

## نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسسيوط

عفاف محمد جعيس\* ومصطفى عبدالمحسن الحديبي

جامعة أسيوط، أسيوط، جمهورية مصر العربية

قبل بتاريخ: ٢٠١٤/٣/١٦

عدل بتاريخ: ٢٠١٤/١/٢٣

استلم بتاريخ: ٢٠١٢/١١/٢٨

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية، والتوصل إلى الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وتلك المتغيرات، إضافة إلى التعرف عما إذا كانت هناك فروق في فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية، والفروق في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية لدى أفراد الدراسة طبقاً للمتغيرات الديموجرافية: النوع، التخصص الدراسي، منطقة السكن، الحالة الاجتماعية. بلغ عدد أفراد الدراسة ٤١٠ طالباً وطالبة. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سببية معنوية في النموذج المقترح، حيث اتضح أن متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية يتأثر بفعالية الذات المدركة تأثيراً مباشراً (٠.٦٣١) وغير مباشر (٠.٣٥٦)، ويتأثر بإستراتيجيات التعايش مع الضغوط تأثيراً مباشراً (٠.٦٧٦)، وتأثراً غير مباشر (٠.٣١٣)، وبالإعزاءات السببية الحياتية تأثيراً مباشراً (٠.٧٨١) وغير مباشر (٠.٢١١). كما وجدت فروق في فعالية الذات الانفعالية، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة وكانت الفروق لصالح ذوي الإدراك الإيجابي لضغوط الأحداث الحياتية. كما وجدت فروق دالة إحصائياً في مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين تعزى لمتغيرات السكن والتخصص الدراسي لصالح قاطني الحضر وذوي تخصص العلوم الإنسانية.

**كلمات مفتاحية:** إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية، فعالية الذات المدركة، والإعزاءات السببية الحياتية.

## Causal relationships among perception of Life Stressful Events, Self-efficacy, Coping Strategies, Stress and Life Attributions among Higher Diploma Students at Assiut College of Education

Afaf M. Geis\* & Mostafa A. Elhudaybi  
Assiut University, Assuit, Egypt

The study aimed to test a model of the relationship between perception of stressful life events and perceived self-efficacy as well as coping strategies with life attributions of higher diploma students at Assiut faculty of education by testing direct and indirect effects between perceiving stressful life events and the study variables. In addition, the study aimed to find out whether there are differences in perceived self-efficacy and coping strategies as well as attributions between those with positive and negative perception of stressful life events. Also, differences in perceiving stressful life events were tested across classes of the demographic variables: gender, specialization, place of living, and marital status. The sample included 410 students. Results showed that there was a causal relationship in which perception of stressful life events was affected by perceived self-efficacy (direct effect is .631, indirect effect is .356), by coping strategies (direct effect is .676, indirect effect is .313), and life attributions (direct effect is .781, indirect effect is .211). There were significant differences in perceived self-efficacy, and coping strategies as well as the problem centered coping strategies in favor of those with positive perception of stressful life events. There were significant differences in the perception of stressful life events due to demographic variables including place of living and specialization in favor of humanities majors and those who lived in cities.

**Keywords:** perception of stressful life events, coping strategies, perceived self-efficacy, life attributions.

\*[mam\\_1981\\_6@yahoo.com](mailto:mam_1981_6@yahoo.com)

الصلة كدراسة صالح (١٩٩٣). ودراسة كامل (٢٠٠١) إلى أن الضغوط تنخفض لدى مرتفعي فعالية الذات، وما أوضحت نتائج دراسة حسن (١٩٩٣) بأن من الآثار السلبية للضغوط النفسية على طلاب الجامعة انخفاض فعالية الذات.

ويتسق هذا مع ما أوضحه Bandura (1994, 13) أن فعالية الذات هي التي تهتم بمعتقدات الفرد حول قدرته على ممارسة الضبط والتحكم في الأحداث التي تؤثر على الحياة. فهذه المعتقدات تؤثر على الاختيارات الحياتية، ومستوى الدافعية وكفاءة وجوده الوظائف والتغلب على الضغوط النفسية، وما أوضحته صالح (١٩٩٤) بأن الفعالية الذاتية هي الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف، والتنبيؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك.

فعلى الرغم من تعرض الأفراد لأحداث حياتية صعبة تسبب لهم ضغوطاً نفسية، إلا أنه يوجد تباين بينهم في مدى تأثرهم بها. فبعض الأفراد لا يستطيعون تجاوزها ويتعرضون لاضطرابات نفسية مختلفة آثارها، وهناك من يستخدمون أساليب وإستراتيجيات للتعايش. حيث ارتبط مفهوم الضغوط بموضوع أساليب التعايش، واستخدمت الدراسات عدداً من المصطلحات للتعبير عن المفهوم نفسه، مثل: سلوكيات التعايش، وجهود التعايش، وآليات التعايش، وردود الأفعال التعايشية، وأساليب التعايش (الشيخ، ٢٠١١؛ هواريه، ٢٠١١).

ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عادة من مواجهة الفرد للمواقف اليومية الصعبة، فلقد أوضحت إستراتيجيات التعايش مع الضغوط هدفاً للعديد من الدراسات: لدورها الفاعل في التعامل مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في التعايش معها، ما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها، ويعد نموذج (Lazarus) في هذا السياق وما تضمنه من إستراتيجيات في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة، حيث أكد على أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين: الأول - إستراتيجيات التعايش مع المشكلات المتمركزة على المشكلة، والثاني - إستراتيجيات التعايش مع المشكلات المتمركزة على الانفعال حيث يتبنى الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة، فتقوم استجاباته على التفريغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية كالإنكار والتجنب (محمود، ٢٠٠٦، ٤٠٠ - ٤٠١).

تعد الضغوط الحياتية إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، التي يتعرض لها الفرد في مواقف وأحداث حياتية متباينة، وبخاصة في ظل عصر الضغوط والأزمات النفسية، والتي تتطلب التوافق أو إعادة التوافق مع البيئة، ولا تختلف ظاهرة الضغوط الحياتية عن باقي الظواهر النفسية كالقلق والاكتئاب: كونها ناجمة عن الوجود الإنساني، ولا تكون دائماً بشكل سلبي، الأمر الذي أدى إلى أن يصبح موضوع الضغوط الحياتية من الموضوعات ذات الأهمية وفي مقدمة الموضوعات التي تتم مناقشتها في مجالات مهمة، أبرزها: التعليم، وعلم النفس، وتبرز في مختلف البيئات والمجتمعات وبخاصة في بيئة العمل التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس، مثل: المعلمين والعلماء وعلى وجه الخصوص الذين في بداية اختيار هذه المهنة.

وتحمل أحداث الحياة اليومية ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة عبر مراحل حياته، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر الضغوط النفسية؛ نتيجة إلى تعقد أساليب الحياة، وبيئة العمل الضاغطة، فالأهداف والأمانى والتطلعات مرتفعة والإحباطات والعوائق كثيرة (الحديبي، ومصطفى، ٢٠١٣). فيواجه الفرد في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوبة أو مهددة له، تمثل أحداثاً حياتية ضاغطة، والتي تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في ظهور الاضطرابات النفسية (Cofer & Apply, 2008)، حيث إن إدراك الفرد السلبي للمواقف الحياتية يؤدي إلى الضغوط النفسية، ومن هذا المنطلق اهتم علماء النفس بأحداث الحياة اليومية كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة النفسية، لكون الخبرات اليومية المشحونة والتي أبرزها الإحباطات الناتجة عن روتين الحياة، وبذل الجهد اليومي، والضغوط الاجتماعية منبئات جيدة للاضطرابات الجسمية والنفسية (الشقماني والمفتي، ٢٠٠٦).

وحظيت الضغوط وما تتركه من آثار سلبية باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس، وتركزت مجالات اهتمامهم في الإجابة عن تساؤلين: الأول لماذا يختلف الأفراد في إدراكهم للأحداث الضاغطة؟، والثاني كيف يواجه الأفراد المواقف الضاغطة؟ (Richard & Nancy, 1997). واهتمت عدة دراسات بالتعرف على العوامل المفسرة لاختلاف استجابة الأفراد على المواقف الضاغطة، حيث أوضحت دراسة (Natalie & Neil, 2002) اختلاف أسلوب التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة، والتي تمثل للفرد تحدياً وتهديداً، وفقداناً، بينما أشارت نتائج عدد من الدراسات ذات

في الحدث الضاغط، وكذلك قدم أيضاً عملية التعايش الدائمة، والتي تنتج عن مخرج العاطفة الموجبة وتعطي الفرد القدرة على إعادة التقييم لأن تأخذ مكانها، وهذه العملية ربما تساعد الفرد على إعادة تعريف الحدث الضاغط، وإعادة الاخراف في جهود التعايش لإدارة الحدث الذي لا يزال مستمراً أو المشكلة القائمة (فهيم، ٢٠٠٨).

ورغم الاهتمام الواسع، والاستحسان المتنامي لآثار الضغوط النفسية بحثاً ودراسة، والذي يظهر في العديد من الدراسات والتوصيات، فإن الغالبية العظمى من تلك الدراسات قد ركزت على إستراتيجيات تعايش الضغوط في بيئات مختلفة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وعدد قليل منها ركز على طلاب الجامعة، والناذر منها ركز عليها لدى الباحثين بالدراسات العليا. ونظراً لما تمثله هذه المرحلة من مصدر للضغوط الأكاديمية والمهنية؛ فالدراسة الحالية بصدد محاولة الكشف عن العلاقة السببية بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية و متغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسبوط، وهذا ما قد يتضح ويتبلور من خلال مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة

هناك بعض المشكلات التي يعاني منها طلاب الدراسات العليا بصفة عامة وعلى نحو خاص طلاب الدبلوم العامة في التربية لاحظها الباحثان في أثناء التدريس لهم، تتمثل بعض هذه المشكلات في افتقارهم للوعي بواجباتهم وحقوقهم، واللامبالاة، وعند سؤالهم عن هذه الأشياء كانت الإجابة تشير إلى أن ضغوط الأحداث الحياتية سبباً وراء ذلك، خاصة في ظل افتقارهم للقدرة على التعايش مع تلك الضغوط الناجمة عن الأحداث الحياتية، التي لا يستطيعون التحكم فيها، وأن كل ما يمكنهم فعله التحكم في انفعالاتهم، وتعلم الإستراتيجيات الفعالة لخفض هذه الانفعالات، ذات الأثر في تقليل التأثير السلبي لضغوط الأحداث الحياتية.

نتج ذلك عن العديد من الأسئلة التي شغلت بال الكثيرين من طلاب الدراسات العليا ومن بينهم طلاب الدبلوم العامة في التربية، من بينها: هل يؤمن التعليم العالي العمل المناسب لجميع خريجيه؟ وهل يشعر طلابه بالرغبة القوية والدافعية نحو الدراسة؟ ماذا عن مستقبل الأعداد الهائلة بالدبلوم العامة في التربية التي خرجت منذ سنوات، والتي ستخرج في السنوات القادمة ولا زالت تبحث عن فرصة عمل مناسبة؟ هذه الأسئلة تضع معادلة صعبة غير متكافئة الطرفين تمثل إدراكاً سلبياً لضغوط الأحداث الحياتية: **الطرف الأول-**

والمستقرئ لنتائج العديد من الدراسات النفسية يتضح له وجود دور فعال لبعض المتغيرات النفسية كعوامل وسيطة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وإستراتيجيات التعايش معها، والتي يمكن من خلالها فهم طبيعة العلاقة التبادلية بينها، ومن أبرز تلك المتغيرات العزو Attribution حيث أشارت نتائج داسة (Benjamin et al., 2005) إلى أن عزو الفشل في مواجهة الضغوط لعوامل: داخلية، ثابتة، مستقرة؛ ودراسة Naili (Adam, 1995) أن الضبط الخارجي، وما أوضحت نتائج دراسة (Sommerfeld & McCra, 2000) بأن لإستراتيجيات التعايش دوراً مهماً في التغلب على الضغوط الحياتية.

وتعد فعالية الذات من أهم أبنية الفروق الفردية التي تؤثر على فعالية تنظيم الذات، وذلك في مجالات تحقيق الأهداف الشخصية اعتماداً على معتقدات الفرد حول قدرته على النجاح فيما يقوم به من أعمال يكلف بها، وهي تسهم في فعالية الأداء، من خلال: زيادة الدافعية وبذل الجهد، إضافة إلى أنها تهتم بالحكم على القدرة الشخصية (Steven et al., 2001). ولهذا فقد عرف (Bandura, 1994) فعالية الذات بأنها معتقدات الأفراد المتعلقة بإمكاناتهم للقيام بمستويات معينة من الأداء تؤثر في حوادث مهمة في حياتهم، وتحدد فعالية الذات كما أوضح (Krueger & Dickson, 1993) فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها على أنها تمثل له فرصة أو تهديداً، وبذلك تؤثر في قراره المتعلق بالقيام بالعمل أو الامتناع عنه، كما تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لديه في مواقف الإجاز.

وأفاضت أدبيات البحث في إلقاء الضوء على دراسة العلاقة بين الضغوط وإستراتيجيات التعايش معها، ومدى إسهام وتأثير إستراتيجيات التعايش في التغلب على تلك الضغوط (Compas et al., 2001). ففي حين ترتبط ضغوط الأحداث الحياتية بعدد من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، فإن إستراتيجيات التعايش تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الأفراد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية معاً، شريطة أن يعي الفرد كيفية التعايش، وطبيعة الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة الأحداث الحياتية (النبال وعبد الله، ١٩٩٧).

وفي ضوء إدراك مدى الحاجة إلى تعديل نظرية التعايش مع الضغوط الحياتية قام (Folkman) بمراجعة لنموذج النظرية المعرفية للضغوط، والتعايش الذي طور بواسطة (Folkman & Lazarus) وذلك من أجل تضمين النموذج لما يسمى بالحالة النفسية الموجبة، حيث قام بإدماج التعايش المبني على المعنى Meaning - based Coping كاستجابة للألم الناتج عن الموقف، مضمناً هذا تفعيل للمعتقدات والقيم والأهداف التي تعمل وتساعد في أن يقوم الفرد بالبحث، وإيجاد معنى موجب

قيام هذه العوامل بدورها في التخفيف للأثر السلبي لهذه الضغوط، حيث تركز بعض الدراسات على أن لعنى الحدث نفسه، وكيفية تفسير الفرد له دوراً مهماً لدى تأثيره، ويتوقف ذلك على التقييم المعرفي للحدث، وما ينطوي عليه من تهديد لأمن الفرد وتقديره لذاته، وكذلك تقييم الفرد للأفعال وأساليب التعايش مع الحدث والضغوط.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه Halahan & Moos (1995) بأن إدراك الفرد للضغوط وقدرته على التصدي لها بفاعلية يتوقف على طبيعة المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة للفرد، فإذا كان الفرد يعتقد في كفايته وتمكنه وقيمه وفاعليته، فإنه سوف يكون أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة، وأكثر إيجابية وقدرة على مواجهتها، في حين إذا اعتقد الفرد في عدم كفايته أو تمكّنه أو قيمته أو شعوره بأنه وحيد دون مساندة انفعالية واجتماعية فعالة في التصدي للضغوط فإنه في هذه الحالة يصبح أكثر تأثراً بالأحداث الضاغطة وأقل قدرة على التعايش، كما أنه يصبح عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية.

وتعد فعالية الذات من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory لـ Bandura والتي افترضت أن سلوك الفرد، والبيئة، والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية Bandura يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاثة مؤثرات هي: العوامل الذاتية Personal Factors، والعوامل السلوكية Behavioral Factors، والعوامل البيئية Environmental Factors، وأطلق على هذه المؤثرات نموذج التبادلية Reciprocal determinism، وطبقاً لهذا النموذج فإن الفرد يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة: شخصية، وسلوكية، وبيئية، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته وإتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، وعوامل البيئة تشمل الأدوار التي يقومون بها كمعلمين (Zimmerman, 1989).

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة بمفهوم وفعالية الذات والأداء في العمل أن مفهوم الذات الجيد لدى المعلمين، والنظرة الإيجابية للذات تهييء لصاحبها القدرة على العمل بصورة مرضية، وهذا ما يُعين دراسة مفهوم وفعالية الذات للعاملين في مجال التربية والتعليم على فهم نجاح أو فشل المعلم في المدرسة: إذ أن مفهوم الفرد عن ذاته ومفهومه عن رؤية الآخرين له إحدان سلوكه (عبد الوهاب، ٢٠١٢)، ويتسق ذلك مع ما أشار إليه المصدر، وأبو كديك (٢٠٠٧) بأنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيراً من المعلمين يجدون أن

يتمثل في زيادة أعداد الخريجين من الدبلوم العامة في التربية حالياً ومستقبلاً، **والطرف الثاني** - يتمثل في ندرة فرص العمل المتاحة، وقصور سوق العمل بالحقل التربوي لاستيعاب هؤلاء الخريجين: ما ينعكس ذلك على إستراتيجياتهم للتعايش مع الضغوط الحياتية، وتقديرهم لذواتهم.

ويتسق ذلك مع ما أوضحه الشافعي (١٩٩٨، ١٨٧) بأن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً على المشتغلين بها، فإن كانت هذه الضغوطات يتعرضون لها في أدنى مستوياتها، فإن ذلك ينعكس إيجاباً عليهم ويجعلهم يقبلون على مهنة التدريس، ما ينعكس بالإيجاب ويمثل تحسناً وتطويراً للعملية التربوية، وهو ما ينشده الجميع، أما إذا كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في مستويات عالية، فإن ذلك تنعكس عليهم سلباً ويجعلهم يؤدون أداءً سلبياً، ما ينعكس على أداء وخصيل تلاميذهم فيكون منخفضاً بما يمثل إضعافاً للعملية التربوية وسبباً لعدم فاعليتها، وما أشار إليه الخرابشة، والقمش (٢٠٠٩) بأنه عادة ما يتعرض المعلمون بالسلك التعليمي إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد المعلمون أنفسهم في وضع لم يختاروه، الأمر الذي يشكل لديهم نوعاً من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذو القرار ورأسموها السياسة التعليمية التعامل معها، فقد يؤدي إلى نتائج عكسية، إذا ما انعكست على شخصيات المعلمين، وسلوكياتهم، وتعاملهم مع مدرائهم وزملائهم وطلابهم وأفراد أسرهم.

ويتماشى ذلك مع ما قدم لضغوط أحداث الحياة اليومية من تعريفات، حيث يعرف علي (١٩٩٧) أحداث الحياة اليومية الضاغطة بأنها سلسلة الأحداث التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع متطلبات البيئة المحيطة به، وتفرض عليه التوافق في مواجهته هذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به، في حين عرفت أحداث الحياة الضاغطة في (DSM-III 1980) بأنها حرمان ينقل كاهل الإنسان نتيجة لمروره بخبره غير مريحة، في حين يظهر تعريف أبو مصطفى، والسميري (٢٠٠٨، ٣٥٣) للأحداث الحياتية الضاغطة أنها أعباء زائدة تنقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بجملة من الأزمات والتوترات، والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية.

وبالرغم مما أسفرت عنه نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة على أهمية العوامل النفسية كمصادر مقاومة للضغوط الحياتية (Lease, 1999; و Michelle, 1999)، وعبد الصمد، (٢٠٠٢)، إلا أن الجدل ما زال قائماً حول ماهية

إستراتيجيات التعايش مع ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة فقد أشارت فهيم (٢٠٠٨) إلى أن تقييم الفرد لكفاءته وقدرته على التعايش وحجم الدعم الاجتماعي. وأية مصادر دعم أخرى يساعد على إعادة التوافق للظروف والمناسبات، حيث تمثل المصادر الشخصية Personal Resources قوة في عملية التعايش، مما يجعل الفرد أكثر خصناً ضد الضغوط في مواقف معينة. فمن المهم أن يشعر الفرد بكفاءته للتعامل مع المواقف الضاغطة ليحقق نجاحاً في عملية التعايش. وفي المقابل إذا قلل الفرد من تقديره لكفاءته وقدرته على الفعل فإنه لن يعمل على تطوير إستراتيجيات توافق. وتجدر الإشارة إلى أنه يطلق على هذا المفهوم الكفاءة الذاتية Self-efficacy أو معتقدات الذات المتفائلة Optimistic self-beliefs. حيث أن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية والتفاؤل متطلبات مهمة للتعايش مع كافة أنواع الضغوط.

ولهذا فإن مشكلة الدراسة تكمن في أن المعلمين وخاصة في بداية حياتهم المهنية يجدون أنفسهم يتعاملون مع أحداث حياتية ومتطلبات عمل عليهم التعايش معها من خلال ردود الفعل مع تلك الأحداث التي تؤثر في أدائهم المهني وتصرفاتهم في حياتهم اليومية وفعالية ذاتهم؛ وذلك من خلال الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لفعالية الذات المدركة وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية والإعزاءات السببية الحياتية في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بأسبوط.

### أسئلة الدراسة

يمكن أن تثير مشكلة الدراسة الحالية الأسئلة التالية:

١. ما الفروق في إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية وفعالية الذات المدركة والإعزاءات السببية الحياتية بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية؟
٢. ما الفروق في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية طبقاً للمتغيرات الديموجرافية (النوع، والتخصص الدراسي، ومنطقة السكن، والحالة الاجتماعية)؟
٣. هل يوجد تأثير مباشر وغير مباشر لمتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والإعزاءات السببية الحياتية على متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية؟

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه، فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة، مثل: الغضب، القلق، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل.

وتوازياً مع ذلك فإن العجز المكتسب قد يمنع الأفراد من فعل أي شيء في الأحداث التي يرون أنها تهدد ذاتهم، إلا أنهم يستجيبون في العادة بإستراتيجيات التعايش؛ كونها محاولات لخفض الآثار الناجمة عن الأحداث السلبية، والتي تعبر عن الكيفية التي يفكرون بها، والطريقة التي يستجيبون بها للأحداث المهددة للذات (عبد الرحمن، ٢٠٠٤). ويتسق ذلك مع ما أوضحه (Bandura, 1989, 729) بأن معتقدات الفرد عن فعاليتها الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للمقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، والتي تعكس مدى قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال، والوسائل التكيفية التي يقوم بها في التصدي لضغوط الحياة؛ لكون الفعالية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقوم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذي سيبذله، ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وحديه للصعاب ومقاومته للفشل.

ويؤكد ذلك (Wasteson et al., 2006, 813) بأن هناك قدراً كبيراً من الاهتمام بين الباحثين بفحص العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية مع التركيز على دور إستراتيجيات التعايش كوسيط لكيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة، حيث تبدو أهمية التعايش مع الضغوط، كما تشير (Gafvels & WandellK, 2006) في إدارة المواقف الضاغطة والذي يسبب المشكلة أو تجنب القلق والألام النفسية التي يسببها، وفي دراسة (Zeidner & Saklofske, 1996) فإن الهدف الأقصى للتعايش مع الضغوط هو تقليل التوابع طويلة المدى المحتملة للأحداث الضاغطة، وفي دراسة فهيم (٢٠٠٨) أن القيمة والأهمية تتحدد في كم ونوع الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في تخفيف حدة الضغوط الحياتية، وما أوضحته نتائج دراسة جودة (٢٠٠٤) بأن استخدام أساليب تعايش فعالة في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، يؤدي إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية، لما بين أساليب التعايش الفعالة وأحداث الحياة الضاغطة من ارتباط دال سالب.

إن المستقرى لما سبق يتضح له مدى العلاقة بين إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية والإعزاءات السببية الحياتية؛ ولبيان دينامية العلاقة بين

لتغيير إدراكاتهم لضغوط الأحداث الحياتية. وما لذلك من إفادة في أساليب معاملتهم لتلاميذهم.

### الدراسات ذات الصلة

تناولت دراسة (Roesch & Weiner, 2001) العلاقة بين الإعزاض السببية وإستراتيجيات التعايش والتوافق لدى ذوي الأمراض الجسدية. حيث اقترحا نموذجاً نظرياً للتنبؤ بالتوافق: من خلال الافتراض الرئيس للدراسة مفاده أن الإعزاض السببية ترتبط بالتوافق بشكل غير مباشر ومع التوافق بشكل غير مباشر من خلال إستراتيجيات التعايش كمتغير وسيط. وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الإعزاض الكلية، والداخلية (الذاتية)، والغير ثابتة (الغير مستقرة). والقابلة للتحكم والسيطرة بشكل غير مباشر بالتوافق النفسي الإيجابي من خلال استخدام إستراتيجيات التعايش القائمة على الانفعال Emotion – Focused Coping. كما ارتبطت الإعزاض الثابتة (المستقرة). والقابلة للتحكم والسيطرة بشكل غير مباشر بالتوافق النفسي السلبي من خلال استخدام إستراتيجيات التعايش القائمة على مدخل الإحجام. مما يظهر دور الإعزاض في توجيه بعض المعارف والسلوكيات، وارتباطها بإستراتيجيات التعايش.

في حين سعت دراسة محمد (1999) إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية والحاجات الإرشادية للمعلمين. وبلغت عينة الدراسة 189 معلماً ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب النوع والمرحلة الدراسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، وأن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء، كما توجد فروق في الضغوط الإدارية تعزى للنوع لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية، والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين. في حين عدم وجود فروق في الضغوط التدريسية تعزى للنوع.

وهدفت دراسة فايد (2005) التعرف على العلاقة بين الأعراض السيكوسوماتية وكل من ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية. وتكونت عينة الدراسة من 416 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 25 - 55 عاماً. طبق عليهم استبيان لأحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحث، واستبيان المساندة الاجتماعية إعداد Sarason et al., 1983 تعريب محمد الشناوي.

١. الكشف عن الفروق في إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية وفعالية الذات المدركة والإعزاض السببية الحياتية بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية.

٢. الكشف عن الفروق في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية طبقاً للمتغيرات الديموجرافية (النوع، والتخصص الدراسي، ومنطقة السكن، والحالة الاجتماعية).

٣. التحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والإعزاض السببية الحياتية؛ للتوصل إلى نموذج يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وتلك المتغيرات في ضوء ما تعكسه بيانات الدراسة.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية متغيراتها: لكون الضغوط وأثارها السلبية موضوعاً متزايداً في الأهمية، في ظل ما تفرضه أحداث الحياة اليومية من مواقف ضاغطة، وطلاب الدبلوم العامة في التربية ليسوا بمنأى عن هذه الظروف وتلك الأحداث الضاغطة التي تخدم من فعالية ذواتهم وتزيد من اللجوء للإعزاض السببية، الأمر الذي يظهر أهمية تناول نمذجة العلاقة السببية بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاض السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية، خاصة في ضوء علم النفس الإيجابي، وما لهذا من أهمية في بيان حجم المعاناة النفسية التي يتعرضوا لها جراء تعرضهم للأحداث الحياتية، وما يترتب عليها من آثار تنعكس سلباً على صحتهم النفسية وآليات تعاملهم لطلابهم.

وتعزى الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية إلى الإسهام في تقديم برامج إرشادية أو تدريبية لتنمية الذات مبنية على إستراتيجيات التعايش للتغلب على ضغوط الأحداث الحياتية للمعلمين. حيث تفيد نتائج الدراسة الحالية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للمعلمين الذين يتعرضون باستمرار لضغوط الأحداث الحياتية تؤثر على أدائهم النفسي وتوافقهم المهني، فإن لم تعالج ضغوط الأحداث الحياتية بشكل فاعل تبدو في أعراض العديد من الاضطرابات النفسية: الأمر الذي يستوجب تصميم برامج للتدخل العلاجي للتغلب على مصادر تلك الضغوط وأسبابها، وما تسفر عنه من نتائج تساعد المهتمين بآليات التعامل مع هؤلاء المعلمين



النوع (ذكور، إناث) لصالح الذكور في إستراتيجية التفاعل الإيجابي، ولصالح الإناث في إستراتيجيتي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

في حين هدفت دراسة إبراهيم (٢٠٠٢) التعرف على الفرق في متوسط درجات أساليب تعايش الضغوط طبقاً للسكن (الريف، والحضر)، والنوع (ذكور، إناث) والمرحلة الدراسية (الإعدادية، والثانوية). وتكونت عينة الدراسة من ١٠٧٣ طالباً وطالبة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة والمنوفية تراوحت أعمارهم بين ١٢ - ١٨ عاماً. طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس أساليب تعايش الضغوط، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق تعزى لمنطقة السكن بين الريف والحضر في أساليب تعايش الضغوط، حيث تبين أن الحضر يستخدمون أساليب (التركيز على الحل، ضبط الذات، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي، الاسترخاء، الانفصال الذهني)، في حين يستخدم طلاب الريف أساليب (لوم الذات، الانعزال، التنفيس الانفعالي، الدعابة). كما وجدت فروق في أساليب تعايش الضغوط بين الذكور والإناث، وطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب التعايش، كما أن الأساليب السلبية في التعايش مع الضغوط النفسية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب تعايش الضغوط (الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

وتناولت دراسة (Puskar & Lamb 1991) أحداث الحياة والمشكلات والضغوط المختلفة وطرق التعايش معها لدى عينة من المراهقين، بهدف تحديد المشكلات والضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقون، ومعرفة أساليب التعايش مع المشكلات، والتخفيف من الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٩ مراهقاً ومراهقة، تراوحت أعمارهم بين ١٦ - ١٨ عاماً، طبق عليهم مقياس أحداث الحياة، واستبانة الضغوط النفسية، واستبانة تعايش الضغوط، وأظهرت النتائج أن أكثر المشكلات شيوعاً لدى المراهقين هي المشكلات العاطفية تليها مشكلات التوافق الدراسية، وأن أكثر الضغوط النفسية شيوعاً هي تلك التي تأتي من موقف الخلافات الأسرية، كما أن أكثر أساليب التعايش مع المشكلات شيوعاً هي أسلوب التحكم الذاتي.

في حين هدفت دراسة (Kardum & Karpic 2003) إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب التعايش في مرحلة المراهقة المبكرة، وتكونت العينة من ٢٦٥ مراهقاً أعمارهم بين ١١-١٤ عاماً، طبق عليهم مقياس ضغوط الهدف، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي للانبساط في التعايش مع المشكلات،

وسامي أبو بيه، ومقياس الضبط المدرك للحالات الذاتية إعداد (Pallant 2000) تعريب الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال موجب بين ضغوط الحياة والأعراض السيكوسوماتية، وسلبياً بالضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية.

وأجرى المنيزل (١٩٩٥) دراسة للتعرف على العزو السببي لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من ٦٧٨ معلماً ومعلمة من معلمي المدارس الثانوية ومعلماتها بمحافظة عمان، الزرقاء، أريد، المفرق، جرش، والبلقاء، والكرك، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس المسؤولية عن تحصيل الطالب إعداد (Guskey)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في عزو نجاح الطلاب وفشلهم من قبل المعلمين طبقاً لمتغير الجنس، إذ تميل المعلمات إلى عزو مسؤولية النجاح والفشل لدى الطلاب إلى أسباب داخلية تعود إليهن، في حين يميل المعلمون إلى عزوها إلى أسباب خارجية.

وتناولت دراسة درويش (٢٠٠١) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بوجهة الضبط والأعراض السيكوباتولوجية لدى عينة من طالبات كلية الخدمة الاجتماعية في ضوء المساندة الاجتماعية كعامل وسيط، بهدف فحص العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية من ناحية، وفحص الآثار السلبية للضغوط على الصحة النفسية من ناحية أخرى، وقد طبق استبيان أحداث الحياة الضاغطة، واستبيان المساندة الاجتماعية، وقائمة مراجعة الأعراض، ومقياس وجهة الضبط على عينة من طالبات الجامعة تراوحت أعمارهن بين ١٨ - ٢٢ عاماً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية في التعرض لأحداث الحياة الضاغطة ووجهة الضبط والأعراض السيكوباتولوجية، ووجود معامل ارتباط دال إحصائية بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من وجهة الضبط والأعراض السيكوباتولوجية لدى مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية

وهدفت دراسة الشكعة (٢٠٠٩) التعرف إلى درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة على طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، والفروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، وبلغت عينة الدراسة ٤٠٠ طالباً، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً إستراتيجية التفاعل الإيجابي ٧٩%، يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية ٧١.٣٣%، وأخيراً إستراتيجية التفاعل السلبي ٦٩%، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الإستراتيجيات تعزى لمتغير

والشخصية، والتي تمثلت في : التفاؤل، وفعالية الذات، وجأح المصالح الاجتماعية، وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب لدى ٣٨ طالباً جامعياً. طبق عليهم مقياس إدارة الذات، ومقياس فعالية الذات، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس جأح العلاقات الاجتماعية، ومقياس خبرات أحداث الحياة الإيجابية والسلبية، وقائمة التعايش، وقائمة القلق، وقائمة الاكتئاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التعايش الفعالة للضغوط وأحداث الحياة السلبية، وارتباط إيجابي بين الضغوط والقلق والاكتئاب، وارتباط سلبي للمتغيرات الإيجابية : التفاؤل وفعالية الذات بأحداث الحياة السلبية والضغوط، وأن القلق والاكتئاب وفعالية الذات من أكثر المتغيرات دلالة في التنبؤ بالضغوط الحياتية، ولم يكن هناك تأثير دال لإدارة الذات والأحداث الحياتية الإيجابية والنوع على باقي متغيرات الدراسة.

في حين هدفت دراسة (Marcotte 2002) تحليل العلاقة بين أحداث الحياة وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من ٥٤٧ مراهقاً فرنسياً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض تقدير الذات له علاقة بأحداث الحياة السلبية، كما أظهرت الإناث انخفاضاً في تقدير الذات، وتكوين صورة سلبية عن ذواتهن، ومعاناتهن من عدد أكبر من أحداث الحياة الضاغطة مقارنة بالذكور.

وهدفت دراسة عبد الوهاب (٢٠١٢) تعرف العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب تعايش الضغوط لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، وتكونت عينة الدراسة من ٩٤ معلماً ومعلمة، وتمثلت أدوات الدراسة في : الصورة المختصرة لمقياس تنسي لمفهوم الذات، ومقياس أساليب تعايش الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في أساليب تعايش الضغوط ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في بعض أساليب تعايش الضغوط تعزى للعمر والخبرة والحالة الاجتماعية لصالح المعلمات.

وتناولت دراسة (Heiman 2004) العلاقة بين المصادر النفسية وإدراك الضغوط وأساليب التعايش مع المشكلات لدى ٢٦١ طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب والطالبات الجدد أكثر استخداماً لإستراتيجيات التعايش الانفعالية، وأكثر طلباً للدعم الاجتماعي من الأصدقاء عن الطلاب القدامى، وكانت الطالبات أكثر استخداماً لإستراتيجيات التعايش الانفعالية والتعايش بالإحجام، وبالتالي كانوا أعلى في مستوى الضغوط الأكاديمية، بمعنى أنه كان لاستخدام أساليب التعايش غير الفعالة تأثير في الاحساس

وأسلوب التعايش مع الانفعال، كما ركز العصايون على أسلوب التجنب في التعايش مع الضغوط.

وتناولت دراسة (Sharp & Thompson 1992) إدراك المعلم والطالب لمصادر الضغوط النفسية : بهدف تحديد الاختلافات بين إدراك المعلم والطالب لمصادر الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ طالباً بالصف الثامن الأساسي و٢٠٧ طالباً بالصف العاشر و١٨ معلماً، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، وأسفرت النتائج عن أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب، هي : الموت، أو مرض أحد أفراد الأسرة، أو مرض الشخص أو إصابته، وضعف العلاقة بالمعلمين، والمشاحنات داخل الأسرة، والاضطرار لحضور دروس أو حصص لا يفضلها، والمشاحنات مع الأصدقاء، والامتحانات، وتوبيخ المعلم، وصعوبة الدراسة، والوقوع في مشاكل بالدراسة، أما أهم الضغوط النفسية لدى المعلمين، فهي ضغوط المدرسة لرفع التحصيل، وعدم الجدارة الأكاديمية، والضغوط الأسرية كالطلاق، والانفصال.

في حين هدفت دراسة علي، وصدیق (٢٠٠٢) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الإدراك وعناصر الاستجابة وأحداث الحياة الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بمعهد البحوث التربوية بجامعة القاهرة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن أكثر مواقف الحياة الضاغطة تهديداً للحياة، هي : الفصل من العمل، وموت أحد الوالدين.

وتناولت دراسة المحتسب (٢٠٠٨) علاقة التفاؤل والتشاؤم بأحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب التعايش لدى عينة من طلاب الفرقتين الأولى والرابعة ذوي التخصصات العلمية والأدبية بجامعة القدس، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة تأثيراً على الطلاب الأحداث الضاغطة الدراسية، وأقلها تأثيراً الأحداث الضاغطة الاجتماعية، ولم توجد فروق في درجات أحداث الحياة الضاغطة ترجع لمتغيرات الدراسة، في حين وجدت فروق تعزى للنوع على بعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية والاجتماعية لصالح الذكور، وكانت أكثر الأساليب المستخدمة في التعايش مع أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب، هي : التفاعل الإيجابي، والتصرفات السلوكية الإيجابية، والتفاعل السلبي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة لأحداث الحياة الضاغطة بالتفاؤل، وموجبة بالتشاؤم.

في حين تناولت دراسة (Mc Carthy et al., 2006) بعض المتغيرات الإيجابية والسلبية في علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة : بهدف تعرف العلاقة بين المتغيرات



المرتبة الأولى من حيث الأهمية النسبية، تلاها المواقف الدراسية والشخصية، ثم المواقف الصحية والاقتصادية، وأخيراً المواقف الأسرية الاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع (ذكور، إناث) عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة لصالح الإناث.

وهدفت دراسة أبو مصطفى، والسميري (٢٠٠٨) التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى والفروق في مجالات مقياس الأحداث الضاغطة طبقاً لمتغيرات النوع، والخلفية الثقافية، والمستوى الدراسي، وشملت عينة الدراسة ٥٢٤ طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأقصى. واستخدم مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، ومقياس السلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط السياسية أكثر الضغوط الحياتية التي يتعرض لها طلاب جامعة الأقصى يليها الأحداث الحياتية الضاغطة الدراسية، ثم الأحداث الضاغطة الاجتماعية، ثم الأحداث الشخصية، فالأحداث الأسرية ثم الصحية، يليها النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع في مجالات الأحداث الضاغطة الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية لصالح الذكور، بينما السياسية لصالح الإناث، إضافة إلى ذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمنطقة السكن في مجالات الأحداث الضاغطة الأسرية لصالح طلاب المخيمات، والأحداث الضاغطة الاجتماعية والصحية لصالح طلاب المدن.

كما أجرت النبال، وعبد الله (١٩٩٧) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب تعايش ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثير أساليب التعايش بمتغيرات النوع، والعمر، والتخصص، وتكونت العينة من ٢٤٤ من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم ١٩٥ طالبة و ٤٩ طالباً، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات تعايش ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري، في حين عدم وجود أثر لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب، في حين كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي، بينما كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

وهدفت دراسة العارضة (١٩٩٨) التعرف على إستراتيجيات توافق المعلمين بالضغوط النفسية التي

الضغوط الأكاديمية وضغوط العمل، وضغوط الحياة اليومية.

وهدفت دراسة مصطفى (٢٠١٢) إلى تحديد أنواع الإستراتيجيات التي يلجأ إليها المشرفون عند التعايش مع ضغوط العمل المدركة في مقر العمل، وفحص أثر الدور الوسيط لتلك الإستراتيجيات على الصلة " ضاغطة عمل - توتر"، وقام الباحث بتصميم مقياس يعكس بطريقة مناسبة كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة في مقر العمل، طبق على عينة تضمنت ١١٤ مشرف على العمل يمارسون مهنتهم بشكل دائم في المؤسسات الوطنية للعربات الصناعية، وأسفر التحليل الإحصائي متعدد المتغيرات للبيانات أن إستراتيجيات التعايش تعمل كأثر وسيطي ضمن الصلة " ضاغطة عمل - توتر"، حيث إن الأثر الوسيط لاختبار ضواغط العمل على التوتر يتم تخفيفه عن طريق أنشطة غير عملية ويتم تضخيمه عن طريق التفرغ الانفعالي.

وتناولت دراسة دسوقي (١٩٩٥) فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات (القلق، والاكتئاب)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فعالية الذات في الشعور بالضغوط الحياتية لصالح منخفضي الفعالية، أي أن مرتفعي الفعالية الذاتية أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة، كما وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي إدراك أحداث الحياة الضاغطة في كل من القلق والاكتئاب لصالح الأكثر إدراكاً ومعاناة لأحداث الحياة الضاغطة.

في حين هدفت دراسة الجمال (٢٠٠٤) التعرف على الفروق طبقاً للنوع في إدراك أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة)، والعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق، والتفؤل، والتشاؤم، ومستوى الطموح، والعلاقة بين إدراك الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) وكل من المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين، وتضمنت عينة الدراسة ٣٠٠ طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة طنطا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك أحداث الحياة السارة تعزى للنوع، ولا توجد علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) والمستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة طبقاً للنوع، وفي دراسة استطلاعية لبنا (٢٠٠٨) تناولت المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بحفاضة غزوة: بهدف التعرف على الأهمية النسبية إلى كل من أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة لدى طلاب جامعة الأقصى، والفروق الجوهرية طبقاً للنوع (ذكور، إناث) في المواقف الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالباً وطالبة، طبق عليهم استبانة المواقف الحياتية، وأسفرت نتائج الدراسة أن المواقف الحياتية في

المعلمات ذوات الخبرة والمعلمات حديثي التخرج لصالح المعلمات ذوات الخبرة في درجة الضغط.

وقد هدفت الدراسة التي أجراها متولي (٢٠٠٠) التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للنوع. وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٠ معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

### تعقيب على الدراسات ذات الصلة

إن المستقرى للدراسات ذات الصلة يتضح له مدى إفادتها في صياغة أهداف الدراسة الحالية، وبناء أدواتها، وصياغة فروضها، وذلك كما يلي:

- أفادت الدراسة الحالية من تنوع أهداف الدراسات ذات الصلة، حيث لم توجد دراسة - في ضوء ما تم إطلاع الباحثين عليه في البيئة العربية أو الأجنبية هدفت تعرف إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة والإعزازات السببية الحياتية كمتغيرات وسيطة لإستراتيجيات التعايش مع الضغوط لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية، حيث سعت الدراسات ذات الصلة إلى كشف العلاقة بين الإعزازات السببية الحياتية وإستراتيجيات التعايش (Roesch & Weiner, 2001). ضغط المعلم وعلاقته بالتوافق (اليوسفي، ١٩٩٠). الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة والضغط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية (فايد، ٢٠٠٥). والعزو السببي لطلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين (المنيزل، ١٩٩٥). وأحداث الحياة الضاغطة ووجهة الضغط في ضوء المساندة الاجتماعية كعامل وسيط (درويش، ٢٠٠١). وضغوط أحداث الحياة وأساليب التعايش معها (عبد المعطي، ١٩٩٤). والإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب للتعايش مع الضغوط النفسية (Kardum & Karpic, 2003. Puskar & Lamb, 1991). والتفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية (المتسب، ٢٠٠٨). وبعض المتغيرات الإيجابية والسلبية في علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة (McCarthy et al., 2006). والعلاقة بين أساليب التعايش ومفهوم وتقدير الذات (عبد الوهاب، ٢٠١٢). وإدراك الضغوط وأساليب التعايش معها (Heima, 2004). وتحديد أنواع إستراتيجيات التعايش التي يلجأ إليها المشرفون للتعايش مع ضغوط العمل المدركة (مصطفى، ٢٠١٢).

تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس. وأثر النوع، والمؤهل العلمي، والخبرة على هذه الإستراتيجيات. وتكونت عينة الدراسة من ٢٤١ معلماً ومعلمة. وأظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية البعد الديني احتلت المرتبة الأولى. وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيرات النوع والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل.

وهدف دراسة (1992) Steve التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس، وهل الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جداً؟. وتكونت عينة الدراسة من ٥٧ معلماً من حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي بمقاطعة باستراليا. وكانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة لسؤال هؤلاء المعلمين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة، وبينت نتائج الدراسة أن من أهم أسباب الاستقالة كان وصول المعلم إلى نقطة حرجية في اتجاهاته نحو مهنة التدريس تلك التي يعجز المدرس فيها عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها. وأيضاً معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس، ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء.

وسعت دراسة ثابت (٢٠٠٣) إلى التعرف على الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٥ معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة، وتمثلت أدوات الدراسة في استبانة ضغوط العمل المدرسي، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي، إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور، كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة.

وقامت اليوسفي (١٩٩٠) بدراسة عن ضغط المعلم وعلاقته بالتوافق؛ بهدف التعرف على الفروق بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات، والمعلمات ذوات الخبرة أكثر من (٥) سنوات والمعلمات حديثي التخرج في درجة الضغط. وتكونت عينة الدراسة من ٨٢ معلمة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الزيادة في درجة ضغوط المعلم يقابلها نقصان في درجة التوافق، كما ووجدت فروق بين

مقياس إستراتيجيات التعايش مع الضغوط المستخدم بالدراسة.

٣. **الإعزات السببية الحياتية Attribution** : تتبلور الإعزات السببية الحياتية حول دراسة الأسباب التي تجعل الأفراد يتخذون قرارات معينة بصدد ما يمر بهم من أحداث (علاوة، ٢٠٠٤). فالأفراد يعززون أسباب الأحداث إما لعوامل داخلية كآمنة ضمن الفرد، مثل: الحاجات، والرغبات، والانفعالات، والقدرات، والمقاصد، والجهد، أو لعوامل خارجية، مثل: الحظ، ونوع المهمة (غباري وآخرون، ٢٠١٢). وترتبط الإعزات السببية الحياتية الداخلية، غير الثابتة التي يمكن التحكم فيها بشكل غير مباشر بالتوافق النفسي الإيجابي من خلال استخدام إستراتيجيات التعايش القائمة على الانفعال، في حين ترتبط الإعزات السببية الحياتية التي لا يمكن التحكم فيها بشكل غير مباشر بإستراتيجيات التعايش التجنبية (Roesch & Weiner, 2001, 205). ويقصد بالإعزات السببية الحياتية إجرائياً بالدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها الأفراد المشاركون بالدراسة على مقياس الإعزات السببية الحياتية للراشدين المستخدم بالدراسة.

٤. **إدراك ضغوط الأحداث الحياتية** : مدى وعي المعلمين بالمواقف وسلسلة الأحداث الداخلية والخارجية التي يتعرضون لها في حياتهم المهنية أو الأسرية أو الزوجية، مما ينعكس على الأدوار الحياتية (الغموض، الصراع). ويفتقرون للدعم الاجتماعي.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة

استخدم الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي: لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة في إيجاد العلاقات السببية بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية، والتوصل إلى نموذج يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وتلك المتغيرات، وأيضاً التحقق من الفروق في فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزات السببية الحياتية بين مرتقعي ومنخفضي إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، والفروق التي تعزى للنوع (ذكور/إناث)، ومنطقة السكن (ريف، حضر)، والتخصص الدراسي (العلوم الشرعية، العلوم الإنسانية)، والحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج) في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية.

• تباينت الأدوات المستخدمة في الدراسات ذات الصلة ما بين الاستبيان والاختبارات والمقاييس، ودعمت أدوات تلك الدراسات الباحثين في إعداد مقاييس وأدوات دراستهما: لندرة المقاييس السيكومترية في هذا المجال لفئة الراشدين، واختيار أدوات الدراسة الحالية للتعرف على مدى إسهام فعالية الذات المدركة، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية، والإعزات السببية الحياتية في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين.

• أسهمت نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة في صياغة فروض الدراسة الحالية في تعرف العوامل المسهمة في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية (Steve 1992, المعارضة، ١٩٩٨، عبد الرزاق، ٢٠٠٦، مصطفى، ٢٠١٢). وتنفرد الدراسة الحالية إضافة إلى ذلك بمحاولتها معرفة مدى إسهام بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في فعالية الذات المدركة، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية، والإعزات السببية الحياتية في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين، طبقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية التي أغلفت الدراسات ذات الصلة تأثيرها كمنطقة السكن (الريف، الحضر)، والتخصص الدراسي (العلوم الشرعية، العلوم الإنسانية)، حيث ركزت أغلب الدراسات ذات الصلة على النوع (ذكور، إناث)، والحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب) في إدراك الضغوط النفسية.

### مصطلحات الدراسة

#### ١. فعالية الذات المدركة: Perception Self – Efficacy

اعتقاد المعلمين وتوقعاتهم بإمكانية النجاح في سلوكهم وأدائهم الاجتماعي والمهني.

٢. **إستراتيجيات التعايش مع الضغوط**: يعرف (Lazarus 2000, 667) إستراتيجيات التعايش بأنها الجهود التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه الجهود متركزة حول الانفعال أو المشكلة، ويضيف (Lazarus 2006) أن تلك الجهود المعرفية أو السلوكية: تهدف التعامل مع الأحداث الضاغطة، في حين يعرف أبو جيله (٢٠٠٩) إستراتيجيات التعايش بأنها تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب على الأحداث الضاغطة، أو تحملها، أو خفضها، أو تقليصها سواء كانت هذه الجهود نفسية، أو سلوكية، أو انفعالية، وسواء كانت إيجابية أو سلبية، وسواء كانت إقدامية أو إجمامية، ويقصد بإستراتيجيات التعايش مع الضغوط إجرائياً بالدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها الأفراد المشاركون بالدراسة على

## المشاركون بالدراسة

بعد التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية، قام الباحثان بتطبيقها على أفراد الدراسة الأساسية، والتي قوامها ٤١٠ طالباً وطالبة بالدبلوم العامة في التربية نظام العام الواحد، ويوضح جدول (١) خصائص أفراد الدراسة الأساسية.

## أدوات الدراسة

اختار الباحثان عدداً من طلاب الدبلوم العامة في التربية نظام العام الواحد ليمثلوا أفراد الدراسة الاستطلاعية :

جدول ١

الخصائص الديموجرافية لأفراد الدراسة الأساسية (ن = ٤١٠)

المجموع	الإناث		الذكور		التخصص					
	متزوج	أعزب	متزوج	أعزب						
٨١	١٠	١١	١٣	١٠	٧	١٠	١٢	٨	أصول الدين والدعوة الإسلامية	العلوم الشرعية
٤٩	٥	٥	٤	٨	٤	٨	١٥	-	الشريعة الإسلامية	
٧٦	١١	٢٢	٥	١٧	٣	٥	٦	٧	اللغة العربية والدراسات الإسلامية	
٢٠٦	٢٦	٣٨	٢٢	٣٥	١٤	٢٣	٣٣	١٥	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية للعلوم الشرعية	
٥٦	٥	٩	٥	٧	٥	٣	٧	١٥	اللغات (الإنجليزية، الفرنسية، الشرقية، الأوروبية والترجمة)	العلوم الإنسانية
٣٨	٥	٢	٣	٥	٢	٥	٨	٨	علم النفس والخدمات الاجتماعية	
٢٧	٢	٤	٧	-	١	٦	٢	٥	الإعلام	
٤٠	٣	٤	٥	٦	٤	٦	٥	-	التاريخ والجغرافيا	
٢٧	٢	١	٣	٣	٥	٤	٤	٥	الحقوق والتجارة	
٢٣	٣	١	٢	٢	٣	٤	٣	٥	الهندسة والزراعة	
٤٠٤	٢٠	٢١	٢٥	٢٣	٢٠	٢٨	٢٩	٣٨	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية للعلوم الإنسانية	
٤١٠	٤٦	٥٩	٤٧	٥٨	٣٤	٥١	٦٢	٥٣	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية	

جدول ٢

الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٨٠)

المجموع	الإناث		الذكور		التخصص					
	متزوج	أعزب	متزوج	أعزب						
١٣	-	١	٣	٢	-	٧	٥	-	أصول الدين والدعوة الإسلامية	العلوم الشرعية
١٠	٣	١	-	٢	-	٢	-	٢	الشريعة الإسلامية	
٧٢	٩	٣٠	٣	١٩	٢	١	٥	٣	اللغة العربية والدراسات الإسلامية	
٩٥	١٢	٣٢	٦	٢٣	٢	٥	١٠	٥	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية للعلوم الشرعية	
٢٧	٥	٩	٢	٨	١	١	-	١	اللغات (الإنجليزية، الفرنسية، الشرقية، الأوروبية والترجمة)	العلوم الإنسانية
٧	٢	-	-	٢	-	٢	-	١	علم النفس والخدمات الاجتماعية	
٤	-	١	-	-	-	١	-	٢	الإعلام	
٣٠	٢	٦	٣	٦	-	٦	٥	٢	التاريخ والجغرافيا	
١٠	٢	٢	-	٣	-	٣	-	-	الحقوق والتجارة	
٧	٢	١	١	١	-	-	٢	-	الهندسة والزراعة	
٨٥	١٣	١٩	٦	٢٠	١	١٣	٧	٦	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية للعلوم الإنسانية	
١٨٠	٢٥	٥١	١٢	٤٣	٣	١٨	١٧	١١	إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية	

**مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين :**

قام الباحثان بإعداد مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين : بهدف الحصول على أداة سيكومترية لإدراك وتقييم الأحداث الحياتية للراشدين تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها، وقد مر بناء المقياس بالخطوات التالية:

- الاطلاع على بعض الكتابات والأطر النظرية والدراسات العربية والإنجليزية- كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة - التي اهتمت بإدراك ضغوط الأحداث الحياتية، وخاصة لدى طلاب الجامعة، وكيفية قياسه، وبالأخص في مرحلة الرشد، وعلاقة إدراك ضغوط الأحداث الحياتية بالتغيرات النفسية والاجتماعية وفي مقدمتها إدراك فعالية الذات لدى الراشدين، وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والإعزاءات السببية الحياتية.

- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية، كمقياس الأحداث الضاغطة لدى الطلاب (Richard et al., 1999) ومقياس إستراتيجيات التعايش مع الحياة الضاغطة ل Leonard ترجمة على عبد السلام (٢٠٠٣)، ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين (عوض، ٢٠٠١)، ومقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة ( Lisa et al., 2005)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى (أبو مصطفى، المسيري، ٢٠٠٧)، واستبيان أحداث الحياة الضاغطة (فايد، ٢٠٠٥)، ومقياس ضغوط العمل (غلاب، ٢٠٠٢)، استبيان ضغوط أحداث الحياة إعداد Haman تعريب عبد المعطي (١٩٩٤)، مقياس إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة (يوسف، ١٩٩٤)، استبيان الضغوط لدى المعلمين والمعلمات (عبد الله، القمش، ٢٠٠٩)، الضغوط النفسية لدى المعلمين (محمد، ١٩٩٩)، مقياس الضغوط النفسية (الثابت، ٢٠٠٩)، استبانة الضغوط النفسية (دخان، الحجار، ٢٠٠٦)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة (شقيف، ١٩٩٨)، مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية (أبو حبيب، ٢٠١٠)، ومقياس المواقف الحياتية الضاغطة (البننا، ٢٠٠٨)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة (Kardum & Karpic, 2003)، ومقياس أحداث الحياة الإيجابية والسلبية (Mc Carthy et al., 2006)، مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية (القدمي

وخليل، ٢٠١١)، استبيان أحداث الحياة الضاغطة (Roohafza et al., 2012).

- تمت ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء للإطار النظري للدراسة الحالية إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية: لتعبر عن مدى إدراك ضغوط الأحداث والمواقف الحياتية، حيث تمثل عدد عبارات مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين في ٥٠ عبارة لها سبعة بدائل: (تأثيرها إيجابي شديد جداً - تأثيرها إيجابي شديد - تنطبق بتأثير إيجابي قليل - تنطبق إلى حد ما - تنطبق بتأثير سلبي قليل - تنطبق بتأثير سلبي شديد - تنطبق بتأثير سلبي شديد جداً) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (+٣، +٢، +١، صفر، -١، -٢، -٣) للعبارات بالترتيب.

**كفاءة مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين:**

**الصدق:** اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العاملي Factorial Validity: بعد تطبيق مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين في صورته الأولية على أفراد الدراسة الاستطلاعية، قام الباحثان بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component، وبعد التدوير المتعامد بطريقة ال Varimax تم حذف التشتتات الأقل من ٠.٣، وتم استخلاص خمسة عوامل رئيسية للمقياس، تمت تسميتها بناءً على طبيعة ومعنى إدراك ضغوط الأحداث الحياتية بالإطار النظري وأدبيات البحث والتعريف الإجرائي له بالدراسة الحالية، وهي: ضغوط غموض الأدوار الحياتية، وضغوط العبء الوظيفي، و ضغوط أحداث الحياة الزوجية، وضغوط صراع الأدوار الحياتية، وضغوط الافتقار للدعم الاجتماعي، والتي استوعبت ٠.٨٣، ٠.٣١، ٠.٣٧، ٠.١٣، ٠.٣٥، ٠.٤٣، ٠.٤٩ من حجم التباين على الترتيب.

**الثبات:** طريقة ألفا كرونباخ: استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات لبعده ضغوط غموض الأدوار الحياتية ٠.٧٦، وضغوط العبء الوظيفي ٠.٧٣، و ضغوط أحداث الحياة الزوجية ٠.٧٥، وضغوط صراع الأدوار الحياتية ٠.٧٢، وضغوط الافتقار للدعم الاجتماعي ٠.٧٢، والمقياس ككل ٠.٨٣.

Principle Component. وبعد التدوير المتعامد بطريقة Varimax تم حذف التشعبات الأقل من ٠.٣، وتم استخلاص أربعة عوامل رئيسة للمقياس، وهي: فعالية الذات المعرفية، وفعالية الذات الاجتماعية، وفعالية الذات الانفعالية، وفعالية الذات العامة، والتي استوعبت ٠.٩، ٠.١٨، ٠.٢٥، ٠.٣٢، ٠.٣٨، ٠.٤١ من حجم التباين على الترتيب.

الثبات Reliability: طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method: استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات لبعدها فعالية الذات المعرفية ٠.٧٤، وفعالية الذات الاجتماعية ٠.٧١، وفعالية الذات الانفعالية ٠.٦٩، وفعالية الذات العامة ٠.٦٨، والمقياس ككل ٠.٧٤.

**مقياس الإغزاعات الحياتية السببية للراشدين:** قام الباحثان بإعداد مقياس الإغزاعات السببية الحياتية للراشدين؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها. وقد مر بناه المقياس بالخطوات التالية:

- الاطلاع على بعض الكتابات والأطر النظرية والدراسات العربية والإنجليزية كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة التي اهتمت بالإغزاعات السببية الحياتية للراشدين، وخاصة لدى طلاب الجامعة، وكيفية قياسه، وبالأخص في مرحلة الرشد، وعلاقة الإغزاعات السببية الحياتية بالمتغيرات النفسية والاجتماعية وفي مقدمتها إدراك ضغوط الأحداث الحياتية الضاغطة، وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، وفعالية الذات.

- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية، كمقياس عزو النجاح الدراسي لطلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً (عبد الصافي، ٢٠٠٤)، واستبيان الإغزاعات الحياتية (عمر، ٢٠٠٧)، ومقياس أسلوب العزو (Chan, 1996)، واستبيان التفسير الذاتي للنجاح والفشل (جميل، ١٩٩٨).

- تمت ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء للإطار النظري للدراسة الحالية - إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، وفعالية الذات المدركة، وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والإغزاعات السببية الحياتية - إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن إدراك ضغوط الأحداث والمواقف الحياتية، وتصرف الراشدين نحوها، حيث تمثل عدد عبارات مقياس الإغزاعات السببية الحياتية للراشدين في

**مقياس فعالية الذات المدركة للراشدين:** قام الباحثان بإعداد مقياس فعالية الذات المدركة للراشدين؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها، وقد مر بناه المقياس بالخطوات التالية:

- الاطلاع على بعض الكتابات والأطر النظرية والدراسات العربية والإنجليزية - كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة - التي اهتمت بإدراك فعالية الذات لدى الراشدين، وخاصة لدى طلاب الجامعة، وكيفية قياسه، وبالأخص في مرحلة الرشد، وعلاقة فعالية الذات بالمتغيرات النفسية والاجتماعية وفي مقدمتها إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط، والإغزاعات السببية الحياتية.

- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية، كمقياس مفهوم الذات للأطفال (الأشول، ١٩٨٤)، ومقياس فعالية الذات المدركة (Schwarzer, 1993)، ومقياس الفاعلية الذاتية (العدل، ٢٠٠١)، ومقياس الفاعلية الذاتية (Tiptan & Worthington، ١٩٩٣)، والاستبيان المختصر لفاعلية الذات لدى الشباب (Muris, 2001).

- تمت ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء للإطار النظري للدراسة الحالية إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن إدراك طلاب الدبلوم العامة في التربية لذواتهم في ظل ضغوط بعض الأحداث والمواقف الحياتية، حيث تمثل عدد عبارات مقياس فعالية الذات المدركة للراشدين في ٤٠ عبارة لها ثلاثة بدائل تنطبق تماماً - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق على الإطلاق على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٣- ٢- ١) للعبارات.

#### كفاءة مقياس فعالية الذات المدركة للراشدين:

**الصدق Validity:** اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العاملي **Factorial Validity:** بعد تطبيق مقياس فعالية الذات المدركة للراشدين في صورته الأولية على أفراد الدراسة الاستطلاعية، قام الباحثان بحساب الصدق العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية



وقائمة فحص إستراتيجيات التعايش للأطفال (CCSC) Children's Coping Strategies Checklist تعريب فهيم (٢٠٠٨). وقائمة Carver et al., (1989) ترجمة وتقنين الشرفاوي (١٩٩٤). مقياس أساليب تعايش الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوية (أبو حبيب، ٢٠١٠).

- تمت ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء للإطار النظري للدراسة الحالية إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس. حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية: لتعبر عن إدراك طلاب الدبلوم العامة في التربية لذواتهم في ظل بعض الأحداث والمواقف الحياتية. حيث تمثل عدد عبارات مقياس إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين في ٤١ عبارة لها ثلاثة بدائل: تنطبق تماماً - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق على الإطلاق على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٣-٢-١) للعبارة.

#### كفاءة مقياس إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين:

الصدق **Validity**: اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العاملي **Factorial Validity**: بعد تطبيق مقياس إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين في صورته الأولية على أفراد الدراسة الاستطلاعية. قام الباحثان بحساب الصدق العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية **Principle Component**. وبعد التدوير المتعامد بطريقة ال **Varimax** تم حذف التشعبات الأقل من ٠,٣. وتم استخلاص أربعة عوامل رئيسة للمقياس. هي: إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية التجنبية، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية الهروبية، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي. والتي استوعبت (٩,٠١) ١٧,٠٣، ٢٤,٩٢، ٣١,٥٣ من حجم التباين على الترتيب.

الثبات **Reliability**: طريقة ألفا كرونباخ **Alpha Cronbach Method**: استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل ثبات بعد إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية التجنبية ٠,٤٢، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية الهروبية ٠,٣٧، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة ٠,٣٦، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي ٠,٢٧، والمقياس ككل ٠,٧٩، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

١٠ عبارة لها خمسة بدائل: تنطبق تماماً - تنطبق - تنطبق إلى حد ما - نادراً ما تنطبق علي - لا تنطبق أبداً على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٥-٤-٣-٢-١) للعبارة.

#### كفاءة مقياس الإعزاضات الحياتية السببية للراشدين:

الصدق **Validity**: اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العاملي: **Factorial Validity** بعد تطبيق مقياس الإعزاضات السببية الحياتية للراشدين في صورته الأولية على أفراد الدراسة الاستطلاعية. قام الباحثان بحساب الصدق العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية **Principle Component**. وبعد التدوير المتعامد بطريقة ال **Varimax** تم حذف التشعبات الأقل من ٠,٣. وتم استخلاص ستة عوامل رئيسة للمقياس. هي: الجهد، والقدرة، والمزاج، والحظ، والمهمة، والأخرون، والتي استوعبت (٢٢,٥٨، ٢٨,٤٢، ٣٢,٧١، ٣٦,٦٩، ٤٠,٥٦، ٤٤,١٦ من حجم التباين على الترتيب.

الثبات **Reliability**: طريقة ألفا كرونباخ **Alpha Cronbach Method**: استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل ثبات بعد الجهد ٠,٧٥، والقدرة ٠,٧٢، والمزاج ٠,٧١، والحظ ٠,٦٨، والمهمة ٠,٧٢، والأخرون ٠,٦٤، والمقياس ككل ٠,٨٣، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

**مقياس إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين**: قام الباحثان بإعداد مقياس إستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين: بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها. وقد مر بناء المقياس بالخطوات التالية:

- الاطلاع على بعض الكتابات والأطر النظرية والدراسات العربية والإنجليزية - كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة - التي اهتمت بإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية للراشدين، وخاصة لدى طلاب الجامعة، وعلاقة إستراتيجيات التعايش مع الضغوط بالتغيرات النفسية والاجتماعية وفي مقدمتها ضغوط إدراك الأحداث الحياتية، والإعزاضات السببية الحياتية، وفعالية الذات.

- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية، كمقياس (Litt et al., 2003) لإستراتيجيات التعايش، ومقياس (Ayers & Sandler, 2000) لإستراتيجيات التعايش بصورته وهما: مقياس كيف واجهت تحت ضغط معين **How I Coped Under Pressure Scale (HICUPS)**.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

**نتائج الفرض الأول ومناقشتها:** ينص الفرض الأول على : لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية على مقاييس فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش والاعزازات السببية الحياتية. وللتحقق من صحة هذا الافتراض قام الباحثان بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات طلاب الدبلوم العامة في التربية ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية على مقاييس فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش والاعزازات السببية الحياتية. ويوضح جدول ٣ الفرق بين المتوسطات والاختلافات المعيارية لطلاب الدبلوم العامة في التربية على مقاييس الدراسة.

يتضح من جدول ٣ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية في البعد الثالث لمقياس فعالية الذات المدركة للراشدين "فعالية الذات الانفعالية". ومقياس إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية ككل والبعد الثالث به "إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة" لصالح ذوي الإدراك الإيجابي لضغوط الأحداث الحياتية: مما يعني أن منخفضي الفعالية الذاتية الانفعالية أكثر إدراكاً للأحداث الحياتية على أنها ضاغطة، بالإضافة إلى افتقارهم لأساليب وإستراتيجيات تعايش الضغوط مع تلك الأحداث، ولديهم عجز في التصدي لضغوط تلك الأحداث: نتيجة

الفشل في حل المشكلات الناجمة عن ضغوط تلك الأحداث الحياتية. حيث يعززون فشلهم في التعايش إلى ضعف قدرتهم، ومشاعرهم السلبية نحو الذات. ويتسق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة، التي أوضحت أن الضغوط ترتفع لدى منخفضي فعالية الذات (Whisman & Kwon, 1993). وتنخفض الضغوط لدى مرتفعي فعالية الذات (صالح، ١٩٩٣: وكامل، ٢٠٠١). ومما أوضحه Somerfield & Mccrea أن لإستراتيجيات التعايش Strategies Coping دوراً مهماً في التغلب على الضغوط الحياتية. لما كان إدراك الفرد بارتفاع مستوى الفعالية الذاتية يؤدي إلى الشعور بالقدرة على الأداء الناجح للسلوكيات المطلوبة، وخاصة في المجالات المهنية. ويتسق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة أدريس (١٩٩٨) إلى عدد من الخصائص العامة للمعلمين ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة، وهي: القدرة على التعايش مع الأحداث، وبذل الجهد، والقدرة على إحداث تغيير إيجابي في الطلاب.

**نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:** ينص الفرض الثاني على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الدبلوم العامة في التربية على مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين تعزى للنوع، والتخصص الدراسي، ومنطقة السكن، والحالة الاجتماعية.

جدول ٣

دلالة الفرق بين متوسطي درجات ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية على مقاييس الدراسة (ن = ٤١٠)

المقاييس وأبعادها	الجموعات		ذوي الإدراك الإيجابي لضغوط الأحداث الحياتية		ذوي الإدراك السلبي لضغوط الأحداث الحياتية	
	م	ع	م	ع	م	ع
فعالية الذات المدركة	٤٢,٧١	٦,٥٩	٤٢,٦٤	٨,٢٩	٠,٠٦	٠,٧٩
فعالية الذات الاجتماعية	١٢١,٢١	٢,٧٦	١١,٧٤	٢,٥٩	١,٩٥	٠,٢٨
فعالية الذات الانفعالية	١٩,٩٨	٤,١٥	١٨,٥٢	٢,٠٤	١,٠٦	١,٠٥
فعالية الذات العامة	١٠,٨٣	٢,٠٨	١٠,٧٣	١,٠٧٦	١,٠٦	١,٠٥
فعالية الذات المدركة للراشدين	٨٥,٦٤	٩,٤٣	٨٣,٦٤	٥,٤٧	١,٠٥	١,١٧
إستراتيجيات التعايش	٣٠,٦٤	٣,٨٩	٢٩,٦٧	٣,٦٢	٢,١٤	٢,١٤
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة	٢٠,٧١	٣,٧٣	١٩,٠٦	٥,٢٧	٠,٦٣	٠,٦٣
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي	٣٧,٦٩	٤,٤٣	٣٥,٧٤	٧,٤٤	٢,١١	٢,١١
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٧٢	٨,٧٦	٠,٨١	٠,٨١
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي	١١٣,٥٠	٨,١١	١١٠,١٩	١٨,٠١	١,٢٣	١,٢٣
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية المتمركزة على التنفيس الانفعالي	٨٣,٦٤	٢٣,٢٨	٨٦,٥٢	١١,٥٥	١,١٤	١,١٤
الجهد	٣٠,٨٣	٨,٦٩	٣٣,٢٦	٤,١٤	٠,٥٤	٠,٥٤
القدرة	١٨,٥٩	٧,٤٦	١٧,٤٩	٥,٨١	١,٠٢	١,٠٢
المراج	١٥,٣٨	٤,٤٤	١٥,٩٢	٤,٤٥	١,٥٨	١,٥٨
الحظ	١٥,٤١	٤,٦٧	١٦,١٣	٢,٩٢	٠,٦١	٠,٦١
المهمة	١٥,٠٩	٤,٤٥	١٤,١١	٣٣,٩٩		
الأخرون	١٧٨,٩٥	٤٥,٦٩	١٨٣,١٣			
الإعزازات السببية الحياتية للراشدين						

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

التربية طبقاً لمنطقة السكن (الريف، والحضر).  
والتخصص الدراسي (العلوم الإنسانية، والعلوم  
الشرعية) في مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية.  
ويوضح جدول ٥ قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية.

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين  
متوسطي درجات طلاب الدبلوم العامة في التربية طبقاً  
لمنطقة السكن (الريف، الحضر). والتخصص الدراسي  
(العلوم الشرعية، العلوم الإنسانية) في مقياس إدراك  
ضغوط الأحداث الحياتية، لصالح قاطني الحضر وذوي  
تخصص العلوم الإنسانية.

ويعزي الباحثان هذا إلى أن ضغوط الأحداث الحياتية تلقي  
بظلالها على المعلمين بغض النظر عن النوع، أو الحالة  
الاجتماعية: فالمواقف التعليمية يسودها الحكم  
الأوتوقراطي من جهة المعلم تؤدي إلى إدراك الأحداث  
الحياتية كونها ضاغطة، والحياة مفعمة بالأحداث  
الضاغطة التي تظهر حجم المعاناة، حيث يعيشون  
ظروفاً لا يستطيع تحملها بشر، إضافة إلى العضلات  
البيئية في العملية التعليمية، والأحداث الحياتية التي  
يمرون بها كالحلافات الأسرية والمهنية التي تجعل التعايش  
معها صعباً في مجالات الحياة المختلفة، وأن النوع ليس  
متغيراً مؤثراً في إحداث فروق معنوية في مستوى إدراك  
ضغوط الأحداث الحياتية: كون الطبيعة الإنسانية

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل  
التباين في تصميم عاملي (٤ × ١) بين المتغيرات  
الديموجرافية الأربعة لطلاب الدبلوم العامة في التربية  
(النوع، والتخصص الدراسي، ومنطقة السكن، والحالة  
الاجتماعية) على مقياس إدراك ضغوط الأحداث  
الحياتية؛ لمعرفة مدى الفروق بينهم في إدراك ضغوط  
الأحداث الحياتية، ويوضح جدول ٤ نتائج تحليل التباين.

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين  
المتغيرات الديموجرافية (النوع، والحالة الاجتماعية) لطلاب  
الدبلوم العامة في التربية، في حين توجد فروق دالة  
إحصائية بين المتغيرات الديموجرافية (السكن، والتخصص  
الدراسي) في مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية  
للاشدين؛ مما يعني أن طلاب الدبلوم العامة في التربية  
على قدم المساواة في إدراكهم لضغوط الأحداث الحياتية  
بغض النظر عن النوع (ذكور، إناث)، والحالة الاجتماعية  
(أعزب، متزوج)، فالعلمون باختلاف النوع يقومون بمهام  
وواجبات ومسئوليات على قدم المساواة، بالإضافة إلى  
تعرضهم للأحداث اليومية الحياتية نفسها التي تسبب  
الضغوط على الرغم من تباين منطقة السكن.  
والتخصص، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين  
المتغيرات الديموجرافية (السكن، والتخصص الدراسي).

ولتحديد اتجاه هذه الفروق، قاما الباحثان بحساب قيمة "ت"  
بين متوسطي درجات طلاب الدبلوم العامة في

جدول ٤

تحليل التباين للمتغيرات الديموجرافية للدراسة على مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين (ن = ٤١٠)

المتغيرات الديموجرافية للمراهقين المعوقين بصرياً	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
النوع (ذكور، إناث)	بين المجموعات	٠,٢٤	١	٠,٢٤	
	داخل المجموعات الكلي	٥٨,٤٧	٤٠٨	٠,١٤	١,٦٥
الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)	بين المجموعات	٠,١٥	١	٠,١٥	
	داخل المجموعات الكلي	٨١,٣٩	٤٠٨	٠,١٩٩	٠,٧٤
السكن (ريف، حضر)	بين المجموعات	١,٦٥	١	١,٦٥	
	داخل المجموعات الكلي	٩٩,٥٦	٤٠٨	٠,٢٤	٦,٧٧**
التخصص الدراسي (علوم إنسانية، علوم شرعية)	بين المجموعات	٤,٩١	١	٤,٩١	
	داخل المجموعات الكلي	٩٧,٥٨	٤٠٨	٠,٢٤	٢٠,٥٢**
		١٠٢,٤٩	٤٠٩		

جدول ٥

دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة الأساسية طبقاً لمنطقة السكن والتخصص الدراسي في مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية (ن = ٤١٠)

المتغيرات	ن	مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية		قيمة "ت"
		م	ع	
منطقة السكن	١٨٢	١,٦٣	٠,٤٨	٢,٦٣**
	٢٢٨	١,٧٥	٠,٤٣	
التخصص الدراسي	٢٠٣	١,٥٩	٠,٤٩	٤,٥٣**
	٢٠٧	١,٨٢	٠,٤١	

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

الديموجرافية، يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة للتعايش مع تلك الأحداث وما تسببه من صراعات، وما أوضحه الجواجزي (٢٠٠٤) بأن الضغوط تحدث نتيجة إدراك المعلمين وجود أحداث تشكل خطراً وتهديد أو يعيق إشباع حاجاتهم وتحقيق أهدافهم أو أعباء يجدون أنفسهم غير قادرين على تحملها أو أن متطلباتها تفوق قدرته، فيشعر بحالة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على كاهله.

ويعزي الباحثان الفرق في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية التي تعزى لمنطقة السكن (الريف والحضر) لصالح قاطني الحضر إلى الفرق بين طبيعة الحياة في كل من الريف والحضر، حيث تميز طبيعة الحياة بالريف بالبساطة؛ مما يساعد على سرعة التعايش مع المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة، في حين يغلب على طبيعة الحياة بالحضر التعقيد، والتي يبرز بها الضيق النفسي وتجعلهم أكثر إدراكاً للمواقف الحياتية الضاغطة.

وتتفق نتائج جزئية هذا الفرض بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية تعزى للتخصص الدراسي (العلوم الإنسانية، والعلوم الشرعية) لصالح طلاب العلوم الإنسانية مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة سعود (٢٠٠٥) بصعوبة إيجاد فرص العمل للكليات الإنسانية؛ مما يزداد معه حدة التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية المهنية، وما أشارت إليه دراسة رزق (١٩٩٨) بأن خريجي الكليات الإنسانية المختلفة يواجهون بعض المشكلات النفسية، الاجتماعية، المادية، والتي مردها إلى زيادة معاناة خريجي الكليات الإنسانية التي يتوقع خريجوها مستقبلاً مشرقاً وحياة خالية من المشكلات النفسية والاجتماعية والمهنية، والواقع أنهم لا يجدون ما يأملون، ومع ما أوضحته دراسة مندوه (٢٠٠٦) من ازدياد الضغوط المهنية وأبرزها قلق المستقبل المهني لدى طلاب الكليات الإنسانية؛ لاعتماد طلاب الكليات النظرية على الدولة في توفير فرص العمل، فضلاً عن طبيعة المجتمع المعاصر التي تؤكد على زيادة الإقبال على التخصصات العلمية داخل المجتمع أكثر من التخصصات النظرية.

**نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:** ينص الفرض الثالث على: توجد مسارات دالة إحصائية للعلاقة بين كل فعالية الذات المدركة، والإعزات السببية الحياتية، واستراتيجيات التعايش مع الضغوط وإدراك ضغوط الأحداث الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان ببناء نموذج سببي Causal Model بناءً على أساس نظري من خلال مراجعة واستقراء النماذج والدراسات ذات الصلة، وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بها، واختبار وضعها في

تألف من مشاعر وانفعالات وأحاسيس تتوافر لدى الذكور والإناث، وتنعكس إيجاباً أو سلباً على سلوكهم، والمعلم والمعلمة من البشر، ومعرضون في حياتهم اليومية إلى الكثير من الأحداث الحياتية الضاغطة، والتي يدركها كل منهم بطريقة الخاصة وبالأسلوب الذي اعتاد عليه، دون وجود فجوة بين كل منهما تعزى للنوع في ذلك الإدراك لضغوط الأحداث الحياتية.

وجاءت نتائج الدراسة الحالية متسقة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة حبشي وباخوم (٢٠٠٠) من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع من المدراء والنظرية والوكلاء في المصادر المتعلقة بضغوط المهنة، وما أوضحته نتائج دراسة ندى (١٩٩٨) بعدم وجود تأثير لتغير النوع والمؤهل العلمي على مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين، وما توصلت إليه نتائج دراسة أبو مصطفى، والمسيري (٢٠٠٨) بعدم وجود فروق تعزى للنوع في مجالات الأحداث الضاغطة الصحية والنفسية، وما أشارت إليه نتائج دراسة Oleaken (2004) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع في التعرض للضغوط النفسية، وما أسفرت عنه نتائج دراسة Kurz (1992) بعدم وجود فروق تعزى للنوع في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، وما أشارت إليه نتائج دراسة العبد (٢٠٠٥) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة الاقتصادية تعزى للنوع.

كما يعزي الباحثان تساوي المعلمين باختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع، والحالة الاجتماعية) في ضغوط الأحداث الحياتية إلى أن الضغوط الحياتية من أكثر الظواهر النفسية تعقيداً في أواخر القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، وأضحى سمة العصرامة، وسمة للمعلمين خاصة بما جعلهم يواجهون الكثير من المشكلات والتحديات في طريق تحقيق أهدافهم في ضوء سلسلة من حلقة الضغوط في كافة مناحي الحياة؛ نتيجة لما يتعرضون له من أحداث حياتية، وما تفرضه تلك الأحداث على نمط الحياة فيها، وأضحى مظهراً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه، ولذا فالمعلمين على قدم المساواة في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية بغض النظر عن النوع (ذكور، إناث)؛ كونهما يشاركا سوياً العبء الأسري والمهني، ويساعدا بعضهما البعض في الالتفاف حول الأحداث الحياتية التي تعد من أهم مظاهر الحياة الرئيسية، فوجودها في الحياة أمر طبيعي لكل منهما.

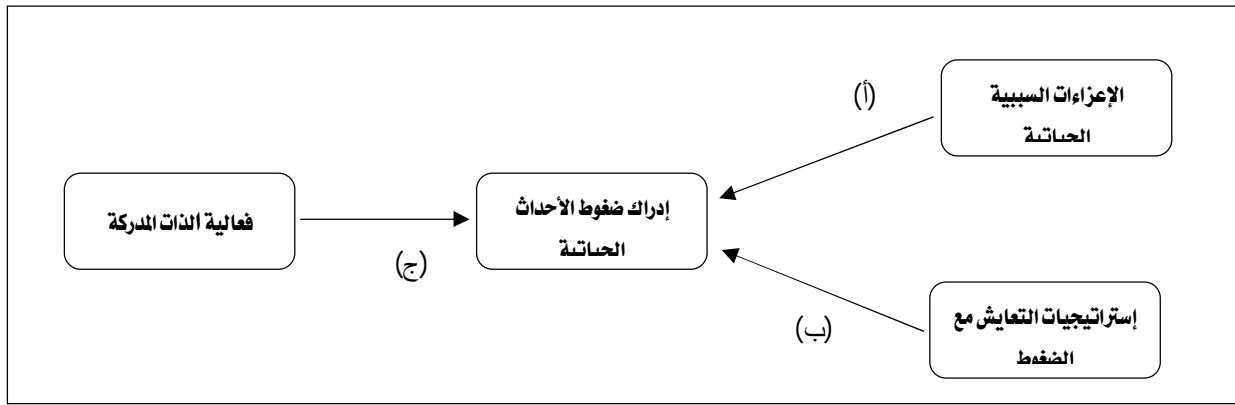
ويعزز ذلك ما أشار إليه كامل (٢٠٠٥) بأن الحياة تتميز بجملة من التغيرات السريعة والمتلاحقة، التي أدت إلى العديد من المشكلات التي تواجه الأفراد، بحيث لم تعد الأحداث الحياتية سوى مباراة بغض النظر عن المتغيرات

أسفر عن التوصل إلى نموذج تحليل المسار لدى العينة الكلية الموضحة، ويوضح جدول ٣ الآثار السببية (المباشرة، وغير المباشرة) وغير السببية للمتغير التابع: إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، والمتغيرات المستقلة الإعزازات السببية الحياتية وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط وفعالية الذات المدركة، كما يظهر جدول ٦ قيم معاملات المسار ودلائنها.

يتضح من جدول ٦ وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لكل من الإعزازات السببية الحياتية (٠.٧٨١)، وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط (٠.٦٧٦)، وفعالية الذات المدركة (٠.٦٣١) بالترتيب على إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، ويوضح شكل ٢ قيم معاملات المسار ودلائنها.

النموذج، وهي عادة توضح العلاقة بين المتغيرات خارجية التفسير في النموذج (م———ودج (م———راد، ٢٠٠٠: Pedhazurr & Schmelkin , 1991). وذلك كما في شكل ١).

يتضح من النموذج المقترح (شكل ١) أن إدراك الأفراد ضغوط الأحداث الحياتية يتأثر باستخدامهم لإستراتيجيات التعايش مع الضغوط كما يوضح السهم (أ). وكذلك يتأثر إدراك طلاب الدبلوم العامة في التربية لضغوط الأحداث الحياتية بنمط الإعزازات السببية الحياتية كما يوضح السهم (ب). وأن فعالية الذات المدركة تؤثر في إدراك الفرد لضغوط الأحداث الحياتية (السلبى، الإيجابي) كما يوضح السهم (ج). وقد تم التحقق من صحة النموذج المقترح باستخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis برنامج LISREL 8.51 الذى

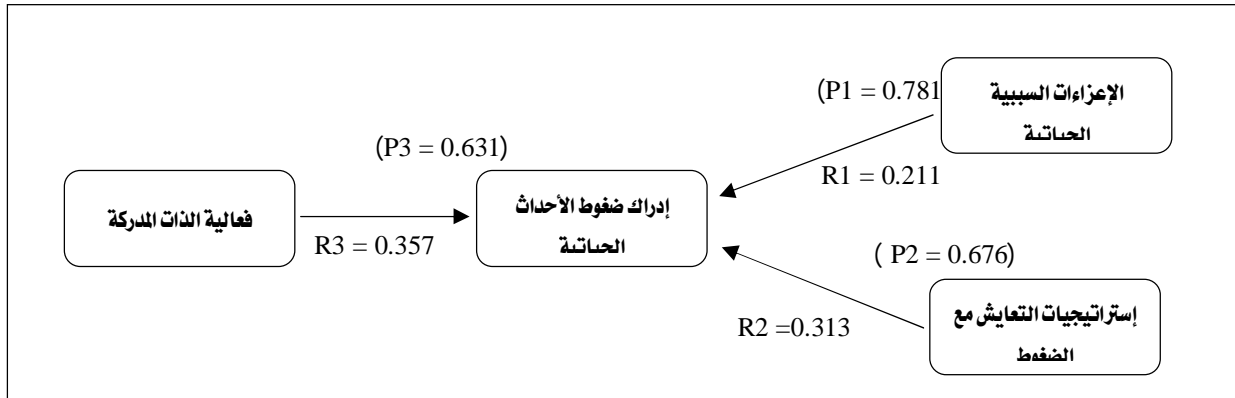


شكل ١  
نموذج مقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة

جدول ٦

الآثار السببية (المباشرة، وغير المباشرة) وغير السببية للمتغير التابع إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، والمتغيرات المستقلة الإعزازات السببية الحياتية وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط وفعالية الذات المدركة (ن = ٤١٠)

المتغيرات المستقلة	الارتباط بإدراك ضغوط الأحداث الحياتية	الآثار المباشرة	الآثار غير المباشرة	الآثار الكلية	الآثار غير السببية
الإعزازات السببية الحياتية	٠.٨٨٢	٠.٧٨١	٠.٢١١	٠.٩٩٢	٠.٠٠٨
إستراتيجيات التعايش مع الضغوط	٠.٧٧٦	٠.٦٧٦	٠.٣١٣	٠.٩٨٩	٠.٠٢١
فعالية الذات المدركة	٠.٧٤٢	٠.٦٣١	٠.٣٥٧	٠.٩٨٨	٠.٠١٢



شكل ٢  
قيم معاملات المسار للمتغيرات ودلائنها

الإطار النظري للعلاقة بينهم، حيث تتصل وجهة الضبط بالدرجة التي يدرك بها الفرد أسباب نتائج الأحداث في حياته، فإذا أدرك الفرد أن التعزيز الإيجابي أو السلبي لسلوكه يتوقف على أساليب عمله، عندئذ يكون التحكم داخلياً، أما إذا أدرك أن التعزيز يعتمد على الحظ والقدرة والصدفة أو بسبب أشخاص أقوى منه عندئذ يكون التحكم خارجياً (موسى، ١٩٨٧، ٤٨). وتنخفض الضغوط لدى مرتفعي فعالية الذات (كامل، ٢٠٠١)، فمن الآثار السلبية للضغوط إخفاض فعالية الذات (حسين، ١٩٩٣)، ولذلك فإن تبني الفرد لأساليب عزو غير توافقيه للأحداث الحياتية السالبة يُكون اعتقاداً داخلياً لدى الفرد بعدم الكفاءة والفعالية والتقييم السلبي للذات (Ruth & Judy, 1995, 375).

ويتسق ذلك مع ما أشارت إليه أدبيات البحث للعلاقة بين الإعزاض السببية والضغوط النفسية، حيث أوضح أبو ندى (٢٠٠٤) بأن الخطوة الأولى في تحليلنا السببي لما نواجهه من أحداث ونتائج هي أن نحدد أولاً موقع السبب الذي قادنا إلى إدراك الأحداث فيما إذا كان يتعلق بالفرد نفسه ويسمى داخلياً، أو عوامل محيطية بالإنسان وتسمى خارجية، وما أشار إليه أبو القاسم (١٩٩٦) بأن نموذج التعليل السببي يقوم على بعض الافتراضات أبرزها أن كل فرد يسعى للتنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكتب له الاستقرار والقدرة على التنبؤ بنتائج الأحداث المستقبلية، وما أوضحته باحكيم (٢٠٠٣) بأن للعزو Attribution دوراً وسيطياً بين إدراك المهمة والأداء النهائي لهذه المهمة، كما أن لأنماط العزو (داخلي، خارجي) التي يكونها الفرد دوراً في إستراتيجيات التعايش مع الضغوط.

يتضح من جدول (٧) الدور الفاعل لإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية الهروبية في إدراك طلاب الدبلوم العامة في التربية الضغوط الحياتية، والتي تعني صرف الانتباه من إدراك الأحداث الحياتية كونها ضاغطة إلى استخدام كافة المحاولات المعرفية: لتجنب التفكير في الأحداث الحياتية، والهروب من ضغوط تلك الأحداث بعدد من المواقف السلوكية كالتصرف كأن لم تحدث المشكلة أصلاً، أو التفكير في أمور أخرى.

#### توصيات الدراسة ومقترحاتها

بناء على ما أسفرت الدراسة عنه من نتائج، صيغت التوصيات كما يلي:

- ضرورة التخطيط لبرامج إرشادية وعلاجية للمشرفين والموجهين التربويين لتنمية أساليب تعايش الضغوط الإيجابية: لتنمية التوافق المهني لدى المعلمين وتهينة بيئة تعليمية قادرة

يتضح من قيم معاملات المسار كما بشكل (٢) وجود تأثير دال مباشر لإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاض السببية الحياتية وفعالية الذات المدركة على إدراك ضغوط الأحداث الحياتية، ويتسق ذلك مع ما أشار إليه النموذج العام للإعزاض السببية وأساليب التعايش والتوافق النفسي بأن لأساليب التعايش تأثير مباشر على كيفية إدراك الضغوط، وتساعد الإعزاض السببية الحياتية في إعادة بناء الافتراضات الأساسية للأفراد في تعبيرهم عن رؤيتهم للأحداث المؤلمة والإستراتيجيات المعرفية التي يستخدمونها في تعديل وجهة نظرهم، كما تعد الإعزاض السببية الحياتية ذات معنى للتخلص من الآثار السلبية للضغوط وأكثر إسهاماً في استخلاص الاستنتاجات للأحداث التي يجدر به التصدي لها، كما تدعم الدوافع البناء المعرفي وإستراتيجيات التعايش، ويظهر هذا التأثير غير المباشر لأبعاد الإعزاض السببية على التوافق النفسي الذي يركز على التعايش مع الضغوط التي يواجهها الفرد (Roesch & Weiner, 2001, 205).

كذلك يتفق النموذج المقترح مع ما أشارت إليه أدبيات البحث حول أن أساليب التعايش مع الضغوط مؤشراً لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفعالية وقدرة على التعايش: بما يقلل من التأثير السلبي للضغوط (عبد الوهاب، ٢٠١٢، ١١٠)، وأن لفعالية الذات دوراً رئيساً في الأداء، فعندما تعزى كفاءة الذات إلى الفرد نفسه تؤثر تأثيراً إيجابياً عما لو كانت تعزى لعوامل خارجية (Wise, 2007)، هذا إضافة إلى أهميتها في إدراك الضغوط وتأويلها، وتقييم القدرة على التعايش معها في ضوء ما يمتلكه الفرد من مصادر تعينه على التعامل معها، حيث لا يمكن بحال الوقوف على كيفية التعايش مع الضغوط الحياتية دون الوقوف على محددات أخرى، تنصدها العوامل الشخصية، وتقدير الفعالية الذاتية، والإدراك، والتحكم، والعوامل الديموجرافية من زواج وعمل وتعليم ودخل (Fielden & Davidson, 2001)، ومع تعريف (Bandura, 2000) لفعالية الذات بأنها اعتقادات الأفراد بكفاءتهم في الأداء بأساليب تمكنهم من التحكم في الأحداث المؤثرة في حياتهم، كما تؤثر هذه الاعتقادات في الإسهام في تشكيل أسس قدرتهم على التحمل ودافعيتهم للأداء، وما أشار إليه (Wanter, 2007) والشيراوي (٢٠١٢) بأن بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط، إذ أن تقييمهم المعرفي يؤثر في تقييمهم للحدث الضاغط واختيار أسلوب التعايش والتوافق مع الضغط.

وتبدو دينامية العلاقة بين الإعزاض السببية وفعالية الذات وإدراك ضغوط الأحداث الحياتية في ما يشير إليه



أوهام نعمان ثابت الثابت (٢٠٠٩). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن** (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدمار.

باحكيم، شهر زاد بنت أحمد صالح (٢٠٠٣). **علاقة توقعات النجاح والفشل بأساليب عزو العجز المتعلم لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى في مدينة مكة المكرمة** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

البناء، أنور حموده (٢٠٠٨). **المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة دراسة استطلاعية**. مجلة جامعة الأقصى، ١٢ (٢)، ١٣٣ - ١٦١.

ثابت، نضال عواد (٢٠٠٣). **ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

الجمال، مروة مصطفى (٢٠٠٤). **تباين إدراك الفرد للأحداث اليومية: السارة - الضاغطة** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة طنطا، جوده. أمل عبد القادر (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. وقائع المؤتمر الدولي الأول " التربية في فلسطين وتحديات العصر** (ص ص ٦٦٧-٦٩٧). كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٢٣ - ٢٤ نوفمبر.

حبشي، جدي، وباخوم، رأفت (٢٠٠٠). **الضغوط النفسية لعمل مدرّاء ونظار ووكلاء المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية بمدينة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٣ (٣)، ١٥١ - ٢٤٥.**

الحديبي، مصطفى عبد المحسن، ومصطفى، على أحمد سيد (٢٠١٣). **علم النفس الصحي المفاهيم الأساسية**. الرياض: مكتبة الزهراء.

الخرابشة، عمر محمد عبد الله، والقمش، مصطفى نوري مصطفى (٢٠٠٩). **مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقاء في الأردن. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١ (٢)، يوليو، ١٣٧ - ١٩٤.**

درويش، زينب عبدالمحسن (٢٠٠١). **أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بوجهة الضبط والأعراض النفسية** (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

على تلبية حاجات تلاميذهم في ظل البعد عن ضغوط الأحداث الحياتية السلبية.

• إعادة النظر- في ظل أن المعلم الكفاء هو الركيزة الأساسية لتطوير العملية التعليمية- في اختيار وإعداد المعلمين، وإيجاد بعض المقاييس التي تساعد في التنبؤ بنجاح المعلم في مهنته، حيث يعتمد النجاح على بعض القدرات العقلية التي يتمتع بها بجانب بعض الخصائص الشخصية والمزاجية، حتى يتمكن من القيام بعمله على خير وجه.

## المراجع

## References

إبراهيم، منى محمود محمد (٢٠٠٢). **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر** (رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة القاهرة.

أبو القاسم، عماد (١٩٩٦). **دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية والفسولوجية لدى لاعبي كرة اليد** (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة.

أبو حبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠). **الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

أبو مصطفى، نظمي عودة، والسميري، نجاح عواد (٢٠٠٨). **علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني " دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٦ (١)، ٣٤٧-٤١٠.**

أبو ندي، خالد محمود (٢٠٠٤). **التفكير الابداعي وعلاقته بكل من العزو السببي ومستوى الطموح لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس الابتدائين** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

إدريس، عبد الفتاح عيسى (١٩٩٨). **أثر الفعالية الذاتية لمعلمي المرحلة الابتدائية في تحصيل تلاميذ الصف الخامس من الحلقة الأولى بالتعليم الأساسي. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٦٩، ٢١٩ - ٢٨٢.**

الأشول، عادل أحمد عز الدين (١٩٨٤). **مقياس مفهوم الذات للأطفال: كتيب المواقف**. القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.

صالح، عواطف حسين (١٩٩٣). الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٢٣، ٤٥٩ - ٤٨٧.

صالح، عواطف حسين (١٩٩٤). التنشئة الوالدية وعلاقتها بفعالية الذات لدى المراهقين من الجنسين. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٢٤، ٨٣ - ١١٢.

العارضة، معاذ (١٩٩٨). إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوطات النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠٤). *علم النفس الاجتماعي المعاصر: مدخل معرفي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الصمد، فضل إبراهيم (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا: دراسة سيكومترية - كLINيكية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا*، ١١ (٢)، ٢٢٩ - ٢٨٤.

عبد المعطي، حسن مصطفى (١٩٩٤). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٤٨، ٤٧ - ٨٨.

عبد الوهاب، محمد السيد (٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط: دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا. *دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين المصرية "رائم"*، ٢٢ (١)، ١٠٥ - ١٤٨.

العبد، طلعت شيخ (٢٠٠٥). *المعاناة الاقتصادية الناجمة عن انتفاضة الأقصى وعلاقتها بالمشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة* (رسالة ماجستير غير منشورة). برنامج الدراسات العليا المشترك بين جامعتي عين شمس والأقصى.

العدل، عادل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقات بين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. *مجلة كلية التربية "التربية وعلم النفس"*، جامعة عين شمس، ج ١ (٢٥)، ١٢١ - ١٧٨.

عطية، عز الدين جميل (١٩٩٦). *تفسير الناس للسلوك والمواقف من منظور علم النفس المعاصر*. القاهرة: عالم الكتب.

كعامل وسيط. *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية*، ٣ (١٢)، ١١٥ - ١٦٣.

دسوقي، روية محمود حسين (١٩٩٥). فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات. *مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق*، ج ١ (٢٤)، ٢٦٧ - ٢٩٢.

رزق، كوثر إبراهيم (١٩٩٨). مشكلات البطالة بين خريجي الجامعة: دراسة تشخيصية مقارنة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٣٨، ٣٥ - ٧١.

سعود، ناهد شريف (٢٠٠٥). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم: دراسة نوعية تطورية لدى عينات جامعية من فئات عمرية مختلفة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة دمشق.

الشقماني، مصطفى مفتاح، والمفتي، محمد أحمد (٢٠٠٦). أحداث الحياة والضغوط النفسية ودورها في الإصابة بالأورام السرطانية: دراسة ميدانية. *وقائع المؤتمر السنوي الثاني للأورام السرطانية* (ص ٢٣١-٢٤٨). كلية الآداب، جامعة ٧ أكتوبر، مصراته ليبيا.

شقيير، زينب محمود (١٩٩٨). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية - السعودية: كراسة التعليمات*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الشكعة، علي (٢٠٠٩). إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية"*، ٢٣ (٢)، ٣٧٨ - ٣٥١.

الشيخ، منال (٢٠١١). أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير ٩-١٢ سنة في محافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٧ (٣-٤)، ٨٤٧ - ٨٨٧.

الشيراوي، أماني عبد الرحمن (٢٠١٢). أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٣ (١)، ١١ - ٤١.

الصافي، عبد الله بن طه (٢٠٠٠). عزو النجاح والفشل الدراسي وعلاقته بدافعية الإجازة: دراسة على عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً بمدينة أبها. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية*، ١٢ (٢)، ٧٩ - ١٠٦.

**الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٩ (١).**  
٦٧٨ - ٦٤٧.

كامل، محمد علي (٢٠٠١). دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة. **مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢ (٣٠).** ١٩٧ - ٢٢١.

متولي، عباس إبراهيم (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠ (٢٦).** ١١٧ - ١٦٠.

الاحتساب، منى إسماعيل عبد المنعم (٢٠٠٨). **التفاوت والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس** (رسالة ماجستير غير منشورة). عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس.

محمد، محمود مندوه (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٦ (٥٣).** ٢١٩ - ٢٧١.

محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. **مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ٨ (١٥).** ١٩٥ - ٢٢٧.

محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. **مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ٨ (١٥).** ١٩٥ - ٢٢٧.

محمود، عبد الله جاد (٢٠٠٦). **السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان.** وقائع المؤتمر العلمي الأول "التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة" (ص ٣٩٥-٤١٨). كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ١٢-١٣ أبريل.

مراد، صلاح أحمد (٢٠٠٠). **الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.** القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.

مصطفى، بوزارة (٢٠١٢). الآثار الوسيطة لإستراتيجيات المواجهة على الصلة ضاغطة عمل - توتر، العدد الخاص بالملتقى الدولي حول العانة في العمل. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٠٨ - ٥٣٥.**

المنيزل، عبد الله فلاح (١٩٩٥). العزو السببي للنجاح والفشل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن من وجهة نظر المعلمين. **مجلة دراسات العلوم الإنسانية، ١ (٦).** ٣٤٧ - ٣٥٠.

علاونة، شفيق (٢٠٠٤). **الدافعية.** في: محمد الرياوي (محرر) **علم النفس العام.** عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

علي، عبد الحميد محمد، وصديق، محمد السيد (٢٠٠٢). أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية خوفا لدى عينة من طلبة الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٢ (٣٧).** ٩٧ - ١٥٢.

علي، علي عبد السلام (٢٠٠٣). **دليل تطبيق مقياس مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.** القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.

علي، علي عبد السلام (١٩٩٧). **المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات.** دراسات نفسية، ٧ (٢). ٢٠٣ - ٢٣٢.

عمر، منتصر صلاح (٢٠٠٧). **فعالية التدريب على العزو السببي وماوراء الذاكرة وأثره في تحسين الدافعية الأكاديمية والكفاءة الذاتية والفهم القرائي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم** (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة أسيوط.

عوض، رتيبة رجب (٢٠٠١). **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج.** القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

غباري، ثائر، وأبو شندي، يوسف، وأبو شعيرة، خالد، وجردات، نادر (٢٠١٢). **أنماط العزو السببي للنجاح والفشل لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيري الجنس وحرية اختيار التخصص.** **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢ (٢٦).** ١٨٩ - ٢١٦.

غلاب، محمود عبد الرحيم (٢٠٠٢). **العلاقة بين ضغوط العمل وكل من الرضا الزوجي والقلق والاكتئاب لدى عينة من الأزواج والزوجات.** **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٢ (٢٧).** ٢٤٢ - ٢٩٧.

فايد، حسين علي (٢٠٠٥). **ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية.** **دراسات نفسية، ١٥ (١).** ٥ - ٥٣.

فهيم، نسرين مصطفى (٢٠٠٨). **إستراتيجيات مواجهة المشكلات وعلاقتها بالتوافق لدى التلاميذ المعاقين سمعياً بمدينة أسيوط** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أسيوط.

القدمي، خوله وخلييل، ياسر فارس (٢٠١٢). **إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات.** **مجلة الجامعة**

- American Psychiatric Association (APA). (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (3<sup>rd</sup>ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805-814.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In A. Ramashaudran, (Ed), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 71-84). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy, In: Kazdin, A (Ed). *Encyclopedia of psychology*. New York: Oxford University Press.
- Chan, L. (1996). Combined strategy and attributional training for seventh grade and poor reader. *Journal of Research in Reading*, 19(2), 111-127.
- Cofer, C., & Apply, M. (2008). *Motivation: Theory and research*. New York: Joy Wiley & Sons.
- Compass, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence, problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 12, 87-100.
- David, K. (2000). For the love of life, Tikkun, 15 (1), Database: Academic Search Premier.
- Fielden, S., & Davidson, M. (2001). Stress and gender in unemployed female and male managers. *Applied Psychology: An International Review*, 50(2), 260-275.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping Pitfalls and Promise. *Annual Review Psychology*, 55, 745-774.
- Gafvels, C., & Wandell, P. (2006). Coping strategies in men and women with type 2s diabetes in swedish primary care. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 71, 280-289.
- Halahan, C & Moos, H. (1995). Life stress and health: personality, coping and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3), 572-578.
- Hartley, S., & Maclean, W. (2005). Perceptions of stress and coping strategies among adults with mild mental retardation. Insight into psychological distress. *American Journal of Mental Retardation*, 110(4), 285-297.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among israeli university student. *The Journal of Psychology*, 138(6), 505-520.
- Kardum, I., & Karpic, N. (2003). Personality traits, stressful life events and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 503-515.
- Krueger, N., & Dickson, P. (1993). Perceived self-efficacy and perceptions of opportunity and threat. *Psychological Reports*, 72, 1235-1240.
- موسى، فاروق عبد الفتاح (١٩٨٧). علاقة التحكم الداخلي - الخارجي بكل من التروي - الاندفاع والتحصيل الدراسي لطلاب وطالبات الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، ١(٤)، ٤٧ - ٧٦.
- نبيل كامل دخان. بشير إبراهيم الحجار (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإسلامية**، ١٤ (٢). ٣٦٩ - ٣٩٨.
- ندى، يحيى محمد مسلم (١٩٩٨). **مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- النيال، مایسة أحمد، وعبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. **وقائع المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي** (ج ١، ص ٨٥-١٤١). جامعة عين شمس.
- هواريه، قدور بن عباد (٢٠١١). **إستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغيري الحالة العائلية**. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، ٢، ٣٩ - ٥٤.
- يوسف، جمعة سيد (١٩٩٤). الفروق الفردية بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة. **مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب**، ٨ (٣٠)، ٦٢ - ٨٣.
- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد (١٩٩٠). **ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق**. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا**، ٣ (٤)، ٢٧٧ - ٣١٥.

- Kruz, M. (1992). The Influence of family Structure on the Relationship between Stressful Life and Illness. *Disertation Abstract International*, 47, 2141-2144.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *Journal of American Psychology*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion: A new Synthesis*. New York: Springer.
- Lease, S. (1999). Occupational role stressors, coping, support, and hardiness as predictors of strain in academic faculty: An emphasis on new and female faculty. *Research In Higher Education*, 40(3), 285-307.
- Lisa, K. (2005). Assessment of stress in physician assistant students. *Journal of Instructional Psychology*, 32(2), 167-181.
- Litt, M., Kadden, R., Cooney, N., & Kabela, E. (2003). Coping skills and treatment outcomes in cognitive-behavioral and interactional group therapy for alcoholism. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 118-128.
- Marcotte, T. (2002). Gender differences in depression symptoms during adolescence: role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional & Behavioral Disorder*, 10(1), 29-42.
- McCarthy, C., Fouledi, R., Juncker, B., & Matheny, K. (2006). Psychological resources as stress buffers their relationship to university students anxiety and depression. *Journal of College Counselling*, 9, 99-112.
- Michelle, M. (1999). Hardiness and college adjustment identifying students in need of services. *Journal of College Student Development*, 40(4), 305-309.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 103-132.
- Naill, B., & Adam, Z. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Natalie, S., & Neil, B. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and social Psychology*, 83(3), 678-692.
- Olaekan, M. (2004). Stress Management Strategies of Secondary School Principals in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 105-207.
- Pedhazurr, E., & Schmelkin, L. (1991). *Measurement design and analysis: An integrated approach*. Hills Dale, N. J. Lawrence Erlbaum Associates.
- Puskar, K., & Lamb, J. (1991). Life events, problems, stresses and coping methods of adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 12, 267-281.
- Richard, A., & Nancy, E. (1997). Regulatory control and adults stress-related responses to dialy life events. *Journal of Personality and social Psychology*, 73(5), 1107-1117.
- Richard, A., Cathleen, G., & James, E. (1999). *Life's stress events that American River college students experience*. Paper presented at the Annual Conference of the Research and Planning Group for California Community Colleges, April.
- Rita, A. (2001). *Stress in life and at work*. London: Sage Publications.
- Robotham, S. (2008). Stress among higher education Students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735-746.
- Roesch, S., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness, do causal attribution Matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 205-219.
- Ruth, H., & Judy, A. (1995). A test of the Cognitive diathesis - Stress Model of depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control. *Journal of Personality and social Psychology*, 69(2), 370-380.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of Perceived Self-efficac Psychometric Scales for cross-cultural research*, Berlin Germany: Freie University Berlin.
- Schwarzer, R. (1999). self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviours. The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*, 4, 115-127.
- Sharp, S., & Thompson, D. (1992). Sources of Stress: A contrast Between Pupil Perspective and Pastoral Teachers. *Perceptions School-Psychology International*, 23(4), 671 - 688.
- Somerfeld, M., & Mccrea, R. (2000). Stress and coping research, methodological challenges, theoretical advances and clinical application, Applications. *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Steve, M. (1992). *Human perspectives on teacher resignation: Darwen*. New South Wales: Asshalia.
- Steven, P., Shanker, G., & Goutam, C. (2001). Self-efficacy as a moderator of information - seeking effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 80(5), 1043-1051.
- Wanter, D. (2007). *The relations among hardiness, coping, autism symptoms, parenting stress, and parent psychopathology among parents* (Unpublished Doctoral Dissertation). St. John University, New York.

- Wasteson, E., Glimelias, B., Sjoden, P., & Nordin, K. (2006). Comparison of a questionnaire commonly used for measuring coping with a daily-basis prospective coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 813-820.
- Wise, J. (2007). Testing a theory that explains how self-efficacy beliefs are formed: Predicting self-efficacy appraisals across recreation activities. *Journal of social and clinical Psychology*, 26(7), 841-848.
- Zidner, M., & Saklofske, D. (1996). Adaptive and Maladaptive Coping. Eidner, M & Endler, N (Eds), *Handbook of coping theory, research and applications* (pp. 505-531), New York: Johnwiley.
- Zimmerman, B. (1989). Models of self regulated learning and academic achievement. *Journal of American Educational*, 12(3), 1-25.