

أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة

خديجة حسين سلمان

قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية - الجامعة المستنصرية
khadeja975@yahoo.com

المخلص:

أن الطالبات المتزوجات عموما وطالبات كلية التربية/ الجامعة المستنصرية على اختلاف بيئاتهن يمثلن شريحة مهمة من شرائح المجتمع كونهن زوجات وامهات في اسرهن ومدرسات بعد تخرجهن وعلى عاتقهن تقع مسؤولية إعداد اجيال من الطلبة لذا فعليهن تحمل أعباء المسؤولية والتغيير ومواجهة ضغوط الحياة بأساليب تعود عليهن بالتوافق النفسي والاجتماعي بما يحقق تقدم المجتمع وتماسكه. لذا فقد هدف البحث الحالي إلى:

1. تعرف الأساليب التي تستعملها الطالبات المعنفات زواجيا في التعامل مع الضغوط التي تواجههن.
2. تعرف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعنفات زواجيا.
3. العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة للطالبات المعنفات زواجيا.

ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (يمينة ٢٠١٥) والمعد على البيئة الجزائرية لقياس أساليب التعامل التي تستعملها الزوجة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن العنف الزوجي بعد تعديله وتكييفه للدراسة الحالية والذي تضمن ستة ابعاد (حل المشكلة، الترفيه، المساندة الاجتماعية، الانفعال(العوان)، اللجوء للدين (الاسناد الديني والروحي)، التقبل) والذي تكون بصيغته النهائية من (٣٧) فقرة وبعد التكييف (٣٦) فقرة، كما قامت الباحثة بتبني مقياس (الخفاجي ٢٠١٣) لقياس الكفاءة الذاتية المدركة بعد تكييفه ليتناسب مع عينة البحث الحالي والذي يتكون بصيغته المتبناة من (٣٣) فقرة وبصيغته بعد التكييف من (٢٨) فقرة). وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين، قامت الباحثة بتطبيقهما على (٢٠٠) طالبة من الطالبات المعنفات زواجيا في كلية التربية/ الجامعة المستنصرية اختيروا بالطريقة القصدية.

وقد اظهرت النتائج بأن الطالبات بصورة عامة يعتمدن الاساليب (مواجهة أو حل المشكلة، التقبل، طلب الإسناد الديني الروحي) في تعاملهن مع الضغوط أكثر من باقي الاساليب، كما اظهرت النتائج بأن الطالبات المعنفات يتمتعن بمستوى جيد من الكفاءة الذاتية المدركة، اما فيما يتعلق بالعلاقة بين الاساليب والكفاءة الذاتية المدركة فقد اظهرت النتائج ان الكفاءة الذاتية المدركة ارتبطت ايجابيا مع اساليب (حل المشكلة او مواجهتها واسلوب التقبل، الاسناد الاجتماعي، اللجوء للدين (الاسناد الروحي والديني) في حين ارتبطت عكسيا مع الاساليب الاخرى. وفي ضوء النتائج أعطت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الطالبات المعنفات زواجيا، الكفاءة الذاتية المدركة

مشكلة البحث:

على الرغم من وجود بحوث مستفيضة في العديد من المجتمعات عبر انحاء العالم، حول مختلف القضايا المتعلقة بالعنف ضد المرأة. الا انها لم تعطي حقها بالشكل الوافر بالنسبة للعنف الزوجي، كون العلاقات الزوجية من أسس العلاقات الإنسانية والتي تعتبر الدعامة الأساسية لبناء الاسرة في المجتمع.

فظاهرة العنف أضحت تهدد العالم بأسر كونها تحطم كيان أسرة بكاملها، وفي مختلف الطبقات الاجتماعية ومن بين أشكال العنف الممارس ضدها نجد العنف الجسدي، النفسي، الجنسي، الاجتماعي، الصحي والاقتصادي (الإبراهيم، 2010 ، ص301) .

ولعل من أهم وظائف الزواج تحقيق الاطمئنان والاستقرار النفسي، حيث يجد كل من الزوجين في الآخر مبعث سرور وارتياح، وسند وتعاطف ودعم في مواجهة مشاكل الحياة، وتلبية احتياجاتها. لذلك عبر عن العلاقة الزوجية بأنها سكن وملجأ لأيوي إليه الإنسان وفي قول الله تعالى "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة ان في ذلك لآيات لقوم يفكرون" (الروم21)

والاطمئنان في الحياة الزوجية لا يتحقق إلا إذا كانت العلاقة بين الزوجين في إطار المودة والرحمة وهي الأساس في المعاشرة بالمعروف، وان الخلافات والمشاكل في الحياة الزوجية إذا لم تعالج تسلب الطرفين راحتها وسعادتهما، وتقدهما أهم ميزات وخصائص الارتباط الزوجي، ويشير بعض الباحثين الى أن الإساءة الى الزوجة تعتبر بمثابة الحادث الصدمي لها والتي تحاول من خلاله أن تتجنبها وتقي نفسها من آثارها النفسية التي تتمثل في انخفاض الشعور بالقيمة والشعور بالإجهاد(يمنية، ٢٠١٥، ص١٦). وتشير العديد من الدراسات إلى أن الزوجات يستخدمن استراتيجيات وأساليب مختلفة لمواجهة العنف، وأن هناك اختلافا واضحا في شيوع تلك الأساليب تبعا لمتغيرات متعددة ومن تلك الدراسات دراسة الغانم 2008 فالزوجات اختلفن في تعاملهن مع العنف الذي يتعرضن له، فهناك من استخدمن: الدعم الاجتماعي، التقبل، مقابلة العنف بالعنف، الصمت والتجنب. ويرى كوباسا (1982)Kobasa أن أساليب المواجهة تعد بمثابة أساليب تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية معا بشرط ان يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وماهي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر البعض الى تلك العوامل على انها عوامل استقرار تساعد الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته. وظهر في الآونة الأخيرة اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وايجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية ويطلق عليها مواجهة (Coping) (السكني، ٢٠١٣، ص ٣٠)

ومن خلال تفاعل الباحثة مع طالباتها من خلال عملها كدراسية في كلية التربية منذ أكثر من عشر سنوات وجدت ان الكثير من الطالبات المتزوجات لديهن معاناة في حياتهم الزوجية ويتعرضن للإساءة من قبل الزوج وبمختلف انواعها (جسدية، نفسية، جنسية)، ولما كانت الاستراتيجيات التي تستخدم من قبلهن مختلفة ارتأت الباحثة ان تتناول تلك الاساليب وعلاقتها بكفائتهن الشخصية، حيث لا يخفى على الجميع بان تعرض الفرد لحالة متكررة من الألم تؤدي الى ضعف قدراته الذاتية وعجزه عن التحكم في انفعالاته وتصرفاته وسلوكه العام (السواس ، ٢٠٠١، ص٢٤٧). وأن مصدر الهم والقلق هو استشعار الفرد بضعفه امام أحداث الحياة الضاغطة وعدم قدرته في السيطرة عليها ومواجهتها (الدرمك ، ٢٠٠١ ، ص٦٣). فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن الآخر، فبعض العوامل تشكل عبئاً على انماط محددة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد(زهران، ١٩٧٧، ص٢٩١) . لذا تبرز مشكلة البحث الحالي في محاولة الاجابة على عدة تساؤلات منها:

١. ما اساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجيا ؟
٢. ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة التي يتمتعن بها؟
٣. هل هناك علاقة بين الاساليب التي تستخدمها الطالبات المعنفات وبين الكفاءة الذاتية؟ وما نوع تلك العلاقة؟

أهمية البحث:

على الرغم من أن العنف المسلط على النساء قضية مترسخة تاريخياً في العراق وأصبحت ظاهرة معترفاً بها إلا أنه لا توجد رؤية واضحة لتغيير هذا الواقع سواء كان على مستوى السياسات أو على مستوى التشريعات التي ما تزال قوانينها تسمح أو تتسامح مع العنف، مما يشير إلى وجود حاجة إلى تطوير منهجية عمل وسياسات تستند إلى البحوث العلمية تكون بمثابة مرجعية لأصحاب القرار.

ولا تقتصر ظاهرة العنف الزوجي على العراق فقط وإنما هي ظاهرة عالمية وعربية فقد أجرى المجلس القومي للمرأة في مصر دراسة مسحية ضمن مشروع "دراسة العنف ضد المرأة في مصر" للكشف عن مستوى العنف الذي يمارسه الرجال ضد زوجاتهم بأشكاله كافة. وقد أظهرت النتائج أن ٢٨% من النساء يتعرضن للعنف الجسدي على أيدي أزواجهن وإن ٦٢,٦% يتعرضن للعنف النفسي، كما أقر ما يقرب ٤ من كل ٥ رجال بأنهم وجهاً وشكلاً من أشكال العنف النفسي لزوجاتهم. وفي الأردن أعد المجلس الوطني لشؤون المرأة في عام ٢٠٠٨ دراسة عن واقع العنف ضد المرأة في الأردن على نسبة انتشار العنف وأنواعه ومصادره والكشف عن خصائص المؤسسات العاملة مع العنف وطبيعة الخدمات المقدمة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة العنف تتراوح ما بين ٧٧% إلى ٧٨% وتتفاوت حسب أنواعه. وتشير دراسة (الظاهر) والتي تناولت استراتيجيات التعامل للزوجة المعنفة والتي هدفت إلى التعرف على مظاهر العنف ضد الزوجات المعنفات وأساليب التعامل التي تستخدمها في مواجهة العنف ومدى اختلافها تبعاً لمتغيري التعليم والعمل، كما هدفت إلى التعرف على سمات الشخصية وتقدير الذات التي تميز النساء المعنفات مقارنة بالنساء غير المعنفات إلى أن أكثر سمات الشخصية التي تميزت بها النساء المعنفات من غير المعنفات هي سمة السيطرة وتحمل المسؤولية وإن أكثر استراتيجيات التعامل التي تستخدمها النساء المعنفات هي: الاسترخاء، الدعم الاجتماعي ثم لوم الذات ثم استخدام وسائل الدفاع والدعم الديني، وكشف الذات للآخرين وضبط الضغط وكانت أعزها إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات (بمنية، ٢٠١٥، ص ٢٣).

ولما كانت حالة الصراع والاضطراب النفسي تعزز بالعوامل الشخصية الداخلية التي تتمثل بمقدرة الفرد أو عجزه عن المواجهة أو الصمود أزاء كل ما يحدث حوله (العزة وعبد الهادي، ٢٠٠١، ص ١٨٨). فقد يواجه بعض الأفراد الضغوط بأسلوب الاستسلام للمشكلة وتعقيدها لأن الأفراد يختلفون في طريقة ادراكهم للضغوط وفي استراتيجيات مواجهتهم لها. (رضوان، ١٩٩٧، ص ٢٥-٥١).

ويؤكد Blok 1980 أن كفاءة الذات وقدرتها على مواجهة الضغوط تُعد كعمل الذات الذي يسمح بالتوافق المرن والفعال أزاء الضغوط، وأن الكفاءة الشخصية العالية والحالة النفسية الجيدة تُعد من صفات الأشخاص ذوي المناعة النفسية العالية (Blok, 1980, p.14). ويؤكد علماء الصحة النفسية أنه لا توجد استراتيجية ثابتة لمواجهة الضغوط وأن أفضل استراتيجية هي تلك التي تقوم بها من أنفسنا (الخرمي، ١٩٩٨، ص ٢٦). وأن عملية مواجهة الضغوط تستلزم عدد من الموارد ومنها: التسامح الديني والمعتقدات والمرونة وموارد اجتماعية كعلاقات الفرد الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، وموارد مالية، وموارد جسدية وهي - جهاز المناعة الذاتي - ويشمل صحة الفرد الجسمية والنفسية وطاقته وقدرته على التحمل (الشرقاوي، ١٩٩٣، ص ٦٨). ويرى لازاروس Lazarus أن عملية التقييم الأولي لتحديد التهديد تتأثر بعدة عوامل منها خاصة بالفرد كالمعتقدات والدين، وأخرى خاصة بالموقف كطبيعة الحدث الضاغظ (الريبيعي، ٢٠٠٥، ص ٢٧).

مما سبق يمكن القول أن أهمية البحث الحالي تكمن في تركيزه على ظاهرة باتت متفشية بشكل كبير في المجتمع العربي عموماً وفي العراق خصوصاً ألا وهي ظاهرة العنف الزوجي، كما وتبرز أهميته أيضاً في كونه أول دراسة عراقية على حد علم الباحثة تناولت أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن العنف الزوجي وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع والمتمثلة بطالبات كلية التربية التي تقع عليهن مسؤولية إعداد الاجيال القادمة كونهن أمهات اولاد ومدربات ومعلمات المستقبل ثانياً.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

1. تعرف الأساليب التي تستعملها الطالبات المعنفات زواجياً في التعامل مع الضغوط التي تواجههن.
2. تعرف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعنفات زواجياً.
3. العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة للطالبات المعنفات زواجياً.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على الطالبات المتزوجات في كلية التربية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) لكافة المراحل في الدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات: سيتم عرض ما وقع تحت يدي الباحثة من تعريفات لمتغير بحثها وكالاتي:

١. اساليب التعامل مع الضغوط coping with stress styles

- عرفها سبيلبرجر 1966 **Spielberger** : عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد إنه مهدد له (Spielberger , 1966 , p.231).
- عرفها ستييرلي (Sutterly1981): العملية التي تتبع الاحداث الضاغطة في كل وقت يجد فيه الفرد نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الأحداث (Sutterly , 1981 , p.5) .
- ويعرفها فولكمان ولازوراس (Folkman & Lazarus 1980): إنها جهود معرفية وسلوكية توضع من أجل السيطرة على أو إقلال المتطلبات الداخلية وما ينتج عنها من صراعات (Folkman , 1980 , p. 219) .
- وعرفها القصير ١٩٩٣ : عرفها بأنها الجهود النفسية أو الجسمية أو الفكرية التي تبذل لإبعاد أو خفض تأثير المواقف الضاغطة، وبما يعيد الفرد إلى حالة التوازن قبل التعرض للضغط (القصير، ١٩٩٣، ص٣١).
- عرفها إبراهيم ١٩٩٤ : التعامل مجموعة النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، سلوكية كانت أم معرفية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (إبراهيم، ١٩٩٤، ص١٠٥).

أما اساليب تعامل الزوجة مع الضغوط: فلم تجد الباحثة سوى تعريف يمنية ٢٠١٥ والتي عرفتها بأنها الطرق أو الاساليب التي تستخدمها الزوجة المعنفة من قبل زوجها كردود فعل بقصد خفض حدة التوتر والتي تقاس اجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الزوجة المعنفة في استجابتها لفقرات مقياس اساليب التعامل والذي يضم ستة ابعاد (حل المشكل، الترفيه، المساندة الاجتماعية، الانفعال، اللجوء للدين، التقبل).

- بعد حل المشكلة: هي طرق أو مهارات فعالة تستخدمها الزوجة المعنفة بغرض معالجة مشكلتها .
- بعد الترفيه: القيام بسلوكيات القصد منها ادخال السرور على النفس لخفض حدة المشكلة .
- بعد المساندة الاجتماعية: وتشمل الدعم المادي والمعنوي الذي تتلقاه الزوجة المعنفة من الاقارب او الاصدقاء والمتمثل في النصائح والتوجيهات، الحماية، المشاركة الوجدانية، القبول قصد تخطي المشكلة التي تمر بها.
- بعد الانفعال: تتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الموقف الضاغط كالأس، البكاء والانزعاج قصد خفض الاثر العاطفي.
- بعد اللجوء للدين: المداومة على القيام بالعبادات وتقوية الجانب الديني كمصدر للدعم الروحي والاطمئنان النفسي .
- بعد التقبل: هو الاعتراف بالواقع ومعايشته من خلال تبني أفكار للتقليل من حجم المشكل. وقد وبما ان الباحثة قد تبنت مقياس (يمنية ٢٠١٥) لقياس اساليب التعامل مع الضغوط لذا فإنها تتبنى تعريفها أيضاً كتعريف نظري واجرائي للبحث الحالي.

٢. الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self – Efficacy

وعرفها كل من:

١. باندورا (Bandura, 1997) بأنها: (معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم أو تنفيذ المخططات المطلوبة لإنجاز مهمة معينة) (Bandura, 1997:51).
 ٢. ريجر (Regehr, 2000) بأنها: " تشير إلى عملية معرفية عامة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهه التحديات الجديدة" (Regehr, 2000 :334).
 ٣. الألوسي (2001) بأنها: " إحكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والنااتجة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك، وبمثارته عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة " (الألوسي، 2001: 25).
 ٤. سعيد(2005) بأنها: " اعتقاد الفرد بخصوص قابليته على اداء سلوكيات معينة والتي تقوده الى نتائج متوقعة و الناتجة عن مبادرة الفرد ومثارته و الجهد الذي يبذله للوصول الى تلك النتائج " (سعيد، 2005:15).
 ٥. الناشئ (2005) بأنها تشير إلى: "توقعات الفرد عن قدراته في حل مشكلاته ومواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة تقاؤه ونظرته الإيجابية مما يحفز في أداء مهامه اليومية" (الناشئ، 2005 :14).
- وبما ان الباحثة قد تبنت مقياس(الخفاجي ٢٠١٣) والذي بدوره أتمد تعريف باندورا (Bandura,1997) تعريفاً نظرياً للكفاءة الذاتية المدركة لذا فإنها تتبنى تعريف باندورا كتعريف نظري للبحث الحالي والذي يقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال استجابتها عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المتبنى في البحث الحالي.

الخلفية الادبية والاطر النظرية

من خلال استعراض لأهم ما جاء في الاطر النظرية والخلفيات الادبية لمتغيري البحث وكالاتي:

أولاً: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (Coping With Stress) :

أصل كلمة استراتيجيات(اساليب) التعامل :اشتق مصطلح Coping - من فعل to coop باللغة الانجليزية والذي يعني استراتيجيات، أو أساليب المواجهة وفي الأدب الانجليزي Coping Strategy

من بين المصطلحات المرادفة لاستراتيجيات التعامل هي: استراتيجيات التصرف، إدارة الضغوط، استراتيجيات التكيف، استراتيجيات المواجهة Coping استراتيجيات التعامل حتى لو اختلفت المصطلحات الا انه يبقى المعنى واحد.

إنّ الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق ، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك لأزمة على وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصيته، هذه الطرائق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى (أساليب التعامل)، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلاً توافقياً وسطاً أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، وإنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق، وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن (أساليب التعامل) كون الأولى تحدث لا شعورياً، أما الثانية (أساليب التعامل) فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يليبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد له (الإمارة ، ٢٠٠٢ ، ص١٢).

وتعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، وعرفها (سبيلبرجر) بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (Spielberger , 1979 , p:946).

لقد عالج أغلب المختصين والباحثين موضوع الضغوط لأنه موضوع واسع ومتشعب، إلا إنهم أعطوا الوسائل او أساليب التعامل مع الضغوط أهمية كبيرة في دراساتهم وبحوثهم واعتبروه أكثر تعقيداً وذلك لتعدد الوسائل والأساليب التي يتبعها الفرد لدرء

الكرب والتوتر الناتجين عن تعرضه للضغوط (إبراهيم، ١٩٩٢، ص٩٧). وقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته وسمى (علم النفس) هذه بأساليب التعامل (Coping With)، وعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهروب منه، أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن لهم (دافيدوف، ١٩٨٨، ص٦٢٠).

وفي دراسة أساليب التعامل مع الضغوط لم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الأساليب بل تم دراسة الأساليب بأنواعها المختلفة، وحسب نوعية الضغوط أو شدتها، فأسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي، وهكذا بالنسبة للضغوط الاجتماعية والاقتصادية والمواقف الضاغطة الأخرى، وسنستعرض الأساليب التعاملية التي تضمنها المقياس المعتمد في البحث الحالي والتي تتضمن أساليب تعامل الزوجة مع العنف الزوجي باعتباره نوعاً من أنواع الضغوط النفسية، والأساليب هي:

١. الإسناد الاجتماعي (Seeks Social Support):

عرف ستون وهيلدر (Stone & Helder , 1988 , p:123) الإسناد الاجتماعي بأنه طلب المساعدة من المقربين إلى الشخص كعائلته وأصدقائه وجيرانه، وقد ذكر كل من برانت وولنتر (Brandt & Welnter , 1987 , p:78) وقد أكد (Holahan & Moos) أنَّ الأشخاص الذين يتلقون إسناداً اجتماعياً قليلاً لا يستطيعون التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بصورة كفؤة على العكس من أولئك الذين يتلقون إسناداً متزايداً من أفراد محيطهم حيث اتضح أنَّ هؤلاء يتعاملون مع ضغوط الحياة بصورة أفضل من زملائهم (Holahan & Moos , 1987,p:3).

٢. الإسناد الديني أو الروحي (Religious & Spiritual Support):

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه كثير من الناس الذين يتعرضون إلى مواقف ضاغطة من شأنها أن تؤثر على تفكيرهم واتزانهم إذ يتجه البعض إلى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم، أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية، التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة والإرادة، ويتعارف عند الناس أنه إذا أصيب شخص بعزيز له أو بمال أو بأفة أمره بالبكاء أو الشكاية يبث الأشجان (الشيرازي، ١٩٩٢، ص١٢٠). لذا فإن تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط، ويقول الأمام علي عليه السلام: (أطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين)(نهج البلاغة).

٣. مواجهة (حل) المشكلة : Problem – Focused . Coping :

وهي آلية من آليات التعامل مع الضغوط ، تشير إلى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الضغط، وذلك بفعل شيء ما لتغيير مسببات الكرب للأحسن أو تغيير العلاقة المضطربة بين الإنسان والبيئة المسببة للأسى ، ويحدث التعامل المرتكز على المشكلة عندما يعتقد الفرد بالإمكان أداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر الضغط (Folkman & Lozarus , 1985 , p. 152). ويعتقد كل من (Holadan & Moos , 1987 , p. 946) بأن هذا النوع من الأساليب يلجأ إليها عادة الأفراد الفعالون وهو نوع من السلوك الفعال (Active – Behavioral Strategies) وهو سلوك ظاهر يحاول التعامل المباشر مع المشكلة.

٤. الانفعال (العُدوانية) : Attack :

هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية ، والسلوك العدواني هو سلوك يعبر عنه الفرد بأي رد فعل اتجاه أي موقف ضاغط يهدف إلى إيقاع الأذى والألم بالذات أو بالآخرين، أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين (عبد الغني، ٢٠٠٥، ص٢٠).

٥. الفكاهة:

هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

بعض النظريات التي حاولت تفسير أساليب التعامل مع الضغوط :

أولاً : نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) :

قدم كل من (لازاروس وفولكمان) نموذجاً أو نظرية لكيفية التعامل مع الضغوط والتي افترضت إن التقييم المعرفي والتغلب وسائل للضغط والنتائج التكيفية المرتبطة به، والخاصية الارتباطية تبدو واضحة في تعريف الضغط على إنه علاقة بين الشخص والبيئة التي تم تقييمها عن طريق الشخص على إنها مرهقة أو تفوق موارده وعلى إنها تعرض حياته للخطر . ولذا قد تشكل المثيرات والأحداث مصدر ضغط لشخص في حين هي عادية عند آخر، وذلك على وفق التقييم المعرفي للفرد لكل حدث من الأحداث (الشناوي ومحمد ، ١٩٩٨ ، ص ١١١-١١٣).

لذا فإن استخدام الفرد أساليب تكيفية مع البيئة يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث فإذا كانت النتيجة مرضية (ايجابية) فإنها تؤدي إلى انفعال ايجابي وإلى فعالية الاستراتيجية وإذا كانت النتيجة غير مرضية (سلبية) فإنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي (Folkman , 1997 , pp. 216-218)

ثانياً : نظرية كلود باسوا C . Sowa :

قدم كلود باسوا C . Sowa نظريته التي أطلق عليها (الاستراتيجية العقلانية للوقاية من ضغوط الحياة) وهي استراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية التي تستند إلى إدراك الضغوط والصورة التي يرى بها الفرد الضغوط التي يعاني منها (الحياني ، ١٩٩٨ ، ص ٣٢).

إنّ عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو التكيف معها قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية عديدة ، فأصبحت الحاجة ماسة إلى معرفتها وتشخيصها وتحديد الكيفية التي يدرك بها الأفراد الضغوط النفسية التي يعانون منها لذا فإن عملية مواجهة الضغوط تعتمد على :

١ . طبيعة إدراك الشخص لها، فقد ثبت إن الأشخاص الذين يعتقدون إن بمقدورهم السيطرة على الأحداث الضاغطة كانوا أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية من أولئك الذين يعتبرون أنفسهم غير قادرين على التعامل مع الضغوط النفسية .

٢ . إدراك أهمية الأحداث الضاغطة : إن عملية إدراك أهمية الأحداث الضاغطة يساعد الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية على العكس من عدم إدراك أهمية الأحداث الضاغطة مما يجعل من الصعب على الأفراد مواجهة الضغوط النفسية . ووضع (كلودباسوا) خطوات عملية للإستراتيجية العقلانية التي من خلالها يتم التعامل مع الضغوط النفسية وقد بينها بخطوات ثلاث هي :

١ . تشخيص الضغوط : وذلك من خلال تدوين الأحداث التي يتعرض لها الأفراد وتسبب لهم ضغطاً نفسياً مهما كانت هذه الأحداث صغيرة أو كبيرة وبالتالي يتم تشخيصها .

٢ . تصنيف الضغوط : إن الأفراد الذين يتعرضون إلى ضغوط يقومون بترتيب الضغوط التي يتعرضون لها بحسب أهميتها من الأعلى إلى الأدنى بعد ذلك يقومون بتصنيفها إلى ضغوط يمكن السيطرة عليها وأخرى لا يمكن السيطرة عليها ومن هنا يمكن معرفة الكيفية التي يدرك بها الفرد ضغوطه .

٣ . مراجعة التصنيف : تبدأ عملية المراجعة تجاه الضغوط قليلة الأهمية وهل هي من النوع الممكن السيطرة عليها أو التي لا يمكن السيطرة عليها ، وهذا النوع من الأحداث الضاغطة يسهل التعامل معه أو هي الضغوط من النوع الذي لا يمكن السيطرة عليها والتي تتطلب مساعدة الفرد على تغيير طبيعة إدراكه لها (الحياني، ١٩٩٨ ، ص ٣٢-٣٣).

ثالثاً : نظرية موسى وشفير (Moos & Schaefer) :

صاغت هذه النظرية نموذجاً للضغوط وكيفية التعامل معها، حيث حدده استجابة الفرد بحسب قوة الحدث الضاغط الذي يمر بتفسيره (الحدث الضاغط) بمراحل ثلاث هي:

١. الخصائص الشخصية للفرد، مثل العمر، الجنس، الحالة الاقتصادية والاجتماعية والنضج المعرفي والوجداني والثقة بالنفس وقوة الذات والمعتقدات الفلسفية والدينية والخبرات السابقة.

٢. طبيعة الحدث الضاغط : من حيث نوعه كالعوامل الطبيعية من كوارث وحروب وعنف وأحداث اجتماعية كالزواج أو موت شخص عزيز أو أحداث فسيولوجية كالمرض فضلا عن قوة الحدث الضاغط ومدة وقوعه إن كان قصيرا أو طويلا.

٣. طبيعة البيئة : وتشمل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسره ودرجة تماسك المجتمع وميل الأفراد للتعامل والعمل الطوعي. وهذه العوامل الثلاث تتفاعل فيما بينها لتساعد الفرد إلى إدراك الحدث فقد ركزت هذه النظرية على الجوانب المعرفية والسلوكية في استخدام الفرد لأساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة، إذ ترى إن الأسلوب المستخدم يرتبط بنوع التقييم المعرفي (Cognitive Evaluation) الذي يعد عملية وسيطة بين الموقف الضاغط ونتائجه وقد يمر بمرحلتين هما :

١. مرحلة التقييم الأولى الذي يكون إما ايجابيا أو سلبيا ويتم من خلالها تقييم الفرد لدلالة تفاعل معين بينه وبين البيئة وصحته فإذا كان التقييم ايجابيا فلا يشكل الموقف عبئا عليه ، أما إذا كان التقييم سلبيا فإنه يؤدي إلى المشاعر السلبية مثل الغضب والخوف والاستياء .

٢. المرحلة الثانية : فهي مرحلة التقييم الثانوي التي تمثل الأحكام والقرارات التي يطلعها الفرد لتقييم الأساليب التكيفية والبدائل المتاحة له (السلطاني، ١٩٩٤، ص٢٣).

ويقسم موسى (Moos) أساليب التكيف مع الضغوط إلى أساليب إقدامية (Approach) وأساليب إجمامية (Avoidance) وإن لكلا النوعين جانبين أحدهما معرفي والآخر سلوكي فالأساليب الإقدامية هي :

١. البحث عن المساعدة والمعلومات .

٢. حل المشكلة .

٣. إعادة التقييم الايجابي .

٤. التحليل المنطقي .

أما الأساليب الإجمامية فتشمل :

١. البحث عن الإجابات البديلة .

٢. التقبل الاستسلامي .

٣. الإجمام المعرفي .

٤. التنفيس الانفعالي.

ويرى (موسى وشافير) إن مهمة هذه الأساليب هي مهمة تكيفية معرفية ترمي إلى :

١- إعطاء القدرة على فهم الموقف بالنسبة للشخص .

٢- إعطاء القدرة على مواجهة الموقف واقعا .

٣- تنمية وتقوية روح المساعدة بين الفرد والآخرين لحل الأزمة وتلافي أضرارها .

٤- تكوين صورة ايجابية للذات والشعور بالكفاءة والسيطرة .

٥- المحافظة على الاتزان الانفعالي من خلال تنظيم المشاعر والانفعالات التي سببها الموقف الضاغط . (Compas , etal , 1989 , p. 405) .

رابعاً : نظرية نوكس (Nokes) :

أكد نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة ، على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد أو اختيار الأسلوب أو الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة، بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي أو الاجتماعي الذي يتوفر لهم ، وإن

أحداث الحياة الضاغطة جدا، يمكن أن تجعل أساليب التكيف حيالها أمرا صعبا ، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الإحباط (صالح، ٢٠٠٢، ص ١٩).

وترى هذه النظرية إن الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة هي:

١. تحديد الحدث .

٢. استقراء اكبر عدد من الأفكار التي تساعد على تخفيف الحدث .

٣. تخيل العمل بعدة أساليب للسيطرة على الحدث .

٤. التفكير بالأساليب التي يستخدمها الأفراد لذلك الحدث .

٥. مناقشة الأساليب المحتملة مع شخص آخر .

٦. التهيؤ للإخفاق أولا ثم محاولة النجاح مرة أخرى .

٧. البحث عن أفضل الأساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث .

وقد يمر تعلم الفرد لاستخدام أفضل الأساليب في مواجهة الحدث الضاغط بثلاث مراحل هي :

١. تشخيص الحدث الضاغط ، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط .

٢. تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا أو غير قابل للسيطرة استنادا إلى إدراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف أو

الحدث الضاغط ، وبحسب درجة أهمية الحدث بالنسبة له .

٣. مراجعة التصنيف ، وذلك عندما يدرك الفرد إن الحدث الضاغط قليل الأهمية فإن الشعور بالضغط الحاد يضعف لديه

ويصبح الحدث أقل سلبية، وهنا تكمن أهمية تغيير الصورة التي يدرك بها ذلك الحدث . (Nokes , 1998 , p. 2-3).

خامساً : النظرية السلوكية المعرفية (لميكنبوم) Meichenbaum :

صاحب هذه النظرية دونالد هيربرت ميكنبوم (D.H.Meichenbaum) أمريكي الأصل عمل في (جامعة واترلو) ولا يزال يعمل

فيها حتى الآن ولقد كتب في العلاج السلوكي المعرفي وعن التحصين ضد الضغوط النفسية. انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا مهما في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وإن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة .

إن إدراك الفرد يؤثر على فسيولوجية ومزاجه وإن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف

الفرد وتعامله مع المواقف الضاغطة ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول الموقف الضاغط هو الذي يحدد انفعالاته الحالية وتعامله مع ذلك الموقف الضاغط (الشريف، ١٩٨٨ ، ص ٦) .

ويرى ميكنبوم بأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص أي أن يمتص الفرد سلوكا بديلا جديدا بدلا من السلوك القديم وأن يقوم بعملية التكامل بمعنى أن يبقى الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه(عبد الهادي والعزة ، ١٩٩٩ ، ٥١-٥٢) .

من خلال ما تقدم من النماذج والنظريات التي حاولت تفسير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، إتضح إن تلك النظريات كانت واضحة في تبيان أن الحياة مليئة بالضغوط والمواقف الضاغطة وأنها قد تولد صراعا لدى الفرد مما يتطلب منه استخدام أساليب تعاملية في مواجهتها أو التكيف معها بغية التخفيف من الضغوط، حيث أكدته أغلب النظريات على أهمية الإدراك المعرفي الذاتي للفرد، والذي يحدد به الفرد الضغوط أولا ثم كيفية التعامل معها، وإن إدراك الفرد يتأثر بعوامل عدة منها متغيرات الشخصية وكذلك متغيرات الموقف الضاغط . ولم يتضح للباحثة أن هناك اختلافا واسعا في التأكيد على أهمية استخدام الأساليب الإيجابية التي ترضي الفرد نفسه والمجتمع على حد سواء من حيث وجود أساليب ايجابية وأخرى سلبية كما وضحت أغلب النظريات وإن معيار هذا التصنيف هو التوافق النفسي ورضا المجتمع.

لهذا فقد تبنت الباحثة المنهج الكلي لكل النظريات في هذا البحث وبخاصة إن جميع هذه النظريات لم تتفق على أساليب محددة لأنها ترتبط بطبيعة المواقف الحياتية وقد تختلف هذه الأساليب من مجتمع إلى آخر أو من مدة زمنية إلى أخرى بحسب ثقافة المجتمع وقيمة ومعاييرها وما يطرأ عليه من تغيرات فضلا عن طبيعة الشخصية للفرد وقدراته في مواجهة ضغوط الحياة.

استراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفّة : تتعدد مواقف وأنماط استجابات ضحايا العنف بحيث تتفاوت بين:

- الاستسلام لفعل العنف واعتبار واقعا حتميا لا مفر منه.
- البكاء ويقترن هذا السلوك بالعجز وعدم القدرة على المواجهة وما يقترن به من سلوكيات انسحابية.
- الصراخ ومحاولة جلب الانتباه من خلال رفع الصوت وقد تفسر كاستراتيجية لمواجهة العنف.
- ترك البيت واللجوء الى الاهل او الاصدقاء او الجيران.
- القيام بعنف مضاد.
- تكسير الاشياء داخل البيت وما يقترن به من موجات غضب.
- اللجوء للقضاء واجهزة الشرطة.

ثانياً: الكفاءة الذاتية المدركة **Perceived Self – Efficacy**

الكفاءة الذاتية تكوين نظري وضعه العالم الأمريكي البورت باندورا (1977) في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory)، وعلى مدى سنوات طويلة حاول باندورا وضع الأسس الفلسفية والنظرية لمفهوم الكفاءة الذاتية وقد تحدث باندورا عن الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) وأكد أنها تكون فعالة عندما تكون اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيرا في الأحداث المؤثرة في حياتهم كما تحدد الكفاءة الذاتية بكيفية تفكير الناس، وبكيفية اندفاعهم وبكيفية تصرفاتهم، وبكيفية ادراكهم بكفاءتهم الذاتية (Hellrinel,2001:102-105). ويرى باندورا إن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز، وبقدرته على التحكم بالأحداث، ويؤثر ذلك الحكم في مستوى الكفاءة الذاتية، وطبيعة العمل او الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه، وفي مقدار الجهد الذي سيبدله، وعلى مدى مثابرتة (Bandura, 1986:53)

ويشير زيمرمان (Zimmerman,2000) إن مفهوم الكفاءة الذاتية يشير الى ادراكات الشخص لقدرته على تنظيم، و تنفيذ الاعمال الضرورية للحصول على الاداء المحدد للمهارة من اجل تنفيذ المهمات، والاهداف (Zimmerman ، 2000 :83).
إما (Schwarzer) فينظر للكفاءة الذاتية على انها عبارة عن بعد ثابت من ابعاد الشخصية تتمثل في تفاعلات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات، والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية (رضوان ، 1997 :5).
النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا (Bandura,1977):

عُرفت نظرية باندورا في البداية باسم نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) ولكنه أعاد تسميتها إلى النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) وذلك لتضمن التطورات التي حققها في نظريته، إذ يرى كثير من المنظرين أنّ باندورا هو عالم نفسي معرفي بسبب تركيزه على عوامل الدافعية، و آليات تنظيم الذات، و التي تسهم في سلوك الشخص أكثر من تأثير عوامل البيئة لوحدها (Bandura, 2001: 1).

حيث جمعت نظرية باندورا بين كل من النظرية السلوكية في مفهوم الاشتراط الإجرائي الذي يؤكد على البيئة ، والتعزيز بالإضافة الى النظرية المعرفية (Pajares,2003:55).

وتصور النظرية المعرفية الاجتماعية الأفراد على انهم قوى فعالة في سلوكياتهم، بمعنى انهم يستطيعون تنظيم بيئتهم ليزيدوا من فرص حدوث الاستجابة المرغوب فيها (Stipek,1988:44).

ويشير باندورا في نظريته عن الكفاءة الذاتية إلى أن سلوك المثابرة، والمبادرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد، وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية، ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، و هذه العوامل في رأي باندورا تلعب

دورا مهما في التكيف النفسي، والاضطراب، وفي تحديد مدى نجاح الفرد في حل المشكلات الانفعالية السلوكية (حمدي وداود ، 2000 : 24).

ويبرز أثر الكفاءة الذاتية المدركة كما يرى (Pajares,2005) من خلال المساعدة على تحديد مقدار الجهد الذي سيبدله الفرد في نشاط معين، ومقدار المثابرة في مواجهة العقبات، ومقدار الصلابة أمام المواقف الصعبة ، فكلما زاد الاحساس بالكفاءة زاد الجهد، والمثابرة ، والصلابة، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات، و الانشطة بمزيد من الاحساس والرصانة (العلوان والمحاسنة،2011:399).

وتتوسط الكفاءة الذاتية المدركة تأثيرات تلميح الكفاءة على الدافعية الداخلية ، و يتم تعزيز الميل الداخلي بالرضا عن الناتج في تحقيق الهدف او إدراك الكفاءة، اما في حالة عدم الرضا، او عدم إدراك الكفاءة فان الميل الداخلي التالي يقل (Harackiewicz, et- Al, 1985: 494) .

كما تركز هذه النظرية على أهمية التقييم الشخصي كوسيلة للتعزيز الايجابي ، حيث إن تحقيق هدف شخصي، او الوصول الى مستوى الانجاز الشخصي، وما يصاحبه من الرضا عن الذات يمكن ان يعمل بشكل فعال كمعزز كما، ان الشعور بالرضا لتحقيق الهدف يعمل كمكافأة، والتي بدورها تزيد من الجهد في المستقبل (Stipek , 1981: 43).

وفي ضوء ما سبق فأن مفهوم الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) يشكل محوراً رئيساً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) التي ترى ان لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصية ، فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية (Self-Beliefs) يمكنهم من التحكم في مشاعرهم، وأفكارهم (Bandera ،1986:102) . وعلى وفق ذلك فأن الكيفية التي يفكر، و يعتقد، ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد، فالفرد يعمل على تفسير انجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح (Bandura، 1997:40) .

وأشار باندورا(Bandura) إلى إن الناس يعتقدون بأنهم قادرين على انجاز سلوكياتهم بنجاح، مما ينتج عنه تأثيرات مرغوبة، وان كفاءة الذات لدى الفرد تؤدي دوراً مهماً ورئيساً في التحكم بدوافعه، ومعتقداته وحتى نشاطاته، كما، وتؤثر في طريقة اكتسابه المعرفة، ولها سعة متولدة تعمل على تنشيط، وتنظيم المهارات العاطفية والمعرفية والاجتماعية الاخرى. اي انها تؤثر على قدرته لأداء المهارات المطلوبة، وبصورة جيدة (Engler,2003: 254) .

ويؤكد باندورا (Bandura,1988) الى ان الأفراد الذين يمتلكون احساس منخفض بكفاءة الذات سوف يبتعدون عن المهام الصعبة، ويتجهون الى ادراكها كتهديدات شخصية، ويمتلكون مقدرة محددة في تحقيق اهدافهم، والاداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعززون الاخفاق الى نقص قدرتهم، وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الاحساس بكفاءة الذات عقب الاخفاق، في حين ان الأفراد الذين يمتلكون احساس مرتفع بكفاءة الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدى لهم، وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة، ولديهم سرعة في استرداد الاحساس بكفاءة الذات عقب الاخفاق (Krueger et al,1993: 125) .

غير أن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة في أي مجال من المجالات (مشاكل مالية ، مجال العمل، علاقات اجتماعية ، الزواج ، الوفاة.... الخ) لا يعتمد فقط على الشدة في حد ذاتها أو درجتها فقط وإنما يعتمد بدرجة أساسية على: شخصية الفرد وحصيلته ومناخه النفسية والفيولوجية المتكونة من إمكانياته البايولوجية وتجاربه الحياتية كما يعتمد على توقعات الفرد لإمكانياته لمواجهة مواقف الشدة ونتائجها وعلى مدى شعوره بالمقدرة على مواجهتها والسيطرة عليها (كفاءة ذاتية) فأن أقل الأفراد ثقة بمقدرتهم على مواجهتها والسيطرة عليها هم أكثرهم تأثراً بها. وهكذا فأن كفاءة الفرد في مواجهة الشدائد وتحملها لها دور كبير في تبديدها بأقل قدر ممكن من الانفعال (كمال ، ١٩٨٩، ص٢٨٤) .

مما تقدم ترى الباحثة ان هناك اثر كبير لمدى ادراك عينة البحث لقدراتهن في تحمل الضغوط التي تتعرض لها في حياتها الزوجية.

منهجية البحث وإجراءاته:

وتشمل إجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمعه، واختيار عينته، وتحديد أدواته وإجراءات القياس، والوسائل الإحصائية المستخدمة فيه سواء في إجراءاته أو في تحليل بياناته.

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من الطالبات المتزوجات في كلية التربية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) للدراسة الصباحية ولكافة المراحل وقد بلغ حجم المجتمع (٢٥٧) طالبة متزوجة موزعات على (٩) اقسام (٣) علمية (٦) انسانية كما موضح في الجدول رقم (١).

الجدول (١)

توزيع افراد مجتمع البحث حسب القسم والمرحلة

المرحلة					القسم
المجموع	رابعة	ثالثة	ثانية	أولى	
١٨	٢	٥	٨	٣	التاريخ
٤٩	١٧	١٢	١٥	٥	الجغرافية
٢٤	٧	٢	٩	٦	الفيزياء
٢٧	٨	١٣	٢	٤	الرياضيات
٢٥	٩	٤	٧	٥	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٢٨	٥	١٣	٦	٤	علوم الحاسبات
١٤	٤	٣	٥	٢	العلوم التربوية والنفسية
٣٥	١٠	٤	٩	١٢	اللغة العربية
٢٧	٢	٨	١٥	٢	علوم قرآن
٢٥٧	٧٤	٦٤	٧٦	٤٣	المجموع

(حصلت الباحثة على الاعداد من سكرتارية الاقسام)

ثانياً : عينة البحث :

من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية هي اختيار افراد العينة التي ينبغي أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي على النحو الصحيح (عودة وملكاوي، ١٩٩٢، ص٢٢٥). وقد اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة القصدية حيث بلغ حجم العينة (٢٠٠) طالبة موزعات على الاقسام العلمية والإنسانية كما موضح بالجدول رقم(٢).

جدول (٢)
يوضح توزيع أفراد عينة البحث

المرحلة					القسم
المجموع	رابعة	ثالثة	ثانية	أولى	
١٦	٢	٥	٦	٣	التاريخ
٣١	١٠	٦	١٠	٥	الجغرافية
٢١	٧	٢	٦	٦	الفيزياء
٢٢	٨	٨	٢	٤	الرياضيات
٢٥	٩	٤	٧	٥	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٢٢	٥	٧	٦	٤	علوم الحاسبات
١٤	٤	٣	٥	٢	العلوم التربوية والنفسية
٢٩	٦	٤	٩	١٠	اللغة العربية
٢٠	٤	٤	١٠	٢	علوم قرآن
٢٠٠	٥٥	٤٣	٦١	٤١	المجموع

ثالثاً: أدوات البحث

لما كان البحث الحالي يهدف الى قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة لغرض معرفة العلاقة بينهما فانه من الضروري ان تستخدم الباحثة مقياسين احدهما لقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والآخر لقياس الكفاءة الذاتية المدركة. وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت متغيري البحث فقد تبنتا مقياس (يمينية ٢٠١٥) والذي يتكون بصيغته النهائية من (٣٦) فقرة موزعة على (٦) ابعاد (حل المشكلة، الترفيه، المساندة الاجتماعية، الانفعال (العدوان)، اللجوء للدين (الاسناد الديني والروحي)، التقبل) والذي تكون بصيغته النهائية من (٣٧) فقرة وبعد التكيف (٣٦) فقرة، أما بالنسبة للكفاءة الذاتية المدركة فقد قامت الباحثة بتبني مقياس (الخفاجي ٢٠١٣) بعد تكيفه ليتناسب مع عينة البحث الحالي والذي يتكون بصيغته المتبناة من (٣٣) فقرة والتي اصبحت بعد التكيف (٢٨) فقرة وقد كانت بدائل المقياس خماسية (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وقد قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسين وكالاتي:

١. تحليل الفقرات Items Analysis

تحليل الفقرات هو عملية فحص أو اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار وتضم هذه العملية الكشف عن مستوى صعوبة الفقرة وقوة تمييزها. ويقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين يملكون الصفة من الذين لا يملكونها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص ٧٤). ومن اجل تحقيق ذلك قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية عن طريق (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) Extreme Groups Method وللمقياسين وكالاتي :

١. رتب درجات التي حصلت عليها العينة من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
٢. اختيرت نسبة الـ (٢٧%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وقد تكونت عينة التحليل من (٢٠٠) طالبة، اذ يشير ننللي الى إن نسبة عدد افراد العينة الى عدد الفقرات ينبغي ان تكون بنسبة (٥ : ١) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الاحصائي (Nunnally, 1978, 262) وأشارت (انستازي) الى ان افضل حجم لعينة تحليل الفقرات لحساب قوتها التمييزية عند استخدام المجموعتين المتطرفتين بنسبة (٢٧%) في كل مجموعة وبذلك يكون حجم عينة تحليل الفقرات (١٠٨) وبعد تطبيق الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ظهر أن الفقرات جميعها مميزة.
٢. صدق مقياسي استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

الصدق Validity من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس النفسية، ويشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس في القيام بتفسيرات معينة (أبو علام، ١٩٨٩، ص١٤٤). والاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها (الزويبي وآخرين، ١٩٨١، ص٣٩). وقد قامت الباحثتان باستخراج الصدق الظاهري Face Validity ويشير هذا النوع من الصدق إلى مدى ما يبدو أن الاختبار يقيسه، بمعنى أن الاختبار يضم فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يُقاس، وإن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه. ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص١٣٠). وقد تحقق ذلك في عرض مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة على نخبة من الخبراء والمختصين (الملحق رقم ١)، واخذ آرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لقياس الصفة المراد قياسها ومدى ملاءمتها لمجتمع البحث. وقد حذفت فقرة واحدة من مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط. أما مقياس الكفاءة الذاتية المدركة فقد تم حذف ٥ فقرات لعدم ملائمتها لطبيعة عينة البحث وبهذا أصبح عدد الفقرات بصورتها النهائية (٢٨) فقرة.

٣. ثبات مقياسي استراتيجيات التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة:

الثبات Reliability من المفاهيم الأساسية في القياس يجب توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام. يمكن القول أن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة، في حين لا يمكن القول أن كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة، ذلك لأن الاختبار الصادق الذي يقيس فعلاً ما أعد لقياسه تكون درجته معبرة عن الأداء الحقيقي أو القدرة الفعلية للفرد. ومادامت الدرجة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة، فإنها تكون ثابتة في الوقت نفسه (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص١٤٣، ١٤٤). وقد قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياسين وكالاتي:

أ- طريقة إعادة الاختبار: يُسمى معامل الثبات المُستخرج بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار عبر الزمن، ويتطلب تطبيق المقياس نفسه على عينة الثبات ذاتها بفارق زمني (Zeller, Carmines, 1980: 52). لذا طبقت الباحثتان المقياس على عينة الثبات البالغة (٤٠) طالبة، ومن ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور (١٥) يوماً. وبعد الانتهاء من التطبيقين حُسب ثبات المقياس عن طريق حساب درجات أفراد العينة في التطبيق الأول، وحساب درجاتهم في التطبيق الثاني، ومن ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ولكل بعد على حدة كما موضح في الجدول (٣). أما بالنسبة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة فقد كان معامل الثبات (٠,٨٠) وبهذا فإن الثبات جيد إذ تشير الدراسات إلى أن معامل الثبات الجيد يتراوح ما بين (٠,٧٠ - ٠,٩٠) (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص١٥٩).

ب- طريقة التجانس الداخلي

اختارت الباحثة طريقة معامل الفا كرونباخ. تستند فكرة هذه الطريقة، التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها، الى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل اتساق أداء الفرد، أي التجانس بين فقرات المقياس (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص١٥٩). ولإستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفا كرونباخ على درجات افراد العينة، فكانت قيمة معامل ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ولكل بعد على حدة، كما موضح في الجدول رقم (٣) أما قيمة معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة فكانت (٧٩,٣%) وهو مؤشر اضافي على ان معامل ثبات المقياسين جيد.

الجدول (٣)

قيم معامل الثبات لمقياس استراتيجيات ما وراء المعرفة

قيم معامل الثبات بطريقتي		ابعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط
معادلة الفا - كرونباخ	اعادة الاختبار	
٠,٨١	٠,٨٢	التقبل
٠,٨٠	٠,٧٩	حل (مواجهة المشكلة)
٠,٨٠	٠,٨١	طلب الاسناد الاجتماعي
٠,٧١	٠,٧٩	الاسناد الديني والروحي
٠,٧٨	٠,٧٣	الانفعال(العدوان)
٠,٧٠	٠,٧١	الفكاهة

رابعاً: الوسائل الإحصائية Statistical Devices

استخدمت الباحثة الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) (SPSS) في إجراءات تبني المقياسين وفي تحليل النتائج للبحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T- Test لاستخراج تمييز فقرات مقياسي استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

٢. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation استخدمت هذه الوسيلة الإحصائية في المواضيع الآتية:

أ. استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكلا المقياسين.

ب. استخراج العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة.

٣. معادلة الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياسين.

٤. الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث.

عرض النتائج ومناقشتها:

وتشمل استعراضاً ومناقشة لنتائج البحث كما يشتمل على التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

الهدف الأول: تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية :

استخرجت المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة من طالبات كلية التربية في كل بعد من الأبعاد، فبلغت (٢٠، ٢٤، ٢٦، ٢٠، ٢٤، ٢٠، ١٩) درجة، وبنحرفات معيارية مقدارها (٣,٦٤٣، ٣,٥٩٩، ٣,٩٥٥، ٤,٦٥٤، ٣,٢٢٢، ٣,٤٢٣) درجة على التوالي،

ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لكل بعد البالغة (١٨) درجة، استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، فأظهرت النتائج أن الفروق دالة إحصائياً، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لكل بعد أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (١٩٩)، والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة ككل على مقياس اساليب التعامل مع الضغوط

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	ابعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	١٥,٠٩٨	١٩٩	٣,٦٤٣	٢٦	٢٠٠	التقبل
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	١٣,٢٠٨	١٩٩	٣,٥٩٩	٢٤	٢٠٠	حل (مواجهة المشكلة)
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	٧,٧٦٤	١٩٩	٣,٩٥٥	٢٠	٢٠٠	طلب الاسناد الاجتماعي
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	١٢,٧٩٨	١٩٩	٤,٦٥٤	٢٤	٢٠٠	الاسناد الديني والروحي
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	٥,٠٧٣	١٩٩	٣,٢٢٢	٢٠	٢٠٠	الانفعال (العدوان)
دالة	٠,٠٥	١,٩٦	٣,٩٣٠	١٩٩	٣,٤٢٣	١٩	٢٠٠	الفكاهة

يتبين من الجدول أعلاه بأن القيم التائية المحسوبة لأساليب التعامل مع الضغوط الستة دالة احصائياً وبالبالغة (١٣,٢٠٨، ٧,٧٦٤، ٣,٩٣٠، ٥,٠٧٣، ١٥,٠٩٨، ١٢,٧٩٨) درجة هي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) وبالنظر إلى المتوسطات ومقارنة المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس نجد أن المتوسط الحسابي للعينة اعلى من الوسط الفرضي في كل الاساليب وخصوصا في اسلوب (التقبل، طلب الاسناد الروحي والديني، مواجهة المشكلة) إذ بلغ (٢٦، ٢٤، ٢٠) درجة على التوالي وهذا يدل على شيوع استعمال هذه الاساليب من قبل عينة البحث أكثر من الاساليب الثلاثة الأخرى والتي كان فيها المتوسط الحسابي للعينة مقارب للمتوسط الفرضي مما يشير إلى استعمال هذه الأساليب ولكن بدرجة اقل من باقي الاساليب وهي الانفعال (العدوان)، طلب الاسناد الاجتماعي، الفكاهة) لدى طلبة الجامعة.

وتدل هذه النتيجة على أن الطالبات لديهن القدرة على مواجهة الضغوط النفسية الناجمة من العنف الزوجي وهن كذلك يملن إلى تقبل ذلك العنف وطلب الاسناد الروحي والديني ومواجهة المشكلة وقد يعود السبب في ذلك الى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تركز على الجانب الديني. وكون المرأة يجب عليها الصبر وتحمل سوء اخلاق زوجها معها لاعتقادها بأنها قادرة على تغيير سلوك زوجها خصوصا مع الوعود بالعدول عن ممارسته العنف ضدها، وقد يعود السبب ايضا إلى وجود الأطفال وعدم رغبة الزوجة في تركهم أو خوفها عليهم من الضياع، بالإضافة إلى الأفكار الاجتماعية حول المرأة المطلقة فهي تفضل ان تتحمل الإساءة على ان يقال عليها مطلقة، وقد يعود السبب ايضا الى عدم توفر البديل المناسب لها ولأبنائها خصوصا ان لم يكن لديها عمل، عدم توفر الدعم الاجتماعي للمرأة المعنفه وخاصة من قبل أسرتها، وعدم وجود قوانين تحميها كما ان الخوف الذي تتعدد أشكاله: الخوف على أطفالها، مركزها او سمعتها، ناهيك عن العادات والتقاليد وما تتضمنه من محركات متعددة ومتنوعة تشجع على ممارسة بعض أشكال العنف ، أضف إلى ذلك اعتقادها بأنها إذا تركت الزوج المسيء فإن هذا يعني أنها زوجة فاشلة وأم فاشلة. وقد اشارت **Walker** في دراستها إن انخفاض تقدير الذات والشعور بالذنب، الغضب، العزلة عن مصادر المساندة وصعوبة اتخاذ القرارات، اضافة للخوف والاعتمادية كلها اسباب تؤثر في تحديد الاساليب التي تستخدمها في التعامل مع الضغوط الناتجة من العنف الزوجي وتجعلها تبقى في العلاقة العنيفة.

الهدف الثاني: تعرف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات كلية التربية

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بلغ (١٠٨,٦٢٠٠) درجة بانحراف معياري قدره (١٦,٠٠١٣١) درجة، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط النظري لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة البالغ

(٨٤) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٧,٦٩٨) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) أي إنها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة ككل على مقياس الكفاءة الذاتية

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	١٠٨,٦٢٠٠	١٦,٠٠١٣١	٨٤	١٩٩	٧,٦٩٨	١,٩٦	٠,٠٥ دالة

وهذا يعني أن طالبات كلية التربية يتمتعن بمستوى جيد من الكفاءة الذاتية المدركة وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه باندورا (Bandura) إلى إن كفاءة الذات المدركة نتاج للمقدرة الشخصية ، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة (عبد القادر و أبو هاشم ، ٢٠٠٧: ٥٥). كما اتفقت هذه النتيجة كذلك مع ما ذهب إليه باندورا (Bandura) من جانب آخر حيث يرى أن تصورات الأفراد لكفاءتهم الذاتية أكثر التصورات مركزية وتأثير في حياتهم اليومية. فالإدراكات الذاتية تؤثر في اختيار الأفراد للمهام الانجازية المختلفة، إذ أنهم يختارون ما يتفق وكفاءتهم الذاتية المدركة، ويعزفن عما يعتقدن انه يتجاوز حدود قدراتهم، وهذه الاختيارات بالتالي تحدد المجالات التي تتطور فيها كفاءتهم الذاتية، كما أن التقييم الذاتي للكفاءة يحدد مقدار الجهد الذي يبذله الأفراد ومدى مثابرتهم بوجه العقبات ومحاولتهم التغلب على المشكلات المختلفة (Bandura 1977:193). وبما يتركه هذا التقييم الذاتي من تصورات وانطباعات لدى الآخرين او البيئة الاجتماعية التي تحيط بهم وربما يبدو إن عينة البحث الحالي من طالبات كلية التربية تضع في الحسبان مدى الاهتمام أو التقبل لهن من قبل المجتمع.

الهدف الثالث: تعرف العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات كلية التربية:

بلغت قيم معامل الارتباط بين المتغيرين ولكل استراتيجية على حدة (٠,٦٥١، ٠,٨٨١، ٠,٧٨٢، ٠,٦٢٣، ٠,٦٢٩-، ٠,٧١١-) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

يوضح قيم معامل الارتباط بين متغيري البحث ومستوى الدلالة

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التقبل والكفاءة الذاتية المدركة	٢٠٠	٠,٦٥١	٠,٠٥
طلب الاسناد الديني والروحي والكفاءة الذاتية المدركة		٠,٨٨١	٠,٠٥
حل أو مواجهة المشكلة والكفاءة الذاتية المدركة		٠,٧٨٢	٠,٠٥
طلب الاسناد الاجتماعي والكفاءة الذاتية المدركة		٠,٦٢٣	٠,٠٥
الانفعال(العوان) والكفاءة الذاتية المدركة		٠,٦٢٩-	٠,٠٥
الفكاهة والكفاءة الذاتية المدركة		٠,٧١١-	٠,٠٥

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة موجبة طردية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط (والكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات كلية التربية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء توجهات نظرية(Bandura,1977) حيث يرى باندورا إن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز، وبقدرته على التحكم بالإحداث، ويؤثر ذلك الحكم في مستوى الكفاءة الذاتية، وطبيعة العمل، أو الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه، وفي مقدار الجهد الذي سيبذله، وعلى مدى مثابرتة (Bandura, 1986:53) ، كما وتشير تلك النتيجة إلى ان الطالبات اللاتي يمتلكن كفاءة ذاتية عالية يستخدمن الاساليب الايجابية في التعامل

مع الضغوط الناتجة عن العنف من قبل الزوج في حين ان الطالبات اللاتي يمتلكن كفاءة ذاتية منخفضة فإنهن يلجأن الى استخدام الاساليب السلبية في التعامل مع الضغوط مثل الانفعال(مقابلة العنف بالعنف) والفكاهة والهروب من المشكلة بمشاهدة التلفزيون وغيرها.

التوصيات:

استنادا إلى نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

1. تعديل القوانين الوطنية التي تجسد العنف الممارس ضد المرأة اينما وقع والأفضل من كل هذا وذاك تشريع قانون خاص بنبذ العنف بجميع اشكاله مع تحديثه المستمر حسب المتغيرات الطارئة في المجتمع وظروفه مع اعطاء الحق بالتعويض لمن تعرض للعنف.
2. وضع خطط عمل استراتيجية لحماية المرأة من جميع اشكال العنف والاستعانة بمنظمات المجتمع المدني لتنفيذ هذه الخطط.
3. تاسيس ملاذات آمنة للنساء المعنفات في عموم العراق مع اتخاذ جميع التدابير اللازمة لتعزيز سلامة المعنفات واعادة تأهيلهن مع اطفالهن ان وجدوا في المجالين البدني والنفسي.
4. اتخاذ التدابير اللازمة بتدريب الموظفين والمسؤولين عن تنفيذ سياسات درء العنف ضد المرأة يجعلهم واعين لاحتياجات المرأة
5. معالجة انماط السلوك الاجتماعية والثقافية للمرأة والرجل وخصوصاً في ميدان التعليم لإزالة الممارسات المستندة الى دونية اي من الجنسين.
6. التشجيع على الأبحاث التي تتناول اسباب العنف وطبيعته وخطورته وتبعاته مع تصنيف الرصد الإحصائي لهذه الظاهرة لبيان مدى فعالية التدابير التي تنفذ لدرئه مع نشر الإحصاءات ونتائج الأبحاث.
7. وضع برامج استراتيجية لمعالجة الموروثات الاجتماعية التي تجسد العنف ضد المرأة.
8. تسهيل ومساندة عمل الحركات النسوية ومنظمات المجتمع المدني وتعاون معها على المستويات المحلية والوطنية والإقليمية
9. عقد المؤتمرات وورش العمل لتوعية النساء بخطورة ظاهرة العنف الممارس ضدها.
10. القيام بلقاءات ارشادية ونفسية للزوجات المعنفات وتشجيعهن لاستعمال الاساليب الاكثر ايجابية في التعامل مع الضغوط ، وزيادة كفاءتهن الذاتية وتحسين صورة الذات لديهن.

المقترحات:

استكمالاً لما توصل إليه البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:

1. اجراء دراسة تجريبية للكشف عن العوامل المُعززة والمُعوقة لاستعمال استراتيجيات التعامل مع الضغوط
2. اجراء دراسة للكشف عن علاقة استراتيجيات التعامل مع الضغوط بمتغيرات اخرى مثل (مدة الزواج، صلة القرابة ، المستوى التعليمي للزوج).
3. اجراء دراسة لتعرف أثر المستوى الاقتصادي والدراسي في الكفاءة الذاتية واستراتيجيات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط.
4. اجراء نفس الدراسة على عينات أخرى (عاملات، ربات بيوت).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

القرآن الكريم

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، السنة (٣) العدد (٥).
2. ابو علام، رجاء محمود، ١٩٨٩، مدخل الى مناهج البحث التربوي، الكويت، مكتبة الفلاح، ط١.

٣. الالوسي ، احمد اسماعيل (٢٠٠١) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- ٤ . الإمارة، أسعد شريف(٢٠٠٢)، الضغوط النفسية والتعامل معها، مقالة من مجلة النبأ، العدد ٦٣، لبنان بيروت، سحبت من الانترنت.
٥. الإمام، مصطفى وعبد الرحمن، انور حسين والعجيلي، صباح حسين(١٩٩٠)، القياس والتقويم، بغداد، جامعة بغداد.
٦. حسيب ، عبد المنعم عبدالله (2001):" المهارات الاجتماعية وكفاية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين " ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مجلة علم النفس ، العدد (59) ، القاهرة.
٧. حمدي، نزيهة وداود ، نسيم (١٩٩٧) : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، مجلة دراسات ، الجامعة الاردنية ، مجلد ٢٤ ، العدد ٢.
٨. الحياني، عاصم محمود(١٩٩٨)، بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف، غش، سرقة، عدوان لطلبة المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٩. الخزمي، عبد الحكيم احمد (١٩٩٨) : آفة العصر وضغوط العمل والحياة بين المدير والخبير ، مكتبة ابن سينا للنشر ، القاهرة .
١٠. الخفاجي، ميثم كاظم ناجي.(٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بحل المشكلات لدى المرشدين التربويين، كلية التربية، الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشورة).
١١. دافيدوف، لندال (١٩٨٨) مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، الرياض، دار المريخ ط٣.
١٢. الدرمة ، زيد فريح جاسم (٢٠٠١) : ذكر الله واثره في النفس الانسانية ، مجلة التربية الاسلامية ، العدد ٥٥ ، السنة ٣٥ ، بغداد .
١٣. الربيعي ، ياسين حميد عيال (٢٠٠٥) : تقنين اختبار هلمون - نلسون للقدرات العقلية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
١٤. رضوان ، سامر جميل (١٩٩٧): توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس " ، مجلة شؤون اجتماعية ، الشارقة ، العدد ٥٥ ، السنة ١٤ .
١٥. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، عالم الكتب ، القاهرة .
١٦. الزوبعي، عبد الجليل، وآخرون، ١٩٨١، الاختبارات والمقاييس النفسية، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٧. سعيد ، أسو صالح ، (2005) : " اثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات لذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) .
١٨. السلطاني، ناجح كريم خضير(١٩٩٤)، الضغوط التي يتعرض لها المواطن العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
١٩. السواس ، عبد الحليم احمد (٢٠٠١) : المجلة العربية للدراسات الامنية والتدريب ، اكااديمية نايف للعلوم الامنية في الرياض ، المجلد ١٦ ، العدد ٣١ .
٢٠. الشراوي، خليل(١٩٩٣)، علم الصحة النفسية العربية، بيروت، دار النهضة.
٢١. الشناوي، محمد محروس، و محمد، السيد عبد الرحمن (١٩٩٨)، العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
٢٢. الشيرازي، محمد الحسيني(١٩٩٢)، الاجتماع، دار العلوم، بيروت، ط١.

٢٣. صالح، ساهرة عبد الودود(٢٠٠٢)، استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد .
٢٤. عبد الله ، الهام خطاب (٢٠٠٠) : الانفعالات النفسية والاضطرابات الجسمية ، مجلة الفتح ، مركز الابحاث والتتقيف الطبي في الموصل ، العدد ١ .
٢٥. العزة، سعيد، وعبد الهادي، جودت عزت(١٩٩٩)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط١.
٢٦. القصير، جاسم محمد جاسم(١٩٩٣) المتغيرات المحددة للاعتراف النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التداخل الإرشادي، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٢٧. محمد، جاسم محمد، (٢٠٠٤) نظريات التعلم، ط١، العراق، بغداد.
٢٨. الناشيء ، وجدان عبد الامير (2005) : " الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين" كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) .
٢٩. يمينة، مكرلوفي(٢٠١٥): استراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران، الجزائر.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- [1]Bandura, Albert, (1997): Instrument Teacher self-Efficacy scale. Http:// WWW. Coe-onio- state. Eddo\ any\ Banduray- zolnstr. Pdf.
- [2]S. Folkman , (1998) : Positive psychological states and coping with severe stress , " Medical social science vol.45 . N (8) .
- [3]S. Folkman. & R.S . Lazarus (1980):Ananalysis of coping in amiddle aged community sample. Journal of Health and Social Behavior.21,PP:219-239 .
- [4]J . Holhan, & R. Moos, (1987) : The personal and contextual determinants of coping strategies Journal of personality and social psychology ,Vol.52
- [5]E. Nokes , (1998) : Coping with crises London Royal collage of psychiatrists.
- [6]C.D Spielberger , and I.G. Sarason , (1978) : "Stress and Anxiety " Volume, 5, by Hemisphere. Publi-Shing corporation .
- [7]C.D. Spielberger , and I. C. Sarsson , (1979): "Stress and Anxiety " Volume ,5, by Hemisphere Fubli-Shing Corporation .
- [8]O. Sutterley Doris & F. Gloris Donnelly(1981) , coping with stress . An aspen publication .

Coping With Stress Styles Among Battered students Wives And Their Relation With Perceived Self – Efficacy

Khadeja Hussien Salman

Department of Educational and Psychological Sciences -Faculty of Education
University of Mustansiriya
khadeja975@yahoo.com

Abstract

As the married students of Education Faculty of different Baiathn represent an important segment of society (the wives and mothers of the family and teachers after graduation) and officials to prepare generations of students, so must they carry the burden of responsibility and change the face of the pressures of life in ways that return them to the psychological and social consensus in order to achieve the progress of society. So the current research aimed at knowing:

1. coping with stress styles used by the battered students wives.
2. level of perceived self-efficacy among battered students wives.
3. The relationship between the coping with stress styles and the perceived self-efficacy .

To achieve the aims of the current research, the researcher has adopted (Mkrlovi Yamina 2015) scale which applied to Algerian environment to measure coping with stress styles, which included six dimensions (face the problem, social support, emotion (aggression), recourse to religion, acceptance, which consists in its final form (37), after adjustment (36) item, and she also adapted, (al-Khafaji, 2013) scale to measure perceived self-efficacy which consists in its final form (33) item and (28) after adjustment. After calculated the validity and reliability of all these two scales. the researcher applying them on a sample of (200) battered students wives in the College of Education/ Mustansiriya University of which chosen purposely.

The results showed that students in general are use (face or solve the problem, receptivity, religious & spiritual support) to cope with stress more than the rest of the coping with stress styles , and the results also showed that the sample have a good level of perceived self- efficacy, The relationship between the coping with stress styles and perceived self-efficacy has showed that perceived self-efficacy associated positively with (face or solve the problem receptivity, social support , and religious & spiritual support) while associated inversely with other styles. In the light of these results the researcher presented a set of recommendation and suggestions for future studies.

Keywords: Battered Students Wives, Perceived Self – Efficacy.

ملحق (١)

اسماء السادة الخبراء الذين تم عرض المقاييس بصورتها المتبناة عليهم

ت	الاسم	التخصص	مكان التواجد
١	أ.م.د- أمل اسماعيل عايز	القياس والتقويم	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٢	أ.م.د آمال اسماعيل حسين	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٣	أ.م.د. رحيم عبد الله جبر	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٤	أ.م.د- سحر هاشم محمد	القياس والتقويم	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٥	أ.م.د- ماجدة هليل شغيدل	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٦	أ.م.د- نجلاء نزار وداعة	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٧	م. د. علياء جاسم محمد	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية
٨	م.د. نوال جوجي جاني	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية كلية التربية

ملحق (٢)

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للزوجات المعنفات بصورته النهائية بعد التكييف على البيئة العراقية

عزيزتي الطالبة....

إذا كنت ممن تتعرض للعنف من قبل زوجك (ضرب، شتم، سب، يأخذ أموالك، يقطع عنك مصروف البيت) حاولي أن تفكري (تسترجعي) هذه المشكلة والتي تسبب لك عدم ارتياح وضعي علامة () تحت البديل الذي يبين كيفية تعاملك معها، الرجاء أبدأ رأيك فيها بكل موضوعية وصراحة خدمة للبحث العلمي لذا نأمل تعاونك معنا بالإجابة عن جميع هذه الفقرات بما يعكس آرائك الحقيقية تجاهها. علماً انه لا توجد إجابات صحيحة او خاطئة فأى إجابة تُعد صحيحة طالما انها تعبر عن أسلوبك الخاص في التعامل مع الموقف المعروض أمامك ولا حاجة لذكر الاسم.

شاكركم تعاونكم خدمة للبحث العلمي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أتعايش مع مشكلتي حتى أتمكن من التغلب عليها					
٢	أفكر بجدية لأجد حلاً لمشكلتي					
٣	ألوم نفسي على سوء اختياري لزوجي					
٤	ألجأ إلى الدعاء وزيارة الأماكن المقدسة.					
٥	أذهب للتسوق حتى وان لم يكن ينقصني شي					
٦	أترك البيت وأذهب الى بيت اهلي					
٧	أواجه زوجي وأحسسه بمعاناتي					
٨	أتحدث لشخص أقدر نصائحه					
٩	ألجأ للبكاء					
١٠	أتكلم عن مشكلتي مع معارفنا لكي يتدخلوا لحلها					
١١	أصلي وأدعو الله ليفرح عني					
١٢	ألجأ إلى العرافات وقرائة الفنجان					
١٣	أصبح متوترة ومنقبضة					
١٤	أواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب					
١٥	أشكو زوجي الى أهله طلباً لمساعدتهم					
١٦	ألزم الصمت حتى لا تزداد الامور سوءاً مع زوجي					

١٧	أخرج من البيت وأمشي لمسافات حتى أقلل من توترتي				
١٨	أقنع نفسي بأن الطلاق سوف يحدث مشاكل أكثر خطورة				
١٩	ألجأ إلى قراءات دينية تشعرني بالراحة				
٢٠	احاول إيذاءه بشتي الطرق				
٢١	أصرخ لأخرج ما بداخلي				
٢٢	تقبلت وضعيتي لأنني أدركت انه لا مخرج لمشكلتي				
٢٣	أتقرب الى الله بالصلاة والدعاء				
٢٤	لجأت الى الطبيب النفسي ليساعدني في حل مشكلتي				
٢٥	أشعر بالارتياح عند مواسة الآخرين لي				
٢٦	أقابل العنف بالعنف				
٢٧	اترك الأمر لله سبحانه وتعالى فهو الذي ينصفني.				
٢٨	أقضي وقتا مع (صديقة، قريبة، جارة، أخت) بين فترة واخرى				
٢٩	أذهب للنتزه				
٣٠	أعتبر إن ما امر به ابتلاء ينبغي الصبر عليه.				
٣١	حينما تشتد ضغوطتي أهمل أولادي				
٣٢	أتشاجر مع كل ما يضايقني				
٣٣	ألجأ للفكاهة وسرد النكت كي اخفف توترتي				
٣٤	أشاهد التلفاز لأخفف من توترتي				
٣٥	أصبر من أجل أولادي وشكلي الاجتماعي				
٣٦	أطمئن نفسي بأن الأمور ستتحسن يوما ما				

ملحق (٣)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بصورته المتبناة

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة.....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالمواقف الحياتية التي يمكن ان يمر بها أي فرد، أرجو منك قراءتها بعناية تامة وتؤشري بوضع علامة (/) امام العبارة وتحت البديل المناسب، والذي يعبر عن رايتك الصريح ، علما ان اجابتك الدقيقة سوف تخدم اغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحثة، لذا فلا داعي لذكر الاسم . كما نرجو عدم ترك اي عبارة من دون اجابة .

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير والامتنان

ت	الفقرات	دائما	غالباً	احياناً	نادرا	ابدأ
1	احقق ذاتي عندما اسهم في حل مشكلات زميلاتي					
2	اثق بقدراتي في انجاز اعمالتي					
3	استمتع بحل المشكلات المعقدة					
4	أتمكن من تنظيم جهودي لتأدية أدوري في الحياة					
5	يمكنني توجيه كل تركيزي نحو أنجاز اعمالي					
6	اشعر ان لدي القدرة على معرفة جوانب القوة و الضعف في شخصيتي					
7	أتأمل بذاتي بين الحين الاخر					

					أعتمد على نفسي في انجاز أعمالى	8
					لدى القدرة على تحمل مسؤولية أخطائى	10
					لدى القدرة على التخطيط للمستقبل	11
					اسعى الى تنمية ذاتى	12
					أفضل في التعامل بكفاءة مع متطلبات دراستى	13
					أعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة	14
					إحساسى بكفاءتى تجعلنى أعمل بطريقة ايجابية	15
					شعورى بالتفاؤل يساعدى على أنجاز عملى	16
					أستعمل أساليب مختلفة للتحكم بدوافعى	17
					أتوقع نتائج عملى بناء على قدراتى الذاتية	18
					ابدل قصارى جهدى كى لا أفضل فى دراستى	19
					لدى كفاءة فى ادارة الحوار مع زميلاتى	20
					عندما أضع خطة لعمل معين فأنى أحاول أن أحققها	21
					أنجز الاعمال التى اكلف بها فى الوقت المحدد	22
					أشعر بالرضا عند انجاز اى مهمة أكلف بها	23
					أنظر نظرة كلية شاملة لمعالجة المشكلات	24
					أشعر بأن قدراتى ضعيفة فى أنجاز مهماتى	25
					أضع لى نفسى مستوى من الاداء و أسعى للوصول اليه	26
					استطيع تحقيق الاهداف الذاتية الصعبة	27
					أشعر أن لدى القدرة على تنظيم امور حياتى	28