فاعلية الذات وعلاقتها بإضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات

ماجدة محمد صبرى عبد الفتاح العناني

باحثة دكتوراة بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ.د .محمد السيد عبدالرحمن

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية الأسبق

كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ.د .محمد أحمد سعفان

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي إلي الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات واضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات ولتحقيق هذا الهدف أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٠) من المعلمات المطلقات مابين محافظتي الشرقية والقاهرة تتراوح أعمارهم مابين (٢٣ - ٥٠) عاما بمتوسط عمر زمني (٣٧.٢٢) وانحراف معيارى قدره (٦.٢٧٠٤٠) وقد أستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس فاعلية الذات إعداد يحي محمود النجار والمكون من ٣٦ عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد (المبادرة – المجهود - المثابرة)، مقياس اضطراب مابعدالصدمةإعداد الباحثة المكون من ٤٥ عبارة وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لفاعلية الذات وضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات ، وقد أشارت

النتائج إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وضغوط مابعد الصدمة ويمكن التنبؤ بدرجات ضغوط مابعد الصدمة من درجات فاعلية الذات لدى المعلمات المطلقات ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي مرتفعي فاعلية الذات في ضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات لصالح منخفضي مرتفعي فاعلية الذات وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة توصيات من شأنها أن تثرى هذا الموضوع في دراسات لاحقة .

الكلمات المفتاحية : فاعلية الذات – اضطراب مابعد الصدمة – المعلمات المطلقات .

Summary of the research:

Abstract: The current research aims to reveal the relationship between self-efficacy and post-traumatic stress disorder among divorced female teachers. To achieve this goal, the researcher used the descriptive approach. The study sample consisted of (80) divorced female teachers between the governorates of Sharkia and Cairo, with ages ranging between (23-50) years, with an average age of (37.22) and a standard deviation of (6.27040). The researcher used the following tools: Self-efficacy scale prepared by Yahya Mahmoud Al-Najjar, consisting of 36 phrases distributed over three dimensions (initiative - effort - perseverance), Post-traumatic stress scale prepared by the researcher, consisting of 45 phrases. The results indicated the existence of a statistically significant relationship at the level (0.01) between the total degree of self-efficacy and post-traumatic stress among divorced female teachers. The results indicated the existence of a statistically significant relationship between self-efficacy and post-traumatic stress. Post-traumatic stress scores can be predicted from the degrees of self-efficacy among divorced female teachers. There were statistically significant differences. Between low and high

self-efficacy in post-traumatic stress among divorced female teachers in favor of low and high self-efficacy. In light of these results, the researcher presented recommendations that would enrich this topic in subsequent studies.

Keywords: Self-efficacy - Post-traumatic disorder - Divorced female teacher.

مقدمة

تعد فاعلية الذات أحد المتغيرات المهمة التي تمارس دورا محوريا في دفع السلوك وتوجيهه ،فهي من مسببات النجاح في مختلف جوانب الحياة ، حيث تتضمن أعتقاد الشخص بشأن قدراته ومهاراته والتي تؤثر في قراراته وسلوكياته في شتي المجالات حيث يرى Bandura،٢٠٠٧) أن فاعلية الذات تعد المحرك لسلوك الشخص لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي علي مايفتقدة الشخص عن نفسه فيما يتعلق بقدراته وإمكاناته ومهاراته السلوكيه والذهنية إلي المطلوبة التفاعل الناجح مع أحداث الحياة . وتعمل فاعلية الذات كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات وفقا لتقييم الفرد لقدراته توقعاته للنجاح والفشل .

وأوضح Bandura،١٩٩٧)أن تقييم الشخص لفاعليته الذاتية يحدد درجة دافعيته للعمل والإنجاز ،وأن السلوك الإنساني يعتمد إلي حد كبير علي أحكام الشخص ومعتقداته عن كفاءته وقدراته ومهاراته وطريقه التعامل مع أحداث الحياة ،وأن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من فاعلية الذات يعتقدون أنهم قادرون علي إحداث تغيير ،علي العكس من الذين يتصفون بدرجة منخفضة من فاعلية الذات الذين يقررون عن أنفسهم بأنهم عاجزون عن القيام بالمهام المطلوبة منهم .

ويذكر محمد عبد الرحمن (١٩٩٨) أن إدراك الشخص بفاعلية ذاته يتضح من خلال الدور الذي تمارسه معتقداته عن نفسه في تنظيم سلوكه وتؤثر في أدائه .

وأوضح رجاء أبو علام (٢٠٠٤) أن الفاعلية الذاتية مفهوم يشبه مفهوم الذات ، إلا أن مفهوم الذات له طابع عام، ولذلك يوصف الأفراد بأن لديهم مفهوم ذات مرتفع أو منخفض لكن تعد الفاعلية الذاتية مفهوما نوعيا لأنها ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة .

وتقوم نظرية فاعلية الذات علي أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته علي تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومدى مثابرته للجهد الذي سيبذله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب .

ومن هنا جاء الحديث عن مصطلح نمو مابعد الصدمة وهو مصطلح حديث وأنتشر بشكل كبير في الدراسات الأجنبية والمقصود بهذ المصطلح هو بناء من التغيير الإيجابي النفسي الذي يحدث نتيجة التعرض لصراع المرء مع حاله صعبه للغايه حيث يتجه نحو الإيجابية في حياته فيحدث التعاطف والألفه مع الأخرين ويحدث أدوارا إجتماعية جديدة .

ويوضح العدل (٢٠١٢: ٢٨٠) أن ضغوط مابعد الصدمة تتمثل في ثلاثة أشكال الأول :الشكل الحاد : وهو يبدأ مباشرة بعد حدوث الصدمة ويستمر لفترة تصل إلي ٦ أشهر وإمكانات الشفاء منه كبيرة والثاني : الشكل المزمن وفي هذا النوع تستمر الأعراض

أكثر من ٦ أشهر وتحتاج لفترة أطول من العلاج والثالث : الشكل المتأخر ولا تظهر الأعراض في هذا الشكل مباشرة بعد حدوث الصدمة بل تمر في فترة كمون (ركود) قد تمتد إلي أشهر أو سنوات ويحتاج لعلاج طويل ومعقد .

ويتوقف مستوى الإجابة بضغوط الصدمة علي طبيعة الصدمة وعمر الفرد ونوعه وسماته الشخصية وعوامل أخرى كالأسرة والمجتمع والتنشئة النفسية في مرحلة الطفولة .

مشكلة الدراسة :

يعد الطلاق أسلوب (إجتماعي –ديني) لحل رابطة الزواج وإنهاء العلاقة الزوجية ووقف التفاعل بين الزوجين في الزواج الفاشل والطلاق وإن كل نهاية مؤلمة فإنه أسلوب جيد في إنهاء الزواج الذي خلا من المودة والرحمة وأشتد فيه الصراع والتوتر وسادته العداوة والبغضاء حيث يغدو انفصال الزوجين وحل عقد زواجهما أفضل من الحياة التعسة التى يعيشها معا وحتى لو كان بينهما أطفال لأن الطلاق العاطفي Emotional divorce أكثر خطورة من الطلاق الفعلي علي النمو النفسي للأطفال وعلي الصحة النفسية للمتزوجين ترى (لمياء محمود ،٢٠١٥) قد يسبق الطلاق الورقي ظهور ظاهرة الانفصال العاطفي التي لم تلق الأهتمام المطلوب رغم شيوعها في الحياة الأسرية المعاصرة وأكدت علي أهمية المخاطر المتزايدة لهذه الظاهرة وضرورة الوقوف عندها بالتحليل والنقد تلمسا لمخرج مناسب يعيد التوازن للأفراد الذين يعانون من الاختلافات العائلية ومن تدني الحياة العاطفية الأسرية حيث يشير محمد عبد التواب

(٢٥٠:٢٠٠٠) إلي أهمية خفض السعادة والأستقرار في الحياة حيث أن هذا النوع من العلاج أثبتت فعاليتة في حل مشكلات العميل .

ومن هنا أتت الحاجة إلي كشف العلاقة بين فعالية الذات وإضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

تساؤلات الدراسة :

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات ودرجات اضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات.
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات (منخفضي – مرتفعي) فاعلية الذات و اضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .
- هل تنبئ بعض ابعاد فاعلية الذات بضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن مستوى ضغوط مابعد الصدمة وفاعلية الذات لدى أفراد العينة من المعلمات المطلقات بالاضافة إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين فعالية الذات واضطراب مابعد الصدمة وإمكانية التنبؤ بدرجات ضغوط مابعد الصدمة من درجات فاعلية الذات لدى المعلمات المطلقات .

أهمية البحث :

- من الناحية النظرية تشكل الدراسة الحالية إضافة علمية لمعرفة ظاهرة اضطراب مابعد الصدمة للمطلقات والتى أصبحت من المشكلات الكبرى في المجتمع .
- هناك العديد من الدراسات التى أهتمت بأسباب التفكك الأسرى سواء للمرأة أو الرجل المطلق والمتوقع من نتائج هذا البحث أن يزداد التأكيد علي دور فعالية الذات في فهم هذه الظاهرة .
- نظراً لندرة الدراسات والبحوث السابقة (وذلك في حدود علم الباحثة) التي تتناول ظاهرة الطلاق من الجانب النفسي فإن هذا البحث إضافة في هذا المجال حيث يهتم بالجانب النفسي لدى المرأة المطلقة وتأثير الصدمة عليها .

محددات البحث :

المحددات الموضوعية :

تحديد العلاقة بين فعالية الذات واضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

الحدود البشرية : أقتصر التطبيق علي المعلمات المطلقات بمحافظتي الشرقية – القاهرة.

الحدود الزمنية : طبق هذا البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٤م

مصطلحات البحث الاجرائية :

أولا تعريف فعالية الذات Self Efficacy

تعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها قدرة المعلمات المطلقات علي أداء السلوكيات المطلوبة فى الحياة العامة من خلال إجابتها علي فقرات إختبار **الفعالية الذاتية المصمم من قبل الباحثة .**

ثانيا : اضطرابات مابعد الصدمة Post-traumatic Disorder

وتعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنها :هي الدرجة التى يحصل عليها المعلمات المطلقات علي مقياس اضطراب مابعد الصدمة المستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظرى

تعرض الباحثة في هذا الجزء متغيرى الدراسة فعالية الذات واضطراب ضغوط مابعد الصدمة كما يلي :

أولا فاعلية الذات :

تعتبر فعالية الذات من المفاهيم العلمية والنظرية التي لها أهمية في علم النفس الإيجابي، التي تركز على الاعتقاد في القدرة علي تهيئة الدافعية والموارد المعرفية والسلوك اللازم لمواجهة المتطلبات الموقفية المعطاة (فاطمة الطيرة ،٢٠١٢: ٢٨)

١ مفهوم فعالية الذات: Efficacy self

يعد باندوار أول من وضع مفهوم فعالية وأطلقها على معتقدات الفرد فقد عرفها باندوار ١٩٨٨ بأنها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها في موقف معين والتحكم في الاحداث التي تؤثر في حياته، واصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة ليحقق ذلك النشاط .(محمود والجمالي ،٢٠١٠)

وأيضا عرفها باندوار١٩٩٤ بأنها معتقدات الفرد المتعلقة بإمكانياته للقيام بمستويات معينة من الأداء، تؤثر في أحداث مهمة في حياته، فإن إد ارك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ويؤثر في مقدار الجهد الذي سيبذله ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه وفي أسلوب تفكيره وهي في جوهرها تعتمد على توقعات الفرد المستقبلية .(محمود والجمالي ،٢٠١٠: ٦٨)

ويضيف فاسيل ١٩٩٦ أنها إد ارك الفرد لقد ارته على أدائه سلوك ما بنجاح والذي يستمد من خلال الخبرات الاجتماعية)المصري، ٢٠١١: (٤٦

وبعد ذلك عرفها باندوار ١٩٩٧ بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على الإنجاز باستخدام وسائل تمكنه من ضبط الاحداث التي تؤثر في حياته.)محمود والجمالي ،٢٠١٠: ٦٨)

أما شيرر وآخرون، فيعرفون فعالية الذات على أنها مجموعة من التوقعات العامةالتي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات

النجاح في المواقف الجديدة، بمعنى آخر أن فعالية الذات العامة هي فعالية الذات لمهمة محدودة والتي تعمم إلى مواقف أخرى)العتيبي ،٢٠٠٨: ٢٢ الطيرة ،٢٠١٢: ٣٠ وبعد التطرق لتعريفات فعالية الذات "يتضح أن فعالية الذات هي إد ارك الفرد وثقته بقد ارته وامكانياته في أداء سلوكاته التي يرغب فيها من أجل الوصول إلى طموحاته، وحل المشكلات التي يتعرض لها في حياته بالاعتماد على النفس، والجهد ،والمثابرة، والمبادرة .

- مصادر فعالية الذات:

تكتسب وتتطور فعالية الذات من خلال أربعة مصادر أساسية وهي كالتالي:

١ - الإنجاازت الأدائية (Accomplishment performance):

هي الطريق الأكثر فاعلية لخلق إحساس قوي بالفاعلية، فالنجاحات تبني إيمانا قويا لفاعلية الشخص الذاتية، في حين أن الفشل المتلاحق ينقص الإحساس بالفاعلية الذاتية خاصة إذا أحدث هذا الفشل قبل أن يتكون الإحساس بالفاعلية بثبات وقوة .

وتتضمن خبرات التمكن والنجاح التي يمر بها الفرد، ويشير باندوار) ١٩٨٢(إلى أن هذه الخب ارت تعد الأقوى تأثي ار على معتقدات الفعالية الذاتية، لأنها تقدم للفرد أدلة فعلية على إمكانية تحقيقه للنجاح عند أدائه للمهام المطلوبة، كما أن خوض الفرد للتجارب العلمية يدحض ما قد يوجد لديه من معتقدات خاطئة تتعلق بعدم قدرته على أداء الأنشطة والمهام المختلفة بأنها صعبة أو تفوق قدرته.(الزهارني: ٢٠٢٠، ٨٠٠، ٨٠١)

ويضيف باندوار(١٩٨٩) أن تأثير الإنجاازت الأدائية على معتقدات الفعالية الذاتية يتحدد في ضوء العديد من العوامل، ومن أهمها: الإد ارك المسبق من جانب الفرد لقد راته الذاتية، واد اركه لصعوبة المهمة المطلوبة، ومقدار ما يبذله من جهد

في تنفيذها، والظروف التي تحيط به أثناء تنفيذ المهمة، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات وترتيبها)الزهارني ،٢٠٢٠: ٨٠١)

كما تشير نتائج الدراسات إلى أن تأثير هذا المصدر على معتقدات الفعالية الذاتية لدى الفرد في حالة المهام التي ينجزها الفرد بنفسه أقوى منه في حالة المهام التي ينجزها بمساعدة الآخرين .(المدني ،٢٠٠٧: ٥٨)

٢ -الخبرات البديلة (expérience vicarious):

وهي الخبرات غير المباشرة، ويحصل عليها الفرد كما يرى "باندوار" بالتعلم عن النمذجة، أي التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين "فحين يرى الفرد نماذج ناجحة تماثله في القد ارت فإنه يستخدم هذه الملاحظات في تقدير فعاليته .(المزروع ،٢٠٠٧: ٧٢(، وقد أضاف الزيات) ٢٠٠١(في)بني خالد ،٢٠١٠("أن الكفاءة الذاتية تتطور من خلال الخبرات النشطة في حياة الفرد، حيث الحاجات المتكررة للفرد تزيد من ثقتهفي الكفاءة الذاتية بينما يضعف الفشل المتكرر الإحساس بالثقة في تحقيق النجاح " الهادي سارية ،٢٠١٩: (١٣٤ إن تأثير النمذجة في إدراك فاعلية الذات هو مؤثر قوي خاصة عندما يدرك الشخص الملاحظ التشابه بينه وبين النموذج، فكلما كان التشابه كبير كانت نجاحات النموذج واخفاقاته أكثر إقناعا. فمثلا، إن الفشل الذي يوجهه النموذج يؤثر سلبا في فاعلية ذات الملاحظ إذا كان هذا الملاحظ يرى أن لديه القدرات نفسها التي يمتلكها النموذج الذي يلاحظه، أما إذا كان الملاحظ يرى أن قد ارته تفوق قد ارت النموذج فإن فشل النموذج لا يؤثر سلبا في الملاحظة.

٣ -الإقناع اللفظي (persuasion verbal):

يعد وسيلة بناءة لمساعدة الأفراد من أجل تحقيق النجاح من خلال إقناعه لفظيا عن طريق استعراض خبرات الآخرين الناجحة والأفراد الموثوق بهم والذين يعبرون عن ثقتهم في بأدائهم، مما يزيد من رغبتهم في الأداء وتعزيز الفاعلية لديهم.

وبالتالي فإن هذا يؤثر في سلوكهم أثناء محاولتهم تنفيذ المهمة، وذكر باندوار بأن الإقناع اللفظي من السهل تحقيقه إلا أنه يكون غير مجديا إذا كان الإقناع والثناء سطحيا وغير متوازن مع أداء الفرد ، ((handricks، ٢٠١٥ : ١٠ ؛ lamport, et al، ٢٠١٢، ٧٠)،

٤١:٢٠١٦)

الحالة النفسية والفسيولوجية (and physiological state psychological):

تتأثر فاعلية الذات بالحالة الانفعالية للأفراد والتي تنعكس سلبا وايجابا على قدارتهم في تحقيق أهدافهم. إن الحالة الانفعالية الإيجابية تعزز من الفاعلية المدركة) الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها كما تنخفض فاعلية الافراد الذين يعانون من التعب والإرهاق الجسمي الدائم، في حين أن الراحة والاستقرار النفسي يعززان فاعلية الذات ويزيدان ثقة الفرد في النجاح عند أداء السلوك السعدى (٤١:٢٠١٦) و فعالية الذات تتعدد مصادرها التي هي: الإنجازات الأدائية، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي، والحالة النفسية والفسيولوجية، مما تجعل الفرد قادر على إصدار حكما على مستوى الفعالية لديه، ولذا يمكن القول بأن النجاح يعزز الإحساس بالفعالية الذاتية، أما الفشل يضعف هذا الإحساس (المزروع ٧٣: ٢٠٠٧).

أبعاد فعالية الذات:

حدد باندوار١٩٧٧ (ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات تبعا لها وهذه الأبعاد هي:

١ - مستوى قدر الفعالية :

يرى (١٩٤؛ ١٩٧٧ ؛ bandura) أن قدرة الفعالية تختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح ذلك عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندوار من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب، لذلك يطلق على هذا البعد "مستوى صعوبة المهمة" ٠(بن مريجة، ٢٠١٥: ٥٣)

ويرى (bandura ؛ ١٩٧٧ ؛ ١٩٥) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الاتقان، بذل الجهد ،الدقة، الإنتاجية، التهديد، التنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معينا عن طريق الصدفة ولكن هي أن فردا ما لديه الفعالية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء .(بن مريجة، ٢٠١٥: ٥٣)

٢ -العمومية Generality:

وتعني انتقال توقعات الفعالية الذاتية إلى مواقف مشابهة، فالأف ارد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفعالية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

ويرى عبد القادر، ٢٠٠٣ أنها تعني انتقال توقعات الفعالية الى مواقف مشابهة وانطباعات الآخرين عن الإحساس بالفعالية أكثر تعميما على المواقف المشابهة للم وقف الذي تعرض له الفرد. (فاطمة الطيرة ،٢٠١٢: ٤٠)

٣ -القوة STRENGTH

إن المعتقدات الضعيفة عن الفعالية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بالفعالية الذاتية في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف.

ويشير" باندوار" في (النفعي ١٩٤٢: ٣٩) هذا البعد الى عمق الإحساس بالفعالية الذاتية، بمعنى قدرة او شدة او عمق اعتقاد او إد ارك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا الى ضعيف جدا .(الهادي ،٢٠١٩: ١٢٨) وتشير الى تحديد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خب ارته السابقة وملاءمتها للموقف، والتي تعكس عمق إحساس الفرد بفعالية الذات. (عبد الله والعقاد ،٢٠٠٩: ١٢) ومما سبق ذكره تستنتج أن أبعاد فعالية الذات القدرة، والعمومية، والقوةهي أبعاد عامة للفعالية الذاتية، ويختلف وجودها ودرجتها من فئة الى أخرى

نظريات الفعالية الذاتية :

١ - نظرية فاعلية الذات :

يشير باندوار بأن نظرية فعالية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، التي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية، وفيما يلي الافت ارضات النظرية والمحددات المنهجية التي عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

- 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.
- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
- يمتلك الافراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القد ارت تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر في السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل ذبشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمها ارت المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة .
- إن كل من القدارت السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية_ العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.
- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية، وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة. فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا الى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا في الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية . انطلق Bandura (١٩٧٧) في نظرية فعالية الذات من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفعالية التنبؤية للفرد وليس من كون هذه المثيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر باندوار لفعالية الذات على أنها أحكام الفرد أو توقعاته على أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة وفكرة هذا المبدأ تشير الى معتقدات الفرد عن ذاته تؤثر في سلوكه وفي التفسيرات الخاصة في عوامل البيئة وترتبط العوامل الثلاثة ببعضها من خلال متغيرات وسيطة ويشير باندوار الى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل أن كل عامل منها يحتوي على متغيرات معرفية ومن بين هذه المتغيرات التي تؤثر قبل قيام الفرد بسلوك معين توقعات

الفرد عن قدرته عن القيام بالسلوك أو الوصول الى نواتج معينة وهذا ما أطلق عليه باندوار فاعلية الذات. محمود والجمالي ، (٢٠١٠ : ٦٨)

وبمعنى آخر فإن باندوار استخدم مفهوم الحتمية التبادلية ليصف الطريقة التي يتفاعل بها السلوك والفرد والبيئة. "فالبيئة تؤثر في سلوك الفرد، والفرد بما لديه من عوامل معرفية يؤثر في البيئة.وكذلك فإن العوامل المعرفية للفرد تؤثرفي السلوك وتتأثر به". (أبو الغزال ،١٣٢:٢٠٠٦)

٢ -**نظرية شيل وميرفي:(murphy&shell)** يشير بارجارس (pagares، ١٩٩٦، ٥٤٢) إلى أن فاعلية الذات عبارة عن "ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات، أو الوصول الى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية او الانفعالية .(يوسف ،٢٠١٦: ٣٠)

٣ - **نظرية شفارتسر:(schwarzer)**ينظر شفارتسر(schwarez، ١٩٩٤، ١٠٥) للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب عل المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تسبب لها وظيفة توجيه للسلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر

القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين "شفارتسر" أنه كلما ازد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا الى سلوك فاعل .

وأشار (زيدان ،٢٠٠١: ٨) أنه عندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل ،فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إد ارك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنعا على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة .(يوسف ،٢٠١٦: ٣٠، ٣١)

٤ - **نظرية التوقع (Expectancy value theory)** وضع أسس هذه النظرية "فكتور فروم" وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على سلوك محدد، وأنه سوف يختار سلوكا واحدا بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته، من حيث النتائج ذات النفع التي سيعود عليه وعلى عمله. ويلعب عنصر التوقعات دوار مهما في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة كما ويشير ماهر إن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر:

- توقع (expectancy) الفرد أن مجهوده سيؤدي الى أداء معين.
- توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.
- توقع الفرد إن العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له.

إن العناصر الثلاثة السابقة أو التوقع والوسيلة والمنفعة تمثل عملية تقدير شخصي للفرد ، وانه باختلاف الأفراد يختلف التقدير، فما يشعر به فرد آخر، وعليه فإن هذه العناصر الثلاثة تمثل عناصر إدراكية .

من خلال التطرق الى النظريات السابقة يتبين للطالبة أن فعالية الذات تمثل جزء من إدراك الفرد واعتقاداته، كما أنها نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، ومن خلال عرض النظريات السابقة لفعالية الذات نجد أنها تؤكد على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفعالية الذات.

أنواع فعالية الذات:

لقد صنفت أنواع فعالية الذات إلى خمسة أصناف على النحو الآتي:

١ - **فعالية الذات العامة self_Efficacy Generalized**

أفاد باندوار ١٩٩٧ (الزيدان ،٢٠١٤: ٢٤) "الى أنها معتقدات الفرد عن نفسه فيما يتعلق بقدراته على تعلم أو أداء سلوك محدد عند مستوى معين أو ما يملكه من معتقدات عن نفسه فيما يتعلق بقدراته على تنظيم وتنفيذ مجموعة من الأفعال الضرورية للمحافظة على مستوى معين من الأداء.

٢ - **فعالية الذات الخاصة self- efficacy Specific**

ويشير (أبو هاشم ،١٩٩٤، الزيدان ،٢٠١٤: ٢٤) "أن فاعلية الذات الخاصة يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد ،مثل: الرياضيات)الأشكال الهندسية(أو في اللغة العربية)الإعراب _ التعبير)

٣ -**فعالية الذات القومية:self efficacy_ Population**

يذكر (جابر ١٩٩٠) أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطن السيطرة عليها، مثل: انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي لها تأثير أن يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد". (المصري، ٢٠١١: ٦٤) .

•**الفعالية الجماعية** :Collective _ self efficacy الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقد ارتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، ويشير باندوار الى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا ،وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وادراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول الى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة ومثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قد ارته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس يصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.)أبو عون، ٢٠١٤:٧٤)

فعالية الذات الأكاديمية self efficacy _ Academic

تشير فاعلية الذات الأكاديمية الى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدارسي. وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها: حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (أبو القمصان ،٢٠١٤: ٣٩)

الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة :

١ - الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة:

١ - الثقة بالنفس وبالقدارت:

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه يقوم بأصعب الاعمال بيسر بالغ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن

يثق فيما يسعى إليه ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تدفع صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

٢ - المثابرة:

المثابرة سمة فعالة روحها السعي وهي تعين الفرد على إخ ارج طموحاته من داخله الىغير الوجود والمثابرة تعني الاستم اررية وانتقال الفرد من نجاح الى نجاح والشخصية الفعالة نشطة وحيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف.

٣ - القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فعالية الفرد على تكوين علاقة قوية وسليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية .

٤ - القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:

تحمل المسؤولية أمر له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيئ انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدما كل طاقاته وقد ارته، ويقدم على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمة، ويثق الآخرون فيه وفي قد رته على تحمل المسؤولية ،وفي كونه يمكن الاعتماد عليه مستقبلا، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذه، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقي، والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسئول عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته الى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه.

٥ - البارعة في التعامل مع المواقف التقليدية:

وتعتبر من مظاهر فعالية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفعالية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة، يكون مرن وايجابي وقادر على مواجهة المشكلات الغير المألوفة فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال.

- **الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المنخفضة:**
- يرى **Bandura** أنهم يخجلون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات منخفضة.
- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام الصعبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا الاجهاد والاكتئاب. (المصري، ٢٠١١: ٦٧)

وفي ضوء ما سبق نجد أن فعالية الذات تؤثر على تحمل المسؤولية الاجتماعية ،وفي التطلعات المهنية للفرد، وشعوره بالأمن الوظيفي، وتحدد نشاطاتهم المختلفة ،كما تؤثر في اعتقادات الفرد حول موقف معين.

ومن خلال ما تم ذكره نستنتج أن الفعالية الذاتية لها تأثير على كل من العملية المعرفية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك، ويظهر هذا التأثير عند ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة ويظهر بنتائج سلبية عكس ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يظهر هذا التأثير بنتائج إيجابية .

ثانيا : اضطراب مابعد الصدمة

تعريف اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) Post-traumatic Disorder

بيّنت الجمعية الأمريكية للطب النفسي) APA، ١٩٨٧(كما هو مشار إليه في)الخواجة، ٢٠١٢) : إن مصطلح اضطراب ضغط ما بعد الصدمة يعد من المصطلحات المعقدة بعض الشيء، فقد أثار الكثير من المناقشات حوله، إذ عرف في الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية، بأنه نتيجة حدث خارج عن المألوف، أو الطبيعة، والذي قد يسبب درجة عالية من المعاناة النفسية، في حين أضاف الدليل التشخيصي والاحصائي للأمراض النفسية النسخة ال اربعة، تفصيلات أكثر لهذا المفهوم، حي ث حدد أن الأف ارد الذين شهدوا، أو عاشوا، أو واجهوا حادثة أو أحداث اً تشتمل على مو ت، أو جرح خطير حقيقي، أو مهدد للسلامة البدنية للفر د، أو لأشخاص آخرين، مما ينتج عنه أعراض ضغط ما بعد الصدمة، قد ظهرت في بعض الجوانب الآتية؛ اضط اربات في النوم والتركيز، ومحاولات التجنب بشكل ملحوظ لكل ما من شأنه أن يثير أي ذكريات لها علاقة بالصدمة، با لإضافة إلى الإحساس بإعادة معايشة الصدمة بطرق مختلفة.

معايير تشخيص اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

حدد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (APA، ٢٠١٣)، معايير تشخيص(PTSD)، والتي قسمت الى(A, B, C, D, E, F, G, H) والتي تظهر

بعد شهر واحد من التعرض للصدمة كالآتي :

المعيار(A) : تعرض الشخص للموت الفعلي، أو خطر التهديد بالموت، والاصابات الخطيرة مثل العنف الجنسي ضمن واحدة من الخبرات الصدمية الآتية: تعرض الشخص بشكل مباشر للخبرة الصدمية، أو مشاهدة حدث صادم تعرض له أشخاص آخرون، إخبار الشخص بتعرض أحد أقربائه لحادث مؤلم، وتكرار مشاهدة نفس الحدث الصادم، ولكن لا يتم تطبيق هذا المعيار عند مشاهدة الحدث نفسه على وسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون والمواقع الالكترونية.

المعيار(B) : عند وجود أحد أعراض الاقتحام، والتي ترتبط بالحدث الصادم، وتكون علي ىشكل ذكريات مؤلمة ومتكررة لاإردية، كما أن هذه الأعراض يتم التعبير عنها عند الأطفال أكبر من(٦) سنوات عن طريق اللعب المستمر حول جوانب الحدث الصادم ،وظهور الأحلام المزعجة التي تتعلق بالحدث الصادم، وأيضاً شعور الفرد بتكرار الحدث ردود فعل تفارقيه مثل(ومضات الذاكرة، وفقدان الوعي بالواقع، وتعرض الشخص للإحباط النفسي، وردود الفعل الفيزيولوجية)عندما يتعرض لمنبهات خارجية وداخلية والتي ترمز لجانب من الحدث الصادم .

المعيار(C) : بعد وقوع الحدث الصادم يبدأ الشخص بتجنب ثابت للمحفزات المرتبطة بالخبرة الصدمية، حيث يتجنب الشخص الذكريات المؤلمة، والمشاعر والأفكار وما يرتبط مع الحدث، كذلك يعمل على تجب الذكريات الخارجية مثل (الأماكن، والناس، الأنشطة، الأحداث، المواقف) والتي تحفز الذكريات المؤلمة بكافة أشكالها.

المعيار(D) : القيام بتعديلات سلبية في الإدراكات والمزاج، وتتمثل في عدم القدرة على تذكر جانب من خبرة الصدمة، كما أن الشخص يكوّن معتقدات سلبية وثابتة ومبالغ فيها حول ذاته والآخرين، كما يكوّن الشخص إدراكات مشوهة عن سبب حصول الحادث وعواقبه ويبدأ بلوم نفسه والآخرين، ويشعر بحالة عاطفية سلبية.

المعيار(E) : ظهور تغيرات في الاستثارة وردود الفعل المرتبطة بالحدث، والتي تزداد بعد وقوع الحدث الصادم، وتظهر على شكل توتر وغضب دون استفزاز، أو استفزاز خفيف ويعبر عنها بالاعتداء الجسدي واللفظي تجاه الناس، وأيضاً التهور، والسلوك التدميري للذات، والتيقظ المبالغ فيه، والاستجابة بشكل مبالغ فيه اليقظة الزائدة ، وحدوث مشاكل في التركيز، واضطرابات النوم.

المعيار(F) : إن مدة ظهور اضطراب ضغط ما بعد الصدمة حسب المعايير(B, C, D, E) يكون بعد شهر من الخبرة الصادمة .

المعيار(G) : إحباط وضع ف في الأداء الاجتماعي والمهني وغيرها.

المعيار(H) : ألا يعزى سبب الاضطراب الى تأثير مادة مثل: الأدوية، والكحول أو حالة مرضية أخرى. ويجب على المعالج أن يحدد إذا كانت أعراض الاضطراب تفارقية، والتي تكون على شكل تبدد في الشخصية والواقع.

فإذا أراد المعالج تشخيص اضطراب(PTSD)، يجب أن يكون المسترشد تعرض لخبرات صادمة جعلته يشعر بالقلق الحاد،أوالإساءة والتهديد لوجوده على قيد الحياة، وتهديد أمنه وسلامته، كما أن الأحداث الصادمة يتبعها الشعور بالرعب، والعجز،والخوف الحاد، وظهور أعراض تكرار الأحداث الصدمية على شكل صوري، وأيضا ظهور أعراض التجنب، ويرافقه القلق الدائم، والشعور با لتهديد رغم عدم وجود مصدر جديد للتهديد، ويعاني الأشخاص المصابون بالاضطراب من الأحلام المزعجة، والذكريات المؤلمة، والكوابيس، ووجود أعراض فسيولوجية وجسمية حادة يصعب السيطرة عليها (راجا، ٢٠١٩) .

النظريات المفسرة لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة

يزخر ميدان" إضطراب الضغوط التالية للصدمة (PTSD) " بعدد من النظريات التي تسعى إلى تفسير نشأة هذا الإضطراب، وتطوره، وأسبابه، والصورة الاكلينيكية الناتجة والواسمة له. ولهذا يشيع في هذا الميدان نظريات متميزة في تفسير

ظاهرة إضطارب الضغوط التالية للصدمة، وبخاصة النظرية التحليلية، والنظرية المعرفية ،والنظرية السلوكية، بل قد تتعدد النماذج النظرية داخل النظرية الواحدة، ومن أهم النظريات المفسرة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

أولا: مدرسة التحليل النفسي: أشارت كارين هورني(Karen Horney) إلى وجود تفاعل بين خبرات الطفولة والحدث الصادم، ما يجعل الأفراد يقومون باستعادة الماضي وربطه بالخبرات الحاضرة، ما جعلها ترجع ظهور أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة إلى بداية حياة الفرد، والتي تشكل ذكريات الطفل المؤلمة، وقد أقر (فرويد) بوجود العصاب ،وأطلق عليه اسم العصاب الراهن.وعد فرويد صدمة الميلاد بمنزلة أولى تجارب القلق في حياة الإنسان، وتناول فرويد العصاب عام(١٨٩٥م) في كتاب "دراسات حول الهستيريا" وعام(١٩٢١م) في كتاب "ما وارء مبدأ اللذة ،"وفرويد لا ينكر مبدأ العصاب الصدمي، ويقول عنه "لقد شدت هذه الأعصبة دوماً، وتمردت على فرصة الصراع النفسي الطفولي،" لذا اهتم فرويد بدراسة الأمراض التي تسببها الصدمات النفسية ،والذكريات المنسية ذات الطابع الصدمي في الوعي (عثمان ،٢٠٠٦) .

ثانياً: النظرية السلوكية

تعتبر النظرية السلوكية السلوك الإنساني مجموعة من العادات يتعلمها الفرد، أو يكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، وتتحكم في تكوينها قوانين الدماغ،وترى أن الاضطراب الانفعالي ناتج من العوامل التالية: الفشل في اكتساب سلوك مناسب أو تعلمه، وتعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، ومواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب، وربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة (الحريري، ٢٠٠٩)

ثالثا : النظرية البيولوجية

تفسر النظرية البيولوجية (Biological Model)اضطراب ما بعد الصدمة من خلال مستويات عديدة، تتمثل في التأثيرات الفسيولوجية، حيث يتعرض الأفراد للأحداث الصادمة، والتي تؤدي إلى تغيرات كبيرة في نشاط الناقلات العصبية، مسببة أعراضا مختلفة تتمثل في فقدان الذاكرة الحادة، واستجابات انفعالية شديدة، والغضب، والتي ترتبط بالنشاط الزائد لإفراز الأدرينالين، والمثيرات التي ترتبط بالصدمة (بركة والعبادسة ،٢٠١٧) .

رابعاً: النظرية المعرفية: ترى هذه النظرية أن ما يشكله الفرد من خطط معرفية يعبر عن إدراكة للأحداث والمواقف، وتتشكل هذه الخطط المعرفية خلال فترة الطفولة وعلاقة الطفل بالأسرة، فإما ان تكون علاقة إيجابية أو سلبية، بحيث يكون لها أثر كبير في تكوين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، أو عدم تكوينه) درويش والسماحي ٢٠١٩).

بحوث والدراسات السابقة :

دارسة حياة زكريا محمد الحوارني(٢٠١٦)

هدفت الدراسة الى الكشف عن حجم العلاقة بين فعالية الذات وكل من المهارات الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعلمات في مدارس التعليم العام بمحافظة رفح، ومعرفة الاسهام النسبي لفعالية الذات والاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة لديهن، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، وتم تطبيق مجموعة من الأدوات وهي عبارة عن استبيان فعالية الذات، واستبيان المها ارت الاجتماعية)من إعداد الباحثة(واستبيان جودة الحياة من)دراسة العجوزي، (٢٠١٣)، طبقت الدراسة على عينة بلغت(

٢٧٦) معلمة في مدارس التعليم العام بمحافظة رفح، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج وهي:

وجود علاقة ارتباطية دالة بين فعالية الذات وأبعادها مع المهارت الاجتماعية وأبعادها وعلاقة دالة بين فعالية الذات وأبعادها مع جودة الحياة وأبعادها وعلاقة دالة بين المهارت الاجتماعية وأبعادها وجودة الحياة وأبعادها.

تبين أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فعالية الذات والمها ارت الاجتماعية لا توجد ذفروق دالة إحصائيا في فعالية الذات يعزى لمتغيرات الديموغرافية (العمر – المؤهل العلمي وسنوات الخبرة).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي في كل من فعالية الذات والمهارات الاجتماعية وجودة الحياة.

دراسة أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان (٢٠٢٣)

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وعلاقته بفاعلية الذات، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث والجامعة والفرقة الدراسية والتخصص في ضغوط ما بعد الصدمة، وإمكانية التنبؤ بضغوط ما بعد الصدمة من فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة المعرضين لخطر الصدمة، وتكونت عينة البحث من (٤٢٧) طالبا بجامعتي الزقازيق والأزهر، وتمثلت أدوات البحث في مقياسين هما مقياس ضغوط ما بعد الصدمة Davidson, et al (١٩٩٥) (ترجمة الباحث)، ومقياس فاعلية الذات Schwarzer & Jerusalem (١٩٩٥) (ترجمة الباحث)، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، وتحليل الانحدار البسيط، أسفرت النتائج أن مستوى انتشار ضغوط ما بعد الصدمة لدى العينة الكلية متوسط، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية المقياس فاعلية الذات، كما

يمكن التنبؤ بدرجات ضغوط ما بعد الصدمة من درجات فاعلية الذات لدى الطلاب المعرضين لخطر الصدمة.

دراسة أمل محمد إبراهيم بدر (٢٠٢١)

يهدف البحث الحالي الى التأكد من فاعلية برنامج ارشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض اعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى عدد من المطلقات في مكة المكرمة. تكونت عينة البحث من (٨) سيدات مطلقات. واتبع البحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة لقياس أثر التدخل الارشادي عبر القياس القبلي والبعدي والتتبعي للأعراض النفسية موضوع البحث. تكونت أدوات البحث من مقياس بيك واخرون للاكتئاب الصورة الثانية، ومقياس بيك للقلق ومقياس الشعور بالنقص(بدر، ٢٠٠٩)شارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب المطلقات على كل من المقاييس الثالثة في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي .

دراسة سليمة روينة (٢٠١٦)

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي حيث تكونت عينة البحث (٨٠) من مطلقات (المجموعة التجريبية)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد أسفرت نتائج البحث على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/ البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات.

دراسة فارس علي (٢٠٢٣)

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوصمة النفسية الاجتماعية وتقدير الذات لدى النساء المطلقات، حيث تكوّنت عينة الدراسة من (١٢٠) امرأة مطلقة، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الوصمة لـ "نرمين أبو سبيتان" (٢٠١٤)، ومقياس تقدير الذات لـ"كوبر سميث" (١٩٦٧)، وقد توصلت الدّراسة إلى أنَّ النساء المطلقات يمتلكن مستوى مرتفعاً من الوصمة النفسية الاجتماعية.ومستوى منخفض من تقدير الذات. كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الوصمة النفسية الاجتماعية وتقدير الذات لدى النساء المطلقات. توجد فروق في مستوى الوصمة النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات تبعاً لمتغير مكان الإقامة، والمستوى التعليمي، وعدد الأبناء.

دراسة عطاف محمود أبو غالي(٢٠١٢)

قد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف علي مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن ، كذلك التعرف علي أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠)طالبة متزوجة في جامعة الأقصى.واستخدمت الد راسة مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة، وقد أظهرت نتائج الد راسة، أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت نتائج الد راسة أن مستوى فاعلية الذات منخفض، حيث يقل عن ٦٠ ٪ كمستوى افتراضي، بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع، ويزيد عن ٦٠ ٪ كمستوى افتراضي، كما أظهرت نتائج الد راسة أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول وبنسبة ٧٦.١ ٪ تليه على التوالي مجالات ضغوط الزوج بنسبة ٧٠.٥ ٪، ثم ضغوط الد راسة بنسبة ٦٦.٨ ٪، ثم ضغوط اقتصادية بنسبة ٦٤ ٪، وضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة ٦١.٤ ٪ ، بينما نسبة

الدرجة الكمية كانت ٦٨.٨ ٪، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

دراسة شيماء شكرى خاطر (٢٠١٦)

هدفت الدراسة الي التعرف علي مدى إسهام أسباب الطلاق في التنبؤ بالإصابة بإضطرابات ضغوط مابعد الصدمة وكذلك معرفة الفروق بين المطلقين والمطلقات في اضطرابات ضغوط مابعد الصدمة . المنهج : تكونت عينة الدراسة من ٩١ مطلقة تراوحت اعمارهن بين ٢٠ -٤٣ بمتوسط عمرى مقداره ٣، ٣٠ وانحراف معيارى ٦.٤ و ٨٦ مطلق تراوحت أعمارهم بين ٢٤ -٤٧ بمتوسط عمرى ٣٢.٥ وانحراف معيارى ٦.٥ ، طبق عليهم مقياس اضطرابات ضغوط مابعد صدمة الطلاق واستبانة أسباب الطلاق (نسخة للمطلقين واخرى للمطلقات) . النتائج : اسفرت النتائج أن العنف والأسباب النفسية كانا هما المنبئان الرئيسيان بالصدمة لدى عينة المطلقين يليهما الأسباب النفسية والجنسية ، كما أشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين المطلقين والمطلقات في اضطرابات ضغوط مابعد الصدمة الطلاق في اتجاه المطلقات .

دراسة يزيد بن محمد حسن الشهرى (٢٠٢٤)

هدف البحث الي التعرف علي فاعلية برنامج ارشادى معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية لعلاج اضطراب مابعد الصدمة لدى عينة من المطلقات بمنطقة مكة المكرمة مكونة من (٢٠) مطلقة ، قسمت إلي مجموعتين متجانستين (١٠) من المطلقات للمجموعة التجريبية و(١٠) من المطلقات للمجموعة الضابطة . وقد أعتمد البحث علي المنهج التجريبي طبقا لطبيعة البحث ومايشمله من تطبيق البرنامج المعد لهذا البحث . وقد خلصت نتائج البحث يوجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدى لمقياس اضطراب مابعد الصدمة للمطلقات لصالح القياس القبلي ، إلي جانب وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس اضطراب مابعد الصدمة للمطلقات لصالح المجموعة الضابطة . وأيضا يوجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس اضطراب مابعد الصدمة للمطلقات لصالح القياس البعدى .كما أنه لايوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى لمقياس اضطراب مابعد الصدمة للمطلقات .

دراسة ليلي البهنساوى (٢٠١٩)

تحاول الدراسة الراهنة وصف وتحليل وتشخيص أليات تكيف المطلقة عقب أزمة الطلاق مع الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية لكشف درجات الاندماج أو التهميش في المجتمع وكشف تأثير التجربة عليها وعلي الأبناء ،ولتحقيق أهداف البحث تم جمع مادة ميدانية لعينة عمدية (٢٥) حالة من القاهرة والجيزة من نساء مصريات مطلقات وليهن أبناء ، من مستويات تعليمية مختلفة ، ووظائف مختلفة ، وذوات مستويات اجتماعية اقتصادية مختلفة ، ومراحل عمرية متباينة .وتم تطبيق دليل مقابلة متعمقة والتحليل الكيفي للمقابلات وكشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع معدلات الطلاق علي كافة المستويات وبصفة خاصة لدى خريجي الجامعات ، تكرار الطلاق لعدة مرات في بعض الحالات ، وارتفاع الوعي بإجراءات محكمة الأسرة ، وارتفاع اليات التكيف الإيجابي لدى بعض الحالات ، ووجود التكيف السلبي لدى بعضهن ، والتعلق بأمل الحصول علي زيجة أفضل وبداية جديدة لدى الغالبية العظمي من الحالات .

تعقيب عام علي الدراسات السابقة :

نجد الدراسات السابقة متباينة ومتنوعة فمن حيث الموضوع والهدف فقد تباينت بتباين المتغيرات التى تصممها فهناك دراسات تناولت الكشف عن العلاقة بين اضطراب مابعد الصدمة وفاعلية الذات كدراسة أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٣) ، ودراسات تناولت فاعلية الذات والمهارات الأجتماعية مثل دراسة حياة زكريا (٢٠١٦) وتناولت دراسات العلاج الجماعي القائم علي التقبل والأحترام في خفض أعراض الأكتئاب والقلق والشعور بالنقص مثل دراسة أمل إبراهيم بدر (٢٠٢١) وأيضا هدفت دراسات إلي فاعلية البرنامج الإرشادى في رفع تقدير الذات لدى المطلقات مثل دراسة سليمة زوينة (٢٠١٦) ،هدفت دراسات اخرى الي التعرف علي مدى إسهام أسباب الطلاق في التنبؤ بالإصابة بإضطرابات ضغوط مابعد الصدمة وكذلك معرفة الفروق بين المطلقين والمطلقات في اضطرابات ضغوط مابعد الصدمة مثل دراسة شيماء شكرى خاطر (٢٠١٦)، ودراسات أخرى هدفت إلي معرفة العلاقة بين الوصمة النفسية الأجتماعية وتقدير الذات لدى المطلقات ودراسات تناولت وصف وتحليل وتشخيص اليات تكيف المطلقة بعد أزمة الطلاق مع الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية لكشف درجات الاندماج أو التهميش في المجتمع وكشف تأثير التجربة عليها وعلي الأبناء مثل دراسة ليلي البهنساوى (٢٠١٩) .

كما تباينت الدراسات السابقة في أختيار عيناتها وفقا للهدف من الدراسة فتنوعت الدراسة في أختيار حجم العينة والتي أختلفت في العدد مابين عينات كبيرة وذلك لإستخدامها دراسات وصفية مثل دراسة حياة زكريا (٢٠١٦) كانت حجم العينة (٢٧٦) معلمة وأيضا دراسة فارس علي (٢٠٢٣) تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أمرأة مطلقة ، أما الدراسة الحالية فكانت العينة (٨٠) من المعلمات المطلقات تراوحت أعمارهن (٢٣ -٥٠) عاما .

ومن حيث الأدوات : فقد تباينت الدراسات السابقة في استخدامها للمقاييس والبرامج لخفض أعراض اضطراب مابعد الصدمة وأبعادة وتنمية فاعلية الذات كما استخدمت العديد من الأدوات كاستبيانات مفتوحة ومقاييس وقائمة المستوى الاقتصادى والاجتماعي والثقافي كما يتضح من هذه الدراسات أن هناك العديد من المقاييس والبرامج التي استخدمت مع اضطراب مابعد الصدمة وأبعاده المختلفة ومع فاعلية الذات ولكن كل هذه المقاييس والبرامج قد استخدمت مع عينات مختلفة وبأبعاد مختلفة لإضطراب مابعد الصدمة وفاعلية الذات تباينت بتباين الأعمار وحسب طبيعة كل دراسة من حيث كونها وصفية أو تجريبية ويعود الأختلاف بينهما لأختلاف الهدف في كل منها وعلي الرغم من ذلك فإن هذه الدراسات استخدمت مقاييس مختلفة واستمارات تقييم خاصة حسب كل دراسة فالدراسات التي تناولت اضطراب مابعد الصدمة تعددت الأدوات فمنها مقياس اضطراب مابعد الصدمة باختلاف العينات وبرامج إرشادية لخفض أعراض مابعد الصدمة والقلق والأكتئاب أما الدراسات التى تناولت فاعلية الذات تعددت الأدوات كإختبارات واستطلاعات رأي حول تقدير الذات وفاعلية الذات المدركة واستبيان فاعلية الذات واستبيان المهارات الأجتماعية وغيرها من الأدوات أما الدراسة الحالية استخدمت مقياس اضطراب مابعد الصدمة للمعلمات المطلقات إعداد الباحثة ، مقياس فاعلية الذات إعداد يحي محمد النجار.

أما من حيث النتائج : نجد أن الدراسات التي تناولت اضطراب مابعد الصدمة وفاعلية الذات متنوعة وبعد دراسة وتحليل هذه الدراسات استخلصت الباحثة الأتي : وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس ضغوط مابعد الصدمة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات مثل دراسة أحمد عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٢٣)، وأيضا توجد علاقة طردية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين نمو مابعد الصدمة وفاعلية الذات كما ورد في دراسة ألاء أبو القمصان (٢٠١٦) . وتبين أيضا أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين فعالية الذات وأبعادها مع المهارات الأجتماعية وأبعادها مثل دراسة حياة زكريا

(٢٠١٦). كما وضحت بعض الدراسات نتائج فعالية البرنامج الإرشادى المقترح في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات حيث أشارت نتائج البحث أن البرنامج الإرشادى يساهم في الرفع من درجة تقدير الذات حيث يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية علي مقياس تقدير الذات مثل دراسة سليمة زوينة (٢٠١٦) . وأيضا دراسة فارس علي (٢٠٢٣) حيث توصلت الدراسة إلي أن النساء المطلقات يمتلكن مستوى مرتفعا من الوصمة النفسية الاجتماعية ومستوى منخفض من تقدير الذات وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الوصمة النفسية الأجتماعية وتقدير الذات لدى النساء المطلقات وتوجد فروق في مستوى الوصمة النفسية الأجتماعية لدى النساء المطلقات تبعا لمتغير مكان الإقامة والمستوى التعليمي ، عدد الأبناء .

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتم أستخلاص فروض الدراسة فيما يلي :

١ -توجد علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات وضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي فاعلية الذات في ضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات لصالح منخفضي مرتفعي فاعلية الذات .

٣ - تنبئ بعض أبعاد فاعلية الذات دون غيرها بضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يهدف إلي التعرف علي العلاقة بين فاعلية الذات واضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٨٠) من المعلمات المطلقات تراوحت أعمارهم بين (٢٣ – ٥٠) عاما بمتوسط عمر زمني (٣٧.٢٢) وانحراف معيارى قدره

(٦.٢٧٠٤٠) مابين محافظتي الشرقية والقاهرة .

أدوات الدراسة :

أولا : مقياس فاعلية الذات (إعداد يحي محمود النجار ٢٠١٥)

أعد الباحث مقياس فاعلية الذات ويتكون من (٣٦) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد وهي البعد الأول المبادرة (١٢) عبارة والبعد الثاني المجهود (١٢) عبارة والبعد الثالث المثابرة (١٢) عبارة . وتم الأستجابة علي المقياس وفقا لتدرج ثلاثي حيث يختار المفحوص بين إحدى ثلاث فقرات تعطي فقرة موافق (٣) وفقرة محايد (٢) وفقرة معارض (١) للعبارات الايجابية وتدل الدرجة المرتفعة علي وجود فاعلية الذات والدرجات المنخفضة تدل علي تدني مستوى فاعلية الذات من وجهة نظر أفراد العينة ، أما العبارات السالبة تعطى فقرة موافق (١) وفقرة محايد (٢) وفقرة معارض (٣) درجات وتدل الدرجة السالبة المرتفعة تدني فاعلية الذات والدرجة المنخفضة تدل علي فاعلية الذات .

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات :

قام مؤلف المقياس بعمل الثبات والصدق وكان كالأتي :

أولا : الصدق

صدق المقياس :

وقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى والبناء للمقياس عن طريق عرض فقراته علي مجموعة من المحكمين الأختصاصين فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوى بكلية التربية جامعة الزقازيق إذ التزمت الباحثة بما اتفق عليه غالبية المحكمين من حيث صياغة المفردات ووضوحها وانتماء كل منهما للبعد الخاص بها وقد كان من التعديلات التى أقرها المحكمون بتعديل العبارات التى تتشابه في مضمونها مع عبارات أخرى والعبارات الغامضة وضعيفة الصياغة من المقياس الأصلي وأصبح عدد عبارات

المقياس (٥٥) عبارة كما قامت الباحثة بحساب الصدق إحصائيا بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات والأبعاد التى تنتمي إليها وبين فقرات المقياس ككل وبين كل بعد من الأبعاد والمقياس ككل ، ونتج عن حساب معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس كله حذف (٩) عبارات وذلك لضعف معامل ارتباطهما بالمقياس ككل وبذلك بلغ العدد النهائي لعبارات المقياس (٤٦) عبارة وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوصين على المقياس بين (٥٦ - ١٢١) درجة والجدول (١) يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد اضطراب مابعد الصدمة بالمقياس كله .

بإستخدام صدق الأتساق الداخلي بين الفقرة والبعد المتعلق بالمبادرة لمقياس فاعلية الذات جدول (١) يوضح قيمة معامل الأرتباط المجال مع المجال والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

	الدرجة الكلية	المبادرة	المجهود	المثابرة
الدرجة الكلية	١	٠.٧٠٧	٠.٨٩٨	٠.٩٢٣
المبادرة	٠.٧٠٧	١	٠.٤٢٦	٠.٥٧٦
المجهود	٠.٨٩٨	٠.٤٢٦	١	٠.٧٦٣
المثابرة	٠.٩٢٣	٠.٥٧٦	٠.٧٦٣	١

دالة إحصائيا عند ٠.٠٥

دالة إحصائيا عند ٠.٠١

غير دالة إحصائيا عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات كل بعد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ وهذا يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة جيدة من الأتساق الداخلي ويدلل علي أن المقياس علي درجة عالية من الأتساق .

ثانيا : ثبات المقياس :

مقياس اضطراب مابعد الصدمة :

قامت الباحثة بحساب المقياس بطريقة الفا كرونباخ حيث طبقت المقياس علي المعلمات المطلقات العينة الاستطلاعية لحساب معامل الارتباط بين أفراد العينة فى التطبيق إذ يعتبر معامل الارتباط الذى حصلت عليه الباحثة عن ثبات الاختبار وقد بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ، وهذا يشير إلي أن المقياس ذو ثبات مرتفع ويشير إلي أن ثبات نتائج المقياس وصلاحيتة للأستخدام فى بحوث أخرى ومجالات جديدة لأغراض البحث العلمي ومجموعة من المقاييس العربية والأجنبية منها مقياس اضطراب مابعد الصدمة ويتألف المقياس الذى أعدته الباحثة من خلال الأستعانة بالدليل التشخيصي الأحصائي الخامس للأضطرابات النفسية والعقلية (DSMه) بالمقاييس السابقة فى صورته الأوليه من (٥٥) عبارة موزعة علي (٥) أبعاد لكل عبارة ثلاثة بدائل دائما - أحيانا - نادرا وتجيب المفحوصات بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب الذى يعبر عن حقيقة شعورهن فيما يتعلق بالصدمة .

الثبات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ
فاعلية الذات	٣٦	٠.٨٤

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن المقياس يتمتع بثبات عال .

إستخدام التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات :

الجدول رقم (٣)

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان وبراون
فاعلية الذات	٠.٧٨٤	٠.٨٧٩

جدول (٤) مؤشرات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية بعد حذف المفردات

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات
١ -المرور بحدث صادم	.,٨٣	٩
٢ -الأعراض الإنفعالية	., ٩١	١٥
٣ - الأعراض المعرفية	., ٨٣	٩
٤ -الأعراض الجسمية	., ٨٣	٦
٥ - الأعراض السلوكية	., ٧٤	٧
الدرجة الكلية	., ٩٥	٤٦

جدول (٥) معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل من أبعاد مقياس اضطراب مابعد الصدمة والمقياس ككل .

البعد الاول معامل الفا كرونباخ-٨٢ ,.			البعد الثاني الفا كرونباخ -٩١ ,.			البعد الثالث الفا كرونباخ-٧٠ ,.			البعد الرابع الفا كرونباخ= ٧٨ ,.			البعد الخامس الفا كرونباخ= ٥٧ ,.		
م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة
١	.,٨٠٠		٢	.,٩٠٤		٣	.,٦٦٦		٤	.,٧٤٨		٥	.,٤٤٢	
٦	.,٧٩٩		٧	.,٩٠٣		٨	.,٦٩٦		٩	.,٨١١	تحذف	١٠	,٤٦٠	
١١	.,٧٧٥		١٢	.,٩٠٤		١٣	.,٧٢٣	تحذف	١٤	.,٧٥٥		١٥	.,٤٧٤	
١٦	.,٧٧٦		١٧	.,٩٠٣		١٨	.,٧٠٧		١٩	.,٨٠٥	تحذف	٢٠	.,٤٩٩	
٢١	.,٨٠٠		٢٢	.,٩٠٥		٢٣	.,٧٥٤	تحذف	٢٤	.,٧١٨		٢٥	.,٥٤٥	

البعد الاول معامل الفا كرونباخ -٨٢ ,.			البعد الثاني الفا كرونباخ -٩١ ,.			البعد الثالث الفا كرونباخ-٧٠ ,.			البعد الرابع الفا كرونباخ= ٧٨ ,.			البعد الخامس الفا كرونباخ= ٥٧ ,.		
م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة	م	معامل الفا كرونباخ	الحالة
٢٦	,٨١٥		٢٧	,٩٠١		٢٨	,٧٣٧	تحذف	٢٩	,٧٠٨		٣٠	,٤٨٥	
٣١	,٨١٥		٣٢	,٩٠٦		٣٣	,٦٧٢		٣٤	,٧٦٤		٣٥	,٥٤٩	
٣٦	,٨٣٢	تحذف	٣٧	,٩٠٤		٣٨	,٦٥٨		٣٩	,٧٢٦		٤٠	,٧٤٢	تحذف
٤١	,٨١٨		٤٢	,٩٠٣		٤٣	,٦٥٢							
			٤٥	,٩٠٦		٤٦	,٦٧٨							
			٤٧	,٩٠٤		٤٨	,٦٤٨							
			٤٩	,٩٠٠		٥٠	,٦٧٥							
			٥١	,٩١٣	تحذف	٥٢	,٦٧٤							
			٥٣	,٩٠٢										
			٥٤	,٩٠٩										
			٥٥	,٩٠٢										

تم حساب معامل ألفا للبعد الأول وكانت قيمته (٠.٨٢)، وتم حساب معاملات ألفا مع حذف درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد وكانت جميعها أقل من مستوى معامل ألفا للبعد (٠.٨٢) عدا مفردة رقم (٩) فكانت معاملات ألفا أكبر من معامل ألفاكرونباخ للبعد الأول، ومن ثم حذفها. كما تم حساب معامل ألفا للبعد الثاني وكانت قيمته (٠.٩١)، وتم حساب معاملات ألفا مع حذف درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد وكانت جميعها أقل من أو تساوي معامل ألفا العام للبعد (٠.٩١)، عدا مفردات رقم (١٣) فكانت معاملات ألفا بعد حذفها أكبر من ألفا العام للبعد، ومن ثم حذفها. أما معامل ألفا البعد الثالث فكانت قيمته (٠.٧٠)، وتم حساب معاملات ألفا مع حذف المفردة والدرجة الكلية للبعد وكانت جميعها أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد (٠.٧٠) عدا مفردات رقم (٣،٤، ٥، ٦) فكانت معاملات ألفا بعد حذفها أكبر من ألفا العام للبعد، ومن ثم حذفها. أما البعد الرابع فكانت قيمته (٠.٧٨)، وتم حساب معاملات ألفا مع حذف المفردة

والدرجة الكلية للبعد وكانت جميعها أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد (٠.٧٨) عدا المفردات رقم (٢،٤) فكانت معاملات ألفا بعد حذفها أكبر من ألفا العام للبعد، ومن ثم حذفها وتم حساب معامل ألفا للبعد الخامس وكانت قيمته (٠.٥٧) وتم حساب معاملات ألفا مع حذف درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد وكانت جميعها أقل من مستوى معامل ألفا للبعد (٠.٥٧) عدا المفردة رقم (٨) فكانت معاملات ألفا جميعها أقل من أو تساوى معامل ألفا العام للبعد ومن ثم حذفها .

جدول (٦) معامل ارتباطات كل بعد من أبعاد مقياس اضطراب مابعد الصدمة بالمقياس ككل

البعد الأول		
م	معامل الأرتباط	مستوى الدلالة
١	٠, ٦٦	٠,٠١
٦	٠, ٦٨	٠,٠١
١١	٠, ٨٢	٠,٠١
١٦	٠, ٨١	٠,٠١
٢١	٠, ٦٥	٠,٠١
٢٦	٠, ٤٩	٠,٠١
٣١	٠, ٥٣	٠,٠١
٣٦	٠, ٦٤	٠,٠١
٤١	٠, ٤١	٠,٠١
٤٤	٠, ٤٦	٠, ٠١

البعد الثاني		
م	معامل الأرتباط	مستوى الدلالة
٢	٠, ٦٦	٠,٠١
٧	٠, ٧٠	٠,٠١
١٢	٠, ٦٦	٠, ٠١
١٧	٠, ٦٩	٠,٠١
٢٢	٠,٥٨	٠,٠١
٢٧	٠,٧٥	٠,٠١
٣٢	٠,٦٢	٠,٠١
٣٧	٠,٦٨	٠,٠١
٤٢	٠,٧١	٠,٠١
٤٥	٠,٦٣	٠,٠١
٤٧	٠,٦٩	٠,٠١
٤٩	٠,٧٨	٠,٠١
٥١	٠,٣٤	٠,٠٥
٥٣	٠,٦٩	٠,٠١
٥٤	٠,٥١	٠,٠١
٥٥	٠,٦٢	٠,٠١

البعد الثالث		
م	معامل الأرتباط	مستوى الدلالة
٣	٠,٦٣	٠,٠١
٨	٠,٤٤	٠,٠١

١٣	٠,١٤	غير دالة
١٨	٠,٢٨	غير دالة
٢٣	٠,٠٧	غير دالة
٢٨	٠,٠٤	غير دالة
٣٣	٠,٥٩	٠,٠١
٣٨	٠,٦٧	٠,٠١
٤٣	٠,٦٩	٠,٠١
٤٦	٠,٥٥	٠,٠١
٤٨	٠,٧١	٠,٠١
٥٠	٠,٥٧	٠,٠١
٥٢	٠,٥٨	٠,٠١

البعد الرابع

م	معامل الأرتباط	مستوى الدلالة
٤	٠,٦٧	٠,٠١
٩	٠,٤٩	٠,٠١
١٤	٠,٦٤	٠,٠١
١٩	٠,٣٦	٠,٠٥
٢٤	٠,٨٠	٠,٠١
٢٩	٠,٨٣	٠,٠١
٣٤	٠,٥٧	٠,٠١
٣٩	٠,٧٧	٠,٠١

البعد الخامس

م	معامل الأرتباط	مستوى الدلالة
٥	٠,٧٢	٠,٠١
١٠	٠,٦٩	٠,٠١
١٥	٠,٦٦	٠,٠١

٢٠	٠,٦٠	٠,٠١
٢٥	٠,٤٧	٠,٠١
٣٠	٠,٦٤	٠,٠١
٣٥	٠,٤٧	٠,٠١
٤٠	-٠,٢٨-	غير دالة

يتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيًا للبعد الأول وللبعد الثاني عند مستوى (٠.٠٥ أو ٠.٠١) فكانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعدين دالة وهذا يعني ثبات العبارات في البعد الأول والبعد الثاني، كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيًا للبعد الثالث عن مستوى (٠.٠٥ أو ٠.٠١) عدا مفردات رقم (١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ،٢٨) فكانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد غير دالة، وهذا يعنى عدم ثبات هاتين العبارتين، ومن ثم حذفهما، أما بالنسبة للبعد الرابع فكانت جميع معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة احصائيًا عند مستوى (٠.٠٥ أو ٠.٠١) فكانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد جميعها دالة للبعد عند مستوى (٠.٠٥ أو ٠.٠١) ، وهذا يعني ثبات هذه العبارات في البعد الرابع ، كما يتضح أن جميع معاملات الأرتباط دالة احصائيا للبعد الخامس عند مستوى(٠.٠٥ أو ٠.٠١) عدا المفردة رقم (٨) فكانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد غير دالة وهذا يعني عدم ثبات العبارة ومن ثم حذفها .

الأساليب الإحصائية:

تم التأكد من صحة الفروض وتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي جمعها الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

- معادلة "مان واتني" Mann-Whitney

- معادلة "ولكسون" Wilcoxon
- معامل ألفاكرونباخ

اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الفروض :

ينص الفرض الأول علي أنه : توجد علاقة اتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

الجدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد اضطراب مابعد الصدمة وفعالية الذات (الدرجة الكلية)

أبعاد مقياس اضطراب مابعد الصدمة	أبعاد مقياس فاعلية الذات			الدرجة الكلية فاعلية الذات
	ب١ (المثابرة)	ب٢(المجهود)	ب٣(المبادرة)	
المرور بحدث صادم	٤٤٠-	.٣٨-	.003	.٣٠٢-
الأعراض الأنفعالية	.٢٦١	• .٠٥٣	• .١١٣	.٣٣٨-
الأعراض المعرفية	.٣١٦-	• .١٠٨	• .٢٠٩	• .٣٣٨
الأعراض الجسمية	.٢٨٠-	• .٠٢٤	• .٠٨٥	.٢٢٩-
الأعراض السلوكية	.٢٥١-	• .٨٦	• .٢٦٧	.٣١١-
الدرجة الكلية اضطراب مابعد الصدمة	٣٦٨-	• .٠٦٩	• .١٤١	.٣٢٨-

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الأرتباط لدرجات الأعراض الأنفعالية والأعراض الجسمية سالبة ودالة إحصائيا عند(مستوى ٠.٠١) أي أن زيادة درجات فاعلية الذات يصاحبه إنخفاض في درجات اضطراب مابعد الصدمة لكلا من الأعراض الأنفعالية والأعراض الجسمية والعكس صحيح حيث أن نقص الأعراض الأنفعالية والأعراض الجسمية لاضطراب مابعد الصدمة يصاحبة زيادة في فاعلية الذات أما أبعاد المرور بحدث صادم والأعراض المعرفية والأعراض السلوكية في الدرجة الكلية فهو غير دال إحصائيا كما تتفق النتائج مع دراسة (أحمد عبد الرحمن إبراهيم ٢٠٢٣) حيث تبين أن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس ضغوط مابعد الصدمة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات . .

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص الفرض الثاني علي أنه : تنبئ بعض أبعاد فاعلية الذات دون غيرها بضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات .

جدول (٨) نتائج تحليل الانحدار للعلاقة بين ضغوط مابعد الصدمة وفاعلية الذات

العينة	معامل الأرتباط المتعدد R	معامل التحديد R 2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعيارى في التنبؤ
العينة الكلية	٣٦٨ . a	١٣٥ .	.124	١٥.٩٢

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة معامل الأرتباط (R) يساوي (٣٦٨٩.) وقيمة مربع معامل الأرتباط المتعدد (معامل التحديد R٢) تساوي (١٣٥.) حيث يوجد تباين في الدرجة الكلية لضغوط مابعد الصدمة يمكن تفسيرة بمعلومية فاعلية الذات المفسرة في ضغوط مابعد الصدمة قد يرجع لمتغيرات أخرى لم يتم ادراجها في معادلة الأنحدار بالإضافة إلي أن نسبة التباين في الدرجات توضح العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط مابعد الصدمة . كما يتضح أن قيمة معامل التحديد المصحح تساوي (١٢٤.) وهي قيمة قريبة من معامل

التحديد R^2 وهذا يشير الي ثبات معادلة الانحدار التي تم التوصل لها ويلاحظ أيضا أن قيمة الخطأ المعيارى في التنبؤ تساوى (١٥.٩٢٣٣١) وهي المدي الذي سوف يتذبذب فيه المتغير المنبأ به في معادلة الأنحدار . وأيضا معامل التحديد التى تساوي (١٣٥.) مما يشير إلي أن مقدار التقلص الذي يحدث في قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد وهو يشير إلي أن معادلة الأنحدار أكثر ثباتا ويكون لدينا قدرا نسبيا من الدقة في التنبؤ اذا استخدمنا هذه المعادلة مع عينات أخرى .

جدول (٩) نتائج تحليل الأنحدار عند بحث تأثير فاعلية الذات علي ضغوط مابعد الصدمة

العينة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العينة الكلية	الأنحدار (المنبا به)	٣٠٩٣.٧٥٩	1	٣٠٩٣.٧٥٩	١٢.٢٠	٠.٠١
	بواقي الأنحدار	١٩٧٧٧.٠٤١	٧٨	٢٥٣.٥٥٢		
	الكلي		٧٩			

يتضح من جدول (٩) وجود تأثير دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) لفاعلية الذات علي ضغوط مابعد الصدمة للمعلمات المطلقات حيث بلغت مجموع مربعات التباين المنسوب إلي الأنحدار أو المنبأ به يساوي (٣٠٩٣.٧٥٩) وهي القيمة التي تعزى إلي فاعلية الذات كمنبئة بضغوط مابعد الصدمة في حين كان مجموع مربعات التباين المنسوب إلي بواقي الأنحدار أو خطأ التنبؤ يساوي (١٩٧٧٧.٠٤١) وهي القيمة التي تعزي إلي الخطأ أو متغيرات أخرى غير معلومة بالإضافة إلي أن قيمة ف (١٢.٢٠٢) كانت مقبولة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) .

جدول (١٠) معاملات الأنحدار عند التنبؤ بضغوط مابعد الصدمة من فاعلية الذات

العينة	المتغير المستقل	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المعامل البائي (B)	الخطأ المعيارى	بيتا Beta		
العينة الكلية	الثابت	147.448	13.614		١٠.٨٣٠	٠.٠٠
	فاعلية الذات	٢.١١٩-	.٦٠٧	.٣٦٨-	٣.٤٩٣-	٠.٠١

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة ت لمعاملات الأنحدار غير المعيارية والمعيارية وقيمة الثابت للمعاملات غير المعيارية دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير لإسهام فاعلية الذات في التنبؤ بضغوط مابعد الصدمة حيث بلغت قيمة بيتا (- ٣٦٨.) كما يتضح من الجدول إمكانية صياغة معادلة الأنحدار غير المعيارية والتي تعتبر عن العلاقة بين ضغوط مابعد الصدمة كمتغير تابع والمثابرة في فاعلية الذات كمتغير مستقل كالأتي : ضغوط مابعد الصدمة = - ٢.١١٩ – ١٤٧.٤٤٨ – (فاعلية الذات).

ويمكن تفسير هذا التنبؤ المنطقي في فاعلية الذات لها تأثير إيجابي علي ضغوط مابعد الصدمة وأنه كلما زادت فاعلية الذات انخفضت خطورة تعرض المعلمات المطلقات لضغوط مابعد الصدمة وتساعد علي زيادة الثقة بالنفس لمواجهة كافة المتاعب والمواقف والأحداث الضاغطة كما تزداد ثقتها في القدرة علي التعافي السريع من أثار ماتتعرض له من صدمات حقيقية كموت قريب أو غيرة .

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

ينص الفرض الثالث علي أنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين منخفضي ومرتفعي فاعلية الذات في ضغوط ما بعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات لصالح منخفضي مرتفعي فاعلية الذات

جدول (١١)

الأبعاد	مستوى الفاعلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرور بحدث صادم	منخفضي (.٦٥)	٣٨	٢٠.٣١	٤.٢٩	٢.٦٦	٠,٠١
	مرتفعي (٤.٥١)	٤٢	١٧.٧٣	٤.٣٥		
الأعراض الانفعالية	منخفضي (-.١٠٢)	٣٨	٤٣.٨٦	٦.٠	١.٩١	غير دالة
	مرتفعي (٥.٢٦)	٤٢	٣٢.٢٨	٦.٠٤		
الأعراض المعرفية	منخفضي (.٥٥)	٣٨	٢١.٢٨	٣.٥٠	٢.٧٠	٠,٠١
	مرتفعي (٣.٦٤)	٤٢	١٩.١٩	٣.٤٣		
الأعراض الجسمية	منخفضي (-.١٤٥)	٣٨	١٣.٠٥	٣.٣٨	١.٧٨	غير دالة
	مرتفعي (٢.٦٧)	٤٢	١١.٧٨	٢.٩٥		
الأعراض السلوكية	منخفضي (.٥٦)	٣٨	١٥.٨٦	٢.٥٢	٢.٠٨	٠,٠٥
	مرتفعي (٢.٣٠)	٤٢	١٤.٦٩	٢.٥٢		
الدرجة الكلية	منخفضي (٢.٣٩)	٣٨	١٠٥.٣	١٦.٧٤	٢.٦٤	٠,٠١
	مرتفعي (١٧.٠١)	٤٢	٩٥.٦٩	١٦.٠٩		

يتضح من جدول (٩) وجود فرق دال إحصائيا (عند مستوى ٠.٠١) بين متوسطات درجات المعلمات المطلقات منخفضي ومرتفعي فاعلية الذات في أبعاد ضغوط مابعد الصدمة والدرجة الكلية وذلك لصالح متوسط درجات المعلمات المطلقات منخفضي مرتفعي فاعلية الذات .

حيث أشارت نتائج الفرض الثالث إلي وجود فروق دالة إحصائيا (عند مستوى ٠.٠١) بين متوسطي درجات منخفضي فاعلية الذات في جميع أبعاد ضغوط مابعد الصدمة والدرجة الكلية. كما جاء في دراسة أبو غالي (٢٠١٢) الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة حيث تبين أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة كما تبينت النتائج أن مستوى فاعلية الذات منخفض .وأيضا دراسة حجازى (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى فاعلية الذات ومستوى التوافق المهني وهدفت الدراسة إلي تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية والأبعاد ومقاييس فاعلية الذات .

خلاصة البحث :

خلص البحث الحالي والذي تناول فاعلية الذات وعلاقتها بإضطراب مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد فاعلية الذات وجميع أبعاد مقياس اضطراب مابعد الصدمة والدرجة الكلية له . وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين منخفضي ومرتفعي فاعلية الذات في ضغوط مابعد الصدمة لدى المعلمات المطلقات لصالح منخفضي مرتفعي فاعلية الذات . كما أظهرت النتائج أثر فاعلية الذات علي اضطراب مابعد الصدمة وأبعادها .

التوصيات :

- تفعيل دور مراكز التوجيه والأستشارات الأسرية والجمعيات العامة في مجال المرأة.
- ضرورة نشر مفهوم التنشئة الزوجية وأتخاذ أي تدابير تحول دون تزايد معدلات الطلاق المبكر .
- أن النساء المضطربات بأمس الحاجة إلي برامج إرشادية علاجية لمساعدتهن علي التغلب علي الأضطرابات بالإضافة إلي تقوية إمكاناتهن من أجل حياة أفضل.
- التأكيد علي دور الأسرة كونها تعد نواة المجتمع وركيزته ينبغي أن تحتضن حاجات المطلقات قدر المستطاع وتدعمها في الجانبين المادي والمعنوى .
- تعزيز مفهوم التكافل الأجتماعي المستمدة من تعاليم ديننا الحنيف ومن قيمنا ومبادئنا العربية الأصيلة لهذه الشريحة .
- التأكيد علي دور الإعلام بالعمل علي تصحيح نظرة المجتمع لمفهوم الطلاق بأشكالية وتأثيراتة السلبية علي المرأة أولا والأسرة ثانيا.
- ضرورة الأهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات بهدف تأهيلهن نفسيا واجتماعيا ربما يساعد في رفع كفاءتهن الأجتماعية من خلال تدريبهن علي مهارات حل المشكلات وأتخاذ القرارات ومهارات التفاعل الأجتماعي وخاصة مع الأبناء .

بحوث المقترحة :

- فاعلية برنامج إرشادى قائم علي فاعلية الذات في ضغوط مابعد الصدمة لدى المطلقات ذوى الأضطرابات الأنفعالية .
- نمذجة العلاقات الناجحة بين ضغوط مابعد الصدمة وفاعلية الذات وضبط النفس لدى المطلقات حديثا .

- المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها بالطلاق بين الأزواج .
- أثر اضطراب مابعد الصدمة علي بناء الأسرة والمجتمع .

المراجع العربية :

أحمد الحريري(٢٠٠٩) . العلاج النفسي الجنائى - نموذج علمي وعملي في الدراسات التجريبية الإكلينيكية ،دار الفاربي، لبنان.

أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان (٢٠٢٣) بعنوان ضغوط مابعد الصدمة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة المعرضين لخطر الصدمة ،دراسات تربوية ونفسية ،كلية التربية ،جامعة الزقازيق .

أمل محمد إبراهيم بدر (٢٠٢١) : بعنوان فاعلية برنامج ارشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات ،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية ، المجلد ٣٧ ، العدد ١٢ .

بدرية محمد يوسف (٢٠١٦). التوافق المهني وعلاقتة بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية ،ماجستير ،جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الأنسانية .

بركة كفاية، أنور العبا دسة(٢٠١٧) . أحلام الأطفال ذوي اضطراب ما بعد الصدمة: مصطفى بن مريجة (٢٠١٥). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير، جامعة غلي ازن، الجزائر.

جابر سيد عبد القادر (٢٠٠٣). فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسيين ؛ رسالة ماجستير ؛ معهد الدراسات العليا للطفولة ؛ جامعة عين شمس ؛ ص :١ -٣٩٩ .

خالد بن زيدان بن سليمان الزيدان (٢٠١٤). الرضا الوظيفي وعلاقتة بفاعلية الذات لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمراحل التعليم بمنطقة حائل ، رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية .

رحاب عارف السعودى (٢٠١٦) . فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية ؛ مجلة جامعة الأستقلال للأبحاث ؛ مج٢ ؛ع١ ؛ ص : ٣١ -٨٢.

رزقي رشيد (٢٠١٢) . الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأنباط الصحي لدى مرضي القصور الكلوى المزمن ، مذكرة ماجستير ، جامعة الحاج لخضر ،باتنه ، الجزائر .

سليمة روينة (٢٠١٦) : دور الإرشاد النفسي في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات (دراسة ميدانية (، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، ص ١٩٩ -٢٢٢ .

شيماء شكرى خاطر (٢٠١٦) . الأسباب المدركة للطلاق كمنبئات بأعراض إضطرابات ضغوط مابعد الصدمة لدى عينة من المطلقين والمطلقات ، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادى ، المجلد ٤، العدد ٢، ص ١٨٥ - ٢٢٠ .

ضياء أبو عون (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة ؛ ماجستير ؛ الجامعة الإسلامية بغزة ؛ فلسطين .

عبد الحكيم المخلافي (٢٠١٠) . فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦.

عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٢). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية والنفسية(٣ -١٣ ، ٤١٤)

العتيبي، بندر بن محمد بن حسن(٢٠٠٨) . اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣) . الشعور بالغيرة وعلاقتة بفاعلية الذات ووجهة الضبط لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ؛ مجلة بحوث التربية النوعية ؛ ص ١٨٤.١٩٨ .

عطاف محمود أبو غالي (٢٠١٢) . فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصي ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ،مج ٢٠ ،ع ١ ، ص ص .٦١٩ - ٦٥٤ .

فارس علي (٢٠٢٣) بعنوان :الوصمة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى النساء المطلقات: دراسة ميدانية ، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، ص ٣٩٧ – ٤١٤.

فاطمة عبد الله الطيرة (٢٠١٢). المهارات الأجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب جامعة بنغازى، رسالة ماجستير ، جامعة بنغازى.

فؤاد بن معتوق عبد الله النفيعي (٢٠١٠). المها ارت الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب مرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

لمياء محمود عيسي محمد (٢٠١٥) . فاعلية برنامج إرشادى وقائي من الأنفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات ، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

ليلي عبد الله المزروع (٢٠٠٧) . فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ؛ مجلة العلوم التربوية والنفسية ؛ مج ٨ ؛ ع٤ .

ليلي كامل البهنساوى (٢٠١٩) . أليات التكيف بعد أزمة الطلاق دراسة علي عينة من المطلقات ، قسم علي الاجتماع ، كلية الأداب ، جامعة القاهرة ، المجلد الثامن ، العدد الثالث، ص ١٠٩ -١٦٨.

محمد رزق الله الزهارني(٢٠٢٠). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٨٦، الجزء الثالث.

محمد عبد التواب معوض أبو النور (٢٠٠٠) . أثر الإرشاد الأنتقائي في تعديل الأتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، المجلد ١٣ ، العدد ٣ يناير ٢٠٠٠، ص٢٤٧ - ٢٩٣ .

معاوية محمودأبو غزال(٢٠٠٦) . نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية ،ط١ ،عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع .

نوفل محمد شكرى (٢٠١٩) . التعاطف الذاتي وعلاقتة بفعالية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل ، مذكرة ماجستير ، الخليل ، فلسطين .

نيفين عبد الرحمن المصري (٢٠١١) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .

الهادي سارية وبلقاسمي محمد الأزهري(٢٠١٩) . الفعالية الذاتية الإرشادية للأخصائي النفسي المدرسي ودورها في العملية الإرشادية، مجلة العلوم النفسية والتربوية .٥)٣(، جامعة الوادي، الجزائر.

هشام إبراهيم عبد الله ، عصام عبد اللطيف عبد الهادي (٢٠٠٩) . الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، جامعة المينا.

هويدة محمود و فوزية الجمالي (٢٠١٠) . فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها علي جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا ، مجلة العلوم النفسية ،الجزء ١ ، العدد ١ .

وفاء محمد عثمان(٢٠٠٦) . الاضطرابات الناتجة عن ضغوط التجارب الصادمة لدى الطلبة الجامعيين في محافظة رام الله والبيرة واساليب تكيفهم، رسالة ماجستير، جامعة القدس فلسطين.

يزيد بن محمد حسن الشهرى (٢٠٢٤) : فاعلية برنامج ارشادى معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية لعلاج اضطراب مابعد الصدمة لدى المطلقات بمنطقة مكة المكرمة ،رسالة دكتوراة ،قسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية والاعلام ، جامعة جدة ، المملكة العربية السعودية ، عدد ١٠٩ ،٢٠٢٤ .

المراجع الأجنبية :

Pagares,F .(١٩٩٦)Self-efficacy beliefs in academic setting s. Review of Educational Research ،٦٦(٤)،٥٤٣-٥٧٨.

Peter Shendricks et al (2015) .Classic Psychedelic useis associated with reduced psychological distress and suicidality in the

United States adult population, Department of Health Behavior ,university of alabuma at Birmingham, Bial. USA .

Schwartz(1994) .The Effectiveness of a program Based on the Schwartz model for Developing Mathematical communication skills for Eighth Grade students .