Slimane Amirat – M'sila.
- There is no statistical inference in the averages degrees of psychological pressure due to (age, social status and years of service.
- There is no statistical inference in the averages degrees of self-efficacy due to (age, social status and years of service.

**Keyword:** psychological pressure / self-efficacy / paramedics.

## Résumé

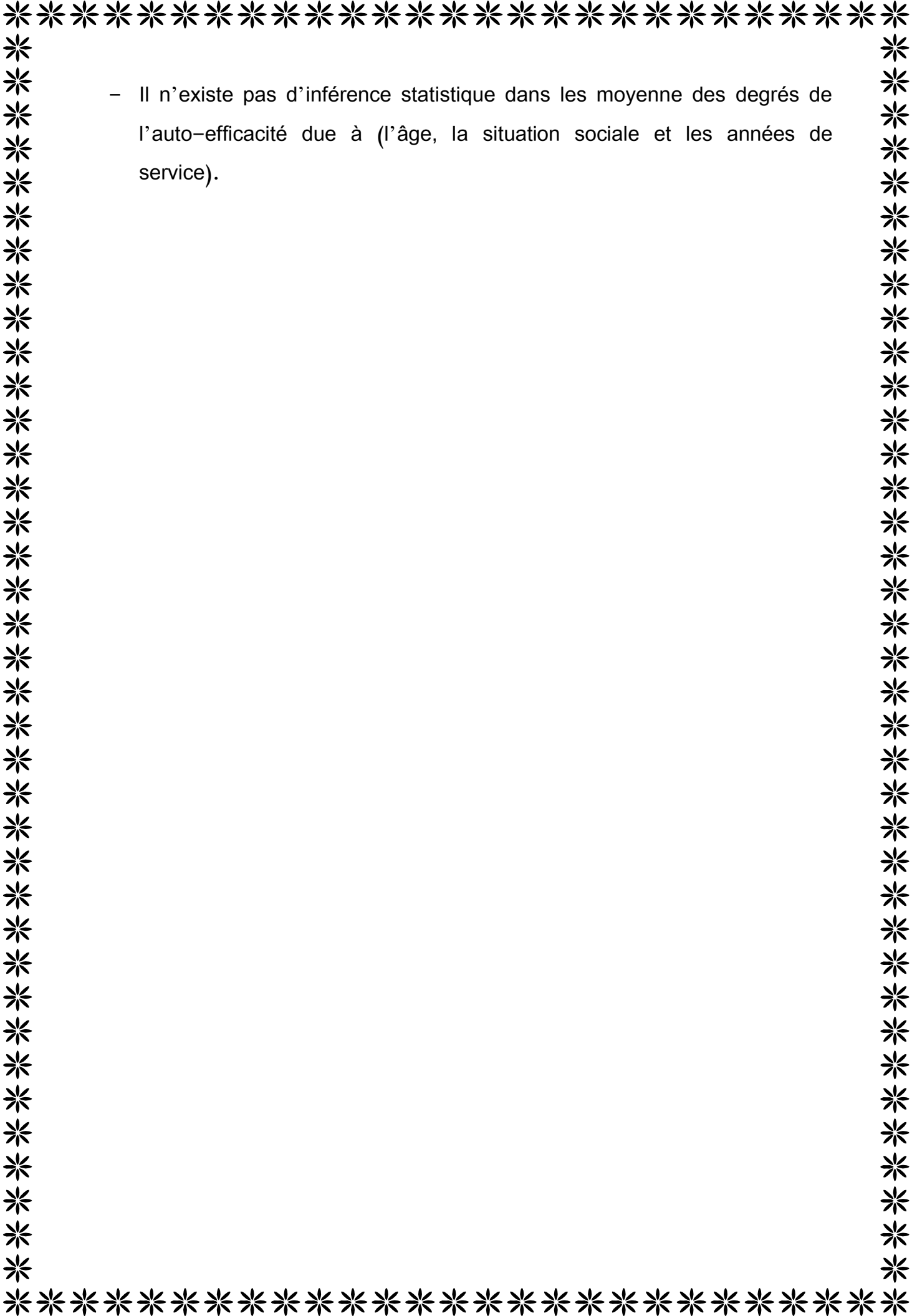
Notre étude a pour intitulé « le stress psychologique et sa relation avec l'auto-efficacité chez un échantillon d'agents paramédicaux travaillant à l'Etablissement Hospitalier Spécialisé en gynécologie et Obstétrique, pédiatrie – Slimane Amirat – M'sila.

l'étude a pour but de révéler la relation entre le Stress psychologique et l'auto-efficacité chez un échantillon d'agents paramédicaux, d'identifier les différences dans les moyennes des degrés du stress psychologique et l'auto-efficacité chez un échantillon d'agents paramédicaux suivant les variantes suivantes : l'âge, la situation sociale et les années de service.

L'approche appliquée est la l'approche descriptive corrélationnelle sur un échantillon de 75 agents paramédicaux travaillant à l'Etablissement Hospitalier Spécialisé en gynécologie et Obstétrique, pédiatrie – Slimane Amirat – M'sila.

En effet, les membres de l'échantillon ont été choisis d'une manière aléatoire simple de la société globale outre l'emploi de la mesure du stress psychologique de (Levenstein), la mesure de l'auto-efficacité (Otabi). Après collecte des renseignements, ils ont été traités avec le système Spss dans le calcul de la moyenne arithmétique, l'analyse de la variance, la déviance standard, le coefficient de corrélation pierson et le test T de comparaison. Ainsi, les études ont abouti aux résultats suivants :

- Il existe une inférence statistique entre le stress psychologique et l'auto-efficacité chez un échantillon d'agents paramédicaux travaillant à l'Etablissement Hospitalier Spécialisé en gynécologie et Obstétrique, pédiatrie – Slimane Amirat – M'sila.
- Il n'existe pas d'inférence statistique dans les moyennes des degrés du stress psychologique due à (l'âge, la situation sociale et les années de service).

- 
- A decorative border consisting of a repeating pattern of asterisks surrounds the text. The border is composed of a top row, a bottom row, and two vertical columns on the left and right sides, all made of small, black, eight-pointed asterisks.
- Il n'existe pas d'inférence statistique dans les moyenne des degrés de l'auto-efficacité due à (l'âge, la situation sociale et les années de service).

## مقدمة:

يمثل موضوع الضغوط النفسية جانبا مهما في الدراسات النفسية الحديثة، حيث ترتبط كثير من الأمراض الجسمية والنفسية بشكل وثيق بالضغوط النفسية.

حيث يعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، فعندما يجد الفرد موقفا ضاغطا فإنه يحاول التحكم به عبر مختلف الاستجابات التي من شأنها التأثير على الحدث الضاغط، والتخفيف من شدته وعليه تكون استراتيجيات مقاومة الضغوط التي يوظفها الفرد مرتبطة بتقديره المعرض لمصادر تلك الضغوط. (حورية عودية، 2010)

فقد تتنوع مصادر الضغوط على الفرد لتشمل كل ما يحيط به من مؤثرات مختلفة فقد تكون مصادر عائلية، أو نفسية، أو مهنية، أو غير معروفة المصدر، أو تكون ناتجة عن الأحداث اليومية الضاغطة، لتشكل في نهاية الأمر نوعا من التأثير المرضي المرهق على الفرد وعلى تصرفاته.

حيث يحدث الضغط نتيجة إدراك الفرد بوجود حوادث تشكل خطرا، أو تهديد أو تعيق إشباع حاجاته، أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد الإنسان نفسه معها غير قادر على تحملها، أو أنّ متطلباتها تفوق قدرته كفرد، فيشعر مع ذلك بحالة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على عاتقه. (الحواجري عبد الله تيسير، 2004، ص18)

وبشير مفهوم الضغط النفسي إلى أي حدث أو مجموعة أحداث أو تغيرات داخلية أو خارجية يكون من شأنها أن تؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد، أو المستمر أو كليهما معا. (إبراهيم عبد القادر، 2004، ص37)

ولا شك أنّ الضغوط التي يواجهها عمل الصحة عموما، والأعوان الشبه الطبيين على وجه الخصوص مع أسرهم، أو في عملهم تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو انكارها فإن لم

يستطع العون الشبه الطبي مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من المشاكل النفسية.  
( عوض ربيعة، 2001 )

وكذلك قد تؤثر هذه الضغوط على فاعلية الذات لدى الأعوان الشبه الطبيين في المؤسسات الاستشفائية التي يعملون بها مما قد يؤثر على دافعيتهم وانجازهم اتجاه عملهم حيث أنّ فاعلية الذات وتقديرها تعتبر أحد الأبعاد المهمة لشخصية الفرد، فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية، أو السلوك الإنساني بشكل عام دون أن نضمن متغيراتنا الوسطية مفهوم فاعلية الذات وتقديرها لدى الأفراد ( حمام فادية، والهويش فاطمة، 2010، ص 63).

فالنجاح في العمل يعتمد على قدرات الإنسان، ومواهبه بصورة أكبر من الاعتماد على الظروف، والموارد الطبيعية والبيئية المحيطة به، كما أنّ حسن التعامل مع الأحداث الجارية، وضغوط الحياة يحتاج إلى أشخاص ذوي كفاية انفعالية متوازنة، لذلك تعد فاعلية الذات ذات أهمية كبرى لدى الأعوان الشبه الطبيين في المؤسسات الاستشفائية مع المرضى والتي تمثل مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والمعبرة عن معتقداته العلمية وتوضح قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرنة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومواجهتها، واثبات مدى المثابرة لإنجاز المهام المعني بها. (Bandura, 1977)

وبالتالي تعمل فاعلية الذات على تعزيز الدافعية العلمية والعملية، والإنجاز في العمل، أو إعاقتهم، فالأعوان الشبه الطبيين من ذوي الفاعلية المرتفعة يختارون تنفيذ أدوارهم التي تشكل تحديا بالنسبة إليهم، وهم يصنعون لأنفسهم الأهداف ويعملون على تحقيقها، إذ أنهم يستثمرون جهودهم، ويتأبرون لفترات أطول من ذوي فاعلية الذات المنخفضة، ووضع الاستراتيجيات المناسبة، والفاعلة لمواجهتها، والحد من تأثيرها عليهم في مجالهم الصعب.

وحيث نأمل لدراستنا أن يكون لها الأثر الكبير في التعرف على الضغوط النفسية الواقعة على الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض

النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- وبالتالي الخفض من هذه الضغوطات وإحداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها، والتي ستعزز من فاعلية الذات لديهم وبالتالي الإسهام في رقي هذه المهنة، ومما سينعكس إيجابيا على الأداء الصحي، وعليه جاءت هذه الدراسة التي بحثت في العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بمدينة المسيلة، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي، ووفقا لخطة شملت ما يلي:

**الفصل التمهيدي:** الإطار العام للدراسة حيث الذي يمثل مدخل إلى الدراسة وهو بمثابة تقديم البحث حيث تمّ فيه عرض الإشكالية، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، والفرضيات، ثمّ تحديد المفاهيم الإجرائية.

وينقسم البحث إلى جانب نظري ويشمل على:

**الفصل الأول:** الضغط النفسي ويتضمن تعريفات للضغط النفسي، التطور التاريخي للضغط النفسي، نظرياته، مصادره، أعراضه، آثاره، مراحلها، أساليب مواجهته وأخيرا علاجه.

**الفصل الثاني:** فاعلية الذات، حيث تطرقنا فيها إلى تعاريف لفاعلية الذات، نظرية فاعلية الذات لباندورا، توقعات فاعلية الذات، أبعاد فاعلية الذات، مصادرها، آثارها، التحليل التطوري لفاعلية الذات، وأهم خصائص فاعلية الذات.

أما الجانب التطبيقي يتضمن قسمين وهما:

**الفصل الثالث:** يمثل منهجية البحث وفيه الإجراءات المنهجية والخطوات التي اتبعناها في الجانب الميداني ويتضمن الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وأدوات القياس المستعملة والمتمثلة في مقياس الضغط النفسي ومقياس فاعلية الذات، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع: خصص لعرض النتائج ومناقشتها ويضم الاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال أدوات البحث للتحقق من الفرضيات وتقديم التوصيات والاقتراحات وفي الأخير، تمّ وضع خاتمة البحث وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة.

2- أهمية الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- الدراسات السابقة.

5- فرضيات الدراسة.

6- التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة.

## 1/ إشكالية الدراسة :

يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين في ميادين علم النفس والطب، وقد ازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه الكثير من المؤتمرات في علم النفس (Mclellan ,1988,p,15).

ولهذا نجد العديد من الأبحاث تجرى يوميا في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والصناعة محورها الأساسي هو الضغط النفسي ومصادره ومسبباته، وطرق التغلب عليه والوقاية منه ومواجهته (Patel,1991,p .41).

حيث أشار الأمانة في دراسته أن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل الحضارة هي في حد ذاتها تجلب آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التقدم يحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية . البدنية) والنفسية والعقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت (الأمانة سعد، 2001، ص 03).

حيث أن الضغوط تختلف من موقع لآخر وبالتالي تختلف درجات التأثير بها تبعا لدرجة التعرض لها ومدى ارتباطها بحياة الفرد الشخصية، وتختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل وطبيعته، وعليه يشير لانفورد (Langford) في دراسته لهذا المفهوم إلى أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين، فالأطباء والأعوان الشبه طبيين والمعلمين معرضون للضغوط أكثر من غيرهم حيث اختار هؤلاء مهنتهم ولديهم رغبة قوية لمساعدة الآخرين ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المشاكل (ندى ، 1998، ص.32).

فالأعوان العاملون في المؤسسات الاستشفائية يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية والاجتماعية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل لا تحظى بالاحترام والتقدير، لذلك فإن مهنة العون الشبه طبي تعتبر واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين فيها مهاماً كثيرة، فهي تعد من المهن الضاغطة التي تتوافر فيها مصادر عديدة للضغوط، حيث تجعل بعض الأعوان غير مطمئنين في مهنتهم مما يترتب عنه آثار سلبية تنعكس على فاعليتهم الذاتية وتوافقهم النفسي والمهني.

وإذا ما تكلمنا عن واقع الأعوان في المؤسسات الاستشفائية خاصة تلك المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، فإنهم يتعرضون بصفة خاصة لضغوط نفسية كثيرة وهي تزداد حدة في حالات معينة، تحديداً عند مواجهة حالات مستعصية وصعبة بالإضافة إلى الضغط الذي يمكن أن يتسبب فيه أهل المرضى نتيجة قلقهم على صحة وسلامة مرضاهم في الوقت الذي هم بحاجة إلى ظروف عمل ملائمة ليقدموا خدمة نوعية للمرضى، وبالأخص في الأوقات الصعبة كالولادة العسيرة أو كثرة الحالات التي يجب القيام بها.

وفي تقرير للمرصد الوطني للعنف بفرنسا أشار إلى أن الوسط الاستشفائي، يشهد ارتفاع ظاهرة العنف بما مقداره 38 % ما بين 2008 و2009، وقد ارتفع في سنة 2010 بـ: 7% عن النسبة السابقة، وقد مسّت هذه الظاهرة ثلاث مصالح هي طب الأمراض العقلية والمصالح الاستعجالية والطب العام (Caloudin Carrillo, 2011 .p15).

ومن الجدير بالذكر هناك أنّ هناك أمراً آخر مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالضغوط النفسية ألا وهو فاعلية الذات، وهي إحساس الفرد بأنه قادر على الإنجاز بطريقة معينة لتحقيق أهداف محددة وهناك اعتقاد بأن الفرد لديه القدرة على إنجاز العمل المطلوب منه لمعالجة الأوضاع المحيطة حيث عُرفت فاعلية الذات على أنها اعتقاد الفرد بأنه يملك القوة لإحداث التأثير مثل

أنّ الشخص الذي لديه فاعلية ذات عالية يمكن أن يشترك في أنشطة لها علاقة بالصحة عند حدوث أمراض عامة بينما الشخص الذي لديه فاعلية ذات منخفضة يمكن أن تنتج الإحساس بالفشل والاحباط (عبد المنعم حسيب ، 2001 ، ص15).

و مهنة العون الشبه الطبي من أكثر المهن حيوية في المؤسسات الاستشفائية، والتي يؤدي غياب الرضا الوظيفي عند أفرادها إلى الكثير من الآثار السلبية مثل التراجع في فاعلية أداء المهنة، وقد ذكر جودة يحي في دراسته أن الأعوان الذين يتمتعون بفاعلية ذات مرتفعة سوف يقدمون رعاية فعالة وناجحة للمرضى، وإذا كان هناك ضعفا في العناية المقدمة داخل المؤسسات الاستشفائية، فإنّ هذا الخلل في الأداء وعدم الفاعلية في المؤسسات يولد ضغطا نفسيا يعكس سلوك الأعوان إيجابا أو سلبا، وقد يؤثر في فاعلية الذات لديهم بناءً على أسلوب الإدارة ونمطها القيادي، فلا بد من التفاعل مع اتجاهات هؤلاء الأعوان والعمل على معالجتها ودعمها بحيث ينعكس إيجابيا على الخدمات المقدمة للمرضى.

فالأعوان الشبه طبيين يلعبون دورا مميزا في العناية بالمرضى على مدار الساعة في المؤسسات التي يعملون بها، حيث يشير باندورا (Bandura) إلى أنّ معتقدات الافراد حول قدرتهم على كبح وتنظيم تصرفاتهم الهامة في حياتهم باعتبارها إدراك هؤلاء الافراد لفاعلية الذات لديهم (أبو المعلا ، 2006، ص36).

ويشير كازدين (kazdin) في هذا الصدد إلى أنّ إدراك الناس لفاعليتهم يؤثر على الخطط التي يعدونها مسبقا أو يكررونها، حيث يكون العون الشبه طبي أمام موقف غير مألوف في العادة العامة للناس، لكنه صورة تتكرر أمامه يوميا، لأنه يتعامل مع مرضى يأملون في الشفاء ومع حضور نويهم الذين هم في وضع من التوتر والانفعال، وهذا يلزمه قدرة مميزة في التحكم بالأحداث والظروف البيئية المحيطة، إضافة إلى قدرة عالية لتنظيم تصرفاتهم والتحكم في

عواطفهم واتجاه إيجابي نحو مهنتهم لتهيئة الاستعداد النفسي والعقلي والعصبي للتفاعل الإيجابي مع هذه المهنة ومتطلباتها، وبالتالي يستطيع تسخير كل ما يملك من مهارات اجتماعية وفاعلية ذات عالية واتجاه إيجابي نحو مهنته لصالح الهدف الأسمى ألا وهو راحة المرضى وشفائهم والتخفيف عنهم (كازدن، 1979، ص53).

فمهنة العون الشبه طبي هي مهنة مهمة جدا يتم من خلالها لتوفير الرعاية الصحية المناسبة للمرضى في شتى الميادين، حيث أن هؤلاء الأعوان يمثلون حوالي 60 إلى 70 % من إجمالي القوى العاملة في وزارة الصحة، حيث يتعامل مع المرضى بمختلف التخصصات على مدار الساعة إذ أنّ الإعاقة الشبه طبية تواجه العديد من التحديات والعوائق تمثل مصادر ضغط قد تؤثر سلبا أو إيجابا في نفس الأعوان، وهذه الضغوط لها أبعادها الخارجية تتمثل في البيئة المحيطة (الرشيدي، 1999، ص76).

ومما ينتج عنهما من آثار الضغط النفسي تظهر على شكل انفعالات نفسية أو أعراض جسدية تختلف حدتها بإتلاف طبيعة الأفراد وطبيعة المؤثر الضاغط كما أورده (Hamsun ,1986) (الهمشيري، 1991) (عبد الله، 2001).

ومما لاشك فيه أنّ ارتفاع معدل الإحساس بفاعلية الذات لدى الأعوان شبه طبيينفي ظل الظروف الضاغطة بالغ الأثر على مستوى تحسين الأداء وتحقيق الأهداف المرجوة داخل المؤسسات الاستشفائية، ولهذا نرى أنّ العمل على تقليل الضغوط الناتجة عن بيئة العمل ومحاولة رفع فاعلية الذات لديهم في جميع أقسام المؤسسات الاستشفائية بشكل عام وقسم الولادة الطبيعية بشكل خاص، سوف يسهم في تحسين الأداء وتخفيض الضغط النفسي الناتج من هذه البيئة وعليه فإنّ هذه الدراسة سوف يكون لها الأثر الكبير في التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي الواقع على الأعوان الشبه طبيين في أماكن عملهم وبينفاعلية الذات لديهم وهذا ما قد

يسهم في خفض من هذا الضغط، وإحداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها والتي ستعزز فاعليتهم الذاتية لتطوير هذه المهنة والرقي بها وهذه ما سيؤدي إلى إحداث أثر إيجابي على مستوى الأداء الصحي في شتى الميادين الصحية لاسيما في المؤسسات الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، حيث أنّ الضغوط النفسية الواقعة على الأعوان تختلف باختلاف مكان العمل، إذا ما كانت هناك مقارنة بين الأقسام المختلفة في مصادر شخصية وقد نلاحظ من خلال ما قرأناه وما عايشناه بخبرتنا أنّ الضغوط تختلف من قسم لآخر ومن شخص لآخر، وقد تختلف هذه الضغوط أيضا حسب السن وحسب الخبرة، بالإضافة إلى ما ذكره جودة يحي من مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن بيئة العمل .

وعلى ضوء هذا يمكن صياغة التساؤلات التالية :

### تساؤلات الدراسة :

1. هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات\_ بالمسيلة ؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات - بالمسيلة تعزى لمتغير السن؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الخبرة؟

5. هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير السن؟

6. هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

7. هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال- سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الخبرة؟

## 2/ أهمية الدراسة :

يذكر Coper Quick & أن أبحاث ودراسات عديدة أشارت إلى آثار الضغط النفسي التي يمكن أن تمتد من الأثر الأبسط المتمثل في القلق، إلى الأثر القوي والمتمثل في الموت (مقداد المطوع، 2003).

تكمن أهمية الدراسة الحالية في العديد من الاعتبارات التي على النحو التالي:

1. أهمية متغيرات الدراسة والمتمثلة في فاعلية الذات باعتبارها متغير مهم في مجال علم النفس وكذلك الضغط النفسي خاصة وأننا في عصر القلق والضغوط النفسية.

2. أهمية الأعوان الشبه الطبيين باعتبار أنهم يمارسون مهنة تتطلب مستوى عال من الصحة النفسية، والارتقاء بالعمل الصحي لدى الأعوان الشبه الطبيين، وحيث أن ذلك قد ينعكس على المرضى بصفة خاصة وعلى المجتمع بصفة عامة.

3. قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وفي حدود إطلاع الباحث تعد هذه الدراسة الأولى على مستوى البيئة المحلية.

### 3/ أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في العديد من الاعتبارات نذكر منها:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد - سليمان عميرات - بمدينة المسيلة.

2. الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والمتمثلة في كل من (السن، الحالة الاجتماعية الخبرة).

3. تقديم توصيات ومقترحات مناسبة للجهات المتخصصة قصد مساعدتهم في مواجهة الضغط النفسي وتقديم فاعلية ذات أكثر.

### 4/ الدراسات السابقة:

يشتمل هذا الفصل على الدراسات السابقة ونتائجها، مع التعقيب عليها من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية ونتائجها.

وتتبع الدراسة الحالية الترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث عند عرض كل دراسة، وقبل عرض الدراسات، سوف نتعرف عليها في شكل أكال أولاً وفيما يلي نعرض شكل كل من الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي وشكل متعلق بدراسات فاعلية الذات:



شكل رقم (01): يوضح الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي.



شكل رقم (02): يمثل توزيع الدراسات السابقة المتعلقة بفاعلية الذات.

1.4/الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

1.1.4. دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة(2003)بعنوان:مصادر ضغوط العمل النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية بنابلس:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية بنابلس ودور متغيرات الدراسة الآتية:(الجنس،المؤهل العلمي،سنوات الخدمة،الحالة الاجتماعية،مكان السكن،نوع المستشفىمكان المستشفى،نوع القسم ).

. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي.

. اختيرت عينة الدراسة عشوائيا والتي تكونت من (276)ممرض وممرضة.

. قام الباحث باستخدام استبانة، قام بتطويرها من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة، ثم تم التأكد من صدق الاستبانة وثباتها.

والأساليب الإحصائية المستخدمة هي:(المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، التكرارات النسب المئوية، واختبار الفروق (T. Test)، وتحليل التباين).

النتائج التي تم الوصول إليها:

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مصادر ضغوط العمل النفسية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملون في مستشفيات محافظات الضفة الغربية بنابلس تعزى لمتغير (سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، نوع المستشفى، مكان المستشفى نوع القسم )

. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات مصادر ضغوط العمل النفسية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملون في مستشفيات محافظات الضفة الغربية بنابلس تعزى لمتغير (الجنس، والمؤهل العلمي )

2.1.4/ دراسة سعاد وآخرون(2003)بعنوان:ضغوط العمل النفسية التي تواجه الممرضين والممرضات في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية خلال انتفاضة الأقصى:

هدفت الدراسة إلى قياس ضغوط العمل النفسية التي تواجه الممرضين والممرضات في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية خلال انتفاضة الأقصى في ضوء ستة متغيرات (الجنسالمستوى الأكاديمي،سنوات الخدمة،نوع المستشفى،الحالة الاجتماعية،مكان السكن).

. وتم استخدام استبانة الضغوط المكونة من 50 فقرة وذلك بعد تحكيمها

. وزعت الاستبانة على (144) ممرض وممرضة في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية.

. وتم استخدام اختبار (T. Test)، واختبار (تحليل التباين).

النتائج المتوصل لها هي:

. مستوى مرتفع من ضغوط العمل عند الممرضين والممرضات،وحيث حصلت الدرجة الكلية لضغوط العمل على درجة مرتفعة.

. وجود فروق في مستويات ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور،ونوع المستشفىمكان السكن،المستوى الأكاديمي.

. وعدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخدمة والحالة الاجتماعية.

3.1.4/ دراسة رجاء مريم (2005)بعنوان:

## مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض بدمشق

هدفت هذه الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات في ضوء

أربع متغيرات ( الحالة الاجتماعية، العمر، سنوات الخدمة، نوع القسم )

. كما تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي.

. كما قامت بتطوير استبانة من (55) فقرة لقياس مصادر الضغوط النفسية والمهنية.

النتائج المتحصل عليها في الدراسة هي:

. درجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية من الدرجات الكلية للمقياس.

. وجود فروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى الممرضات وفقا لمتغير الحالة

الاجتماعية لصالح الممرضات العازيات.

. وجود فروق في متوسطات درجات الممرضات وفقا لمتغير السن لصالح الممرضات الأصغر

سنا.

. عدم وجود فروق في متوسطات الضغوط النفسية لدى الممرضات وفقا لمتغير سنوات الخدمة.

. عدم وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي الممرضات وفقا لمتغير نوع القسم.

### 4.1.4/دراسة خليل حجاج (2007) بعنوان: تأثير ضغط العمل على كل من الانتماء والرضا

الوظيفي للممرضين العاملين بمستشفى الشفاء بغزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ضغط العمل الذي يتعرض له العاملون في

مهنة التمريض في المستشفيات بقطاع غزة الفلسطينية.

كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى وجود علاقة بين ضغط العمل وكل من الانتماء والرضا الوظيفي وعن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ضغط العمل تعزى لمتغير: السن، الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مدة الخبرة.

. تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

. تم استخدام الباحث التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية، وتحليل التباين كما استخدم اختبار T. Test ومعامل ارتباط بيرسون.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

. أنّ العاملين في مهنة التمريض بمستشفى الشفاء بغزة يعانون من مستوى ضغط مرتفع.

. وجود علاقة عكسية غير دالة إحصائية بين ضغط العمل والانتماء والرضا الوظيفي، وكذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ضغط العمل تعزى لمتغير: العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مدة الخبرة .

**5.14/دراسة قاسي أونيسة(2014) بعنوان: الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بولاية تيزي وزو**

هدفت الدراسة إلى معرفة الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة .

. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي.

. كما استخدمت استبيان العوامل البيداغوجية (الوسائل التعليمية وطرق التدريس )، ومقياس الضغط النفسي ليوسف عبد الفتاح، اللذان تم اختبار صدقهما وثباتهما .

وقد تكونت عينة الدراسة من (120) معلما للتربية الخاصة واختيروا بطريقة قصدية .

وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام برنامج الحزم الاحصائية (Spss) في حساب النسب المئوية والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون اختبار الفروق ( T. Test)

ومن خلالها تم التوصل إلى عدة نتائج أهمها :

. وجود علاقة دالة إحصائية بين الوسائل التعليمية المتوفرة والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة .

. وجود علاقة دالة إحصائية بين طرق التدريس والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

. لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير الأقدمية (أقل من 6 سنوات / أكثر من 6 سنوات).

. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير التكوين (مكون / غير مكون).

#### 2.4/الدراسات المتعلقة بفاعلية الذات:

**1.2.4/ دراسة أبو المعلا(2006) بعنوان:المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وعلاقتها بالتوجه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض في محافظات غزة**

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وبين الاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض في محافظات غزة.

. أجريت الدراسة على عينة قدرها (202) طالبا و طالبة منهم 115 طالبا، و 87 طالبة.

. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي .

و قد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

. وجود فروق دالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب.

. عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات بين الطلاب وطالبات المستوى

الدراسي الأول والمستوى الدراسي الرابع .

. وجود فروق دالة احصائية في الاتجاه نحو مهنة التمريض و متغير فاعلية الذات لصالح

فاعلية الذات .

**2.2.4/ دراسة عبد الرحمان جاسر (2007) بعنوان: الذكاء الانفعالي و علاقته بفاعلية الذات**

**وإدراك القبول و الرفض الوالدي بأم القرى:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات

وإدراك القبول والرفض الوالدي، ومعرفة الفروق في متغيرات (الجنس، والعمر، والتخصص).

. تكونت عينة الدراسة من (433) طالب وطالبة من خلال جامعة أم القرى وقد تم تطبيق

مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان رزق، ومقياس فاعلية الذات للعدل واستبيان القبول والرفض

الوالدي (الرونز) ترجمة ممدوحة سلامة.

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي

وفاعلية الذات و إدراك القبول.

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الانفعالي (التعاطف والتواصل الاجتماعي) وإدراك القبول .

. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في إدراك الرضا بأبعاده ودرجته الكلية لصالح الفئة العمرية الأصغر سنا .

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من تخصصات دراسية مختلفة في بعدين من أبعاد الذكاء الانفعالي وهما ( التنظيم الانفعالي والمعرفة الانفعالية) وإدراك القبول.

**3.2.4/ دراسة بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي (2008) بعنوان: اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف بمدينة أم القرى**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اتخاذ القرار وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف .  
اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي.

. استخدم الأساليب الإحصائية التالية :معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين، اختبار T. Test.

. تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (242) مرشدا من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بمدارس التعليم العام الحكومي بمحافظة الطائف، وقد تم استخدام اختبار اتخاذ القرار ومقياس فاعلية الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

. وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من درجات فاعلية الذات، والمساندة من جانب المدرسة، والمساندة من جانب أولياء الأمور، والمساندة من جانب المعلمين، ورضا المرشد الطلابي عن المساندة والدرجة الكلية للمساندة .

. عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمكان العمل وسنوات الخبرة والراتب سواء لمتوسطات درجات القدرة على اتخاذ القرار أو متوسطات درجات فاعلية الذات أو متوسطات درجات المساندة الاجتماعية في جميع المحاور لدى المرشدين الطلابيين.

**4.2.4 / دراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد (2009) بعنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بالسعودية**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز.

. تكونت عينة الدراسة من (246) طالب وطالبة، 151 طالب و95 طالبة حيث طبق الباحثان مقياس الذكاء الوجداني ومقياس فاعلية الذات واستخدما الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، اختبار T. Test.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية لفاعلية الذات وبين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني والدرجة الكلية لفاعلية الذات.

. توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء الوجداني في أبعاد فاعلية الذات، كذلك في الدرجة الكلية والفروق لصالح المستويات المرتفعة من الذكاء الوجداني، مما يشير إلى أنّ الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الذكاء الوجداني هم أيضا من ذوي المستويات المرتفعة في فاعلية الذات.

. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الأبعاد الفرعية لفاعلية الذات وكذلك في الدرجة الكلية لفاعلية الذات.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين في الأبعاد الفرعية لفاعلية الذات، وكذلك الدرجة الكلية لفاعلية الذات.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المبادأة في السلوك من أبعاد فاعلية الذات، وفقا للفئة العمرية، والفروق لصالح الفئة الأكبر سنًا وهي الفئة العمرية أكبر من 30 سنة.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالذات وفقا للفئة العمرية والفروق لصالح الفئة الأكبر سنًا وهي الفئة العمرية أكبر من 30 سنة.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المثابرة في مواجهة العقبات والفروق لصالح الفئة الأكبر سنًا وهي التي تمثل الطلاب الأكبر من 30 سنة

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات ككل والفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر سنًا وهي التي تمثل الطلاب الأكبر من 30 سنة .

## 5.2.4 / دراسة ميسون كريم ضاري (2012) بعنوان: التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد

هدفت الدراسة إلى قياس التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد ومعرفة دلالة الفروق في التحمل النفسي وفاعلية الذات تبعا لمتغير (النوع والتخصص) والتفاعل بينهما.

. كذلك سعت الدراسة إلى التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين التحمل النفسي وفاعلية الذات عند أفراد عينة الدراسة.

. تكونت عينة الدراسة من (370) طالب وطالبة من المراحل الدراسية حيث استخدمت الباحثة مقياس التحمل النفسي ومقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة.

وتوصلت إلى النتائج التالية:

- . أنّ طلبة الجامعة بشكل عام يتمتعون بدرجة تحمل نفسي .
- . وجود فروق دالة إحصائية في التحمل لصالح الذكور .
- . عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص العلمي ،كما أظهرت أنّ طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية الذات وأنّ الفروق دالة احصائيا لصالح الذكور .
- . وعدم وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات تبعا لمتغير التخصص العلمي .
- . وجود علاقة ارتباطية دالة وطردية بين متغيري البحث ( التحمل النفسي وفاعلية الذات ) .

## 3.4/ الدراسات التي تجمع بين الضغط النفسي وفاعلية الذات:

دراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين (2010) بعنوان: الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات (فاعلية الذات) بقطاع غزة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة، مكان السكن، نوع القسم، اختلاف الراتب).

. تكونت عينة الدراسة من (274) ممرض وممرضة موزعين على محافظات قطاع غزة.

. وكما استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي .

حيث قام الباحث ببناء وتطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية والأساليب الإحصائية.

وقد أسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها:

. عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية لدى الممرضين والممرضات تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخدمة، مكان السكن، نوع القسم، اختلاف الراتب).

## التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين لنا أنّ هناك تنوع في أهدافها وأهميتها وأدواتها وأساليبها الإحصائية ونتائجها ومدى علاقتها بالدراسة الحالية وأوجه الاستفادة منها وفيما يلي عرض لذلك:

## من حيث الأهداف :

تباينت الدراسات السابقة من حيث طرح موضوعات كل من الضغط النفسي وفاعلية الذات، فنجد هناك دراسات تناولت علاقة الضغط النفسي وفاعلية الذات ببعض المتغيرات مثل: دراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين سنة (2010)، ودراسة قاسي أونيسة سنة (2014) ودراسة أبو المعلا سنة (2006)، ودراسة عبد الرحمان جاسر سنة (2007) ودراسة بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي سنة (2008)، ودراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف سنة (2009)، ودراسة ميسون كريم ضاري سنة (2012)، وأخرى اهتمت بالبحث عن مصدر الضغط النفسي مثل: دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة سنة (2003)، دراسة سعاد وآخرون سنة (2003)، ودراسة رجاء مريم سنة (2005)، وتناولت دراسة خليل حجاج سنة (2007) تأثير الضغط النفسي، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين سنة (2010) من حيث الأهداف في تناولها العلاقة بين نفس المتغيرات الضغط النفسي وفاعلية الذات.

## من حيث المنهج :

اشتركت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات في اعتمادها المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات لأنها تبحث عن العلاقة مثل : دراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين سنة (2010)، ودراسة قاسي أونيسة سنة (2014)، ودراسة أبو المعلا سنة (2006)، ودراسة عبد الرحمان جاسر سنة (2007)، ودراسة بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي سنة (2008)، ودراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف سنة (2009) ودراسة ميسون كريم ضاري سنة (2012).

**من حيث الأدوات المستخدمة :**

اشتركت هذه الدراسة مع معظم الدراسات في استخدامها المقياس كأداة رئيسية للدراسة وبذلك اتفقت مع معظم الدراسات.

**من حيث العينات:**

تكونت عينة الدراسة الحالية من بعض الأعوان الشبه الطبيين وهي اتفقت مع عدد من الدراسات السابقة في شريحة مهمة من عينة الدراسة ألا وهي الممرضين والممرضات مثل : دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة سنة (2003)، ودراسة سعاد سنة (2003)، ودراسة رجاء مريم سنة (2005)، ودراسة خليل حجاج سنة (2007)، ودراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين سنة (2010)، ودراسة أبو المعلا سنة (2006)، واختلفت مع باقي الدراسات السابقة في مجتمع الدراسة وعينتها والتي تنوعت بين الطلاب والمرشدين التربويين والمعلمين).

**من حيث المتغيرات :**

تمّ تحديد متغيرات الدراسة الحالية وهي: (السن، الحالة الاجتماعية، الخبرة) حيث اتفقت نوعا ما مع بعض الدراسات في متغير ( الحالة الاجتماعية، الخبرة) والتي اعتمدت على نفس المتغيرات مثل : دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة سنة (2003)، ودراسة سعاد سنة (2003)، ودراسة خليل حجاج سنة (2007)، ودراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين سنة (2010)، ودراسة عبد الرحمان جاسر سنة (2007) ودراسة بندر بن محمد حسن الزيايدي العتيبي سنة (2008)، كما اختلفت مع بعض الدراسات التي اعتمدت متغيرات مختلفة عن متغيرات الدراسة الحالية مثل :دراسة قاسي أونيسة سنة (2014)، ودراسة أبو المعلا سنة (2006)، ودراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف سنة (2009)، ودراسة ميسون كريم

ضاري سنة (2012)، واشتركت الدراسة الحالية في نفس المتغيرات مع دراسة رجاء مريم سنة (2005).

### من حيث الأساليب الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة معامل ارتباط بيرسون مثل : دراسة خليل حجاج سنة (2007)، ودراسة قاسي أونيسة سنة (2014)، ودراسة بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي سنة (2008)، ودراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف سنة (2009)، بالإضافة إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين والتكرارات والنسب المئوية التي استعانت بها كل من دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة سنة (2003)، ودراسة سعاد وآخرون سنة (2003)، ودراسة خليل حجاج سنة (2007)، ودراسة قاسي أونيسة سنة (2014)، ودراسة بندر بن محمد الزيادي العتيبي سنة (2008)، كما استخدمت معظم الدراسات اختبار الفروق T. Test كما في دراسة كل من يحي عبد الجواد درويش جودة سنة (2003) ودراسة سعاد وآخرون سنة (2003)، ودراسة رجاء مريم سنة (2005)، ودراسة خليل حجاج سنة (2007)، ودراسة محمد فرج الله مسلم أبو الحصين (2010)، ودراسة قاسي أونيسة سنة (2014)، ودراسة أبو المعلا سنة (2006)، ودراسة عبد الرحمان جاسر سنة (2007) ودراسة بندر بن محمد حسن سنة (2008)، ودراسة هشام إبراهيم عبد الله وعصام عبد اللطيف سنة (2009)، ودراسة ميسون كريم ضاري سنة (2012)، أما الدراسة الحالية فسوف نستخدم فيها بالإضافة إلى التحليل التباين واختبار الفروق T. Test والنسب المئوية .

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

يمكن تلخيص الفوائد التي تم الحصول عليها من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة

في النقاط التالية :

1. ساعدتنا الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة.
2. ساعدت في اشتقاق متغيرات الدراسة وفرضياتها.
3. ساعدت في تحديد أداة المقياس المناسبة والمتعلقة بتحديد العلاقة بين كل من الضغط النفسي وفاعلية الذات.
4. ساعدت في عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها .
5. الاستفادة من الناحيتين النظرية والمنهجية في بعض الأبحاث التي كانت لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والتي لا يمكن مقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية .
6. توفير الجهد وتزويدنا بأسماء الكتب والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث .

### 5/ فرضيات الدراسة :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بالمسيلة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير السن.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بالمسيلة تعزى لمتغير الخبرة.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد تعزى لمتغير السن.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد تعزى لمتغير الخبرة.

## 6/ التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

### 1.6/ التحديد الإجرائي لمفهوم الضغط النفسي:

يعرف الضغط النفسي إجرائيا أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث الحالي من خلال إجاباتهم على مقياس الضغط النفسي.

### 2.6/ التحديد الإجرائي لمفهوم الفاعلية الذات:

تعرف فاعلية الذات إجرائيا على أنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث الحالي من خلال إجاباتهم على مقياس فاعلية الذات.

**3.6/ التعريف الإجرائي لمفهوم الأعوان الشبه طبيين:**

هم الأفراد الذين اجتازوا بنجاح البرامج التعليمية والذين تابعوا تكوينا في إحدى المدارس أو المعاهد العليا للتكوين الشبه طبي وفي تخصصات مختلفة وهم مؤهلون للعمل بالمؤسسات الاستشفائية وعلى اختلاف سنهم وحالاتهم الاجتماعية وسنوات الخبرة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

### الضغط النفسي

. تمهيد.

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. التطور التاريخي للضغط النفسي.
3. النظريات المفسرة للضغط النفسي.
4. مصادر الضغط النفسي.
5. أعراض الضغط النفسي.
6. آثار الضغط النفسي.
7. مراحل الضغط النفسي.
8. أساليب مواجهة الضغط النفسي.

خاتمة.

## تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعنا المعاصر وقد شاع استخدام كلمة (STRESS) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الإنفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي نالت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية والاجتماعية عموماً، حيث أنّ الضغط يعد ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا سنتناول في الفصل الأول من الجانب النظري الضغط النفسي وذلك من خلال تسليط الضوء على تعريفات مصطلح الضغط النفسي وتاريخيه، والنظريات المفسرة له، ومصادره، وأعراضه، وأساليب مواجهته، وعلاجه.

## 1/تعريفات متعلقة بالضغط النفسي:

انتشر استخدام مفهوم الضغط النفسي من طرف المهتمين بالصحة النفسية والبدنية فالضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة وقد أطلق العلماء الكثير من التعريفات للضغوط وبالتأكيد فإن هذه التعريفات تختلف تبعاً للمدارس الفكرية والاجتماعية لمدارسهم التي ينتمون إليها ويمكن تعريف الضغط كما يلي:

## التعريف اللغوي:

الضغط بالضم تعني الضيق والشدة، وضغطة عصره وزحمة، وتضاغطوا ازدحموا، وضاعطوا زاحموا. (الفيروز الابادي، 1986، ص303)

وفي القاموس العربي الوسيط " ضغط ضغطا عصرا، ضيق على الشخص " (القاموس العربي الوسيط، 1997، ص444).

أما في المنجد في اللغة العربية المعاصرة فيشرح الكلمة كما يلي :

. ضغط: عصره، ضغط الهواء، ضغط عليه للقيام بعمل يأباه، ضيق وتشدد، جماعة ضاغطة،

تضييق معنوي، إكراه، ضغط خارجي، ضغط الرأي العام، ضغط الدم، ضغط الحياة العصرية

(انطوان نعمة وآخرون، 2001، ص283.282).

أما في منجد اللغة والاعلام وردت كلمة الضغط على النحو التالي:

. ضغط عليه ضغطا، ضيق عليه.(المنجد في اللغة والاعلام،1986،ص451)

وفي المعجم الوجيز يضيف شرحا إضافيا لمعنى الضغط في العلوم الطبية كما يلي:

- ضغط: ضغطا، عصره، وزحمه، بالغ في إيجازه، وعليه: شدد وضيق.

- الضغط: ضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية.

أما في قاموس علم النفس ل"حامد عبد السلام زهران " الذي أورد عدة معاني عربية لكلمة

(Stress) منها:

الإجهاد، الشدة، الكرب، الضائقة، التشديد، الانعصاب(حامد عبد السلام زهران

،2005،ص214).

وفي الاصطلاح فإنّ مفهوم الضغط قد تعرض كغيره من المفاهيم إلى كثير من المشكلات فقد

أشار "مونات لازاروس" إلى وجود خلط بين وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغط

النفسي.(زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز الشخص، 2009، ص8)

والضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. (أندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس، 1991، ص180)

### التعريف الاصطلاحي:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي Stress هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال سيلبي selye لتحديد الحالة التي تكون عليها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء إن كانت فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم)، أو نفسية (الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت (Norbert Sillamy ,1999,p256).

**تعريف كانون (1932 canon):** أول المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه كانون لاستجابة الكر والفر.

إذ بين أنه عندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث استجابات،

فهذه الاستجابات الفيزيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمواجهة مصدر التهديد وبذلك فهي تدعى استجابة الكر والفر.

ويرى كانون أنّ استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد كما بين من ناحية ثانية أنّ الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت. (شيلي تايلور، 2008، ص345)

أما سيلبي (Selye) (1956.1971) فقد أشار إلى أنّ الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

إذ أنّ الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو ألما. (نادية إبراهيم أبو السعود، 2009، ص108)

أما لازاروس **Lazarus (1966-1984)**: فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادر الذات ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص 24)

ويعرف لازاروس وفولكمان (**Lazarus et Folman**) الضغط النفسي بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادر التفاعل معها وتعرض صحته للخطر. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 6)

أما بيك (**beck**) سنة 1986: يرى أنّ الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكئاب. (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128)

والبيلاوي سنة (1988): يعرف الضغط على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة.

بالإضافة إلى السمدوني سنة (1993) التي ترى أنّ الضغط النفسي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد

عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (أحمد نايل  
العزیز، 2009، ص25)

كما يشير مفهوم الضغط النفسي إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية وجسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفيزيولوجية والمعرفية والنفسية. ( خالد محمد عبد الغني، 2008، ص86)

ويشير على عبد السلام (2000) إلى أنّ الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن. (خالد محمد، 2008، ص131-132)

## 2/ التطور التاريخي للضغط النفسي:

إن دراسة تاريخ مصطلح الضغط من الناحية الزمنية هو أمر ليس باليسير لأنّ كلمة "ضغط" (stringere) في حد ذاتها سابقة لتاريخه فهناك من يراها مأخوذة من الكلمة اللاتينية

stress التي تعني "سحبه بشدة " وأنّ هذه الكلمة استخدمت لأول مرة خلال القرن الرابع عشر، ولكن لم يكن هذا الاستخدام بصورة ثابتة ومنظمة. (ناصرلميس، 2003، ص42)

في حين يرى البعض أنّ المصطلح مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى التناقض، والمصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق أو اضطهاد.

وفي الإنجليزية الحديثة ظهرت الحاجة لوجود مصطلح يعني معنى الضغط Pressure والتوكيد Emphasis في آن واحد وذلك لوصف الالم الكامن والمتضمن الكلمة الأولى "الضغط" وايضا الإعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية "التوكيد".

وعبر الوقت استخدم مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى، وفي الأدب فقد كان الإجماع على إعطاء مصطلح Stress معنى التوكيد على الشيء. (فونتانا ديفيد، 1994، ص.12)

أما Smith فقد أصل المعنى الاشتقاقي للمصطلح يعرض أصوله اللغوية في منيته اللاتيني فذكر مصطلح التوتر Stress، اشتق من الاسم اللاتيني "Strictus" بمعنى الشدة "Stringer" بمعنى سحبه بقوة "To Tighter" وقد ظهرت كلمة stress لأول مرة في قاموس

مفهوم الانفعال "Emotion" ثم اشتهر بعد ذلك باسم "Sress" كونه يعبر عن الجوانب السلبية للانفعال والغضب. (جودة سرية، 2005، ص.14)

ويرى لازاروس (Lazarus, 1966) أنّ الأدبيات المعنية بهذا المصطلح ترى أنّ نشأة مفهوم الضغط يرتبط تاريخياً بميدان الهندسة، وهي تعني في الاستخدام العلمي قوة خاصة، أو تأكيد لكلمة أو فكرة خلال الكلام أو الكتابة، وترى كوباسا (Kobasa, 1979) أنّ مفهوم الضغط انتقل إلى علم الاجتماع عام 1946 ، وأوضح كوكس (Cox) أنّ الضغوط تظهر في مجموعة من المتاعب (Troubles) التي يقصد بها المواقف التي تخرج عن النمط العادي للحياة أو مواقف تعرقل الأنشطة العادية. (الموسوي حسن، 1998، ص.102)

إنّ هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد "Strain" والضغط "Press"، والعبء "Load"

هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما ان مفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به.

وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد هانز سيلبي الطبيب الكندي في العام 1956م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والاحباط والاجهاد.

ويرى مارشال وكوبر ( Marshall and Cooper 1979 ) أن الاشتقاق اللغوي للمصطلح مشتق من اللغة اللاتينية، وقد استخدمت شعبياً في القرن السابع عشر بمعنى الشدة، الحزن، أو البلاء. (المحمداوي محمود، 1990)

وطوال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر أصبحت الكلمة تشير إلى القوة، الضغط، أو الاجهاد، إضافة إلى أن المصطلح ازداد انتشاراً وتداولاً في علم الفيزياء والهندسة كما أسلفنا. كما استخدم مصطلح ضغوط العمل أو الضغوط المهنية في مجال الإدارة، وحظي باهتمام العديد من الباحثين فكتاب السلوك التنظيمي، وقد وجهت جهودهم نحو التعرف إلى طبيعة ضغط العمل ، ومسبباته ، والآثار المترتبة عليه ومعاناة الأفراد من ضغط العمل تمثل احد الجوانب الهامة في حياة المنظمات والمؤسسات (عسكر سمير أحمد، 1988، ص.54)

وقد رتبت شيلبي تيلور المساهمات التاريخية الأولى في مجال الدراسات الخاصة بالضغط

النفسي على النحو التالي:

## مساهمات والتر كانون (cannon walter):

أول من وصف مصطلح المواجهة أو الهروب (Fight or flight) من جانب أن استجابة الهجوم أو الهروب في طريقة للتكيف، سلوك تكيفي لأنها تعين الكائن على أن يستجيب بسرعة للتهديد وخلص إلى القول من جانب آخر أن الضغط قد يؤدي بالكائن إلى أن يغير من الأداء الوجداني والفيسيولوجي، وقد يؤدي إلى مشاكل طبية مع الوقت، وبالذات حينما لا يستطيع الكائن أن يهاجم ويتعرض إلى خطر مستمر فإن حالة التهيج الفيسيولوجي قد تستمر دون انقطاع الأمر الذي يمهد لأرضية خصبة لحدوث مشاكل صحية، ومثال ذلك الأعمال التي قام بها ماهل (Mahl, 1952) على الكلاب والقرود والتي كشفت أن تعرضها المستمر لظروف تثير القلق أدت إلى زيادة إفرازات حمض الهيدروكلوريك الذي قد يؤدي تكوين تقرحات.

## مساهمات ولف و ولف (Wolf &amp; wolf 1940):

ركزت أعماله على أثر الانفعال على إفرازات الجسم، وإن الناس يطورون استجابات فيسيولوجية مختلفة مع أنهم يتعرضون إلى نفس الضغوط، وهذا يظهر استعداد وراثي للمرض الأمر الذي يجعل فلانا يصاب بالقرحة وآخر يصاب بضغط الدم.

## مساهمات هانز سيلبي (Hans selye 1976, 1956):

طور هذا العالم مفهوم حالة التكيف العام (general adaptation syndrome) التي تعتبر حيز الزاوية في موضوع الضغوط وتتكون من ثلاث مراحل:

. مرحلة اليقظة Alarm

. مرحلة المقاومة Resistance

. مرحلة الإنهاك أو الإعياء Exhaustion

مساهمات لازاروس (Lazarus 1964):

كان التركيز قبل لازاروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا، وذلك أن الأبحاث كانت تركز وتجري على الحيوانات بهدف التعرف على افرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط.

وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر، وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط (Taylor ,1995,p .220).

3/ نظريات الضغط النفسي:

1. النظرية الفيزيولوجية:

أ/كانون (Canon): يعتبر العالم الفيزيولوجي "كانون" من الأوائل الذين إستخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي.

وقد بينت دراساته أنّ مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازاته الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وألية في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإنّ أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجهه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم. (علي عسكر، 2009، ص33)

ب/ سيلبي (Selye): بحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً، إذ أنشأ سيلبي نموذجاً لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم "زملة أعراض التكيف العام" ويقصد بكلمة عام أنّ رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب

مختلفة جسمية ونفسية وكلمة تكيف تعني أنّ المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموقف البيئي وقد قسم سيلبي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل: (مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الإنهاك) واعتبر أنّ الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص25)

## 2النظرية المعرفية السلوكية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ حالة الضغط أو الاجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الضاغط، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد.

أ/ لازاروس (Lazarus): اهتم لازاروس على التقييم الذهني ورد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة وأسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

. عملية التقييم الأولي: في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث إذ قد ترك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية، سلبية أو محايدة وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

. عملية التقييم الثانوي: تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى، التهديد، التحدي أو غير كافية وتتسأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي وكلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإنّ الضغط يكون أقل والعكس صحيح.

(شيلي تايلور: ترجمة وسام دويتش، 2008، ص351)

ب/ سيبيلجر (Speilberger): يعتبر سيبيلجر واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، إذ يرى أنّ الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاث أبعاد نسبية (الضغط، القلق، التعلم) وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في ما يلي:

. التعرف على طبيعة الضغوط.

. قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

. قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

. توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

. تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ثم إنَّ الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص64)

ج/ إليس (Ellis): الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يوجهها وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف والأحداث الضاغطة.

د/ موراي (Murry): يعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط:

ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد.

ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (علي

عسكر، 2008، ص145)

### 3. النظرية الاجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو فيتفاعل دائم معهم ولاشك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم.

إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق الاجتماعي عليه فإن محاولة فهم سلوكا لفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط.

يشير كارسون (Corson) إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تغزو إلى أنماط التفاعل المختلة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصرعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين. (طه عبدالعظيم حسن، 2006، ص 74)

ويشير باندوار أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه ، وأن درجة فعالية الذات في التغلب على

الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراك لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط.

#### 4. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة والأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث " الهو، الأنا، الأنا الأعلى " وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية. (المتلقي الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية، 2005، ص 513 )

إذ أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها

عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرهما من ميكانيزمات الدفاع. (طه عبدالعظيم حسن، 2006، ص

(75)

وقد قام فالنت **Vaillant (1971)** بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، النضج وفي المقابل عدم النضج ويرى أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن الميكانيزمات التوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا، وأن هذه الميكانيزمات تعدل ادراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثم ينخفض الضغط الانفعالي وخاصة القلق. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 78 )

إن هذه النظريات قد أملت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

#### 4/ مصادر الضغط النفسي:

تنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين داخلية و خارجية.

## أولا: المصادر الداخلية:

مصادر عضوية: وهي التي تتمثل في الإصابة بالمرض، وصعوبات النوم، وإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب أو الأعمال، واختلال النظام الغذائي، والآثار الصحية والعضوية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو العمل أو التدخين، أو التعرض للملوثات.

مصادر كيميائية: وهي التي تتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام. (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص131)

## ثانيا: المصادر الخارجية:

مصادر اجتماعية: والتي تتمثل في التشكيلات، والوصفيات والتفاوت الحضري، وصراع الأجيال، واختلاف الميول والاتجاهات، وصراع القيم، وفقدان أو موت شخص عزيز، وكذلك الحوادث السارة، يمكن أن تكون مصدر للضغط حيث تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، كذلك تغيرات حادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط.

مصادر فيزيقية: وهي التي تتمثل في ما يوجد في البيئة الطبيعية لما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي مثل درجة الحرارة والبرودة، والتضاريس (صحراء، جبال)، شح الموارد الطبيعية،

والكوارث الكونية، وأيضا الضغط السكاني في القرى والأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات، وضيق السكن، فلة عدد الحجرات في المنزل، وضعف الإضاءة والرطوبة والضوضاء. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 04)

مصادر اقتصادية: تتمثل في ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، وقدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالعبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية. (جودة سرية، 2005، ص 17)

مصادر سياسية: قد تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم والصراعات السياسية، والصراعات النقابية، وعدم أهلية النظام الحاكم، وضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الضغط هنا على أنه عدم الرضا، والشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

مصادر مهنية: يكون منشأها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل الشقاق مع الزملاء، وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والراتب، والترقية، والتمييز غير المبرر، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته.

مصادر مدرسية: وتتمثل في ضغوط المناهج الدراسية والامتحانات والعقوبات، والقواعد المدرسية، وضغط الزملاء، وازدحام الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من التلميذ، والفشل الدراسي، تكون الضغوط المدرسية هي مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوفاة والعبء بصفة عامة.

مصادر حسب المستوى الاجتماعي: حيث تتشكل الضغوط وتختلف من حيث شدتها وترتيبها ومصدرها طبقاً للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والدنيا، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا، بينما هو لا يعد كذلك في الطبقات العليا، ولقد أثبتت الدراسات أن أفراد الطبقات الدنيا أكثر تأثراً من أفراد الطبقة العليا للضغوط. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 6.5)

### 5/ أعراض الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض:

1/ الأعراض الجسدية: في رد فعل الضغط العادية، خفقان القلب بسرعة وبقوة، تشنج العضلات، زيادة التنفس، جفاف الحلق، تصبب العرق، الاحساس باضطراب في المعدة.

2/ الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.

3/ الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق التوتر

سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد نجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين ، مكتئبين.

4/ الأعراض السلوكية: فعند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه بالقيام بسلوكات

مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير. (بيرغ، 2004، ص102)

6/ آثار الضغط النفسي:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضها لضغوط وتتمثل في

-نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط

-تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط

-تأثيرات انفعاليه لزيادة الضغوط

-تأثيرات سلوكيه عامه لزيادة الضغوط

وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية الى أن الضغوط النفسية يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة يمكن حصرها فيما يلي:

جدول رقم(01):آثار الضغط النفسي:

النتائج السلوكية لزيادة الضغوط	النتائج الانفعالية لزيادة الضغوط	النتائج المعرفية لزيادة الضغوط	النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط
زيادة مشاكل التخاطب والتواصل والتأتأة نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية انخفاض مستوى الطاقة وإنحدارها من يوم لآخر	زيادة التوترات وتقل القدرة على الاسترخاء زيادة الإحساس بالمرض حدوث تغيرات في الصفات الشخصية تزايد المشاكل الشخصية الحساسية والقلق المفرطة ظهور الشعور بعدم	عدم القدرة على التركيز. تقل الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة ومتسرة يزداد معدل الخطأ	-زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن، وأخيرا انهيار جسمي.

<p>بدون سب بواضح إلقاء اللوم على الآخرين ظهور سلوكات شاذة خلال مشابك بطريقة سطحية</p>	<p>الرضا والاكتئاب انخفاض تقدير الذات</p>		<p>زيادة في إفراز الكولسترول يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفتره طويلة يحدث تصلب شرايين وأمرض ونوبات القلب. اضطرابات هضمية بالمعدة تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا إفراز الكورتيزون بالدم. ضيق التنفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى امراض الحساسية</p>
---	---	--	---

(ماجده بهاء الدين، 2008، ص36 )

## 7. مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلبي (Hans selye) من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم: متلازمة التكيف العام ( Général Adaptation Syndrome) ويرى سيلبي أنّ الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

**1/مرحلة الإنذار:** التحذير وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهروب.(محمد أحمد النابلسي وآخرون، 1991،ص285)

**2/مرحلة المقاومة:** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض من خلال هذه المرحلة وذلك لأنّ الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.(أندرو سيزلاقي مارك جي، 1991، ص181)

**3/مرحلة الإنهاك:** وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار

الجسمي أو الانفعالي، فعندما تتهار المقاومة ويحل الإرهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على السواء، ويفسر (Hebb) الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أنّ الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه (الهاشمي لوكنيا، 2002، ص 9).

#### 8/أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأذى (التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من فلكرمان ولازاروس في دراستهما 1980 أنّ كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأنّ المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة.

ويؤكد "ماكري" أنّ الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من المواقف المشقة ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر فأسلوب المواجهة

المتركز على المشكلة يكون أكثر استخداما في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن مفيدا يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالمتركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحملة.

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة.

وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الافراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألما أو تهديدا، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin ,1991,p619)

وقد حدد سيلبي (1980 seely) ثلاث مراحل لمواجهة الضغط النفسي هي:

**التنبيه:** تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسيا أو اجتماعيا، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة.

**المقاومة:** يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة.

الإرهاك: مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فإنّ الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث

انهيار للجسم. (عربيات، 2005، ص252)

وقدم كوهين **1994 Cohen** مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة

شملت:

1. **التفكير العقلاني:** استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق

وأساببه المرتبطة بالضغوط.

2. **التخيل:** لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3. **الإنكار:** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادره القلق بالتجاهل

والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4. **حل المشكلة:** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة

الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

5. **الدعابة:** استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة.

5. **الفكاهة Humor:** ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على

الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

ولقد سعت بعض البحوث - بعد البحوث الرائدة لسيلي - إلى دراسة أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد أكد مارتن وبون 1992 على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط الحياة هما:

**1.** الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر والشك والغضب والانزعاج.

**2.** الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

ولقد أشار كل من هيجتر وأندلر (Higgins&endler 1995) إلى ثلاث أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

أ/ أسلوب التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

ب/ أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

ج/ أسلوب التوجه نحو الأداء وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة من المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويذهب كولمان وموريس وجلوراس 1978 إلى توجه آخر في رؤيتهم لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكدون على ميكانيزمات الضغوط التي يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها السلبية، ومن هذه الميكانيزمات الوصول إلى:

1. المعلومات

2. الاستجابات التلقائية

3. حالة النشاط التنبيه (التيقظ)

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط، فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.

التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.

. القدرة على تحمل الاحباط.

. طلب العون من الآخرين والثقة وقبل ذلك الثقة في النفس.

. تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين.

. ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر.

. إبداء المرونة وتقبل التغيير.

. روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة.

وفي الاتجاه نفسه يرى البعض أن الحل الايجابي للضغوط هو العمل من خلال أحداث

الأزمة وآثارها بحيث يتم إدماجها في نسيج الحياة، ويصبح الفرد في حالة من الانفتاح على

المستقبل بدلا من الانغلاق عليه ويتضمن هذا الحل عددا من المقدمات هي:

الاحتفاظ بحالة من التوازن، التمكن المعرفي من الموقف، تنمية استراتيجيات جديدة في التعامل مع الأزمة مثل تغير السلوك والاستخدام للطاقات والموارد المتاحة من مصادر مختلفة. (الرشيدي والخليفي، 1999، ص 161-162)

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط في البيئة العربية يحدد عبد المعطي 1994 سبعة أساليب لمواجهة الضغوط على النحو التالي:

1/التعامل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

2/الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

3/ التجنب والانكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وانكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبديد الاحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مرت والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة.

4/ طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث على من يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساندة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية.

5/ اللاحاح والافتحام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.

6/ العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد ايجاد متنفس عن الأحداث التي مرت في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

7/ تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإنّ مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف

ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أن عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بفاعلية الذات أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته. (إبراهيم، 1994، ص96)

وأساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل عل الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والأمن المرتبط بالعلاقات الايجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة إضافة إلى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة

## خلاصة

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أملا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظر الكثرة النظريات المفسرة له وإتجاهاتها، كما أن للضغط أنواع وأسباب وآثار عده تتجم عنه وفي نهاية الفصل تما لإشارة إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية ومثلما تختلف طرق العلاج من حالة لأخرى فإنّ فاعلية الذات التي يحققها الأفراد في مواجهتهم للضغط النفسي تختلف أيضا وهذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل الثاني.

## الفصل الثاني:

### فاعلية الذات

تمهيد

1. مفهوم بفاعلية الذات.
2. نظرية فاعلية الذات لبندورا.
3. توقعات فاعلية الذات.
4. أبعاد فاعلية الذات.
5. مصادر فاعلية الذات.
6. آثار فاعلية الذات.
7. التحليل التطوري لفاعلية الذات.
8. خصائص فاعلية الذات.

خلاصة

## تمهيد :

إن من الجوانب المكونة لشخصية الإنسان، هي الفاعلية الذاتية لديه، ففكرة الفرد عن نفسه، وإيمانه بقدراته وإمكاناته يضمن لها لنجاح في الحياة، ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن مصطلح فاعلية الذات أو الكفاءة الذاتية هما مفهومان مترادفان لنفس المفهوم باللغة الأجنبية، لكن تختلف الترجمة من مرجع لآخر باللغة العربية نظرا لانتساع المفاهيم والمترادفات في لغتنا، سيتم استخدام المصطلحين كمفهوم واحد في هذه الدراسة.

## 1. مفهوم بفاعلية الذات:

يعد مفهوم الفاعلية الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديث حيث أشار إليه باندورا (Bandura) في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، وقد عرف باندورا (Bandura) فاعلية الذات بأنها: "الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء" (Bandura,1997,P123).

وأشار باندورا (Bandura) في تعريف آخر لفاعلية الذات بأنها : "توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك

(Bandura,1998,47) .

ويرى ايغان (Egan,1982) أنّ الفاعلية الذاتية لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد واستعداداتهم لبذل وتقديم الجهد والتفاعل مع الصعوبات ومواجهتها، ومقدار الجهد الذي سيبدلونه (عبد المنعم الدريديري ، 2004 ، ص 209).

فالكفاءة الذاتية لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (قطامي رامي محمود، 2010، ص 65).

يرى سيرفون وبيك (Cervone&peake) أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم، وكذا

على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات (الjasر محمد، 2007، ص 28).

ويرى كيرتش **Kirsch** " أن فاعلية الذات تعني: " ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك، بعيداً عن شروط التعزيز"، وأيضاً يرى شيل وميرفي وبرنينج أن فاعلية الذات هي: "ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكانيته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدراته على النجاح في أداء المهمة (الjasر محمد، 2007، ص 28).

وينظر العدل إلى فاعلية الذات على أنها: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل " (العدل عادل، 2001، ص 131).

ويعرف فسيل (**Vasil**) " فاعلية الذات على أساس إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك ما بنجاح، والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية، ويشير جيست وميتشل ( Mitchell & Geist ) إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد الشاملة على مدى قدرته معل بإنجاز مهمة محددة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية

الذات، أثناء اكتساب الفرد للمعلومات، والقيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك سلوك الفرد بطريقة مباشرة كما ويعرف هالينان ودانا هير (Hallinan & Danaher) " فاعلية الذات بأنها اعتقادات الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة، وعلى إحراز الأهداف وإنجاز السلوك ( الجاسر محمد، 2007، ص 28.27)

ويذكر باندورا (bandura) أن فاعلية الذات تشير إلى اعتقادات الفرد في قدراته على تنظيم وإنجاز مجموعة من الأعمال اللازمة لإنتاج مهمة معينة (Bandura, 1977:191).

## 2. نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يشير باندورا (Bandura) في كتابه أسس التفكير والأداء " النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية، والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura 1986,P6).

1/ يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

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

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

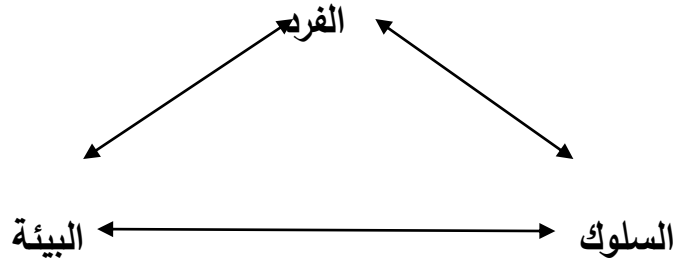
4/ يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5/ يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط.

6/ أن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية -العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7/ تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية

ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية ويوضح الشكل رقم (03) مبدأ الحتمية المتبادلة وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامنة، أو أنها ذات قوة متكافئة.



شكل رقم (03): يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة

وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل كبير بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية، على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى باندورا (Bandura) أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية

القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات، والخبرات الانفعالية (Bandura , 1986,65).

**3. توقعات فاعلية الذات:** يؤكد باندورا (bandura) على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منها تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج يوضح الشكل رقم (02) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج وفيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكين الفرد من تحديد ما غذا كان قادر على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص160)

أما النوع الثاني وهو التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأنّ النتائج يمكن ان تنتج من الغنخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أنّ التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية. (العتيبي بندر، 2007، ص26)

وتأخذ توقعات النتائج ثلاث أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حيث تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

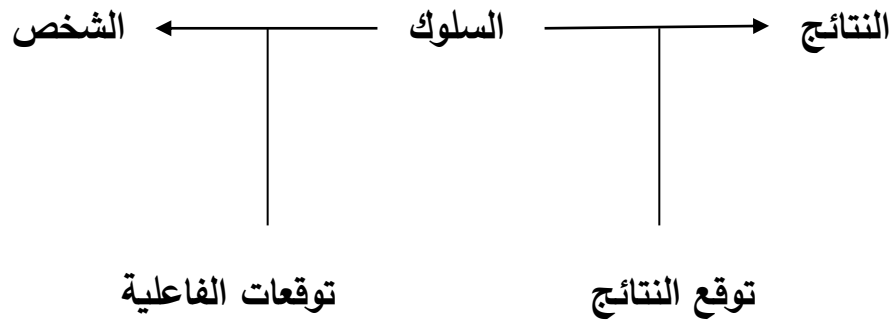
1/ الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة والألم، وعدم الراحة الجسدية.

2/ الآثار الاجتماعية السلبية والايجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة، أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، النقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

3/ ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد، فتوقع التقدير الاجتماعي والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء. ( العتيبي بندر، 2007،

ص 27)

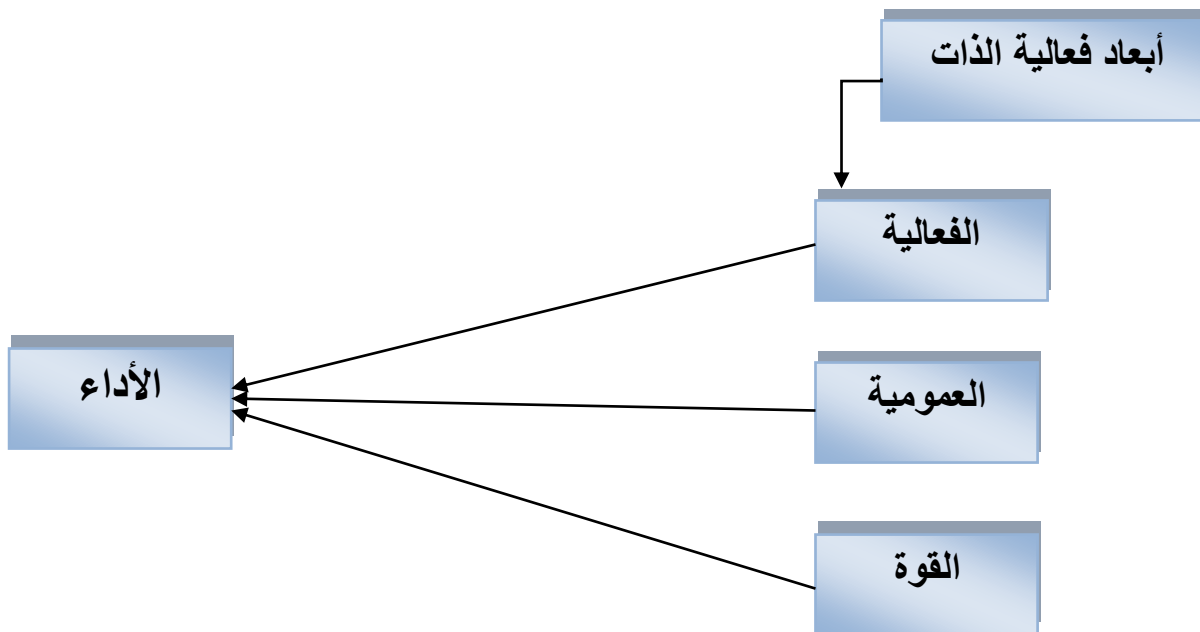
وتتلخص العلاقة بين توقعات فاعلية الذات وتوقعات النتائج في الشكل التالي:



شكل رقم (04): يبين العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.

4- أبعاد فاعلية الذات: يحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات الشكل رقم (05) يوضح

ذلك:



الشكل رقم (05): يوضح أبعاد فاعلية الذات

## 1-4/ قدر الفاعلية (Magnitude):

وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها (غالب بن محمد علي، 2008، ص 85).

ويذكر باندورا (Bandura) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتيان، وبذل الجهد والدقة والإنتاجية والتنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فرداً ما يمكن أن ينجز عملاً معيناً عن طريق الصدفة، ولكن هي أنفراداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

## 2-4/ العمومية:

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

وفي هذا الصدد يذكر باندورا (Bandura) أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية

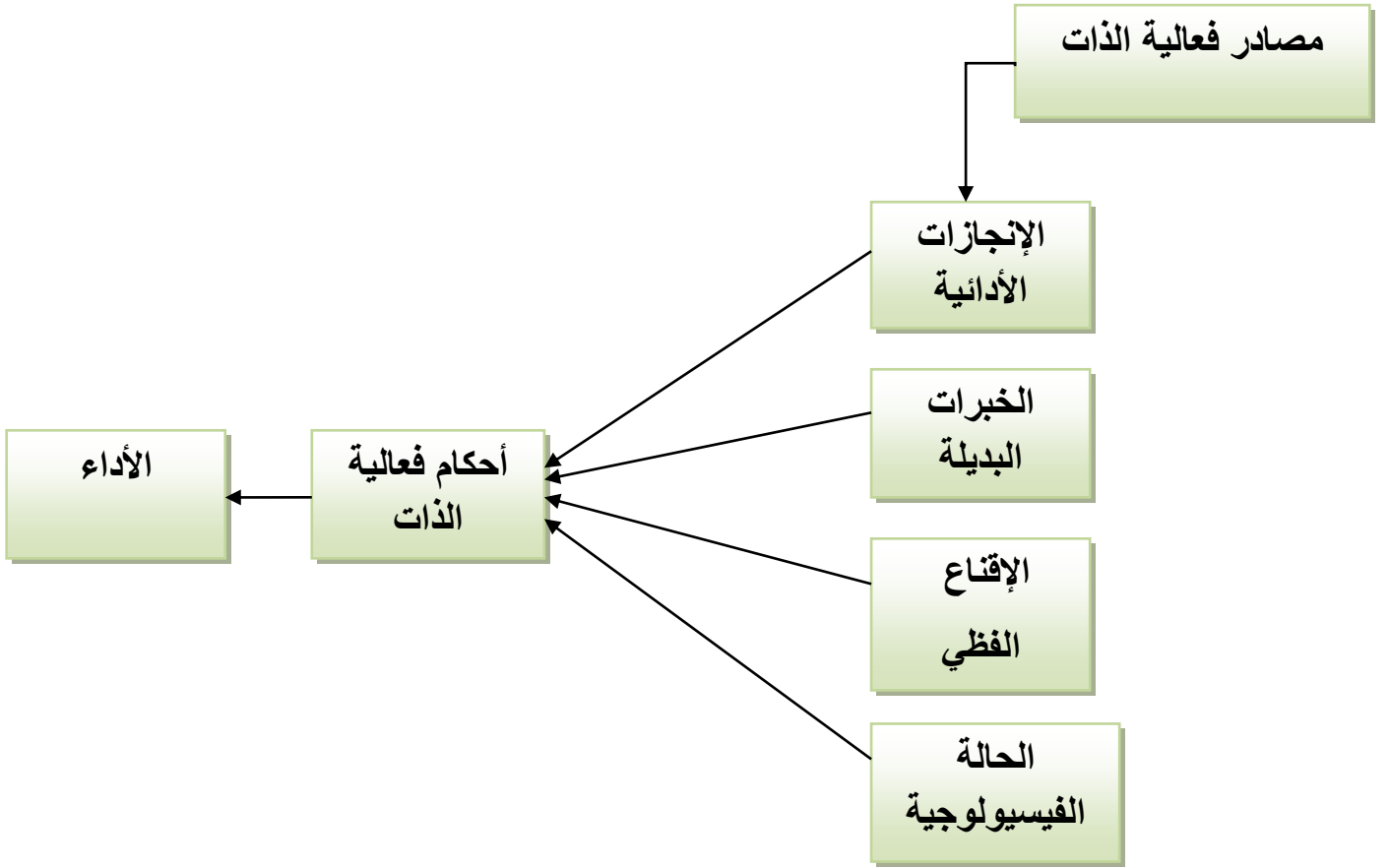
والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك  
الموجه (غالب بن محمد، 2008، ص 86) .

#### 4-3/ القوة:

ويذكر باندورا (Bandura) أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف وأن  
الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة  
الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى  
ملاءمتها للموقف.

ويؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية  
والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة، التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنه  
في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية، فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء  
النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة (غالب بن محمد علي، 2008،  
ص 86).

5/ مصادر فعالية الذات:



الشكل رقم (05): يوضح مصادر فعالية الذات

1.5/ الإنجازات الأدائية:

تعد الإنجازات الأدائية من أكثر المصادر تأثيرات في الكفاءة الذاتية، فالأداء الناجح يرفع

توقعات الفعالية الذاتية، بينما يؤدي الإخفاق إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، ويرتبط

بذلك عدد من الاعتبارات:

أولاً: النجاح في الأداء يرفع الكفاءة الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل، فلاعب التنس الماهر إذا فاز على منافس متفوق تزداد فعالية الذات لديه، ومثل هذا الأمر لا يحدث إذا فاز على منافس ضعيف.

ثانياً: الأعمال التي ينجزها الفرد بنفسه أكثر فعالية من تلك التي يتمها بمساعدة الآخرين ففي مجال الرياضة إنجازات الفريق لا تزيد فعالية الشخص كإنجازات الفرد.

ثالثاً: يؤدي الإخفاق إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، خصوصاً عندما يأتي الإخفاق بعد أن يبذل الفرد أقصى طاقاته في سبيل أداء مهامه، أما الإخفاق الذي يأتي عندما لا يبذل الفرد كامل طاقاته في سبيل أداء مهامه، فإن ذلك لا يعمل على خفض مستوى الكفاءة الذاتية لديه ( Bandura,1997,p73 ) .

### 2.5 الخبرات البديلة:

إن ملاحظة الآخرين، وهم يحققون النجاح يرفع الكفاءة الذاتية لدى الملاحظ، كما أن ملاحظة الفرد لفرد آخر بنفس كفاءته وقد اخفق في الأداء، قد يعمل على خفض الكفاءة الذاتية لديه، ويكون تأثير النموذج منخفضاً عندما تتباين صفات الملاحظ عن صفات النموذج.

## 3.5 الإقناع اللفظي:

بالرغم من أن تأثير هذا المصدر محدود، إلا أنه في ظل بعض الظروف يمكن لهذا المصدر أن يسهم في رفع الكفاءة الذاتية أو خفضها، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص الذي يتعرض إلى الإقناع والنصائح أو التحذيرات بأنها تصدر عن شخص موثوق به، لأن ذلك يجعل من هاذو أكبر في الكفاءة الذاتية مقارنة بتلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به، وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته السلوكية يمكن القيام به على نحو واقعي، وذلك لأن الإقناع لا يمكن أن يغير حكم الشخص على فاعليته وقدرته للقيام بعمل يستحيل عليه أدائه في ظل معطيات موقف ما (Bandura, 1997, p85).

## 4.5 الاستثارة الانفعالية:

يؤدي الانفعال الشديد إلى خفض مستوى الأداء، وذلك لأن معظم الناس يتعلمون أن يحكموا على قدراتهم على القيام بعمل ما في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالأفراد الذين يخافون خوفًا شديدًا أو يقلقون قلقًا حادًا، يغلب أن تكون توقعات الكفاءة الذاتية لديهم منخفضة، فعلى سبيل المثال يجيد الممثل أداء دور ه خلال التجارب الأولية التي تسبق العرض، ويحاول التمكن منه ذا الدور لأنه يعرف أنه بحاجة إلى إتقان دوره ليلة الافتتاح وذلك لأن الخوف قد ينسيه الحوار اللازم لهذا الدور، كما أن المعلومات التي تسهم في الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات أولها مستوى الاستثارة حيث أن المستوى المتوسط من الاستثارة الانفعالية يؤدي إلى

أداء أفضل وبالتالي رفع مستوى الكفاءة الذاتية، فقلق الممثل في ليلة الافتتاح، عندما يكون ضمن المتوسط يعمل على زيادة توقعات الكفاءة الذاتية لديه (حنا جنان، 2007، ص17) .

ويذكر عبدالحميد جابر في هذا الصدد أن معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم، من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية فالذين يخبرون خوفا شديدا أو قلقا حادا، يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وأن معلومات الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات هي:

1- مستوى الاستثارة: فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.

2- الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية: فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفض الفاعلية.

3- طبيعة العمل: إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة (عبد الحميد جابر، 1986، ص446.445) .

6- آثار فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا (Bandura) إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والدافعية والوجدانية وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة (الجاسر محمد

، 2007، ص40.38) .

## 1.6 العملية المعرفية:

وجد باندورا (**Bandura**) أن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي بينها، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من آدائهم وتدعمه بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائماً سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها.

ويضيف باندورا (**Bandura**) أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، في ما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة موروثه، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديداً لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم (**Bandura, 1999, p123**).

وفي هذا الشأن يذكر بيري (**Berry**) أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة، وبالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريقاً لأداء.

والأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة آدائهم بالآخرين، وعن طريق التغذية الراجعة (**العنبي بندر، 2007، ص 29**).

أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة، هما درجة وقوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والموارد، 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 اعتقاداً راسخاً في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة

السيطرة على بيئتهم، وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ويضعون لأنفسهم أهدافاً مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي.

ومبدئياً يعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم، ولتحديد مستوى طموحهم ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية، وهذا في حد ذاته يعزز الأداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية.

ويرى مادوكس (Maddux) أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على:

1/ الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافاً طموحة، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم في ما يتعلق بقدراتهم.

2/ الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد، من أجل تحقيق الأهداف.

3/ التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.

4/ القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات

واتخاذ القرارات (Maddux, 1998, p64).

## 2.6 العملية الدافعية:

لقد أشار باندورا (Bandura) إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، ونظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ إن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والأداء وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها ولا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة

وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديا تعزز العملية الدافعية، وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال (العتيبي بندر، 2007، ص30).

ويذكر باندورا وسيرفون (Bandura&Cervone) أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي:

- الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء.

- فاعلية الذات المدركة للهدف.

- إعادة تعديل الأهداف بناء على التقدم الشخصي.

ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات (العتيبي بندر، 2007،

ص32)

### 3.6 العملية الوجدانية:

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد في

مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض

بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة، كما إنهم أكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

#### 4.6 عملية اختيار السلوك:

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك، ومن هنا فان اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره، ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي:

الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون صعوبات كتحدى يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، كما انهم يرفعون ويعززون من

جهدهم في مواجهة المصاعب بالإضافة الى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل (العتيبي بندر، 2007 ، ص33) .

### 7. التحليل التطوري لفاعلية الذات:

يرى باندورا (Bandura) أن الفترات المختلفة للحياة تقدم انماطاً للكفاءة المطلوبة، من اجل الأداء الناجح ويختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة التي يديرون به حياتهم، وتشكل المعتقدات حول الفاعلية الذاتية مصدرا مؤثرا خلال دورة حياة الفرد والباحث هنا سيقوم بتوضيح وإلقاء الضوء على تطور فاعلية الذات من الميلاد الى مرحلة متقدمة من العمر، مروراً بمرحلتي المراهقة والرشد وموضحاً أيضاً دور مصادر فاعلية الذات مثل العائلة والمدرسة وجماعة الرفاق في تطور فاعلية الذات خلال هذه المرحلة:

#### 1.7 نشأة الشعور بالسيادة الشخصية:

أن الطفل الصغير يولد بدون أي شعور بمفهوم الذات، وبالتالي فإن الذات يجب أن تؤسس بطريقة اجتماعية، من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة وينتقل الشعور بالسيادة الشخصية من إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث، الى فهم أسباب وقوع الأحداث وأخيرا الى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالفاعلية الذاتية، كما يساهم كل من اكتساب الطفل للغة، ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.

## 2.7 المصادر العائلية لفاعلية الذات:

حيث أن الأطفال لا يستطيعون أن يؤديوا أشياء كثيرة، فإن الخبرات الناجحة في التدريب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة، فلكي يحصل الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون ويختبرون قدراتهم الجسدية، وكفاءاتهم الاجتماعية لفهم وإدارة المواقف العديدة التي تواجهها يوميا، إن الوالدين اللذين يستجيبان لسلوك أطفالهم أو اللذين يجدان فرصا للأفعال الفعالة ويسمحان

للأطفال بحرية الحركة من أجل الاستكشاف ويشجعان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة، ويعظمان الجهود المبكرة يعملان على تسهيل تطوير فاعلية الذات لدى أطفالهما حيث ترتبط فاعلية الذات لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة.

وكما يقول جيكس Gecas إن معرفة الشخص بأنه يمكن أن ينجز سلوكا هادفا ويتعرف على نتائج هذا السلوك بشرط أن يكون نتيجة لمبادرته الخاصة يؤدي إلى أن يكون كائنا فعالا (الجاسر محمد، 2007، ص 40) .

إن خبرات الفاعلية الأولية تكون متمركزة في الأسرة، ولكن مع نمو العالم الاجتماعي للطفل فإنه يزيدها بسرعة، فالتفاعل المبكر مع الآخرين شيء مهم، حيث إنه يقدم إلى الطفل فرصة أن يكون نشطا ويدرك الاستجابات المناسبة التي تقوده إلى تنمية شعوره بفاعلية ذاته، فالطفل هكذا ينتقل إلى مرحلة جديدة، حيث يقيم فاعليته الشخصية من خلال المقارنات

الاجتماعية المحتوية على التعقيدات المتشابكة، أكثر من أن يقيم فاعليته الشخصية بناء على خبراتها لذاتية، فنجد أن الأقران لهم دور ايجابي مهم في تنمية المعرفة الذاتية للأطفال بقدراتهم.

### 3.7 اتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق:

يستطيع الأطفال من خلال علاقتهم بالأقران زيادة معارفهم الذاتية عن قدراتهم حيث إن الأقران يقدمون نماذج لأساليب التفكير والسلوك الفعال، ويميل الأطفال في عملية اختيار الأقران إلى اختيار الأفراد الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة وهذا من شأنه أن يعزز الفاعلية الذاتية في مجال الاهتمامات المشتركة، والأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعيا، ينسحبون اجتماعيا ويدركون فاعلية متدنية بين أقرانهم ويملكون شعورا من خفض قيمة الذات.

### 4.7 المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات:

من خلال الفترة التكوينية لحياة الأطفال، فإن وظائف المدرسة تمثل الوضع الأساسي لتهديب وتقوية الكفاءة المعرفية، حيث إن المدرسة هي المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءتهم المعرفية ومهارات حل المشاكل بصفة جوهرية، من أجل المشاركة بفاعلية في المجتمع المتسع، فهم بصفه مستمرة يختبرون ويطبقون ويقارنون بطريقة اجتماعية معارفهم وأساليب

تفكيرهم، فلكي يكتسب الأطفال المهارات المعرفية فإنه يجب عليهم أن ينمو ويطوروا شعورهم بفاعليتهم العقلية.

### 5.7 نمو فاعلية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة:

إن كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، وحيث إن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فإنهم يجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الانفعالية والجنسية، وأيضاً مهمة اختيار عمل الحياة المقبل يجب أن تطرح من خلال هذه الفترة.

إن المراهقين يزيد شعورهم بالفاعلية بواسطة تعلمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة، والتي لم يمارسونها من قبل، حيث انعزالهم عن المواقف الصعبة يعمل على جعل الفرد يكتسب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة كما أن نجاح المراهقين في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقادهم في قدراتهم وإمكانيتهم، فالمرهق الذي يملك القدرة على إدارة التغيرات الآنية التي تحدث في آن واحد للأدوار الاجتماعية التربوية والبيولوجية يملك شعور قويا بفاعلية ذاته (الjasر محمد، 2007، ص42.40) .

### 6.7 فاعلية الذات الخاصة بمراحل الرشد:

الرشد هو الفترة التي تمكن الناس من التعامل مع العديد من المطالب الجديدة كالعلاقات الوالدية والمجالات المهنية، حيث إن مهام السيادة المبكرة والشعور القوي بفاعلية الذات يعد شيئاً مهماً لإنجاز الكفاءات والنجاحات المؤكدة إن بداية المجال المهني الإنتاجي يعد تحديات حولياً في مرحلة الرشد المبكرة، حيث يوجد العديد من الطرق التي من خلالها تساهم اعتقادات فاعلية الذات في التطور المهني والنجاح في الأغراض المهنية، ومن خلال المراحل التمهيدية فإن فاعلية الذات المدركة لدى الناس بشكل جزئي تحدد لهم كيف يطورو الأساس المعرفي الخاص بهم، وإدارة الذات، ووجد أيضاً أن هناك تأثيرات للمهارات التفاعلية الشخصية على المجالات المهنية، كما لوحظ أيضاً أن الاعتقاد في القدرات يكون مؤثرات في طرق الحياة المهنية التي يختارها الراشد، بل أننا نرى إن زيادة الشعور بفاعلية التنظيم الذاتي يعد أفضل أداء وظيفي وفي السنوات المتوسطة من هذه المراحل فإن الناس يستقرون في الأعمال الروتينية التي ترسخ شعورهم بالفاعلية الشخصية في المجالات الرئيسية للأداء ومع ذلك فإن التغيرات التكنولوجية والاجتماعية المتسارعة تتطلب التكيف اللازم عند إعادة التقييم الذاتي للقدرات، كما تظهر تحديات المنافسين الأصغر سن فالمواقف التي تتطلب المنافسة تفرض تقييم ذاتي للقدرات، عن طريق المقارنة الاجتماعية مع المنافسين الأصغر سناً.

## 7.7 إعادة تقدير فاعلية الذات مع التقدم في العمر:

إن قضية فاعلية الذات لدى المسنين تقوم على إعادة التقدير، والتقديرات الخاطئة أحيانا لقدراتهم، وحيث إن الكثير من القدرات البيولوجية تتناقض مع التقدم في السن فإن ذلك يتطلب إعادة تقييم لفاعلية الذات المتصلة بالأنشطة، التي تتأثر بالقدرات البيولوجية بشكل كبير، وبالرغم من ذلك فإن الزيادة الحاصلة في المعلومات والخبرات تعوض بعض الخسارة في القدرات البيولوجية، كما أن كبار السن إذ اقاموا باستغلال كافة مؤهلاتهم وبذلوا الجهد اللازم فإنهم يستطيعون أن يتفوقوا على صغار السن، وعن طريق الاندماج الفعال في الأنشطة فإن فاعلية الذات المدركة تستطيع أن تساهم في تطوير كافة الوظائف الاجتماعية والمعرفية والجسدية (الجاسر محمد، 2007، ص43) .

ولا يمكن تحديد نمط ثابت يفسر النقص في معتقدات فاعلية الذات مع التقدم في العمر حيث يحدث هذا النقص نتيجة شبكة معقدة من الأبعاد السلوكية والمستويات التعليمية والاقتصادية، والاجتماعية المختلفة، وتساهم المقارنة الاجتماعية في التغيرات التي تحدث في فاعلية الذات المدركة، فأولئك الذين يقارنون أدائهم بأشخاص في مثل عمرهم لا يشعرون بانخفاض في الفاعلية الذاتية، بعكس أولئك الذين يقارنون أدائهم بأداء من هم أصغر منهم سنًا، والتناقص في فاعلية الذات يزداد بشكل كبير من جراء المعتقدات الثقافية السلبية أكثر من التقدم البيولوجي في السن والأفراد الذين يمتلكون شكوكًا في ما يتعلق بفاعليتهم الذاتية لا يقلصون من مدى أنشطتهم وحسب، بل يقللون من جهودهم المعتاد أيضًا، والنتيجة تكون

خسارة فادحة في الاهتمامات والمهارات ويؤدي كل من التقاعد وفقدان الأخوة والأصدقاء إلى تغيرات مهمة في الحياة تتطلب مهارات اجتماعية تؤدي إلى الأداء الإيجابي والسعادة الشخصية، فإدراك عدم الفاعلية الاجتماعية يزيد من حساسية كبار السن تجاه الضغوط والاكنتاب بطريقة مباشرة وغير مباشرة، عن طريق إعاقة تطور المساندة الاجتماعية التي لها دور في مواجهة ضغوط الحياة.

وعادة ما تفرض الأدوار التي تحدد لكبار السن من قبل المجتمع معوقات اجتماعية ثقافية في وجه تطوير فاعلية الذات المدركة، في حين أن المجتمعات التي تؤكد على مؤهلات التطور الذاتي أكثر من التركيز على النقص الناتج عن التقدم في السن يعيش فيها كبار السن حياة منتجة وهادفة (الجاسر محمد ، 2007، ص 43) .

### 8/ خصائص فاعلية الذات:

- من خلال كل ما سبق، نستنتج أنه هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وتتمثل في:
- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات من مستويات الفرد وإمكانياته ومشاعره.
- ثقة الفرد في النجاح وأداء عمل ما.
- وجود قدرة من الاستطاعة سواء كانت فيسيولوجية أو عقلية أو نفسية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في الموقف.

- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- عدم التركيز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافق لديه من مهارات.
- هي ليست سمة ثابتة ومستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام.
- لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- إنّ فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تتم بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- إنّ فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكانية الحقيقة، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكانية قليلة.
- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
- إنّ فاعلية الذات ليست مجرد إدراك وتوقع فقط، لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها (غالب بن محمد علي، 2008، ص 86-87).

## خلاصة

نستخلص من كل ما سبق أنّ معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، وخبراته المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ورسائل التكيف التي يستخدمها، والثقة بالنفس في مواجهة الضغوط والاضطرابات النفسية، والجسدية الناجمة عن الصعوبات الحياتية.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث:

### الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1 منهج الدراسة.

2-2 حدود الدراسة.

2-3 مجتمع الدراسة.

2-4 عينة الدراسة.

2-5 أدوات الدراسة.

2-6 أساليب المعالجة الاحصائية.

خلاصة

## تمهيد

بعدها تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري بطرح المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة، سنعرض في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بإعطاء فكرة حول كل من المنهج المتبع في الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة الموضوعية والبشرية والمكانية والزمانية، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة.

## 1. الدراسة الاستطلاعية :

تساعد الدراسة الاستطلاعية في التعرف عن قرب على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث وتواجه في تطبيق أدوات بحثه، إضافة إلى أنها تعتبر أساساً جوهرياً لبناء البحث العلمي كله، كونها تساعد البحث على جمع المعطيات الأولية عن مكان الدراسة وكذا التعرف على كيفية وأسلوب انتقاء عينة البحث وفق موضوع الدراسة.

لقد تم زيارة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بالمسيلة، في الفترة الممتدة من 10/12/2015 إلى 15/12/2015 بغية الحصول على بعض المعلومات التي تخدم موضوع الدراسة ومن خلال الملاحظات التي تمت ملاحظتها، وكذا المقابلات التي أجريت تمّ التعرف على مجتمع البحث وساعدت الدراسة الاستطلاعية أيضاً في استخدام المقاييس والتأكد من الخصائص السيكومترية وكذا تمّ الحصول على معلومات خاصة بالعمال الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية بالمسيلة وأخذ الموافقة من الإدارة على إجراء الدراسة الميدانية، وتم توزيع مقياس كل من الضغط النفسي وفاعلية الذات على عينة قوامها (30) عون شبه طبي، حيث تم استرجاع 30 وعدم استبعاد ولا استمارة كما هو موضح في الجدول رقم (02)

جدول رقم (02) : يوضح عدد الاستمارات الموزعة والمستبعدة من الدراسة الاستطلاعية.

العدد المسترجع	العدد المستبعد	العدد الموزع	العينة الاستطلاعية
30	00	30	الأعوان الشبه طبيين
30	00	30	المجموع

2/ الدراسة الأساسية:

1-2/ منهج الدراسة :

المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية

متبعين في ذلك طريقة تتماشى وخصائص الموضوع محل البحث (صلاح شروخ، 2003

ص190.191).

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والذي نحاول

من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات

لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين)، وحيث أنه المنهج الأنسب للدراسة لأنه يقوم بوصف

الظواهر ويحلها للوصول إلى استنتاجات تمكن الباحث من إيجاد حلول للمشكلة.

## 2.2 حدود الدراسة :

## 1.2.2 الحدود الموضوعية :

اقتصر موضوع الدراسة على الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية والسبل التي يلجئون لها لمواجهة هذا الضغط والوصول إلى فاعلية أحسن.

## 2.2.2 الحدود الزمانية:

طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2016/2015 وبالضبط من 2015/12/13 إلى 2016/02/20.

## 3.2.2 الحدود المكانية:

طبقت هذه الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد وطب وجراحة الأطفال -سليمان عميرات- بالمسيلة، والتي أسست بتاريخ 06 أوت 1992 وهي مؤسسة عمومية متخصصة بمدينة المسيلة الواقعة في قلب المدينة بالضبط وهي تتربع على مساحة قدرت بـ 18175 متر مربع .

### 4.2.2 الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة من الأعوان الشبه طبيين العاملين بالمؤسسة

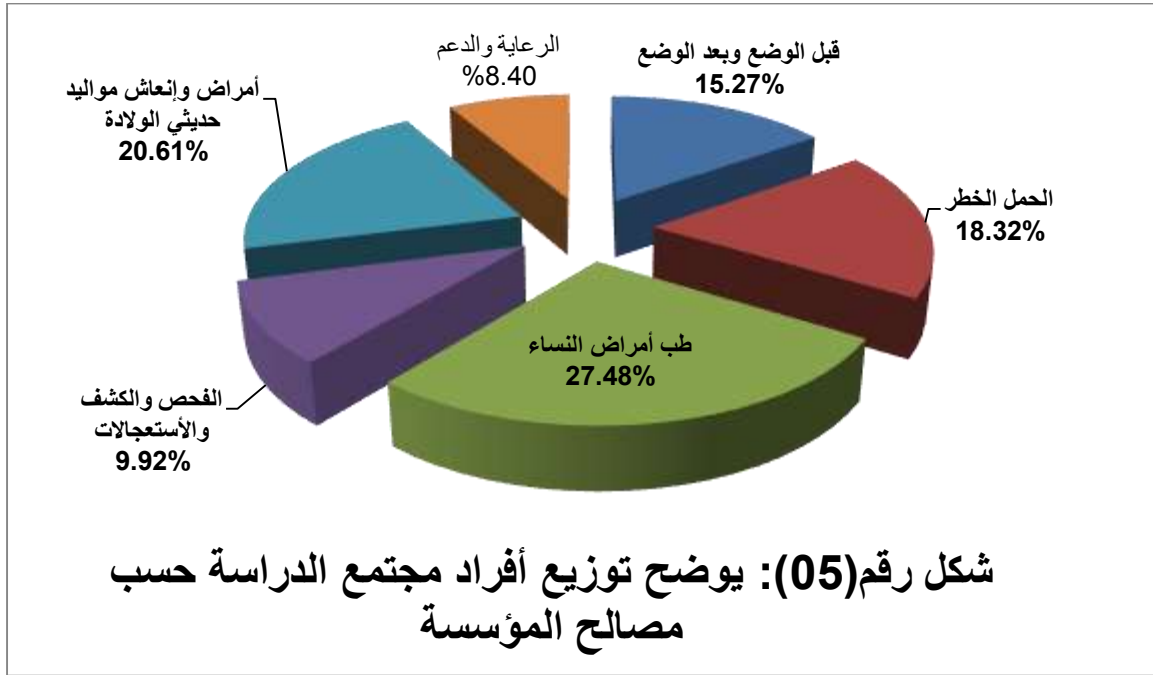
الاستشفائية-سليمان عميرات- بالمسيلة .

### 3.2مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أعوان السلك الشبه طبي الذين يعملون في أقسام المؤسسة الاستشفائية، والبالغ عددهم (131) والجدول التالي يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المصالح والأقسام بالمؤسسة التي يعملون بها.

جدول رقم (03):يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المصالح بالمؤسسة

النسبة المئوية	التكرارات	المصالح
15,27%	20	وحدة قبل الوضع وبعد الوضع
18,32%	24	حدة الحمل الخطر
27,48%	36	وحدة طب أمراض النساء
9,92%	13	وحدة الفحص والكشف والاستعمالات
20,61%	27	وحدة أمراض وإنعاش مواليد حديثي الولادة
8,40%	11	وحدة الرعاية والدعم
100%	131	المجموع



يلاحظ من الجدول رقم (03) ومن الشكل رقم (05) أنّ أغلبية أفراد مجتمع الدراسة يعملون بمصلحة طب أمراض النساء والذين تتراوح نسبتهم بـ 27,48%، تليها مصلحة أمراض وإنعاش مواليد حديثي الولادة بنسبة 20,61%، أما باقي المصالح فنسبة الأعوان متقاربة نوعاً ما.

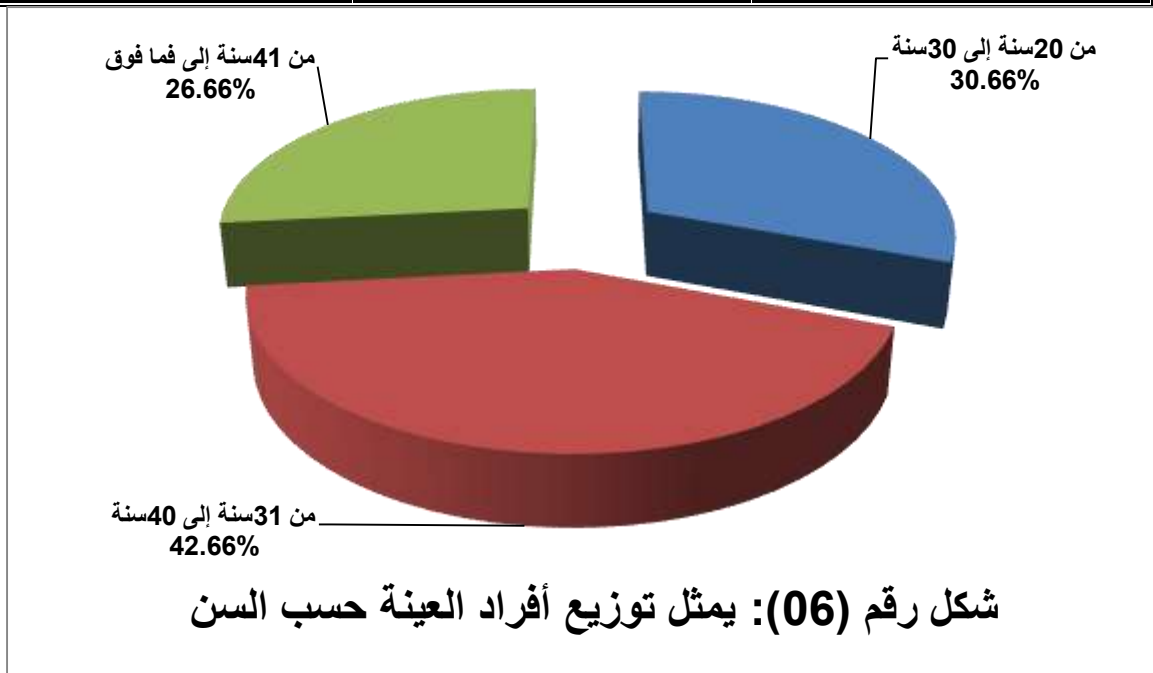
#### 4.2 عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وأجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الاصلي (عبيدات وآخرون، 1999، ص 84).

تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث الكلي، حيث تم إختيار 75 عون شبه طبي يعملون بمصالح مختلفة من المؤسسة وهو ما يمثل نسبة 57,25%، والجدول التالي يمثل خصائص توزيع العينة حسب (السن، الحالة الاجتماعية الخبرة).

جدول رقم(04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن.

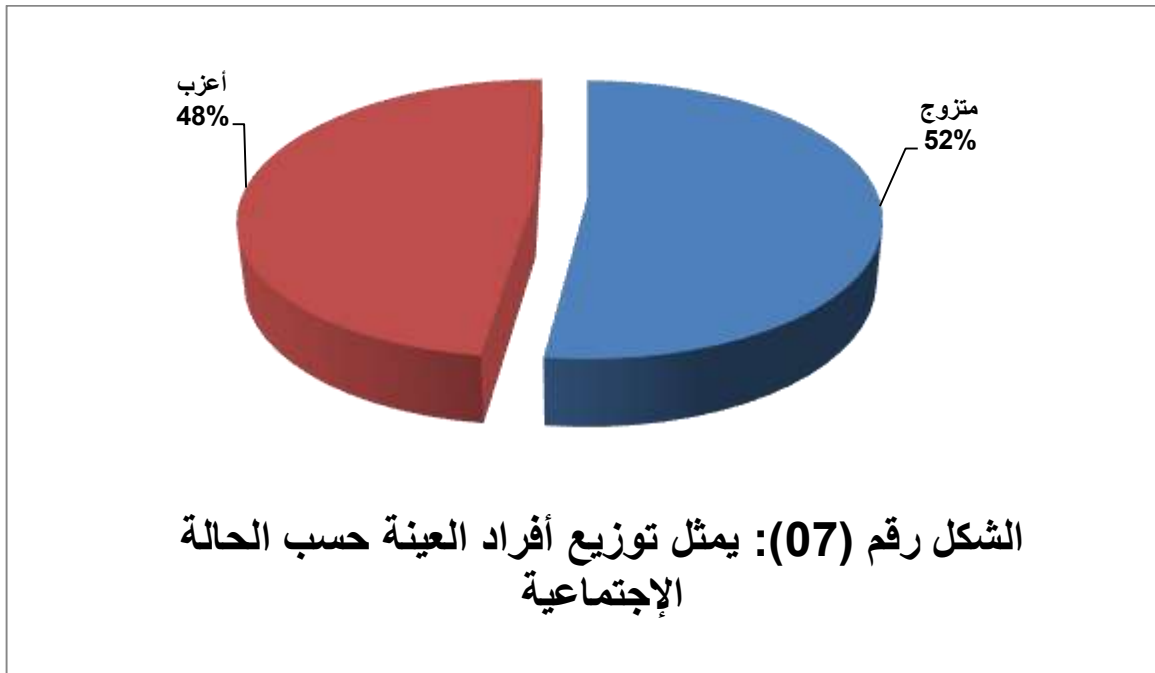
المتغير	التكرار	النسبة المئوية
من 20 سنة إلى 30 سنة	23	30,66%
من 31 سنة إلى 40 سنة	32	42,66%
من 41 سنة إلى فما فوق	20	26,66%
المجموع	75	100%



يلاحظ من الجدول رقم (04) والشكل رقم (06) أنّ عدد الأعوان الشبه طبيين أغلبهم في الفئة العمرية ما بين 31 و40 سنة أي الفئة الوسطى بنسبة 42,66%، وتليها الفئة العمرية من 20 إلى 30 سنة بنسبة 30,66%، وهذا راجع إلى فرص العمل المفتوحة لهم، وأخيرا نجد الفئة العمرية الأكبر من 41 سنة بنسبة 26,66%، ومن خلال هذا نستنتج أنّ المؤسسة في كل سنة تفتح مناصب جديد وإحالة الفئة الأكبر من 41 سنة للتقاعد.

جدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
متزوج	39	52%
أعزب	36	48%
المجموع	75	100%

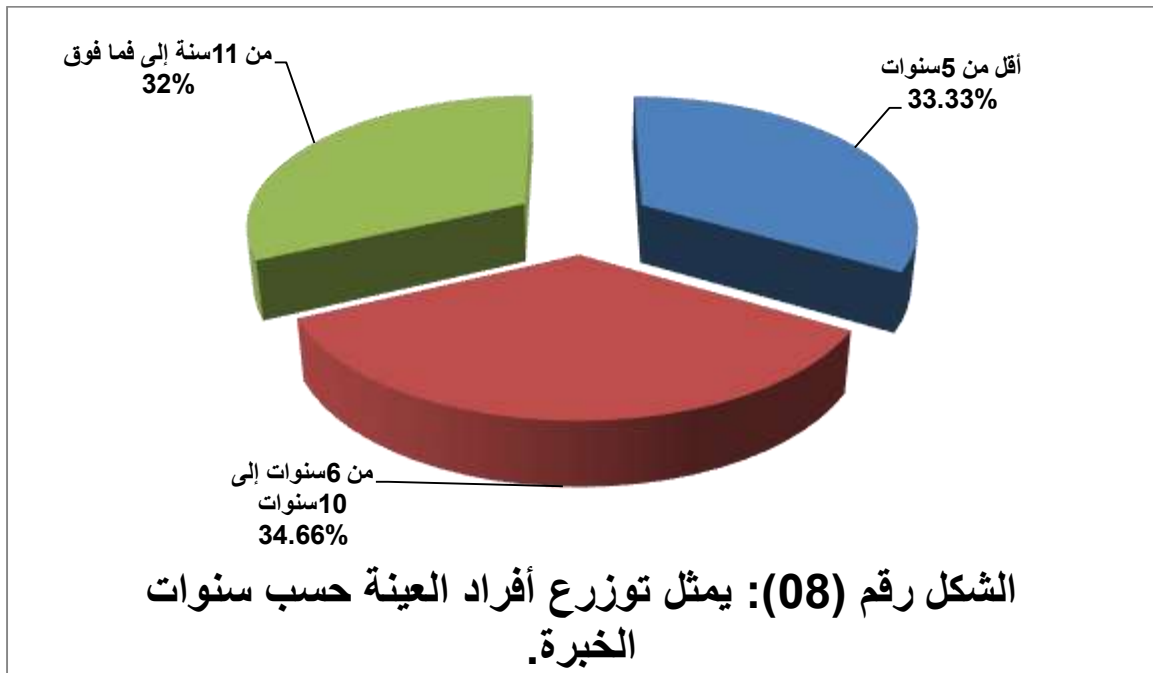


يلاحظ من الجدول رقم (05) والشكل رقم (07) أنّ الأعوان الشبه طبيين أغلبهم متزوجين وهذا بنسبة 52%، وهنا يمكن أن نلمس عند هذه الفئة نوع من الضغط النفسي

وفاعلية ذات أقل لأن لديهم مسؤولية أكثر خارج العمل بالمقارنة مع الأعوان الغير متزوجين بنسبة 48%.

جدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة.

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	25	33,33%
من 6 سنوات إلى 10 سنوات	26	34,66%
من 11 سنة إلى فما فوق	24	32%
المجموع	75	100%



يلاحظ من الجدول رقم (06) والشكل رقم (08) أن الأعوان الشبه طبيين من حيث سنوات الخبرة نسبهم متقاربة جدا وهذا راجع إلى مناصب العمل التي تفتح كل سنة في المؤسسة.

2-5/ أدوات الدراسة :

2-5-1/ مقياس الضغط النفسي

أولا/ وصف المقياس :

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة، منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة .

. البنود المباشرة: تمثل 22 بند وهي العبارات المرقمة كالاتي

(30.28.27.26.24.23.22.20.19.18.16.15.14.12.11.9.8.6.5.4.3.2)

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

— البنود الغير مباشرة: تمثل 08 عبارات المتمثلة في العبارات

رقم(1-7-10-13-17-21-25-29)، وتدل على وجود مؤشرات إدراك الضغط المرتفع عندما

يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول .

ثانيا/ كيفية تطبيق المقياس:

يتم توزيع المقياس على أفراد العينة ، ومن ثم تشرح التعليمة المتمثلة في :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على دقتها ،هناك أربع اختبارات عند الاجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب :أبدا، أحيانا كثيرا، دائما .

ثالثا/ كيفية التصحيح :

إنّ كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود وهذا حسب الجدول التالي :

جدول رقم (07): يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط.

البنود البدايل	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
أبدا	نقطة واحدة	أربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان
دائما	أربع نقاط	نقطة واحدة

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة .

رابعاً/ الخصائص السيكومترية :

أ/ الصدق :

حسب دراسة لفنستين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس استخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر بـ (0,75) ومع مقياس إدراك الضغط (كوهن) يقدر بـ (0,73) بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ (0,56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ (0,35) مع مقياس قلق الحالة .

ب/ الثبات :

قام "لفنستين" بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل ألفا ( $\alpha$ ) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ (0,90) كما أظهر الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ (0,80)، يشير "لفنستين" سنة (1993) بأن لهذا المقياس يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤي هام للحالة الصحية للفرد لاحقاً (حكيمة آيت حمودة، 2005، ص 226).

## 2.5.2/ مقياس فاعلية الذات :

## أولاً/ وصف المقياس :

استخدم لغرض قياس فاعلية الذات للعتابي سنة (2012) المطبق والذي يقيس فاعلية الذات العامة ، علماً أنّ العتابي تبنى نظرية (باندورا 1979) لفاعلية الذات ولكون توقعات فاعلية الذات العامة هي معرفيات، أي تقع ضمن مجال واحد هو المجال المعرفي .

حيث يتكون هذا الاختبار من 18 عبارة، منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة ، فالبنود المباشرة تتمثل في العبارات الأتية (1-3-5-7-9-11-13-15-17) والتي تشير إلى فاعلية ذات مرتفعة عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى فاعلية ذات منخفضة عندما يجيب عليها بالرفض، والبنود الغير مباشرة والمتمثلة في العبارات (2.4.6.8.10.12.14.16.18)

وتدل على وجود فاعلية ذات مرتفعة عندما يجيب عليها بالرفض وعلى إدراك فاعلية ذات منخفضة عندما يجيب عليها بالقبول .

## ثانياً/ كيفية تطبيق المقياس :

يتم توزيع المقياس على أفراد العينة ،ومن ثم تشرح التعليمات المتمثلة في وضع علامة (x) في الخانة المعبرة على ما ينطبق عليك ، مع الحرص على دقتها حيث أنّ هناك 3 اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي : غالباً، أحياناً، نادراً.

## ثالثا/ كيفية التصحيح :

يتم تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار بالتدرج فيها من 1 إلى 3 نقاط وهي تتغير حسب

البنود.

جدول رقم (08): يمثل كيفية تنقيط اختبار فاعلية الذات.

البنود البدائل	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
غالبا	3نقاط	نقطة واحدة
أحيانا	نقطتان	نقطتان
نادرا	نقطة واحدة	3نقاط

ويتم الحصول على القيم الخام من خلال جمع الدرجات المتحصل عليها من الإجابة

في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة .

## ثالثا/ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ/ صدق المقياس :

تحقق الصدق الظاهري لمقياس فاعلية الذات من خلال عرض فقرات المقياس على

مجموعة من المحكمين والخبراء المتخصصين في علم النفس والبالغ عددهم (18) فقرة للحكم

على مدى صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله .

وبموجب هذه الإجراءات كانت النتيجة أنّ الخبراء أسبقوا فقرات مقياس فاعلية الذات كافة وبنسبة مع تغير البدائل الخاصة لمقياس فاعلية الذات إلى (غالبا، أحيانا، نادرا) بدلا من (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) لملائمتها لعينة البحث.

صدق الترجمة لمقياس فاعلية الذات: تمت ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الكردية من قبل مختص يجيد اللغتين ومن ثمّ أعيد ترجمته من الكردية إلى العربية من قبل مختص آخر يجيد اللغتين ومن ثم قورن النصان العربيان الأصلي والمترجم من قبل خبراء علم النفس واللغة العربية وظهر بأنّ مضامين الفقرات في النصين متقاربة وبذلك تمّ التحقق من صدق الترجمة .

#### ب/ الثبات :

طريقة التجزئة النصفية والاتساق الداخلي: أشار سييرمان براون 1972 إلى أنه يمكن التنبؤ بمعامل الثبات أي اختبار إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه (السيد، 2008، ص521).

وبتطبيق معادلة سييرمان براون أصبح معامل الثبات الكلي لمقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية (0,70) وهذا مؤشر على أنّ معامل الثبات جيد .

إعادة الاختبار: وهي إعادة تطبيق الاختبار نفسه على المجموعة نفسها من الأفراد بعد فترة زمنية معينة، ومن ثم يحسب معامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها مجموعة الأفراد نفسها وعلى التطبيق الأول والثاني للاختبار نفسه (عباس، 1986 ص 23).

وكان معامل ثبات المقياس (0,88) مما يشير إلى أنّ مقياس البحث جيد الثبات وصالح للتطبيق في صورته النهائية .

صدق البناء لمقياس فاعلية الذات: ويقصد بصدق البناء الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناء نظريا أو سمة معينة، وتبين أنّ صدق البناء يتطلب تراكما تدريجيا للمعلومات من مصادر متنوعة، وأنه قد وجد الانتباه إلى دور النظرية النفسية في بناء الاختبار، وعلى الحاجة لصياغة فرضيات يمكن إثباتها أو دحضها في عملية التحقق من الصدق.

## 6.2/ الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

أولا/ مقياس الضغط النفسي :

أ/ صدق المقياس :

لحساب صدق مقياس الضغط النفسي تمّ الاعتماد على طريقتين هما:

أولا/ صدق الاتساق الداخلي:

تمّ حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس، وبالإستعانة بنظام "Spss" يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي.

رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند	رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند	رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند
01	*0,38	11	*0,46	21	**0,49
02	**0,57	12	**0,47	22	**0,56
03	**0,45	13	**0,36	23	**0,48
04	**0,33	14	**0,52	24	**0,47
05	*0,38	15	**0,62	25	**0,25
06	*0,41	16	**0,64	26	**0,71
07	**0,35	17	**0,66	27	**0,60
08	*0,38	18	**0,70	28	**0,60
09	*0,34	19	*0,44	29	**0,25
10	*0,53	20	**0,53	30	**0,72

\*\* عند مستوى دلالة 0,01.

\* عند مستوى دلالة 0,05.

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أنّ كل معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي موجبة، وأنها دالة عند مستوى دلالة (0,01) و(0,05)، ومعنى ذلك أنّ المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، وبالتالي صادق لمقياس الخاصية التي أعد لمقياسها.

### ثانيا/ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بعد ترتيب درجات مقياس الضغط النفسي واختيار 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا، وبلاستعانة ببرنامج "Sps" توصلنا إلى النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	العينة الدنيا		العينة العليا	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,05	14	13,56	5,78	54,37	2,38	84,37

يتبين من الجدول رقم (10) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الضغط النفسي، وهذا يعني أنّ المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات

العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس الضغط النفسي، وهذا يدل على أنّ المقياس يتمتع بمعامل صدق عال لقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

### 2.1.5/ ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس الضغط النفسي تمّ الاعتماد على طريقتين هما:

أولاً/ حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:

وهي طريقة مناسبة لهذه الاداة نظرا لاستخدامها عندما تكون احتمالات الإجابة ثلاثية

فأكثر، وذلك بالاستعانة بنظام الـ "Spss" وجدنا قيمة الثبات كما يلي:

الجدول رقم(11): يمثل قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ.

العينة	عدد العبارات	معامل ثبات $\alpha$
30	30	0,87

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أنّ قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,87 وهي

قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثانيا/ حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

تعتمد طريقة التجزئة في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام نظام الـ "Spss" في مقياس الضغط النفسي وجدنا قيمة الثبات كما يلي:

الجدول رقم(12): يبين قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي.

عدد العبارات	معامل ارتباط بيرسون	معامل ارتباط سييرمان براون	مستوى الدلالة
30	0,78	0,87	دال عند 0,01

يلاحظ من الجدول رقم(12) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة بـ(0,78) وتمّ تعديلها بمعادلة سييرمان براون وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس الضغط النفسي بـ(0,87)، ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عال يطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

### 1.6.2 / مقياس فاعلية الذات :

أولا/ صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس فاعلية الذات تمّ الاعتماد على طريقتين هما:

أ/ صدق الاتساق الداخلي:

تمّ حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس بهدف التحقق من مدى صدق المقياس، وبالإستعانة بنظام "Spss" يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم(13): يوضح معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.

معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية	رقم البند
*0,44	10	*0,36	01
**0,62	11	**0,62	02
*0,41	12	0,31	03
**0,52	13	*0,45	04
**0,68	14	**0,50	05
**0,71	15	*0,44	06
**0,57	16	**0,57	07
*0,44	17	**0,61	08
**0,57	18	*0,37	09

\*\* عند مستوى دلالة 0,01

\* عند مستوى دلالة 0,05

يتبين من خلال الجدول رقم (13) أنّ كل معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات موجبة، وأنّ أغلبها دال عند مستوى دلالة (0,01) و(0,05)، وهذا ما يدل على أنّ المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، وبالتالي صادق لمقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

ب/ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بعد ترتيب درجات مقياس فاعلية الذات واختيار 27% من الدرجات العليا و 27% من الدرجات الدنيا، وبلاستعانة ببرنامج الـ "Spss" تم الوصول إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (14): يمثل نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	العينة الدنيا		العينة العليا	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,05	14	11,64	1,95	22,12	2,81	36,35

يتبين من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس فاعلية الذات، وهذا يعني أنّ المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا

والأفراد ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس فاعلية الذات، وهذا يدل على أنّ المقياس يتمتع بمعامل صدق عال لقياس الخاصية لبتي أعد لقياسها.

### 2-6-5/ ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس فاعلية الذات تمّ الاعتماد على طريقتين هما:

أ/ حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرومباخ:

وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة نظرا لاستخدامها عندما تكون احتمالات الإجابة ثلاثية

فأكثر، وذلك بالاستعانة بنظام الـ "Spss" وجدنا قيمة الثبات كالتالي:

الجدول رقم (15): يمثل قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ لمقياس فاعلية الذات.

العينة	عدد العبارات	معامل ثبات $\alpha$
30	18	0,83

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أنّ قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,83 وهي

قيمة مرتفعة في الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداء غذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ب/ حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين

ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام نظام الـ "Spss"

في مقياس فاعلية الذات وجدنا قيمة الثبات كالتالي:

الجدول رقم(16): يمثل قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات.

عدد العبارات	معامل ارتباط بيرسون	معامل ارتباط سييرمان براون	مستوى الدلالة
18	0,81	0,89	دال عند 0,01

يلاحظ من الجدول رقم(16) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة بـ (0,81) وتمّ

تعديلها بمعادلة سييرمان براون وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس فاعلية الذات بـ (0,89)، ومن

خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عالٍ يطمئن على ثبات نتائج

الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

## 7-2 / الأساليب الإحصائية للدراسة :

إنّ طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض اساليب إحصائية خاصة، تساعد على الوصول

إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة باستخدام برنامج (

Spss)، أي حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والذي يعمل من خلال برنامج

ويندوز، حيث يسهل هذا البرنامج إمكانية تنفيذ العمليات والأساليب الإحصائية بكفاءة عالية و دقة كبيرة .(أحمد الرفاعي، 2000، ص50)

ولقد تمّ الاعتماد في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالآتي :

1- التكرارات والنسب المئوية للبيانات، لإعطاء صورة سريعة عن عينة الدراسة

بشكل مختصر ومبسط، وذلك بعد عرضها على هيئة جداول وأشكال بيانية.

2- إيجاد المتوسط والانحراف المعياري والمدى والتباين لمعرفة الإحصاء الوصفي

لمتغيرات الدراسة.

3- معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات للإجابة على الفرضية الأولى.

4- اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين المتغيرات للإجابة على الفرضية الثالثة والسادسة.

5- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين المتغيرات للإجابة على الفرضية الثانية والرابعة

والخامسة والسابعة.

6- معادلة سيبرمان-براون لتصحيح معامل الارتباط عند حساب ثبات مقياس الضغط

النفسي ومقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية.

خلاصة

إنّ ما تمّ تقديمه في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني وخصائص العينة وكذا من خلال تأكدنا من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة وذلك بعد حساب كل من الصدق و الثبات لكلا الأداةين بطرق مختلفة وبالإستعانة بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) مما أتاح لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية، وتوضيحها أيضا للأساليب الإحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة .

## الفصل الرابع:

### عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

#### 1. عرض نتائج الفرضيات

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى.

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية.

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة.

3.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة.

4.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة.

5.1. عرض نتائج الفرضية السادسة.

6.1. عرض نتائج الفرضية السابعة.

7.1. عرض نتائج الفرضية الثامنة.

#### 2. مناقشة نتائج الدراسة

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

5.2. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

6.2. مناقشة نتائج الفرضية السادسة.

7.2. مناقشة نتائج الفرضية السابعة.

3. استنتاج عام.

## تمهيد:

بعد عرض اجراءات الدراسة الميدانية في الفصل السابق سيتم في هذا الفصل تناول عرض نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها هذا بعد جمع البيانات وبعد تطبيق مقياس " الضغط النفسي" ومقياس " فاعلية الذات" على العينة المطلوبة بالإضافة الى المعطيات الاحصائية المتحصل عليها وفق الاطار المنهجي حيث تم تنظيم النتائج من خلال عرضها ضمن جداول بغرض تسهيل تحليلها ومن ثم مناقشتها في خضم فرضيات الدراسة وذلك اعتمادا على الدراسات السابقة، لنصل الى استخلاص النتائج المتوصل اليها، ثم نتبعها بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات المتعلقة بالبحث.

## 1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

### 1.1. عرض نتائج الفرضيات:

#### 1.1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى الى أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الاعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - بالمسيلة.

وللتحقق من صحة الفرض تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات الضغط النفسي ودرجات فاعلية الذات لدى عينة من الاعوان الشبه الطبيين وتمّ عرض النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (17): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات الضغط النفسي ودرجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	75	73,26	9,36	0,45	0,01
فاعلية الذات		31,14	4,39		

تشير نتائج الجدول رقم (17) أعلاه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من درجات الضغط النفسي ودرجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين، وكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (0,45) وهذه القيمة ذات دلالة

احصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا ما يشير إلى أنه كلما زادت درجة الضغط النفسي لدى الأعوان الشبه الطبيين كلما زادت فاعلية الذات لديهم.

### 2.1.1. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - بالمسيلة تعزى لمتغير السن".

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب قيمة "F" (اختبار التباين)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول رقم (18): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في درجات متوسطات الضغط النفسي تعزى لمتغير السن.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0,753	0,28	25,418	2	50,835	داخل المجموعات
			89,414	72	6437,832	ما بين المجموعات
				74	6488,667	المجموع الكلي

من خلال الجدول رقم (18) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الاحادي" في مقياس الضغط النفسي بين مجموعات موزعة حسب السن والتي بلغت

(0,28)، وهي أقل من القيمة المجدولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في السن ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن.

### 3.1.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية إلى أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير لحالة الاجتماعية.

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب المتوسطات الحسابية للدرجات وكذلك الانحراف المعياري للحالتين، حيث تم إجراء اختبار (ت) لتحليل الفروق بين المتوسطات وكانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول (19) يوضح الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المقياس	الحالة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	متزوج	39	72,00	9,07570	73	1,223	0.05	غير
	أعزب	36	74,63	9,60403				دال

من خلال الجدول رقم (19) أعلاه نلاحظ أنّ قيمة (T) تساوي (1,223) وعند درجة حرية (73)، ومستوى دلالة (0,05)، والقيمة المجدولة  $T_{t(73)}$  هي (2,00)، وهي أكبر من القيمة المحسوبة  $T_t(1,223)$  ومنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا ما يثبت أنّ متوسط الحساب لكلا الطرفين المتزوجين والعزاب متقاربين حيث أنّ متوسط المتزوجين هو (72,00) ومتوسط العزاب هو (74,63)

ومنه فإنّ الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية قد تحققت.

#### 4.1.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الثانية على "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - بالمسيلة تعزى لمتغير سنوات الخدمة".

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب قيمة "F" (اختبار التباين)، و كانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول رقم (20): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في درجات متوسطات الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0,918	0,086	7,692	2	15,384	داخل المجموعات	
			89,90	72	6473,283	ما بين المجموعات	
				74	6488,667	المجموع الكلي	
						الضغط النفسي	

من خلال الجدول رقم (20) أعلاه نلاحظ أنّ قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الاحادي" في مقياس الضغط النفسي بين مجموعات موزعة حسب سنوات الخدمة والتي بلغت (0,086)، وهي أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي قيمة غير دالة احصائياً ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي تبعا لمتغير الخبرة وأنّ الفرضية قد تحققت.

### 5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الثانية على: "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - بالمسيلة تعزى لمتغير السن".

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب قيمة "F" (اختبار التباين)، و كانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول رقم (21): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في درجات متوسطات فاعلية الذات تعزى لمتغير السن.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0,35	1,05	20,303	2	40,605	داخل المجموعات	فاعلية الذات
			19,205	72	1382,72	ما بين المجموعات	
				74	1423,387	المجموع الكلي	

من خلال الجدول رقم (21) أعلاه نلاحظ أنّ قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الاحادي" في مقياس فاعلية الذات بين مجموعات موزعة حسب السن والتي بلغت (1,05)، وهي أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات تبعا لمتغير السن وأنّ الفرضية قد تحققت.

### 6.1.1. عرض نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية إلى أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير لحالة الاجتماعية.

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب المتوسطات الحسابية للدرجات و كذلك الانحراف المعياري للحالتين، حيث تم إجراء اختبار (ت) لتحليل الفروق بين المتوسطات وكانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول (22) يوضح الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	الحالة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	متزوج	39	31,5897	4,38729	0,91	73	0,05
	أعزب	36	30,6667	4,39480			

من خلال الجدول رقم (22) أعلاه نلاحظ أنّ قيمة (T) تساوي (0,91) وعند درجة حرية (73)، ومستوى دلالة (0,05)، والقيمة المجدولة Tt هي (2,00)، وهي أكبر من القيمة المحسوبة Tt (0,91) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا ما يثبت أنّ متوسط الحساب لكلا الطرفين المتزوجين والعزاب متقاربين حيث أنّ متوسط المتزوجين هو (31,5897) ومتوسط العزاب هو (30,6667) ومنه فإنّ الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية قد تحققت.

### 7.1.1. عرض نتائج الفرضية السابعة:

تنص الفرضية الثانية على "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - بالمسيلة تعزى لمتغير سنوات الخدمة".

لاختبار صحة الفرضية السابقة تم حساب قيمة "F" (اختبار التباين)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول رقم (23): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في درجات متوسطات فاعلية الذات تعزى لمتغير سنوات الخدمة.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0,08	2,51	46,527	2	93,053	داخل المجموعات
			18,477	72	1330,333	ما بين المجموعات
				74	1423,387	المجموع الكلي
						فاعلية الذات

من خلال الجدول رقم (23) أعلاه نلاحظ أنّ قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الاحادي" في مقياس فاعلية الذات بين مجموعات موزعة حسب سنوات الخدمة والتي بلغت (2,51)، وهي أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي قيمة غير دالة احصائياً دلالة ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات تبعا لمتغير الخبرة وأنّ الفرضية قد تحققت.

## 2- مناقشة نتائج الفرضيات:

تعرضنا في الجزء السابق لنتائج الدراسة الحالية ومناقشتها في ضوء فرضياتها الخمسة، وسنحاول الآن أن نقدم بعض الدلالات التي افسر هذه النتائج المتول إليها، ومناقشتها من خلال ما يلي:

- الاطار النظري للدراسة.
- مدى تقارب نتائج الدراسة الحالية مع ما كشفت عنه الدراسات السابقة في هذا المجال.
- أهم ما تثيره هذه النتائج من تساؤلات تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة.

## 2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات- بمدينة المسيلة.

يتضح من عرض نتائج الفرضية الأولى الموضحة في الجدول رقم (17) أنه ثبتت صحته، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين، حيث بلغ معامل الارتباط (0,45) وهو دال عند مستوى دلالة (0,01) وهذا يعني تحقق الفرضية الأولى، وهو ما أكدته العديد من الدراسات التي بذلها الباحثون من أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات على تنوع مظاهرها، حيث اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (قاسي أونيسة 2014) التي أشارت إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين الوسائل التعليمية المتوفرة والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، ودراسة (عبد الرحمان جاسر 2007) والذي أكد على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات وادراك القبول، وكذا دراسة (بندر بن محمد العتيبي

(2008) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من درجات فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية من جانب المدرسة ومن جانب أولياء الأمور ومن جانب المعلمين.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (محمد فرج الله مسلم 2010) والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى الممرضين والممرضات، ويمكن ارجاع هذا إلى البيئة الاجتماعية التي اجريت فيها دراسة (محمد فرج) بيئة تسودها الحروب وانعدام الأمن، وفي اعتقادنا أنّ هذه النتيجة غير منطقية ولا تتسجم مع التراث السيكولوجي للضغط النفسي وفاعلية الذات لدى الأعوان الشبه الطبيين لأنّ هذا يعكس أنّ الأعوان الشبه الطبيين ذوي الضغوط النفسية يقابلها زيادة درجة الفاعلية والعكس صحيح.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول أنّ الاعوان الشبه الطبيين الذين يعملون في هذه المهنة الانسانية قد يواجهون ويتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وهو ما قد يزيد بشكل ايجابي على أدائهم ومشاعرهم واتجاههم نحو انفسهم ونحو مهنتهم ونحو أفراد أسرهم أيضا، وهذا ما يمكن أن نسميه توافق نفسي، والذي يجب التشجيع عليه والتكيف مع المواقف ومع عملهم الانساني من أجل فاعلية أكثر وبالتالي نمو المجتمع وتقدمه.

كما نرى أنّه من الطبيعي كلما زاد مستوى الفاعلية عند الأعوان كلما زادت الضغوط النفسية على اختلاف مصادرها، وذلك لأنّ تعرض العون الشبه الطبي للضغوط لا يؤثر على فاعليته ومزاجه وانشطته المختلفة، وهنا قد تخلق حالة من الاتزان نظرا لمهنته التي تتطلب مسؤولية أكبر اتجاه المرضى، وحيث نجد أنّ الضغوط كلما زادت كلما زادت معها الفاعلية وبالتالي التمتع بالتكيف والتوافق النفسي والاجتماعي وتجنب العصبية والشعور بالفشل والعجز، وهذا الأمر الذي يترك تأثيرا ايجابيا عليه وعلى سلوكه وعلاقاته داخل المؤسسة الاستشفائية وخارجها، وهذا ما يفسر العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات

لدى الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد - سليمان عميرات- بمدينة المسيلة.

## 2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد تعزى لمتغير السن.

خلصت نتائج الفرضية الثانية لدراستنا والموضحة في الجدول رقم (18) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين تعزى لمتغير السن، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (خليل حجاج 2007) التي أكدت عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغط لدى الممرضين تعزى لمتغير السن.

في حين لم تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (رجاء مريم 2005) التي أكدت على وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى الممرضات تبعا لمتغير السن.

وفي اعتقادنا فإن سبب الاختلاف بين ما توصلنا اليه في نتائجنا مع نتائج الدراسات السابقة يرجع إلى اختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية بين مجتمع الدراسة الذي اجريت فيه الدراسات السابقة، ونظرا لقلة الدراسات المتعلقة بالضغط التي تناولت متغير السن، هذا من جهة ومن جهة أخرى أدوات القياس المطبقة في الدراسة من مقاييس واستبيانات، ضف إلى ذلك التطور التكنولوجي الحاصل وكذا المناصب المفتوحة في المؤسسة كل سنة نظرا لحساسية المهنة والتي تتطلب أعوان شبه طبيين بشكل كبير، لذا فإن الفروق في السن أصبحت تتلاشى وربما يرجع أيضا إلى الكم الهائل الذي تخرجه معاهد الشبه الطبي في كل سنة ودمجهم في مؤسسات استشفائية مختلفة ومن بينها المؤسسة الاستشفائية المتخصصة

في امراض النساء والتوليد نظرا للحالات الصعبة التي تستقبلها وهذا ما قد يبين عدم وجود فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الضغط النفسي تبعا لمتغير السن لدى الاعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية -سليمان عميرات- بمدينة المسيلة.

## 2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

أظهرت نتائج الفرضية الثالثة والموضحة في الجدول رقم (19) عدم وجود فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الاعوان الشبه الطبيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا ما اتفق مع نتائج دراسة (سعاد 2003) التي اكدت على عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى الممرضين والممرضات في الضغط النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، واتفقت أيضا مع دراسة (خليل حجاج 2007) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (رجاء مريم 2005) التي أكدت على وجود فروق في درجات متوسطات الضغوط النفسية لدى الممرضين وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الممرضات العازبات.

وحسب اعتقادنا هذا ما يفسر انخفاض قيمة الزواج في مجتمعنا وتزايد معدلات العزوبة لدى الرجال والعنوسة لدى النساء، بالإضافة إلى ضعف الاقبال على الزواج حيث أصبح يعني المزيد من المشاكل والضغوط والمسئوليات الاضافية فمن المفروض أنه عامل استقرار وليس عامل اضطراب، وقد يرجع عدم وجود الفروق إلى اختلاف في طبيعة البيئة الاجتماعية و الأمن.

## 4-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد- سليمان عميرات - تعزى لمتغير الخبرة.

خلصت نتائج الفرضية الرابعة لدراستنا والموضحة في الجدول رقم (20) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين تعزى لمتغير الخبرة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من (سعاد 2003) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة، ودراسة (رجاء مريم 2005) التي أكدت على عدم وجود فروق في متوسطات درجات الممرضات في الضغط وفقا لمتغير سنوات الخدمة، ودراسة (خليل حجاج 2007) التي أكدت على عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغط تعزى لمتغير الخبرة، ودراسة (قاسي أونيسة 2014) التي أكدت على عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير سنوات الخدمة.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ( يحي عبد الجواد درويش 2003) التي أكدت على وجود فروق لدى الممرضين في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات الخدمة لصالح الفئة الأقل من 6 سنوات.

وحسب ما توصلنا إليه من نتيجة في الفرضية التي خلصت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى الأعوان الشبه الطبيين تبعا لمتغير سنوات الخدمة يمكن ارجاعه إلى أنّ الأعوان من فئات سنوات الخبرة المختلفة يقومون بمهام وأدوار وواجبات ومسئوليات متقاربة إلى حد ما اتجاه المرضى، بالإضافة إلى تعرضهم للظروف نفسها التي قد تسبب الضغط النفسي على الرغم من التباين الذي ليس بالكبير في سنوات الخدمة بينهم ففي حين يساهم

الأعوان الشبه الطبيين ذوي الخبرة الأكبر بأعمال أخرى إلى جانب قيامهم بتقديم المساعدة الطبية، فإننا بالمقابل نجد أنّ الأعوان ذوي الخبرة الأقل يقومون أيضا بتقديم المساعدة الطبية للمرضى إضافة إلى تأدية مهام أخرى وبالتالي تجدهم يشعرون بكثرة المهام، وهو ما قد يزيد من مستوى الضغوط عليهم، كما يجب التنويه إلى الخبرة في المجال الصحي هي سلاح ذو حدين، فالعون الشبه الطبي كما زادت خبرته وكثرت مهامه اتجاه المرضى، فإنّ هذا قد يؤدي إلى احساسه بالنجاح، وبالتالي فزيادة الخبرة قد يؤدي إلى زيادة الدافعية والفاعلية وانخفاض في مستوى الضغوط النفسية.

كما نشير إلى أنّ اتفاق نتائج دراستنا مع معظم نتائج الدراسات السابقة مرده اعتقادنا إلى عدة اعتبارات منها مناصب العمل المفتوحة كل سنة في وجه خريجي المعاهد الشبه الطبية وادماجهم فور تخرجهم مباشرة في المؤسسات الاستشفائية وخاصة في المؤسسة المتخصصة في أمراض النساء والتوليد لحساسية الحالات بها واحالة كل سنة عدد من الأعوان الشبه الطبيين أي أنه كلما تقاعدت مجموعة أدمجت مجموعة مكانها ولهذا نجد التقارب الكبير في الخبرة و عدم وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى الأعوان الشبه الطبيين في الضغط النفسي تبعا للخبرة.

## 2-5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد - سليمان عميرات - تعزى لمتغير السن.

بينت نتائج الفرضية الخامسة والموضحة في الجدول رقم (21) بعدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي لدى الأعوان الشبه الطبيين حسب متغير السن، وهذا ما يثبت تحقق الفرضية الخامسة، حيث لا توجد دراسات اتفقت مع نتائج دراستنا، في حين اختلفت

نتائج دراستنا مع نتائج دراسة كل من (عبد الرحمان جاسر 2007) التي أكدت وجود فروق دالة احصائية في فاعلية الذات لدى الطلاب والطالبات تبعاً للسن لصالح الفئة العمرية الأصغر سناً، وكذا اختلفت مع دراسة ( هشام ابراهيم وعصام عبد اللطيف 2009) والتي أكدت على وجود فروق دالة احصائية في فاعلية الذات لدى الطلبة تبعاً لمتغير السن لصالح الفئة العمرية الأكبر سناً.

في حين يمكن الرجوع سبب الاختلاف فيما توصلنا إليه في نتائجنا مع نتائج الدراسات السابقة إلى البيئة الاجتماعية عن البيئة التي طبقت فيها الدراسات السابقة، ونظراً لندرة الدراسات المتعلقة بالفاعلية التي تناولت متغير السن، وحيث أنّ وجود الفروق في فاعلية الذات بين الأعوان الشبه الطبيعيين تبعاً للسن له مبرراته حيث أنّ الأعوان الأقل سناً يتمتعون بمستوى فاعلية أكبر من الفئات العمرية الأكبر سناً بحكم قلة المسؤوليات التي تقع على عاتقهم من قبل أسرهم، وحيث نجد الفئة العمرية الأكبر لديها فاعليتها أقل لأن مسؤوليتها أكبر سواء أثناء تأدية أدوارهم أو خارجها وهذا ما قد يضعف الفاعلية لديهم.

كما أنه عدم وجود الفروق في الفاعلية تبعاً للسن لدى الأعوان قد يرجع إلى تقاسم الأدوار بين جميع الفئات العمرية سواء الأكبر سناً أو الأصغر سناً وهذا راجع إلى طبيعة العمل الذي يتم بالحساسية والذي يحتاج إلى فاعلية أكبر وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق في الفاعلية تبعاً للسن.

## 2-6 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيعيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد- سليمان عميرات - تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

أسفرت نتائج الفرضية السادسة والموضحة في الجدول رقم (22) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في فاعلية الذات لدى الأعوان الشبه الطبيين تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية وهذا ما يشير إلى تحقق الفرضية السادسة، وهو ما لم يتفق مع أي دراسة وهذا يمكن ارجاعه إلى اختلاف المجتمعات التي اجريت فيها الدراسات السابقة.

وحسب اعتقادنا يرجع ذلك إلى تعسر الزواج في مجتمعنا وتأخر الإقبال عليه، وحيث يمكن أن يزيد في الفاعلية نظرا لقلّة المسؤولية و أن يكون عاملا ايجابيا.

ونجد نتائج دراستنا تتعارض مع دراسة (هشام ابراهيم وعصام عبد اللطيف 2009) اللذين أشارا إلى وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين في فاعلية الذات.

## 2-7 مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الخبرة.

أسفرت نتائج الفرضية السابعة و الموضحة في الجدول رقم (23) إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات لدى الأعوان الشبه الطبيين تبعا للخبرة، وحيث أنّ النتيجة موافقة لما افترضناه بالرغم من عدم وجود دراسات تتفق ودراسات تختلف مع النتائج المتحصل عليها في الفرضية السابعة، وهذا قد يرجع إلى طبيعة العينة التي أجرينا عليها الدراسة، وبالتالي فإنّ تمتع الأعوان بالخبرة يؤهلهم إلى التكيف والتوافق وزيادة الفاعلية أكثر مع مختلف الضغوط التي يمكن أن تصادفهم طيلة مسيرتهم المهنية، ويمكن ارجاع عدم وجود فروق في الفاعلية تبعا للخبرة إلى التقارب في الالتحاق بالعمل نظرا للمناصب العمل التي تمنح لهم

من طرف المؤسسة في كل سنة وبعد الحصول على الشهادة من قبل معاهد الشبه الطبي مباشرة.

### استنتاج عام:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الاطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات- بمدينة المسيلة، وكذا الفروق بين أفراد العينة لكل من المتغيرات التالية: (السن، الحالة الاجتماعية، الخبرة)، ولأجل ذلك قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس فاعلية الذات، حيث أثبتت النتائج ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - .
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات- تعزى لمتغير السن.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الخبرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير السن.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى في متوسطات درجات فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة - سليمان عميرات - تعزى لمتغير الخبرة.
- حيث قمنا في ضوء هذا بتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها ومحاولة اعطاء مبررات على أساس الدراسات السابقة والتراث النظري الذي تناول متغيرات الدراسة، وكذا من واقعنا المعاش.

خاتمة

## خاتمة

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتفسير، كما أنّ التعامل معه يعتبر أكثر تعقيداً نظراً للكيفية التي يستجيب بها الأفراد، والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط، وهو ما ينعكس في كثير من الأحيان على فاعليتهم الذاتية سواء بالسلب أو بالإيجاب، فالتعرض للضغوط بشتى أنواعها وعدم التحكم في الأساليب التي من شأنها أن تصرف انفعالاتنا هو السبب الرئيسي في الوصول إلى انخفاض في مستوى الفاعلية الذاتية، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بمجموعة من الاضطرابات.

ولمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى فئة هامة من فئات المجتمع ألا وهي فئة الأعوان الشبه طبيين بالمؤسسات الاستشفائية، نظراً للضغوط التي يتعرضون لها سواء كانت انفعالية، اجتماعية، أسرية، اقتصادية ومهنية، باعتبارها اللبنة الأساسية في تقديم الدعم والمساعدة والوصول إلى صحة جيدة، و كونهم يتعاملون مع فئة حساسة وهي فئة النساء المقبلات على الولادة سواء الولادة الطبيعية أو القيصرية، والنساء اللواتي لديهن مشاكل في الحمل، والمواليد الجدد الذين لديهم اضطرابات صحية قمنا بهذه الدراسة والتي هي تحت عنوان: " الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين ".

حيث أجرينا دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض النساء والتوليد، طب الأطفال وجراحة الأطفال - سليمان عميرات-بمدينة المسيلة، من خلال توزيع المقاييس الخاصة بموضوع الدراسة، وبعد جمع البيانات، ثم تفرغها وتفسيرها احصائياً تبين تحقق الفرضية الأولى القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و فاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين، وهي علاقة موجبة، أي أنّ ارتفاع الضغط النفسي يقابله ارتفاع في مستوى فاعلية الذات والعكس، كما حاولنا التأكد من تحقق الفرضيات الأخرى

توصلنا في نتائج دراستنا إلى تحقيق الفرضيات القائلة بعدم وجود فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في الضغط النفسي وفاعلية الذات التي تعزى لمتغيرات (السن، الحالة الاجتماعية، الخبرة).

وفي اعتقادنا فإن تحقق الفرضيات راجع إلى مناصب العمل المفتوحة بالمؤسسة والعدد الكبير من الأعوان المتحصلين على شهادات من معاهد الشبه طبي في كل سنة بمختلف أعمارهم، وبالتالي عدم وجود فروق بينهما، كما أنّ السبب قد يعود إلى إيلاء الأهمية المرجوة من طرف الأعوان في اجاباتهم على أداتي الدراسة، ونظرا لإعجابهم وتقبلهم لمثل هذه المواضيع وانجذابهم لها أو كثرة تردد الطلبة إليهم من أجل اجراء الدراسات على هذه الفئة.

وفي ختام هذه الدراسة حاولنا إعطاء بعض الاقتراحات التي نأمل أن تكون في الصميم، والتي من خلالها نحاول أن نكيف أنفسنا مع الضغوط كي نحسن ونزيد من فاعليتنا الذاتية.

الاقتراحات

### الاقتراحات

انطلاقاً من مجموع النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالعلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من الأعوان الشبه الطبيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أمراض المساء والتوليد - سليمان عميرات \_ بمدينة المسيلة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات التي تتضمن حلولاً مقترحة من شأنها أن تمهد الطريق لإجراء دراسات وبحوث علمية أخرى، بغية تسليط الضوء أكثر على فئة مهمة في المجتمع ومنه يمكن طرح الاقتراحات التالية:

. وضع برامج تثقيفية وإعلامية لتوعية أفراد المجتمع بالضغط النفسي مصادرها أثارها السلبية وكيفية التغلب عليها ومواجهتها وكذا توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات.

. تنظيم الوقت ومحاولة المعالجة والتخفيف من الضغوط تدريجياً، فتراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها وتتزايد المشكلات السلبية.

. الاعتماد أكثر على المقاييس والاختبارات النفسية من أجل اختبار الأعوان ذوي الفاعلية المرتفعة، من أجل الرقي بالمجتمع.

. تنمية المهارات الاجتماعية وتخصيص وقت للراحة والترفيه والحياة الاجتماعية والاسرية.

. الاهتمام بصحة الأفراد في شتى المجالات ومهما كانت الضغوط.

. ضرورة إعادة الاعتبار لمكانة العون الشبه الطبي، كونه مهم بالنسبة للعملية الاستشفائية واتجاه المرضى وطالبي المساعدة.

. توفير الجو الملائم والظروف التي تليق بالعون الشبه الطبي من أجل الوصول به إلى أفضل مستويات من الفاعلية الذاتية.

. تقديم كل الدعم للأعوان الشبه الطبيين، وتحفيزهم من خلال تحفيزهم وتشجيعهم وابعادهم عن أي شيء يضعف من فاعليتهم.

استكمالاً لنتائج هذه الدراسة نقترح ما يلي:

. تطبيق الدراسة الحالية ودراسات مماثلة على نفس الفئة من أعوان وقابلات ومساعدين طبيين واطباء ...، في المؤسسات الاستشفائية.

. اجراء دراسات ارتباطية أخرى للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة ومتغيرات أخرى مختلفة.

المراجع

### المراجع العربية

#### أولاً/ المصادر

قرآن الكريم

#### ثانياً / المعاجم والقواميس:

1. أبادي الفيروزي (1986): القاموس المحيط، ط2، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان.
2. ابراهيم وآخرون: المعجم الوسيط، ط1، الجزء الأول.
3. انطوان نعمة(2001): المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط2، دار المشرق، بيروت.
4. القاموس العربي الوسيط (1997): دار الراتب، بيروت، لبنان.

#### ثالثاً/ الكتب:

5. بيرغ ناتالي (2004): أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، بيروت.
6. ابراهيم عبد القادر (2004): السعادة الشخصية في عالم متغير مشحون بالتوتر والضغوط، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
7. أحمد الرفاعي (2000): التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام نظام "Spss"، دار قباء، القاهرة.
8. أحمد نايل عبد العزيز، أحمد لطيف أبو السعود(2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق رمّ الله، الطبعة الأولى.
9. أندرو سيلاقى، مارك جي ولاس(1991): السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، معهد الإدارة العامة، لندن.

10. بشير معمريه (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته، ط2، منشورات الحبر، الجزائر.
11. جليلة معيزه (2002): مدخل إلى علم النفس المعاصر، ط2، دار المطبوعات الجامعية.
12. حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
13. خالد محمد عبد الغني (2008): احتياجات وضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع،
14. الرشيدى هارون (1999): الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
15. شيلي تايلور ترجمة وسام درويش (2008): علم النفس المرضي، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع.
16. صلاح الدين شروخ (2003): منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار العلوم، عنابة.
17. طه حسين عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسن (2006): استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان.
18. عباس فيصل (1986): الاختبارات النفسية وتقنيات اجراءاتها، ط1، دار الفكر العربي، لبنان.
19. عبد الحميد جابر (1986): نظريات الشخصية (الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم)، دار النهضة العربية، القاهرة.
20. عبد الله محمد (2001): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان.

21. عبد المنعم احمد الدريبي (2004): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ج2، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
22. عبيدات محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل، الاردن.
23. علي عسكر (2009): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
24. فاروق السيد عثمان(2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر، القاهرة.
25. فونتانا ديفيد (1994): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، (ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع)، مكتبة الانجلو المصرية.
26. كامل أبو الزينة (2007): مناهج البحث العلمي، ط2، دار المسيرة، عمان .
27. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء.
28. محمد أحمد النابلسي وآخرون(1991): الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
29. محمد عبد الغني حسن هلال (2000): مهارات ادارة الضغوط والسيطرة والتحكم فيها، مركز تطوير الأداء، القاهرة.
30. مفتاح محمد عبد العزيز(2010): مقدمة في علم نفس الصحة، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
31. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى (2008):الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.

رابعاً/ المجلات والملتقيات:

32. إبراهيم عبد الستار (1998): الاكتئاب سلسلة عالم المعرفة، العدد (239)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت.
33. ابراهيم لطفي عبد الباسط (1994): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد (5)، قطر.
34. الإمارة سعد (2001): الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (54)، نسخة إلكترونية.
35. حسيب عبد المنعم عبد الله (2001): المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (15، 59).
36. حمام فادية كامل، الهويش فاطمة خلف (2010): الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مجلد (2)، العدد (2).
37. حورية عوديه ولد يحي (2010): دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر، من 22 إلى 25 مارس 2005م.
38. خليل حجاج (2008): تأثير ضغط العمل على كل من الانتماء والرضا الوظيفي للممرضين العاملين بمستشفى الشفاء بغزة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (09)، غزة.

39. رجاء مريم (2008): مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، مجلة جامعة دمشق، المجلد(24)، العدد الثاني، جامعة دمشق، سوريا.
40. ميسون كريم ضاري (2012): التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (34)، أطروحة دكتوراه، بغداد.
41. العدل عادل(2001): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، الجزء الأول(العدد25).
42. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغوط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المعارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، الإدارة العامة، المجلد(28)، العدد(60).
43. مجلة علم النفس (2000): العدد (53) ، جانفي/فيفري/مارس.
44. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية (2005).
45. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، العدد(47)، المجلد(12)، مجلس النشر العالمي، جامعة الكويت.
46. الهاشمي لوكيا(2002): الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، عدد(00).
47. الهمشيري عمر(1991): درجة التوتر ومصادره لدى العاملين في المكتبات الجامعية الأردنية، دراسات العلوم الإنسانية، مجلد (20)، العدد(03).

48. أبو معلا طالب (2006): المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كليات التمريض في قطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
49. آيت حمودة حكيمة (2005): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر .
50. جنان حنا (2007): أثر برنامج مسند إلى تعديل السلوك المعرفي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى مدمني المخدرات في محافظة عكا وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
51. جودة سرية (2005): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والمدرسي لدى ذوي الشهداء في بعض مدارس محافظة غزة الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
52. جودة يحي عبد الجواد (2003): مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
53. الحواجري عبد الله تيسير (2004): العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
54. العتابي، عماد عبد حمزة (2012): التدخل الإرشادي بتقنيتي (الحوار، والنموذج) لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

55. العتيبي بندر (2007): اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
56. عوض ربيعة رجب (2001): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب الغير المغتربين، دراسة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية بالدنمارك.
57. قاسي أونيسة (2014): الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، تيزي وزو.
58. قطامي رامي محمود (2010): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول والرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
59. محمد فرج الله مسلم (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، غزة.
60. الجاسر محمد (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات وإدراك القبول والرفض الوالدي، رسالة ماجستير، أم القرى.
61. المحمداوي محمود (1990): قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، بغداد.
62. ناصر لميس (2003): الضغط النفسي لدى الكبار العاملين المتقاعدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
63. ندى يحي (1998): مصادر ومستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الفوث في منطقة نابلس التعليمية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين.

64. Bandura (1982) : Effect of perceived controllability and performance standards, self-regulation of complex decision Making Journal of personality and social psychology, 56(5).
65. Bandura (1996): Self-efficacy in H. Friedman (ed), Encyclopedia of mental Health, San Diego, Academic press.
66. Bandura(1977): Self-efficacy, Toward a unifying theory of Behavioral change, journal of psychological Review, vol 84, No (2).
67. Bandura(1999): Social cognitive Theory , An agentic perspective (1) 2, Asian Journal of Social psychology Bandura (1997): Self-efficacy, the exercise of control , w.H. Friedman new yourk.
68. Baumeister R.F (1993): Self-esteem, the puzzle of low self regard plenum press.
69. Langford D.M (1987): The relationship between Stress and Job satisfaction as perceived by seventh-day Adventist board academy teachers in the southern and western union, Unpublished doctoral dissertation(ph.D. thesis), Tennessee State university, Tennessee.
70. Maddux (1998) : Personality efficacy, chapter (8) in V. derlega, B. Winsted & W. Jones (eds) (1998), nelson-hall.

71. Mchellan(1988) : Stress and buraut an international review Educational research.
72. Norbert sillamy (1999): Dictionaire de psychologie, edition Janine faure (larouse), paris.
73. Patel (1991): Teachers ManaginsStres and preventing burrant the professional health Solution, Edition the falmer press, London.
74. Taylor shelly (1995) : Health psychology , Third edition, New york; MC Graw. Hill International Edition.

الملاحق

## بسم الله الرحمن الرحيم

أخي العون الشبه طبي

تحية تقدير واحترام ,,,

تتشرف الباحثة بأن تكونوا ضمن العينة التي ستجرى عليها الدراسة في اطار اعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والتي بعنوان "مستوى الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأعوان الشبه طبيين دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد سليمان عميرات بالمسيلة ،اذا نرجو من سيادتكم المساهمة في هذه الدراسة آملة أن تتسم إجابتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في انجاح هذا البحث علما أنّ المعلومات التي سيتم الحصول عليها ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرة لكم حسن تعاونكم ومشاركتكم

### التعليمات :

أرجو قراءة الاستبانة التي بين يديك بعناية ،ثم الإجابة عن الأسئلة مع مراعاة ما يلي :

القسم الأول : يشمل مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالمعلومات الشخصية عن حضرتكم ،لذا يرجى اختيار الإجابة التي تتسجم مع المعلومات المتعلقة بكم من خلال وضع إشارة (x) في المكان المحدد لذلك .

القسم الثاني : مقياس إدراك الضغط ويحتوي على 30 فقرة يتضمن معلومات تتعلق بالضغوط النفسية التي تتعرض لها ، ومقياس يتعلق بفاعلية الذات يتضمن 18 فقرة، لذا نرجو اختيار المستوى المطلوب الذي تعتقد أنه يناسب تصورك لكل فقرة بحيث نضع إشارة (x) مقابل الفقرة التي حددت رأيك تجاهها على أن تتخذ كل فقرة إجابة واحدة فقط .

### البيانات الشخصية :

. السن : .....

. الحالة الاجتماعية : .....

. سنوات الخدمة : .....

. نوع القسم : .....

الطالبة: بوعزيز إيمان

وشكرا على تعاونكم

(01) مقياس الضغط النفسي

البدائل				العبارات
أبدا	أحيانا	كثيرا	دائما	
				1. تشعر بالراحة في عملك .
				2. تشعر بوجود متطلبات أثيرة لديك .
				3. أنت سريع الغضب .
				4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها .
				5. تشعر بالوحدة أو العزلة .
				6. تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك .
				7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .
				8. تشعر بالتعب .
				9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية .
				10. تشعر بالهدوء أثناء أداءك الوظيفي .
				11. لديك عدة قرارات لاتخاذها .
				12. تشعر بالإحباط .
				13. أنت مليء بالحيوية في عملك .
				14. تشعر بالتوتر في عملك .
				15. يبدو أن مشاكلك ستتراكم .
				16. تشعر أنك في عجلة من أمرك .
				17. تشعر بالأمن والحماية .
				18. لديك عدة مخاوف في مجال عملك .
				19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
				20. تشعر بفقدان العزيمة .
				21. تستمتع أثناء أداءك لعملك .
				22. أنت خائف من المستقبل .
				23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها .
				24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم .

				25. أنت شخص حال من الهموم .
				26. تشعر بالانهاك أو التعب الفكري .
				27. لديك صعوبة في الاسترخاء .
				28. تشعر بعبء المسؤولية في عملك .
				29. لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك .
				30. تشعر أنك تحت ضغط مميت .

## (02) مقياس فاعلية الذات

البدائل			العبارات
نادرا	أحيانا	غالبا	
			1. أستطيع وضع الخطط المسبقة لأداء المهمات اليومية .
			2. أفشل في التعامل بفاعلية مع أحداث الحياة .
			3. أفكر في الوصول إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع .
			4. برهقني التفكير في حل المشكلات الغامضة .
			5. أرى أنني قادر على التحكم بكل ما يواجهني .
			6. يصعب عليّ الاستفادة من تجاربي السابقة .

			7. أعتقد أنني قادرة على أداء كل واجباتي بكفاية .
			8. أعتقد أنّ قدراتي محدودة في الأعمال الجديدة .
			9. أستطيع المحافظة على اتزاني الإنفعالي في المواقف الصعبة .
			10. أشعر بالخوف عند التعامل مع الأحداث غير المتوقعة .
			11. من السهل عليّ تحقيق أهدافي وطموحاتي .
			12. أشعر بالقلق عند تعاملي مع الآخرين .
			13. أستطيع التعامل مع كل الأحداث بهدوء .
			14. يصعب عليّ تحديد ما أريده مستقبلا .
			15. أستطيع إيجاد حلول كثيرة للمشكلات التي تواجهني .
			16. أرى صعوبة تحديد الجهد المطلوب لأداء مهمة ما .
			17. أختار الحل المناسب لمشكلاتي بالإعتماد على نفسي .
			18. أرى أنني عاجز عن تحديد النشاطات المناسبة لي .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ