



الجامعة الإسلامية - غزة
كلية التربية
قسم علم النفس
الدراسات العليا

التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة

الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة

إعداد الطالبة:

فاتن عادل النجار

إشراف الدكتور:

جميل حسن الطهراوي

قدمت هذه الدراسة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس " إرشاد نفسي "

بالجامعة الإسلامية - غزة

1433 هـ - 2012 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

(الرعد: 28)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الافكار للإستشارات

* إلى الشامخين رغم الحصار الرافضين الآهة وسط الإعصار ..

شهاد الحق .. جريح الأرض .. أسرى الفداء ..

* إلى من أرشدني للدرب الذي أكون به نجمة مضيئة في سماء الحق أبي ...

* إليك جنة الندى يا من كنت بقلبك معي في كل خطوة إليك يا أجمل جنة في
الوجود أمي ...

* إلى زهور زماني ... إخوتي صديقاتي

* إلى كل يد قدمت لي العون وكل شفاه نبست بكلمة سديدة

أهدي هذا العمل المتواضع سائلة المولى أن يتقبله وينفع به....

شكر وتقدير

أحمد الله عز وجل على نعمه الكثيرة التي من بها علينا، وأشكره تعالى الذي وفقني وأهمني الطموح وسدد خطاي ومكنني من إتمام هذه الدراسة على خير وجه.
وانطلاقاً من قول الله تعالى ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: 7)، وتجسيداً لقوله ﷺ (ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله)، فإنني أجد لزاماً أن أقدم من الشكر أجزله، ومن التقدير أعظمه لكل من:

أستاذي ومشرفي الفاضل سعادة الدكتور/ **جميل حسن الطهراوي**، وفاءً لما قام به من تعليمي وتعزيز أفكاري، حيث كان لعلمه ورحابة صدره وسداد رأيه خلال الإشراف العلمي على هذه الرسالة الأثر الأكبر في المساعدة إلى أن خرجت بهذه الصورة، فله مني صادق الدعاء بموفور الصحة والعافية والعطاء المستمر.

و إلى السادة المحكمين لما بذلوه من جهد مشكور في تحكيم أدوات الدراسة ولما قدموه من نصح ومشورة، وإني أتقدم بخالص الشكر للدكتورة / **ختام السحار** لما قدمته لي من مساعدة في استخراج نتائج الدراسة.

ولعضوي المناقشة والحكم على الرسالة كل من د:محمد صادق ود: ختام السحار لما بذلوه من جهد ووقت في تقييم الرسالة، واللذين سيكون لآرائهما وتوجيهاتهما أكبر الأثر في تسديدها وتقويمها.

والشكر موصول إلى أساتذتي الأفاضل في قسم علم النفس بالجامعة الإسلامية الذين منحوني أيضاً لا يتوقف من العطاء والمعرفة فجزأهم الله عنا كل الخير، كما وأتقدم بجزيل الشكر إلى وزارة التربية والتعليم لما قدمته من تسهيلات للباحثة في اختيار عينة الدراسة وتطبيق أدوات الدراسة في المدارس التابعة لها.

كما وأقدم خالص شكري إلى أبي وأمي وإخوتي الذين قدموا لي يد العون والمساعدة والتشجيع الدائم لإنهاء هذا العمل.

وتتقدم الباحثة بشكرها الخالص العميق مقروناً بجزيل العرفان والامتنان إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا العمل، سواء برأي أو بتوجيه أو بنصيحة أو ساهم في هذا العمل ولو بجزء يسير..

وما توفيقني إلا بالله ...

الباحثة

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، والتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومتغيرات الدراسة (فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية)، والكشف عن الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى لمجموعة من المتغيرات الديموغرافية وهي (الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الدراسي، والمستوى الاقتصادي) لدى طلبة الثانوية العامة.

وتحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة؟

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً بطريقة العينة العنقودية من المدارس الثانوية في محافظة خان يونس، وتمثلت العينة الفعلية من (500) طالب وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي وتمثل حوالي (10%) من مجتمع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد استبيان التوتر النفسي، واستبيان فاعلية الذات، واستبيان المساندة الاجتماعية، وللتوصل لنتائج الدراسة استخدمت الباحثة أساليب إحصائية متنوعة كالنسبة المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون، واختبارات " ، واختبار تحليل التباين الأحادي، وكشفت الدراسة عن النتائج التالية:

- أن مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة كان (55%)، ومستوى فاعلية الذات (70%) والمساندة الاجتماعية (70.5%).
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تعزى للفرع الأكاديمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تعزى للمستوى الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تعزى للمستوى الاقتصادي.

Abstract

The relationship between the psychological tension and both the self efficiency and the social support for the high school students.

This study aimed to identify the relationship degree of psychological tension, and both of the self efficiency and social support for the high school students, and to identify the relationship between psychological tension and study Variables, and to discover the differences in the psychological tension that attributed to a range of demographic variables which are (gender, academic department, level of education, the economic level) for the high school students.

The study identified the problem in the following main question:

What is the relationship between psychological tension, the self efficiency , and the social support for the high school students?

The researcher used the descriptive and analytical approach which appropriate the nature of the study, the sample was selected randomly from high schools in KhanYounis governorate, the actual sample consisted of 500 students from "twelfth grade" of high school students and then select about 10% of that students to represent the society of the study; So to accomplish the goals of the study, the researcher prepared 3 questionnaires for psychological tension, self efficiency and social support, then to achieve the results of the study, the researcher used various statistical methods like: percentages, averages, standard deviations, alpha Cronbach coefficient, Pearson's correlation coefficient, the "v" test , one-way analysis of variance (one-way ANOVA).

The study achieved the following results:

1. The degree of psychological tension among students is 55% , the degree of self efficiency is 70% , and it is 70.5% for social support.
2. There is a negative correlation statistically significant at the 0.01 level, between psychological tension and the self efficiency among the students of secondary schools.
3. There is a negative correlation statistically significant at the 0.01 level, between psychological tension and the social support among the students of secondary schools.
4. There are statistically significant differences in psychological tension due to the sex variable for females.
5. There are no statistically significant differences in psychological tension due to academic discipline.
6. There are no statistically significant differences in psychological tension due to the level of education.
7. There are no statistically significant differences in psychological tension due to the economical level.

المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	آية قرآنية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
و	المحتويات
ي	قائمة الجداول
م	قائمة الملاحق
م	قائمة الأشكال
الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
2	مقدمة
5	مشكلة الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني الإطار النظري	
10	المبحث الأول: التوتر النفسي
10	مفهوم التوتر النفسي
15	خصائص التوتر النفسي

15	تصنيف التوتر النفسي
16	درجات التوتر النفسي.....
17	ردود فعل الفرد على التوتر النفسي
18	العوامل المؤثرة في استثارة التوتر النفسي
19	مصادر التوتر النفسي
21	أعراض التوتر النفسي.....
22	الآثار المترتبة على التوتر النفسي
23	النظريات المفسرة للتوتر النفسي
29	علاج التوتر النفسي
32	المبحث الثاني: فاعلية الذات
32	مفهوم فاعلية الذات
34	فاعلية الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها
36	أبعاد فاعلية الذات
37	خصائص فاعلية الذات.....
39	أنواع فاعلية الذات.....
40	توقعات فاعلية الذات.....
41	تأثيرات فاعلية الذات على السلوك
43	مصادر فاعلية الذات.....
45	التحليل التطوري لفاعلية الذات.....
47	النظريات المفسرة لفاعلية الذات
51	المبحث الثالث: المساندة الاجتماعية
51	مفهوم المساندة الاجتماعية
54	أبعاد المساندة الاجتماعية
55	أنواع المساندة الاجتماعية.....
56	أهمية المساندة الاجتماعية.....
58	مصادر المساندة الاجتماعية.....
60	المساندة الاجتماعية في الإسلام

62	النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية.....
66	المساندة الاجتماعية والصحة النفسية.....
68	تعقيب عام على الإطار النظري.....
الفصل الثالث	
الدراسات السابقة والفروض	
71	مقدمة.....
72	دراسات تناولت التوتر النفسي.....
81	دراسات تناولت فاعلية الذات.....
92	دراسات تناولت المساندة الاجتماعية.....
103	التعقيب على الدراسات السابقة.....
109	فروض الدراسة.....
الفصل الرابع	
المنهج والإجراءات	
111	مقدمة.....
111	منهج الدراسة.....
111	مجتمع الدراسة.....
112	عينة الدراسة.....
114	أدوات الدراسة.....
146	المعالجة الإحصائية.....
الفصل الخامس	
نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	
148	نتائج الإجابة عن التساؤل الأول ومناقشته.....
152	نتائج الإجابة عن التساؤل الثاني ومناقشته.....
154	نتائج الإجابة عن التساؤل الثالث ومناقشته.....
158	نتائج الإجابة عن الفرض الأول ومناقشته.....
160	نتائج الإجابة عن الفرض الثاني ومناقشته.....

162	نتائج الإجابة عن الفرض الثالث ومناقشته.....
164	نتائج الإجابة عن الفرض الرابع ومناقشته.....
166	نتائج الإجابة عن الفرض الخامس ومناقشته.....
167	نتائج الإجابة عن الفرض السادس ومناقشته.....
168	سادساً: تعقيب على النتائج.....
169	توصيات الدراسة.....
170	مقترحات الدراسة.....
قائمة المراجع	
172	أولاً: المراجع العربية.....
185	ثانياً: المراجع الأجنبية.....

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	م
112	يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب النوع	1
113	يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب الفرع الأكاديمي	2
113	يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب المستوى الدراسي	3
113	يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب المستوى الأكاديمي	4
116	يوضح أبعاد استبيان التوتر النفسي وأرقام عباراته	5
118	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوتر النفسي والدرجة الكلية للاستبيان	6
119	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (البعد الفسيولوجي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	7
120	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (البعد الانفعالي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	8
121	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (البعد النفسي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	9
122	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (البعد المعرفي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	10
123	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الخامس (البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	11
124	معاملات الارتباط بين فقرات البعد السادس (البعد السلوكي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي	12
125	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد استبيان التوتر النفسي	13
126	معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التوتر النفسي بأبعاده	14
127	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان التوتر النفسي بأبعاده	15
129	يوضح أبعاد استبيان فاعلية الذات وأرقام عباراته	16

131	معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس	17
131	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (بعد قدرة الفاعلية) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات	18
132	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (بعد قوة الفاعلية) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات	19
133	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (بعد العمومية والتوقع) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات	20
134	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد استبيان فاعلية الذات	21
135	معامل ألفا كرونباخ لاستبيان فاعلية الذات بأبعاده	22
135	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان فاعلية الذات بأبعاده	23
138	يوضح أبعاد استبيان فاعلية الذات وأرقام عباراته	24
139	معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس	25
140	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (مساندة الأسرة) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية	26
141	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (مساندة الأصدقاء- الزملاء) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية	27
142	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (مساندة المعلمين) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية	28
143	معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (الشعور الذاتي بالمساندة) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية	29
144	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد استبيان المساندة الاجتماعية	30
145	معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المساندة الاجتماعية بأبعاده	31
146	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان المساندة الاجتماعية بأبعاده	32
148	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للتوتر النفسي بأبعاده لدى أفراد العينة	33

152	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفاعلية الذات بأبعادها لدى أفراد العينة	34
155	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمساعدة الاجتماعية بأبعادها لدى أفراد العينة	35
158	معامل ارتباط بيرسون بين التوتر النفسي بأبعاده وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة	36
160	عامل ارتباط بيرسون بين التوتر النفسي والمساعدة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة	37
162	اختبار T.tset للدرجة الكلية للتوتر النفسي بأبعاده الذي يعزى لمتغير النوع	38
164	اختبار T.tset للدرجة الكلية للتوتر النفسي بأبعاده الذي يعزى للفرع الأكاديمي	39
166	تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى للمستوى الدراسي	40
167	تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التوتر النفسي التي تعزى للمستوى الاقتصادي	41

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق	رقم الملاحق
191	قائمة بأسماء المحكمين	1
192	خطاب تحكيم الاستبيانات	2
194	الصورة الأولى لاستبيانات الدراسة	3
199	استمارة جمع البيانات	4
200	الصورة النهائية لاستبيانات الدراسة	5
203	خطاب تسهيل المهمة من الجامعة	6
204	خطاب تسهيل المهمة من وزارة التربية والتعليم	7

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
27	يوضح العلاقة بين الأداء وزيادة المتطلبات لفاعلية الذات	1
41	يوضح العلاقة بين توقع الفاعلية وتوقع النتائج	2
48	يوضح الحتمية التبادلية لنظرية باندورا	3

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

أولاً : مقدمة الدراسة.

ثانياً : مشكلة وأسئلة الدراسة.

ثالثاً : أهداف الدراسة.

رابعاً : أهمية الدراسة.

خامساً : مصطلحات الدراسة.

سادساً : حدود الدراسة.

مقدمة :

تتميز حياتنا الراهنة بالاحباطات والصراعات التي يتعرض لها الأفراد والجماعات، حيث نرى أن الإنسان في هذا الوقت أقل استقراراً وسعادة من الماضي، لما يراه من شواهد كثيرة نظراً للتقدم العلمي والتكنولوجي والتغيرات الاجتماعية والتعقيد المستمر لأسلوب حياة الفرد، نتج عنه مجموعة من المؤثرات النفسية كالتوتر النفسي الذي انعكس على إنتاجيتهم والحد من تحقيق الطموحات، والمجتمع الفلسطيني يعيش كما هائلاً من المؤثرات السياسية والاقتصادية الضاغطة والتي تنعكس على حياته النفسية والاجتماعية.

والتوتر النفسي يعتبر أحد المواضيع الهامة التي يبحثها علم النفس بشكل عام والإرشاد النفسي بشكل خاص، وقد اختلف الباحثين باجتهاداتهم في تحديد مفهوم التوتر النفسي، ويضيف (الشيخ، 1994: 75) أن مصطلح التوتر النفسي يعد من أكثر المصطلحات استعمالاً في الحياة المدنية، إلا أنه من أكثر المصطلحات التي أسي استعمالها حتى من قبل المتخصصين، وأحد أسباب الخط في استعماله هو أنه أحياناً يستخدم للقوة المحدثة للاضطراب وأحياناً يستعمل للإشارة لقوة اختلال التوازن، وأحياناً أخرى يستعمل ليعني جهود الفرد للتكيف وإعادة التوازن، حيث أن التوتر النفسي بشكل عام عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد والموقف.

ويبين (حقي، 1993: 17) أن التوتر صفة ملازمة للإنسان، وذلك لأن التوتر جاء نتيجة لأحداث تمس وتخص الفرد، أو أحداث متوقعة لدى الفرد ترفع من مقدار توتره الطبيعي، ومن أمثلة ذلك إصابة الفرد بالمرض أو اجتيازه لامتحان، أو خوضه منافسة، أو توقع نتائج سيئة.

والطالب في الثانوية العامة يمر بصعوبات عدة وصراعات نفسية مختلفة لمحاولاته الجادة في الوصول إلى درجة من النجاح والتميز، ويمثل التوتر النفسي مساحة كبيرة من حياته نتيجة لانتظاره قرار يحدد مستقبله وخصوصاً في مجتمعنا الذي يعتبر فيه التعليم الهدف الأسمى لكل طالب، ويعتبر التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد في العصر الحاضر المليء بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية التي تحتاج إلى مواجهة وحلول فورية، ويظهر التوتر النفسي بعدة أشكال ومظاهر، فقد يظهر كتعبير عن الخوف أو الخجل أو القلق أو المخاوف الاجتماعية، وغيرها من المشكلات النفسية، وتشير الإحصاءات إلى أن 80% من الأمراض الحديثة تنتج عن التوتر النفسي وأن 50% من أفراد المجتمع الذين يراجعون

الأطباء يعانون من التوتر النفسي في الدرجة الأولى ، وأن 25% من أفراد المجتمع يعانون من أحد أشكال التوتر (Davis, et at, 1998).

وتناولت العديد من الدراسات التوتر النفسي مثل دراسة جودة (1998)، دراسة حداد ودحادحة (1998)، دراسة مصلح (2003)، دراسة الدحوح (2009)، ودراسة عبد الحق (2002).

والتوتر ليس حالة نفسية فحسب بل له مصاحباته الفسيولوجية ولذا يؤكد لويس Lewis أنه توجد آثار ناتجة عن التوتر على المستوى الصحي منها الإصابة بالصداع وضغط الدم والتهاب القولون، وقد يتعدى ذلك إلى أمراض القلب والقرحة، (أسعد، 1972: 70).

وقد زاد اهتمام الباحثون في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة التوتر النفسي والعوامل المقاومة له والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية، وتعتبر فاعلية الذات أحد تلك العوامل المقاومة، حيث أكد باندرورا Bandura أن مفهوم فاعلية الذات يحتل مركزاً رئيسياً في تيسير القوة الإنسانية، ففاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والاستثارة الانفعالية، وكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية كالتوتر والغضب (الجاسر، 2007: 3).

وأظهرت الدراسات المتعلقة بفاعلية الذات خلال السنوات العشرين الماضية أنها ذات تأثير دال على أداء الأفراد، مما يعني أنه عندما تزداد مستويات ثقة الأفراد في مقدراتهم تزداد تبعاً لذلك مستويات أدائهم، وينظر الكثير إلى فاعلية الذات على أنها حلقة وصل أساسية بين المعرفة الأداء، فنتيجة لما يعتقد الفرد بخصوص قدرته على الإنجاز يكون لها إسهام مباشر في إنجازاته الحالية والمستقبلية (البننا وسرور، 2000، 277). وقد قام العديد من الباحثين بدراسة فاعلية الذات مثل دراسة (المشيخي، 2009)، ودراسة (الجاسر، 2007)، ودراسة (الشعراوي، 2000).

وتحدد فاعلية الذات 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 التحصيل والإنجاز (Krueger and Dickson, 1993).

ويشير باندرورا Bandura (العدل، 2001: 122) إلى أن الأفراد لا يعيشون منعزلين اجتماعياً بل إن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية المساندة لإحداث تغيير فعال، فإن قوة الجماعة تكمن في إحساس أعضائها بقدراتهم الجماعية على حل

مشكلاتهم وتحسين حياتهم، فضلاً عن أن إدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية تؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعة ومقدار الجهد والقوة التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى أهدافهم. وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، لما لها من دوراً هاماً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الأعراض السيكوسوماتية عامة وأعراض الاكتئاب خاصة، فهي لا تخفف من وقع هذه الضغوط فحسب ولكن قد يكون لها آثار واقية من أثر هذه الضغوط، كذلك تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، وتسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي للفرد، وللمساندة الاجتماعية أهميتها في الحياة المدرسية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول للأهداف المرجوة (فايد، 1998: 165).

فقد حظي موضوع المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب الباحثين اعتماداً على مسلمات مؤداها أن "المساندة الاجتماعية" التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها: كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل أو المدرسة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها (جاب الله، 1993: 235). وهي مؤشر هام من مؤشرات الصحة النفسية، ومتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط والتي تتمثل في "القلق والاكتئاب والتوتر"، (شقيير، 1993: 199).

فالفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على مقاومتها ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية (الربيعه، 1997: 31)

وبالرغم من شيوع مصطلح التوتر النفسي إلا أنه مازال محدود الدراسات في المكتبات الفلسطينية، ولما للتوتر النفسي من تأثير سواء أكان واضحاً أو غير واضحاً على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد، أو الحد من قدرته على التركيز والزيادة من إنتاجيته، وقد يمثل التوتر النفسي إعاقة لأهداف الفرد وطموحاته وخصوصاً لو جاءت هذه الطموحات في إطار زمني معين كالذي يمر به الطالب في الثانوية العامة، لما تمثله هذه المرحلة الدراسية من أهمية فهي مرحلة مصيرية مهمة في حياة الفرد وهي مرحلة انتقالية يبني عليها مستقبله، ومن خلال عمل الباحثة في برامج الدعم النفسي في العديد من المدارس الثانوية لاحظت العديد

من الحالات التي تظهر عليها أعراض و علامات التوتر النفسي، ولاحظت وجود ضغط اجتماعي كبير على الطلبة مما قد يمثل عائق لنجاح الطلبة في هذه المرحلة، لذلك جاءت هذه الدراسة لتتصدى لهذه الظاهرة، موضحة للتوتر النفسي وبيان علاقته بعوامل ومتغيرات نفسية واجتماعية أخرى كفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية التي تعد من أهم العوامل المقاومة للتوتر النفسي والتي يحتاج إليها الطالب في الثانوية العامة ومنها جاءت هذه الدراسة لتبين مستوى التوتر النفسي والتعرف على مستوى تلك العوامل المقاومة وعلاقتها بالتوتر النفسي حيث يتم بيان مشكلة الدراسة من خلال الآتي:

مشكلة الدراسة:

تتضح مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 2- ما مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 3- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 4- ما العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟
- 5- ما العلاقة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة؟
- 6- ما الفروق في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للنوع (ذكر - أنثى)؟
- 7- ما الفروق في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للفرع الأكاديمي (أدبي - علمي)؟
- 8- ما الفروق في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الدراسي (ممتاز - جيد جدا - متوسط - مقبول فأقل)؟
- 9- ما الفروق في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الاقتصادي (مرتفع - متوسط - منخفض)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- 1- الكشف عن مستوى كل من التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة.
- 2- التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- 3- التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة.
- 4- الكشف عن الفروق في التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للنوع والفرع الأكاديمي والمستوى التعليمي للوالدين والمستوى الاقتصادي للأسرة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تسعى الدراسة إلى إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو متغيرات الدراسة المتمثلة في التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية.
- و تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول موضوعاً هاماً ومعاشاً لدى طلبة الثانوية العامة ويعكس معاناة نفسية حقيقية يمرون بها، إضافة إلى تناول فاعلية الذات - وهو متغير جديد من نوعه و يعد أحد موجهات سلوك الإنسان ، وبيان ما تقدمه المساندة الاجتماعية من دعم للطلبة وخفض آثار الضغط النفسي عليهم وما تمثله نفسياً ومعنوياً ومادياً لهم.
- وتعكس الدراسة مرحلة هامة في حياة الطلبة، وتمثل مرحلة انتقالية بين المدرسة والجامعة، وهي من أهم المراحل في حياة الفرد لأنه يضع عليها توقعاته وحياته المستقبلية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تخدم هذه الدراسة وما يتمخض عنها من نتائج العاملين في الحقل النفسي للتخطيط لبرامج إرشادية للطلبة، مما يساعدهم على دعم مستوى الصحة النفسية لديهم ومقاومة المشكلات التي يعانون منها.
- قد يستفيد من هذه الدراسة القائمين على العملية التربوية في إعداد وتأهيل المعلمين لإكسابهم المعرفة اللازمة للمواقف المسببة للتوتر النفسي لدى الطلبة وأساليب مواجهته والحد منه.

- يمكن أن تفيد هذه الدراسة في فتح المجال أمام الطلبة والباحثين للاستفادة من مفاهيم الدراسة.

حدود الدراسة:

1- الحد الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهر مايو 2011 وحتى سبتمبر 2011.

2- الحد المكاني:

المدارس الثانوية في محافظة خان يونس.

3- الحد البشري:

ويتحدد في هذه الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة وهم طلبة الصف

الثاني عشر (التوجيهي) في محافظة خان يونس.

مصطلحات الدراسة:

التوتر النفسي psychological tension:

عرفه الديراني (1992: 22) بأنه ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والخوف والاضطرابات والعصبية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها، وتتعكس على سلوكه مع الآخرين.

كما ويعرفه هانز سيلبي (hanz selye) بأنه: استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، مثل التغيرات في بناء العائلة والمشكلات الأكاديمية، ومن هذه الخبرات التي تضع الفرد تحت وطأة التوتر النفسي (حداد ودحادحة، 1998: 52) .

وتعرف الباحثة التوتر النفسي إجرائياً بأنه: إحساس داخلي غير مريح ينتاب الإنسان تجاه مواقف أو أعمال تشكل تحدياً أو تهديداً له ويظهر أثره في استجابات الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية، وتتجاوز قدراته على المواجهة، وتعيق إشباع حاجاته وتتعكس على توافقه النفسي والاجتماعي والي يقاس في هذه الدراسة من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة على استبيان التوتر النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

فاعلية الذات Self Efficacy:

تعرف صالح (1994: 462) فاعلية الذات أنها: الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف وتوقعاته عن كيفية الأداء الأحسن، وكمية النشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك. كما يعرف العدل (2001: 131) فاعلية الذات بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت.

وتعرف الباحثة فاعلية الذات إجرائياً بأنها: مدى اعتقادات الفرد بامتلاكه القدرة على معالجة المهام والمواقف الصعبة والثقة بإحداث النتائج المرجوة وتعميمها على مواقف أخرى وامتلاكه القوة لمواجهة مواقف الفشل والتي تقاس في هذه الدراسة من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على استبيان فاعلية الذات المستخدم في الدراسة

المساندة الاجتماعية Social Support:

يعرف كوب (coop) المساندة الاجتماعية أنها: النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (رضوان وهريدي، 2001م: 85). وتعرف الباحثة المساندة الاجتماعية إجرائياً على أنها عبارة عن مقدار ما يدركه الفرد من مساندة اجتماعية ومعرفية وعاطفية، يتلقاها من أفراد أسرته وأصدقائه ومعلميه، ومدى شعوره بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية من الآخرين وتقديرهم، مما يساعده على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات والمشاركة الإيجابية في مختلف المواقف، والتي تقاس في هذه الدراسة من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على استبيان المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة.

الثانوية العامة:

هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الأساسي (1-10) وتتكون من الصفين الحادي عشر والثاني عشر، حيث يتفرع الطلبة إلى علوم إنسانية وعلمي وصناعي وزراعي وتجاري، وفي نهاية هذه المرحلة يتقدم جميع الطلبة إلى امتحان عام مركزي بإشراف وزارة التربية والتعليم الفلسطينية. (خطة المنهاج الفلسطيني الأول، 1998).

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: التوتر النفسي.

ثانياً: فاعلية الذات.

ثالثاً: المساندة الاجتماعية.

المبحث الأول

التوتر النفسي

يحتل موضوع التوتر النفسي psychological tension مكانة بارزة بين الدراسات العديدة في مجال التربية والتعليم، وعلم النفس، والإدارة، وغيرها من المجالات، وقد أولت هذه الدراسات موضوع التوتر النفسي أهمية خاصة لما له من أثر على الأفراد في المؤسسات المختلفة في ما يتعلق بصحتهم النفسية والجسمية وأدائهم وإنتاجيتهم في انجاز مهماتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار.

حيث تميزت حياتنا الراهنة بالتوتر النفسي لدى الأفراد والجماعات، نظراً لازدياد التقدم العلمي والتكنولوجي والتغيرات الاجتماعية التي انعكست على سلوك الإنسان، وبات مصطلح التوتر يتردد على كل لسان، فهذا الشخص يعاني من توتر العمل وذاك من توتر البيت وآخر من التوتر الناجم عن المشاكل المالية والقائمة تطول في هذا المجال وخصوصاً في مجتمعنا الفلسطيني الذي أصبح يعيش ظروفًا اقتصادية واجتماعية وسياسية صعبة مثلت له توترات نفسية يكاد يعيشها في كل لحظة والطالب في الثانوية العامة هو جزء من ذلك المجتمع انعكست عليه ظروفه الصعبة في الحصار وقطع الكهرباء وعدم استقرار الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي أصبحت تمثل له مزيداً من التوتر النفسي الذي نتج عنه مؤثرات نفسية لديه انعكست على قلة إنتاجيته ومعاناته من إباطات ناتجة عن عدم القدرة على التكيف مع التغيرات المتسارعة وهو في مرحلة حرجة تمثل له المستقبل الكامل.

مفهوم التوتر النفسي:

إن مفهوم التوتر النفسي ليس جديداً، فقد اشتق أصلاً من اللغة اللاتينية، واستعمل في السابق ليعني المشقة أو الشدة أو المحنة أو الضغط أو الجهد الكبير، و يعتبر كيرت ليفين k. Levin من أوائل الذين وضعوا نسق خاص بالتوتر النفسي عام (1917-1922)، ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي قام بها تلاميذه حيث ربطت التوتر النفسي بسمات الشخصية، وبين هب Hebb عام 1972 في نظريته التي تفسر استجابة الأفراد للتوتر أن تزايد المتطلبات

بدون أية زيادة في مصادر المواجهة قد يقود إلى الإعياء ثم للاستنزاف ومزيد من التوتر ليصل الفرد للاحتراق النفسي (الملا، 1982: 9).

ويعد العالم هانز سيلبي hanz selye من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع التوتر النفسي ووصفه على أنه استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب يقع عليه قد تكون لظروف سارة أو غير سارة وعرفته نظريته بالنظرية الفسيولوجية عام 1974م، وكان للازاروس Lazarus دوره في توضيح مفهوم التوتر النفسي حيث بين أنه استجابة للضغوط والصراعات التي يعيشها الإنسان (الديراني، 1992: 52).

ثم حاول دونا هم Dunham عام 1988 أن يضع عدة اتجاهات لتفسير التوتر النفسي وبين أن هناك عدة أساليب لفهم التوتر النفسي:

الأسلوب الأول: الذي يرى أن التوتر يمارس على الأفراد ، فهو ينشأ من البيئة التي يعمل بها الأفراد، ومن العلاقات بينهم وبين زملائهم.

والأسلوب الثاني: يهتم بردود فعل أو استجابات الأفراد للتوتر، وقد تتضمن تعلم أساليب جديدة، ولكنه يتضمن أيضاً استجابات أو ردود أفعال انفعالية وجسمية مثل الصداع.

والأسلوب الثالث: والذي يحاول فهم التوتر في ضوء التفاعل بين الأفراد والتنظيم، وهو يتضمن تحديد الضغوط وردود الأفعال التي يحددها الأفراد على أنها توترهم أو تجهدهم، ويوجه الاهتمام إلى سلوك الأفراد وهم يحاولون خفض التوتر (Dunham, 1988: 88).

وقد أخذت العلوم الاجتماعية والبيولوجية في الاهتمام به وتأثيره على الصحة العقلية والجسدية للناس منذ بداية القرن العشرين، ويشير الأدب المنشور في هذا المجال إلى خلط واضح بين مفهوم التوتر النفسي، ومفاهيم أخرى مثل القلق والإحباط والصراع والاكنتاب والضغط وفيما يلي سيتم الوقوف على مختلف المفاهيم للتوتر النفسي التي بينها العلماء والباحثين.

أ - تعريف التوتر في اللغة:

لغة هو الشد، وورد في لسان العرب أوتر القوس بمعنى شدها، والوتر هو شرعة القوس ويقال توتر عصب فلان أي اشتد فصار مثل الوتر، وتواترت الأشياء أي جاءت بعضها في اثر بعض، فالتوتر على الأغلب يعني الشد المتواصل ، وقد يوصف به الشخص أو الظرف كأن

يقال الأوضاع متوترة أو يقال فلان متوتر وفيما يتعلق بالأشخاص فإنها تأتي على الأغلب كوصف لرد الفعل الناجم عن الشدة والتتابع أو تتابع الشدائد (ابن منظور، د . ت : 162).

ب - تعريف التوتر النفسي في الاصطلاح:

اختلف الباحثون في تعريفهم للتوتر النفسي حيث يعرفه ميخائيل أسعد (1972: 14) بأنه حالة من عدم الاتزان النفسي، ونقص في التكامل بين الشخص وذاته وبين الشخص والعالم المحيط به، وهو فشل أو عائق في التكيف للعلاقات الاجتماعية السليمة نتيجة إجهاد جسمي، أو توالد أفكار سلبية وتكاثرها بشدة في نفسه بحيث لا يستطيع ملاحظة ذلك التكاثر أو القدرة على التحكم فيه.

ويعرفه يتس Yates (1979: 19) بأنه استجابة الجسم غير المحدودة لأي ضغط أو موقف جديد. في حين عرفه بيتش وآخرون Beech, et-al (1982: 52) بأنه ردود الفعل النفسية على عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته الأساسية، وذلك بسبب شعوره بوجود عوائق تحول دون إشباع هذه الحاجات، كما أشاروا إلى أن أخطر مستويات التوتر النفسي هي التي تحدث لدى الفرد اضطرابات حادة في الوظائف البيولوجية والنفسية لديه، كذلك المواقف والمؤثرات التي تهدد قيم الفرد الاجتماعية والنفسية.

ويعرفه ليفي Levi (1984: 2) بأنه استجابة الجسم لجميع التأثيرات والتغيرات والمتطلبات والضغوطات التي يتعرض لها ، ومحاولة التكيف معها.

ويضيف العالم بارون Baron (1986: 205) أن التوتر النفسي محصلة لحالتين مختلفتين: تشير الأولى إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتسبب له الضيق والتوتر، بينما تعني الحالة الثانية ردود الفعل النفسية المتمثلة في الشعور الحزين الذي ينتاب الفرد داخلياً.

ويعرفه بيرتنسون Bertinuson (1987: 4) بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم لأي مطلب يقع عليه.

ويعرفه لازاروس (Lazarus) التوتر النفسي بأنه: ظاهرة نفسية وفسولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمتوترة التي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية (جودة، 1998:7).

كما عرفه الرفاعي (1987: 15) على أنه توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده.

ويذكر أبو مغلي (1987: 5) بان التوتر النفسي هو استجابة جسمية فسيولوجية غير معرفية، واستجابة غير محددة لأي مطلب يقع عليه للتكيف، وقد يكون هذا المطلب ساراً أو مؤلماً، ويبين أنه الحالة النفسية الناتجة عن فشل الفرد في إشباع حاجاته الأساسية، و إحساسه بما يهدد أو يعيق إشباع هذه الحاجات.

ويعرف العيساوي (2005) التوتر النفسي بأنه حالة انفعالية، بيولوجية ، عقلية ناجمة عن عدم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف، أو حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع ، أو من إدراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته، ويصحبه عدد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية يرافقها تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهده في وضعية حقيقية أو متخيلة. <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=43&t=39>.

ويؤكد ذلك رزق (1992: 82) الذي يعرف التوتر النفسي بأنه حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيدين البيولوجي، والنفسي، يصحبها تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهده في وضعية حقيقية أو متخيلة.

وقد عرفه الديراني (1992: 22) بأنه ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والخوف والاضطرابات والعصبية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها، وتتعكس على سلوكه مع الآخرين.

وعرف الأنصاري (1997: 6) التوتر النفسي بأنه حالة من الضغط المزمن (على الصعيدين الجسدي والنفسي معاً) الذي يصعب التحكم به لفترة طويلة، لا بد من وجود عوامل عدة لنشوءه. وتعرفه آمال جودة (1998: 7) بأنه ظاهرة نفسية وفسولوجية ناتجة عن المواقف الضاغطة والمتوترة التي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغييرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية.

وعرفته نعيمة الرواغ (2007: 11) بأنه حالة من الإنهاك النفسي الشديد يحدث في وجود صراعات نفسية مستمرة.

وقد عرفته أسماء الدحدوح (2010: 68) بأنه عبارة عن رد فعل نفسي عن عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته الضرورية والأساسية، وذلك بسبب شعوره بوجود عوائق تحول دون إشباعه لهذه الحاجات.

ويمثل التوتر النفسي حالة من الاضطراب والشعور بعدم الارتياح، والخوف من حوادث المستقبل، والشعور بالضيق والهم، والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة، وتوقع الشر من مشكلة أو موقف معين، والإحجام عن الإبداع خوفاً من الوقوع في مشكلة، حيث ينشأ التوتر النفسي عندما يفقد الفرد الموروثة أو المكتسبة القدرة على مواجهة الصعوبات والمواقف التي تعترض مسار حياته، وبالتالي يعاني من سوء التوافق مع بيئته والتوتر النفسي (شيفر وآخرون، 1984: 45).

ومن خلال التعريفات السابقة يتبين أن التوتر النفسي يحدث للفرد نتيجة وجود مسبب خارجي يتعارض مع أهدافه وحاجاته ويحول دون تحقيق رغباته بالشكل المطلوب، و يكون اكبر من طاقة الفرد الاعتيادية فتستفزه نفسياً وفسولوجياً ومعرفياً وانفعالياً، وقد يصل للجانب الاجتماعي أيضاً بحيث لو زاد هذا التوتر عن حده المعقول يصبح الفرد غير متوافق مع بيئته ويحتاج لتدخل أو مساعده تعيد له التوازن النفسي، وكما بينت بعض التعريفات أن هذا التوتر يكون حقيقياً أو خيالياً حيث تري الباحثة أن الشخص قد يصنع التوتر لنفسه أحياناً دون وجود سبب واضح له، وهذا ما قد يشعر به فعلا الطالب حينما تراوده الأفكار بصعوبة المواد الدراسية أو صعوبة الامتحانات وتوقع الفشل والإخفاق فيظهر لدي العديد من الصراعات النفسية التي تحدث لديه التوتر النفسي.

وتعرف الباحثة التوتر النفسي بأنه: إحساس داخلي غير مريح ينتاب الإنسان تجاه مواقف أو أعمال تشكل تحدياً أو تهديداً له ويظهر أثره في استجابات الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية، وتتجاوز قدراته على المواجهة، وتعيق إشباع حاجاته وتنعكس على توافقه النفسي والاجتماعي.

خصائص التوتر النفسي:

يحدد كل من براون ومويرج (Brown & Moberg) أربع خصائص للتوتر النفسي:

- 1- أن التوتر عملية إدراكية في المقام الأول: بمعنى أننا نستجيب لمثير مشترك بمستويات متباينة من التوتر.
- 2- أن التوتر المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد وما يمتلكه من قدرات وبين متطلبات الموقف.
- 3- أن التوتر محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد.
- 4- أن التوتر هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف ما (السالم، 1990: 253).

تصنيف التوتر النفسي:

التوتر حالة ملازمة للحياة وهذا ما يطلق عليه بالتوتر المقبول، فالتوتر في ظروف الفرد الاعتيادية هو طريقة طبيعية لمعالجة المشاكل، إذ يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج إلى درجة من التركيز، فالتوتر في تلك الحالات ضروري لإبقاء الفرد في حالة من الاستعداد واليقظة، ويصبح التوتر مشكلة عندما لا يستطيع الفرد التخلص منه إذ يصبح التوتر محصوراً، أي التوتر هنا غير ضروري ولا بد من التخلص منه ، وهناك أنواع مختلفة للتوتر النفسي حيث أشار كل من ليفي (Levi) وسيلي (Seley) إلى نوعين من التوتر:

أ) **التوتر النفسي المفيد (الإيجابي):** وهو التوتر الطبيعي في حياتنا ومن المستحيل تجنبه، والإنسان بحاجة إليه دائماً، وهذا التوتر المعقول يكون صحياً للفرد، إذ يعمل على تنشيطه ودعم قدرته على الإنجاز.

ب) **التوتر النفسي الضار (السلبي):** وهو الذي يزيد عن حده ويتحول إلى عامل مدمر، وذلك لإعاقة أنشطة الإنسان الطبيعية والعقلية والجسدية، ويتسبب في فقدان الكفاءة وال فشل في الأداء الجيد، ويتميز بالتأثيرات السلبية على الصحة العقلية والبدنية لزيادته عن الحد المعقول الذي يتجاوز قدرات الفرد (الهشمري، 1990 : 209).

ويشير أسعد (1972: 3) إلى أنه يمكن تقسيم التوتر النفسي على أساس الزمن لقسمين هما:
1) **التوتر النفسي الآني (المؤقت)**: الذي يكون حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات، وهو لا يمثل مشكلة إذ يزول بزوال الموقف الطارئ.

2) **التوتر النفسي المزمن**: الذي يكون لأسباب متراكمة، حيث يصبح الفرد متوتراً لفترة طويلة بعد زوال سبب التوتر، وقد يطور نتيجته الفرد المرض النفسي ويصبح بحاجة إلى علاج، وأضاف جميلش (Gmelch) نوعاً آخر للتوتر النفسي أطلق عليه **التوتر المتناسق أو المتوافق** وهو يجمع بين النموذجين السابقين الآني والمزمن، لينتج عنهما مدخل متناسق لما كان يمكن أن يكون يوماً ما مدمراً (Gmelch,1982 : 7).

وترى الباحثة أن التوتر النفسي هو حالة نفسية طبيعية تحدث للإنسان قد يدفعه لمزيد من الانجاز والعمل، ولكن زيادته عن الحد الطبيعي يكون مضرراً به، وهو يتنوع ويختلف حسب تأثيره على الإنسان أو حسب الموقف المرهون به أو المدة، وكلما زاد في المدة أو الكيفية قد يصل بالإنسان لمرحلة متقدمة يحتاج بها للعلاج.

درجات التوتر النفسي:

يتدرج التوتر حسب حدته إلى عدة مستويات يمر بها الفرد حسب المواقف المختلفة وهي كالآتي:-

- 1- **التوتر البالغ الشدة**: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات أثر كبير على الفرد.
- 2- **التوتر الشديد**: وهو توتر يصاحب أحياناً تغيير العمل أو التخصص الدراسي.
- 3- **التوتر المعتدل**: وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية، أو مشاكل في العمل.
- 4- **التوتر الضعيف**: و قد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية أو تغيير عادات الطعام والحمية الغذائية (الشبح، 1994: 61).

مما سبق يتبين أن للتوتر درجات مختلفة تتدرج في شدتها من القوة للضعف، وذلك من وجهة نظر الباحثة يرجع للفرد وكيفية تقديره لموقف التوتر، ومدى امتلاكه للقدرة على مواجهته للتوتر النفسي، والتعامل معه ومدى توفر عوامل وسيطة قد تدفع الأفراد إلى مزيداً من التوتر و التقليل منه.

ردود فعل الفرد على التوتر النفسي:

يقوم الفرد بردود فعل مختلفة نتيجة تعرضه للتوتر النفسي الذي يصيب كل إنسان صغيراً كان أم كبيراً، فنادر ما نجد إنساناً لا يعاني من التوتر النفسي، وبالطبع تختلف الاستجابة للتوتر النفسي من شخص لآخر وفقاً لنمط شخصيته، ومدى نضجه وحالته الصحية والاجتماعية والثقافية والمادية بشكل عام، فالبعض يستجيب بشكل إيجابي أي أنه يواجه التوتر ويواجهه فإن خسر يحاول أن يكرر المحاولة حتى يتغلب على التوتر، والبعض الآخر وهم أكثر يستجيب بشكل سلبي ويستسلم للتوتر، واختلف الكثيرين حول ردود فعل الفرد على التوتر النفسي وقد صنف بيتش (Beech, et-al,1982: 56) ردود فعل الفرد على التوتر النفسي إلى عدة أنواع:

1- **ردود فعل فسيولوجية:** وتتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي، واضطراب في الجهاز الهضمي، وزيادة إفراز الأدرينالين.

2- **ردود فعل معرفية:** وتتمثل في اضطرابات التفكير، وتناقص القدرة الأدائية، والتردد في اتخاذ القرارات، وأسلوب التفكير المثير للقلق.

3- **ردود فعل سلوكية:** وتتمثل في تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب. وإضافة لذلك يذكر (ماهر، 1986: 430) :

4- **ردود فعل نفسية:** مثل التعب والإرهاق، وفقدان الرغبة في العمل، والقلق والاكتئاب، وانخفاض في مفهوم الذات.

ومن وجهة نظر الباحثة أن تلك الردود لا تكون منفصلة عن بعضها البعض، فيعاني منها الفرد جميعاً لأن الإنسان عبارة عن كتلة متكاملة متفاعلة مع بعضها البعض، ولكن تختلف شدتها وحدتها من فرد إلى آخر حسب إدراك الفرد للمواقف الضاغطة والموترة، فالتوتر يحول دون فهم البيئة فهما صحيحاً، ولا يتخذ نظرة موضوعية إلى الناس والأشياء بل يتخذ نظرة ذاتية مشوبة بالانفعالات الغامضة، بحيث تختلط العاطفة بالواقع، وترجم الوقائع في ضوء الصبغة الوجدانية السائدة على الشخص وفيما يلي ستبين الباحثة العوامل التي تختلف بناءً عليها استجابة الأفراد للتوتر النفسي.

العوامل المؤثرة في استثارة التوتر النفسي:

التوتر هو جزء حيوي في الحياة اليومية إذ أن كل فرد لا يستطيع العيش بدونها، لكن استجابة الفرد للتوتر النفسي تتحدد في ضوء مجموعة من العوامل المختلفة ومنها:

1- إدراك الفرد للموقف: يحدد الإدراك على أنه العملية النفسية الرئيسية التي يختار بها الفرد وينظم المعلومات البيئية ليكون مفهومه عن الواقع، فإذا أدرك الفرد الموقف على أنه شيء غير مريح وأنه مرهق بالنسبة إليه فذلك يشعره بالتوتر النفسي ومزيد من الضغوط على كاهله، ولكن على العكس فلو أدرك الفرد أن الموقف مريح وأنه شيء طبيعي وفكر كيف يتعامل معه بإيجابية فإنه لن يشعر بالتوتر وسيحقق مزيد من النجاح، أي أن طريقة التفكير هي التي تجعل الفرد يشعر بالتوتر.

2- الخبرة السابقة: فقد يخبر الشخص الموقف على أنه أقل أو أكثر توتراً على أساس مدى الفته بالموقف أو خبرته الأولى مع المواقف المتوترة التي مرت به، فالعلاقة بين التوتر والخبرة مبنية على أساس التعزيز، والتعزيز الإيجابي في المواقف المماثلة قد يقلل من مستوى التوتر الذي يشعر به الفرد في الموقف الحالي، والفشل السابق تحت نفس الظروف قد يزيد الإحساس بالتوتر في الموقف الحالي (صادق، 1994: 101).

3- الفروق الفردية: إن لكل فرد سمات فرديه تميزه عن الآخرين، وتؤثر في خبرته للتوتر وطريقة استجابته لها، فالفروق الفردية في الاحتياجات والقيم والقدرات تؤثر أيضاً في إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، فالناس مختلفون فيما يدركه بعض الأشخاص على أنه مصدر للتوتر نجد أن البعض الآخر يلاحظه أو يدركه بصعوبة (عارف، 1998: 75).

وتشير العديد من الأبحاث الحديثة إلى أن الاستجابة للتوتر النفسي يمكن تفسيرها في ضوء شخصية الأفراد، فلقد صنف فريدمان وروزديمان (Friedman & Rosenman) الشخصيات إلى نوعين نوع أ، ونوع ب. حيث يتميز صاحب الشخصية (أ) بحبه للتنافس، والاندفاع لتحقيق الأهداف، وغير صبور ويفضل العمل بمفرده، ويمي أن يكون أكثر عدوانية، وهو أسرع من النوع (ب) في إنجاز أعماله، وقليلاً ما يشتكي من الإرهاق، ويستطيع القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت، وهو يدفع ثمن ذلك باهظاً لأنه النوع الأكثر استجابة للتوتر. أما صاحب الشخصية (ب) فعلى العكس نجده نادراً ما يغمس في أنشطة متزايدة أو يرغب في إنجاز أعداد متزايدة

من الأهداف، وهو يتأمل ويفكر أكثر عند تحديد الأهداف ويميل لاختبار أكثر من بديل، ويشعر دائماً أن هناك وقتاً كافياً لانجاز الأعمال، ولكن هذا لا يعني أنه تنقصهم الرغبة في النجاح أو تحقيق الأهداف ولكنه أقل استجابة للتوتر من صاحب النموذج (أ) (أسعد، 1977: 159).

ويتعرض الإنسان السوي للتوتر تماماً كالإنسان غير السوي، بفارق أن السوي يكون لديه مقدرة على مواجهة هذا التوتر، ويعمل على التخلص من أسبابه ومصادره بطرق مختلفة وبالاعتماد على فكرة منطقية، بالتالي فإن مواجهته لمصدر التوتر النفسي يساعده على التكيف مع نفسه أولاً ومع البيئة الخارجية ثانياً، مما يحقق له الاستقرار النفسي (الحاج، 1982 : 15).

مصادر التوتر النفسي:

مصدر التوتر هو عبارة عن ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، أو مثير بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم أو الهروب عند شخص معين (Greenberg, 1990 :14).

وللتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة، وهذه المصادر تتطلب قدراً من التوافق والتكيف، وقد تم تقسيم تلك المصادر لقسمين رئيسيين:

1- مصادر ترجع إلى متغيرات بيئية خارجية : ويتمثل هذا العامل الخارجي بالبيئة التي تحيط بالفرد مثل مشاكل العمر المستمر، وعبء العمل والعبء المادي، والمشاكل الأسرية كالطلاق وسوء التوافق الزوجي، والمثيرات الاجتماعية التي تتعلق بالفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي، وتغيرات العصر المتسارعة، وضغوط الحياة اليومية كلها تدفع في الفرد بحالة معينة من التوتر وقد أطلق عليها سيلبي الأسباب المباشرة للتوتر.

2- مصادر ترجع إلى متغيرات داخلية : وهو الذي ينبع من داخل الفرد نفسه، مثل الانفعالات والعواطف المكبوتة داخله، والاعتقادات الخاطئة، والضغوط الذهنية كالتنافس الشديد والخوف والقلق من ضبابية المستقبل والإحباط، والاضطرابات النفسية كالأرق والاكئاب وغيرها، وقد ينشأ التوتر أيضاً لعدم قدرة الفرد للتغلب على صعوبات المواقف أو عقبات البيئة، بسبب قدراته المحدودة، أو عدم كفايته الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية وعرفت

بالأسباب الغير مباشرة للتوتر (عبد اللطيف، 1990: 51)، وقد صنف شاندرل
(Chandler, 1982) أسباب التوتر إلى مجالين هما:

- 1- الضغوط النمائية الطبيعية كمشكلات المراهقة والتكيف مع المشكلات النمائية.
- 2- الضغوطات الحياتية اليومية كالمشكلات التحصيلية، وتعامل الأبوين بازدواجية، وتنافس الأشقاء.

ويبين (الحجار، 1990: 85) أن المواقف التي تخلق التوتر قد تتمثل في العلاقات المضطربة وغير المستقرة حيث أن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق توتراً كبيراً على المستوى النفسي و الفسيولوجي، و مثل هذا الاضطراب يستحوذ على الفرد استحواداً كبيراً بحيث تصبح القضية أو المشكلة الأولى في حياته، لذلك يتعذر على الفرد التخلص من التوتر و إزالته حتى يجد له الحل المناسب، وعدم القدرة على الاسترخاء و إراحة النفس والميل نحو التنافس المفرط، و فقدان الأهمية بالذات، والصلابة في السلوك و في التعامل، وفقدان الصبر والجدية المطلقة أو النسبية في علاقات الفرد مع الناس ينمي التوتر النفسي لديه بالإضافة إلى سلوك الإثارة و الانفعال.

وصنف بيلى Bailey أسباب التوتر النفسي إلى عدة أنواع منها: الأسباب المباشرة وتتمثل في زيادة متطلبات الحياة اليومية وضغوطاتها وأسباب غير مباشرة كالمثيرات الانفعالية وتشمل الخوف المرضي والقلق بأنواعه، والمثيرات العائلية، والمثيرات الاجتماعية التي تتعلق بالتفاعل مع الناس، والمثيرات الكيميائية التي تتمثل في سوء استخدام العقاقير، والمثيرات الفيزيكية كالفوضى والتلوث وغيرها (Bailey, 1985: 55)

و هناك أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز مما يؤدي إلى التوتر وهي ما يسمى "بالعوامل الديناميكية" وكذلك عوامل أخرى تسمى "العوامل السلوكية" باعتباره سلوكاً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي و"عوامل أخرى حيوية" تقوم بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابنفرين على الأجهزة المختلفة وقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في التوتر النفسي هي النورابنفرين (Norepinephrine) والسيروتونين (Serotonin) والقابا (GABA)، وكذلك "عوامل وراثية" اثبتت الدراسات دورها الواضح في التوتر النفسي (داوود، 1995: 367).

في ضوء ما سبق يتبين أن التوتر النفسي متعدد المصادر في حياتنا النفسية، وأن امتلاك الفرد القدرة والكفاءات العقلية والاجتماعية والنفسية تحد من تأثيره عليه، وتساعده على توافق نفسي واجتماعي والتمتع بالصحة النفسية، كما أن مصدر التوتر لا يشكل توتراً بحد ذاته، بل إن استجابة فرد معين للتوتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني توتر أم لا.

أعراض التوتر النفسي:

هناك بعض التغييرات الجسدية والسلوكية التي يمكن من خلالها الاستدلال على وقوع الإنسان فريسة للتوتر النفسي ومشاكل الحياة على أي حال، هذه الأعراض تختلف بين شخص وآخر، وهذا يعتمد على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر والضغط النفسي بالدرجة الأولى وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبقاً لنوع الأفراد ويمكن تلخيص أعراض حدوث التوتر النفسي فيما يلي : -

1- أعراض مرضية: هي الأعراض الجسدية كأعراض القلب، وألم في الظهر والكتف، فقدان الشهية وعدم الأكل أو الشره (الأكل الزائد)، وجفاف الحلق، عسر الهضم (الإمساك)، والإسهال، وتشنج وتوتر العضلات، والضعف والوهن العام للجسم، و الصداع المستمر .

2- أعراض نفسية: كالأرق (عدم القدرة على النوم)، وكوابيس (أحلام مزعجة)، النرفزة وسرعة الغضب، و الكآبة والملل، والبكاء أو الضحك، وعدم القدرة على التركيز، وشروذ الذهن، والرغبة في الهروب من الموقف، والشعور بالحزن، والارتعاش. حيث أن هذه الأعراض تدل على أن الشخص يعاني من التوتر النفسي، ولا تكون مجتمعة جميعها بالشخص بل بعضها أو معظمها (البرغوثي، 1995: 64).

يتبين مما سبق أن هذه الأعراض لا تكون منفصلة، بل إنها تجتمع في الفرد بعضها أو كلها نفسية وجسمية نتيجة وقوعه المستمر تحت ضغط التوتر النفسي، وهي تغييرات جسدية وسلوكية تختلف بين شخص وآخر وهذا يعتمد على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر النفسي بالدرجة الأولى وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبقاً لنوع الأفراد أنفسهم.

الآثار المترتبة على التوتر النفسي:

و للتوتر النفسي آثار ايجابية وأخرى سلبية، ولكن معظم الأبحاث والدراسات تركز على الجوانب السلبية وذلك للآثار الضارة التي تنشأ عنها على مستوى الفرد والمحيط الذي يعيش فيه، فان للتوتر النفسي آثار ضارة على صحة الفرد والذي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض القلبية والنفسية الحادة ويؤدي أيضاً إلى ظهور الأعراض الهستيرية المتشابهة تماما مع الأمراض العضوية وقد يكون سبباً مباشراً لعوامل أخرى كارتفاع ضغط الدم وحالات القصور وجلطة الشرايين التاجية وفي بعض هذه الحالات يكون من الصعب على المريض الاقتناع بأنه لا يعاني من أي مرض عضوي، وقد صنف (Cox, 1987) الآثار المتوقعة للتوتر الشديد على الفرد في أربع مجموعات وهي كالاتي:

1- الآثار الشخصية انفعالية: كالقلق والتعب والانقباض، وسرعة الإثارة وخمود الإحساس وتدهور احترام الذات.

2- الآثار السلوكية: كالسلوك المتهور أو المندفع، واستخدام المهدئات وعدم الراحة والانفعال.

3- الآثار الإدراكية معرفية: كالضعف في عملية المعلومات / فقدان الذاكرة والتردد، واضطراب مستوى التفكير، كما أنه خلال فترات التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً، وأكثر تشويهاً، وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد، كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم محددة بدرجة كبيرة (محمد، 1995: 21).

4- الآثار الجسمية فسيولوجية: كزيادة ضغط الدم وضربات القلب وكثرة التعرق مع صعوبة في التنفس، والدوخة وآلام المعدة، وسوء الهضم. (السالم، 1990: 260)

ويضيف الهمشري (1990: 210) تأثيرات أخرى للتوتر النفسي مثل زيادة التدخين وتعاطي الكحول والإدمان على المخدرات، والسلوك التسلطي، والتغيب عن الدراسة أو العمل، وتدهور العلاقات مع الآخرين، وقضم الأظافر، وزيادة العدوان.

ويوضح عارف (1998: 29) مدى خطورة التوتر النفسي على الإنسان حيث بين انه يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب النفسي، والوسواس القهري، والقلق والأرق، وأمراض الأعصاب، والخوف والتردد، والعصبية التي تدفع المريض للعداوة والتصرف الأحمق، والإحباط واليأس وزيادة إفرازات حمض المعدة التي ينجم عنه أمراض معدية.

وللتوتر النفسي تأثيرات سلبية يتركها على الصحة إذ يعجل بأعراض الشيخوخة، ويصيب بمرض جلدي يسمى "روزا كيا" ، ويؤدي لالتهاب أغشية اللثة الرقيقة، ويساعد على ظهور حب الشباب، وتساقط الشعر وزيادة الوزن أحياناً ، و يؤدي خلال الحمل بالنسبة للمرأة إلى تشوهات خلقية للجنين (أبو عيشة، 1997: 14).

أكدت الدراسات أن الأفراد الذين يتعرضون لضغط نفسي شديد وقاس يكونون أقل من حيث صحتهم الجسمية عموماً، كما تتطور لديهم العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة بنظائرهم من الأفراد الأقل توتراً، إذ أن التوتر عامل خطر يسبب المرض ويزيد من احتمالية إصابة الفرد به حتى لو كان سبب الخطر غير واضح، ومن جانب آخر يقال أن للتوتر النفسي فوائد جمة فلولاها لما استطاع الإنسان حل أي مشكلة صغيرة كانت أم كبيرة، وهو مهم لكسب المرء شيء من الخبرة لمعرفة الآخر ودروس الحياة ضمن احتمالات تكون له بمثابة الدرع الواقي في معاركه المعنوية القادمة متى ما بدأت، إلا أنه ومن الطبيعي جداً فإن امتلاك رهافة من الأحاسيس تجعل المرء في حالة تحفز من القادم المجهول الذي ينظر له بحذر من درجة (بين وبين) (عبد الرحمن، 1999م : 293).

والمصابون بالتوتر النفسي عادة ما يكون أقل إبداعاً ومرونة وشعبية من غيرهم، وأكثر عرضة للتأثر بالآخرين ومشاكلهم، وأكثر تردداً وحذراً في نواحي الحياة المختلفة، كما أن مفهوم الذات لديهم عادة ما يكون متدنياً، وغالباً ما يكونون معتمدين على الآخرين، وتكمن زيادة التوتر النفسي في الوصول إلى أقصى درجة أو حالة قد تؤدي إلى شل حركة الفرد (Shin & Richard, 2000.p45).

وترى الباحثة أنه من الطبيعي أن تحدث تلك التأثيرات السلبية للتوتر النفسي على الصحة النفسية والجسمية، لما يقوم به التوتر من إنهاك واستنزاف لقوى الجسم، وبالرغم من ذلك فإن للتوتر تأثيرات إيجابية أيضاً حيث أن قليل منه يدفع الفرد أحياناً للعمل وبذل الجهد خوفاً من الفشل ويؤدي به لمزيد من النجاح .

النظريات المفسرة للتوتر النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة التوتر النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات على الصحة النفسية للفرد، واختلفت وتعددت آراء العلماء في تلك النظريات حول التوتر النفسي ومفهومه وكيفية استجابة الفرد له، وفيما يلي سيتم عرض لمختلف النظريات التي اهتمت بالتوتر النفسي وبيان وجهة نظر أصحابها في تفسيره.

1) نظرية كيرت ليفين k. Levin :

يعتبر ليفين من أوائل الذين وضعوا نسق خاص بالتوتر النفسي 1917-1922، ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي قام بها تلاميذه حيث ربطت التوتر النفسي بسمات الشخصية، وبين ليفين في نظريته مدى ارتباط التوتر النفسي بمختلف الأعمال، وقد تلخصت فروض ليفين الأساسية بالنقاط التالية:-

1. إن رغبة الفرد في الوصول لهدف معين تؤدي لخلق حالة من التوتر في الفرد مرتبطة برغبة الوصول لهذا الهدف.

2. هذا التوتر ينتهي بمجرد وصول الفرد للهدف.

3. هذه الحالة تخلق في الفرد قوى تدفعه للتحرك نحو الهدف.

4. هذه القوى تدفع الفرد للحركة والتفكير في اختيار أنسب الأساليب للوصول لهذا الهدف مما يقلل التوتر النفسي(الملا، 1982: 11).

وتوصل ليفين لمفاهيم رئيسية خاصة بنظام التوتر وهي كالاتي:

1- **الطاقة:** حيث بين أن للشخص نظام معقد من الطاقة، وهذه الطاقة تقوم بالأعمال النفسية وتعرف لديه (بالطاقة النفسية)، وهي التي تساعد الجهاز النفسي للعودة إلى التوازن بعد أن يوضع في حالة من انعدام التوازن نتيجة ازدياد التوتر بسبب تنبيه داخلي أو خارجي.

2- **التوتر:** هو الحالة التي يكون عليها الشخص، أي حالة المنطقة الداخلية بالقياس للمناطق الشخصية الداخلية الأخرى ويسمى نظاماً أو نسقاً، وعندما يشير ليفين إلى الخصائص الدينامية لمنطقة أو خلية للغلاف الشخصي الداخلي فإنه يسمي هذه لمنطقة نظاماً أو نسقاً وهذا التوتر له خاصيتان هامتان تعرف الخاصية الأولى (بالوسيلة النفسية) التي تعمل على مساواة التوتر داخل النظام كله، وتعرف الخاصية الثانية (بالخاصية التصورية الذهنية للتوتر) وهي أن يواصل الضغط على حدود النظام، إذا كانت الحدود تتميز بالصلابة بصفة خاصة، فإن انتقال التوتر من نظام إلى النظم المجاورة له سيعاق، أما في حال الحدود الضعيفة فإن التوتر ينتقل بسهولة من نظام إلى بقية النظم، وتمثل الحدود من الناحية الدينامية منطقة أو حاجز (مليكه، 1971: 22).

3- **الحاجة:** هي عبارة عن مفهوم دافعي يماثل الاصطلاحات الأخرى كالدافع والباعث والرغبة، وهي تميز بثلاث حالات: حالة الجوع، وحالة الامتلاء، حالة الامتلاء المفرط، ويسبب ازدياد التوتر في منطقة شخصية داخلية استثارة الحاجة، التي قد تكون ظرفاً فسيولوجياً كالجوع، أو رغبة في شيء كالوظيفة.

4- **التكافؤ:** هو عبارة عن خاصية تصورية ذهنية لمنطقة البيئة النفسية- أي قيمة هذه المنطقة عند الشخص- والقيمة نوعان إيجابية تحتوي على هدف يخفض التوتر، وسلبية تزيد من التوتر، حيث أن التكافؤات الإيجابية جاذبة والسلبية طاردة.

5- **موجه:** ويقصد به ليفين اتجاه جذب الموضوعات أو قوتها، والقوى تعني (وجهة وشدة النزعة للتغيير) وهي عدة أنواع قوى دافعة تدفع الشخص نحو مركز جيداً أو بعيداً عن مركز سالب، قوى معوقة تعمل على مقاومة الآخرين أو الإمكانيات المحدودة للفرد أو كلا الأمرين، قوى مقحمة هي التي تكون وجهتها مضادة للقوى الدافعة للشخص ويعمل بمقتضاها، ويعمل بها الفرد طبقاً لرغبة الآخرين أكثر مما يعمل لحاجته وتسمى قوى لا شخصيه (غنيم، 1973: 56).

6- **المعوقات:** هي عبارة عن أي شيء يمكن أن يعوق تحقيق دافع الكائن الحي نحو هدفه.

7- **العودة إلى التوازن:** ويكون ذلك بتحريك مناسب في البيئة النفسية الذي يقوم به الشخص إلى منطقة بها موضوع مشبع للهدف، وهذا التحرك بديل لخفض التوتر واستعادة التوازن، وقد تكون تلك التحركات تخيلية خالصة لخفض التوتر (فرغلي، 1973: 47).

(2) نظرية هانز سيلبي hanz selye:

يعتبر هانز سيلبي hanz selye من العلماء الذين اهتموا بموضوع التوتر النفسي، وقد اهتم بالنموذج الفسيولوجي للتوتر النفسي، وتوصل في عام 1974 إلى نموذج أسماه "متزامنة التكيف العام" General Adaption Syndrome وهو يحتوي على النموذج التكيفي، ثم ردود الأفعال البيولوجية للتوتر النفسي، وهو يبين أن التوتر النفسي هو عبارة عن استجابة الجسم لأي متطلب يقع عليه، وقد يكون التوتر نافع أو ضار، وهذا النموذج يمر في ثلاث مراحل رئيسية مرحلة التحذير أو الصدمة، مرحلة المقاومة، مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك (الديراني، 1992: 55) تظهر المرحلة الأولى عندما يدرك أو يعي الفرد موقف التوتر، فتزيد نسبة الإفراز الهرموني بما في ذلك الأدرينالين، ويتدفق الدم للمساعدة في زيادة المتطلبات، وإذا لم تتخفف نسبة المتطلبات

فإن نسبة الاستجابة النفسية ستصل إلى أعلى مستوى (يتضمن ذلك التغيرات في سرعة نبضات القلب والإفراز الهرموني) وذلك لكي يقاوم المتطلبات المتزايدة، وقد يؤدي ذلك إلى نقصان في الوزن، وقد يظهر الإنهاك أو الاستنزاف في هذه المرحلة أيضاً عند زيادة المتطلبات، وإذا كان التوتر من النوع الشديد جداً، والطويل التأثير على الجسم، ولم يستطع الفرد مواجهته بالطرق الناجحة، فإنه سيؤدي حتماً إلى إحباط الفرد وانهياره (السالم، 1990: 61).

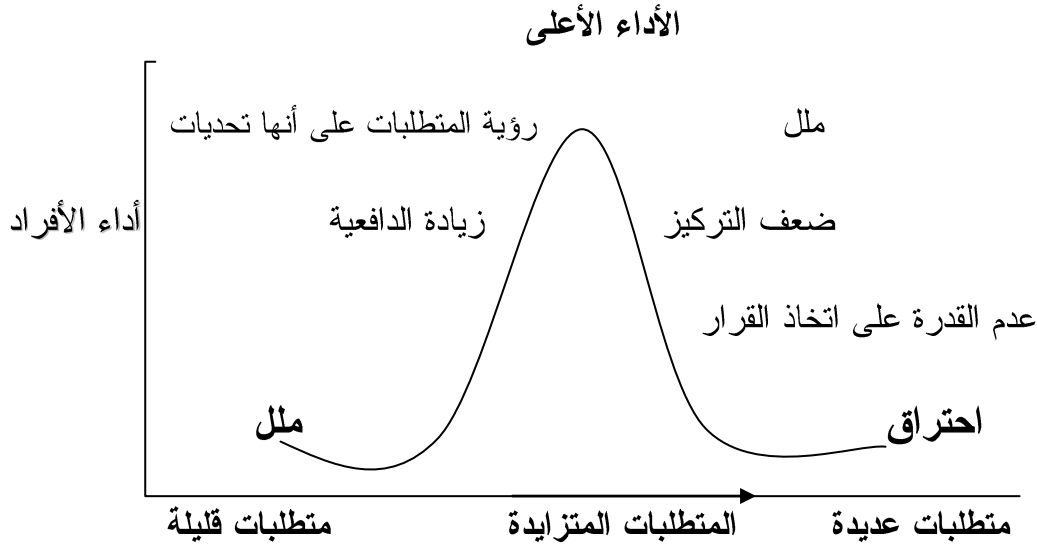
ويرى أن الفرد يتعرض للتوتر النفسي إذا شعر أن هناك نقصاً في قدراته وإمكانياته الشخصية وأن مصادر التوتر هي إمكانيات لدى الفرد تحته على التصرف، وصنف هانز سيلبي التوتر النفسي إلى أربعة أنواع: التوتر النفسي الجيد، والتوتر السيء، والتوتر الزائد وهو الناتج عن تراكم الأحداث الموترة، وأخيراً التوتر النفسي المنخفض، والذي يشعر فيه الفرد بالملل وفقدان التحدي، والإنسان لا بد وأن يعاني من الأنواع الأربعة في حياته في مختلف المواقف التي يمر بها (زواوي، 1992: 53).

3) نظرية أبلبي و ترمبلو (Appley & trumbull):

اقترح أبلبي و ترمبلو (Appley & trumbull) نموذجاً هاماً يساعد على فهم الاستجابات للتوترات و الضغوطات التي يتعرض لها الفرد والذي يرى أن الفرد يمر أولاً بمرحلة "بداية سلوك المواجهة" حيث يشعر بالاستياء وعدم الرضا وتظهر تغيرات في سلوكه لمواجهة الموقف غير المرضي، إذا كانت هذه المحاولات غير ناجحة ستصل على بداية الإحباط، وإذا استمرت المحاولات الفاشلة في مواجهة الضغوط سيبدأ الفرد في إظهار ما لديه من كفاءات وسيشعر بقلق شديد، أما التعرض الأكبر للضغوط فيمكن أن يقود إلى ظهور أعراض نفسية تظهر على شكل علامات جسدية فيما تعرف بالأعراض النفس جسدية (صادق، 1994: 110).

وبينا كما في شكل رقم (1) أن استجابة الفرد للتوتر تقوم على أن العمل بمتطلبات قليلة يقود إلى الملل، أما زيادة المتطلبات فتعمل كمثير منشط، ولكن إذا كانت هذه المتطلبات أكبر من قدرات الفرد على المواجهة أو التعامل مع هذه المتطلبات، فسوف يقود إلى مستوى عال من القلق ويقلل من الفعالية في العمل، إن تزايد المتطلبات بدون أية زيادة في مصادر المواجهة قد يقود إلى الإعياء ثم للاستنزاف ومزيد من التوتر ليصل الفرد للاحتراق النفسي (Hebb,1972 : 95).

شكل رقم (1) يوضح العلاقة بين الأداء وزيادة المتطلبات



4) نظرية التحليل النفسي:

يتميز التحليليون بين الشعور بالتوتر الايجابي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والتوتر السلبي الذي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي، وقد اعتقد فرويد بأن التوتر السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية و عدوانية، وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأننا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية فهنا ينشأ الصراع الذي يؤدي بالفرد للشعور بالتوتر النفسي بدرجاته المختلفة حسب قوة الصراع (الوردني، 1986: 37).

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن التوتر والضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوي ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية إلي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات الدفاعية، ويؤكد يونغ على أن التوتر النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن التوتر الذي يحتاج إلى علاج (ندى، 1998: 210).

5) النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن التوتر النفسي يتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط والتوتر النفسي، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة، فتتسأ عنها ردود الفعل للتوتر النفسي (الطريري، 1994: 74).

وقد تبين غولد نبيرج (1977) النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها التوترات وتحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوكه المعتاد، والتوتر في نظره يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما يعلم الضغط والتوتر النفسي الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث، ويرى أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء لأن السلوك يفسر بمدى درجة التوتر عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته (ندى، 1998: 20).

حاولت النظريات السابقة أن توضح مفهوم التوتر النفسي حيث تبين أنه استجابة جسمية فسيولوجية لموقف مهدد، أو هو تهديد للنظام المسئول عن التوازن النفسي الداخلي، أو قد يكون استجابة متعلمة قد ينتج عن مواقف سارة وغير سارة، واختلفت النظريات في توضيحها لأسباب التوتر النفسي الذي قد يكون أسبابه معلومة أو غير معلومة للإنسان، ووقفت على المراحل التي يمر بها التوتر النفسي، وبينت أن قدراً معقولاً من التوتر يقود الفرد إلى الأداء الأفضل، وهذا القدر يختلف باختلاف الأفراد، أما إذا زاد الشعور بالتوتر ولم تستطع محاولات الأفراد خفضه فإن ذلك سيؤثر سلباً على حياة الإنسان الجسدية والنفسية، وبينت أن الفرد يستخدم الكثير من الآليات النفسية الداخلية، لتحقيق التوازن النفسي وخفض التوتر النفسي الذي يساعده بعد ذلك على التكيف النفسي والاجتماعي بشكل سليم وتحقيق أهدافه والاستجابة لمتطلبات الحياة المختلفة، وكما وضحت أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للتوتر النفسي وطرق التعامل معه كم وضحت ذلك كابلان نتيجة لتدخل عوامل وسيطة محيطية بالفرد تدفعه لخفض التوتر وتمتعه بالصحة النفسية.

علاج التوتر النفسي:

إن حياة الفرد بدون توتر بالمعنى الإيجابي تكون على درجة كبيرة من الملل والتبلد، هذا بالإضافة إلى إن الحياة مع وجود الكثير من المؤثرات الداخلية والخارجية والتي تزيد من مستوى يقظة الفرد وتوتره تؤدي إلى المزيد من التعب وعدم الشعور بالسعادة، وبالتالي يؤثر ذلك سلباً على صحة الفرد وحيويته، و الكثير من التوتر يؤدي إلى حدوث مخاطر على فاعلية أداء الفرد، لذلك فإن فن التعامل مع التوتر يعنى في مفهومه أن الفرد يجب عليه أن يحافظ على مستوى التوتر الذي يحدث له وأن يكون في مستوى صحي ومناسب يحقق له الاستمتاع بحياته العملية والشخصية ويزيد من فاعلية أداءه، وتتووع الأساليب المستخدمة في علاج التوتر النفسي وتخفيف تأثيراته السلبية على الصحة النفسية للفرد، حيث تبدأ من محاولة إزالة الأسباب إن وجدت، إذا كانت هذه الأسباب اجتماعية أو خلافه، ومحاولة أن نضع الإنسان في وضع يتواءم فيه ويتكيف مع بيئته، ويتم ذلك عن طريق عدة أنواع من الوسائل العلاجية المختلفة كالتالي:

1- **العلاج الروحاني:** بكثرة الذكر والدعاء لقوله تعالى " فَلَوْلا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَلَّبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ" (الصافات:143)، كما أن الاستغفار والتسبيح والتهليل والحمد والشكر يزيل الهم والغم، ويتلج صدر المؤمن ويجعله يشعر بالاطمئنان والأمن فمهما كنت منفعلاً أو غاضباً أو متوتراً يكفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستصغر بذلك الشيء الذي انفعلت لأجله، ولذلك يقول تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل مؤمن "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد:28)، حتى أن قيام الليل يمحو أدران النفس ويجلو عنها كل الأحزان وخاصة البكاء خشية الله، والتضرع بالدعاء، لذلك فإن الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنك هذا الضرر، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى "وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِيدَكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (يونس: 107).

2- العلاج النفسي والاجتماعي:

إن العلاج النفسي والاجتماعي للتوتر علاج متكامل يبدأ بمعالجة المشكلة التي قد تكون سبب التوتر، والحرص على معرفة المصادر التي تعود على الفرد بالتوتر والقيام باستخدام الأسلوب

العلمي لحل المشكلات للتغلب عليها بتوظيف مهارات وبدائل وحلول ممكنة ومناسبة لتساعد الفرد على تجاوز مشكلاته والبعد عن التوتر النفسي وبعد ذلك ينتقل الإنسان لاستخدام أساليب أخرى كالسفر والترويح عن النفس والبعد عن الضوضاء، والخلو بالنفس في أماكن هادئة (كالحدائق والبساتين والمروج الخضراء) للشعور بتغيير البيئة والترفيه النفسي ولا بد حتى يتحقق للإنسان الراحة والهدوء بعيداً عن التوتر النفسي لا بد له الابتعاد عن العادات الخاطئة وتقسيم فترات العمل، وتخطيط الوقت والتركيز والتنظيم له أثر عظيم في إبعاد أسباب التوتر عن الحياة اليومية (البرغوثي، 1995: 46)، وضمن العلاج النفسي يوجد العديد من تقنيات الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي لدى الفرد ويمكن القيام به كالاتي:

أ_ الاسترخاء التدريجي للعضلات: عن طريق الجلوس والتمدد، وغمض العينين وفحص الجسم ذهنياً، والتركيز على كل منطقة على حدة، وتخيل أن التوتر يذوب تدريجياً، والتركيز على شد العضلات وارتخائها.

ب- التخيل البصري ويكون كالاتي: يدع الفرد أفكاره تنساب في ذهنه من دون التركيز على أي منها، ويوحي إلى نفسه بأنه مسترخ وهادئ وبأن يديه دافئتان (أو باردتان إن كان يشعر بالحر)، وثقلتان وبأن قلبه ينبض بهدوء، ثم يتنفس ببطء وبانتظام وبعمق، وبعد استرخائه، يتخيل بأنه في مكانه المفضل أو أمام منظر أخاذ، بعد 5 إلى 10 دقائق يسحب نفسه من هذه الحالة تدريجياً، حيث يتميز الاسترخاء بتجديد نشاط الفرد ومساعدته على الإحساس بالراحة بدلاً من الشد والتوتر (حداد وآخرون، 1998: 66).

3- العلاج العضوي:

وهو العلاج الذي يعتمد على الطب البديل كالأعشاب من البابونج، الريحان والزعفران والتليو وهي تعمل كمهدئ للأعصاب وإثلاج الصدر كما أنها تشعر الفرد بالفرح والراحة، ويشمل العلاج العضوي أيضاً على القيام بالحمامات بأنواعها مائية ورملية وطينية واستخدام الرياضة بأنواعها المختلفة (عارف، 1998: 85).

مما سبق يتبين أن للتوتر النفسي استراتيجيات واضحة وخطوات للتخلص منه تتكامل بين الروحاني والنفسي والاجتماعي والعلاج العضوي الذي قد ينتهي أحياناً باستخدام الفرد للمهدئات والعقاقير الطبية، ولكن من الأفضل أن يثق الإنسان بنفسه وبقدرته على التغلب على أي شيء يسبب له التوتر ويشعره بالإحباط والعجز، وينظر للمواقف بهدوء وتنظيم حتى تتعكس عليه بهدوء وبعيدا عن التوتر السلبي الهدام.

ويضيف (الجهيني، 1997: 75) من أهم الإرشادات التي تساعد على التخفيف من حدة التوتر:

أ. تجنب مصادر الضجيج المختلفة مع التنظيم الجيد يجنبك الكثير من العوامل التي تؤدي لحدوث التوتر.

ت. عدم الانتظار لفترة طويلة أثناء دفع إحدى الفواتير، خصوصا إذا كان الازدحام قائما.

ث. ينصح بممارسة التمارين الرياضية وأهمها رياضة المشي بشكل منتظم من أجل التخفيف من حدة التوتر والمحافظة على الحيوية.

ج. تجنب المنبهات واستعض عنها بشاي الأعشاب والعصائر.

خ. حافظ على هدوئك في العمل.

د. تمتع بفترة وجيزة للراحة بعد كل ساعتين من العمل المستمر.

ذ. ينصح قبل الذهاب للنوم بأخذ حمام دافئ والاسترخاء تمهيدا للنوم الكافي والمريح.

ر. لدى الشعور بالتوتر أثناء العمل يمكنك الانتقال إلى مكان آخر مؤقتا، أو استنشاق الهواء النقي في الشرفة، بدلا من الاستمرار في حالة التوتر.

وبشكل عام تناول الغذاء المتنوع وممارسة التمارين الرياضية والتمتع بالاسترخاء الذي يعيد للجسم توازنه المفقود، إذ أن الهدوء وضبط النفس والتنظيم والتخطيط من العوامل الأساسية لمواجهة مشاكل الحياة اليومية بنجاح، والتمتع بالمناخ النفسي السليم.

وبعد هذا العرض النظري للتوتر النفسي يتبين أنه حالة انفعالية، بيولوجية، عقلية ناجمة عن عدم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف، أو حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع، أو من إدراك الفرد بان ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته، ويصعبه عدد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية يرافقها تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده وفي وضعية حقيقية أو متخيلة، وهو جزء حيوي في الحياة اليومية إذا إن كل فرد لا يستطيع العيش بدونها، كما انه له تأثيرات سلبية وأخرى ايجابية وتتنوع أعراضه وقد يهدد حياة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية إذا لم يستطع التغلب عليه للحصول على التوافق النفسي، هناك عوامل وسيطة يتوصل من خلالها الفرد لخفض توتره النفسي كفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية التي سيتم عرضها في المباحث التالية.

المبحث الثاني

فاعلية الذات

يعد مفهوم فاعلية الذات Self Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم النفسية التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره، فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات.

ويرجع إلى باندورا (Bandura) الفضل في ظهور نظرية الفاعلية الذاتية، حيث يرى باندورا أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة وغير المباشرة، لذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكاريه أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية، وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف (Bandura,1982:125).

وإدراك الفرد لفاعليته الذاتية يؤثر بدوره على تقييمه لقدراته وعلى تحقيق مستوى معين من الإنجاز، والتحكم بالأحداث، و كما أنه يحدد مقدار الجهد الذي سي بذله الفرد ودرجة المثابرة التي تصدر عنه لمواجهة المشكلات والصعوبات التي قد تعترضه عند سعيه لتحقيق أهدافه، وبذلك تؤثر الفاعلية الذاتية على سلوك المبادرة والمثابرة للفرد في مواقف التحصيل والإنجاز والمواقف التي يتوقع لها نتائج ايجابية (Krueger& Dickson, 1993:1233).

كما يرى نوريش (Norwich) أن الفاعلية الذاتية ذات أثر بالغ في الأداء المدرسي بمجالاته المختلفة إلا أن هذا يرتبط بعوامل أخرى مثل: ظروف الأداء، وصعوبة المهمة، وإدراك الفرد لإمكانياته وكفاءاته الذاتية، ومهاراته (Norwich,1987:390).

مفهوم فاعلية الذات:

إن مفهوم فاعلية Efficacy مرادف لمصطلحات فعال Efficactive ، ومؤثر Efficacious وجميع تلك المصطلحات تعني القدرة على إحداث تأثير، وقدرة الفرد الفعلية أثناء قيامه بإنجاز هدف ما يقويه ويجعله أقدر في المواقف المستقبلية، وتعني نجاح الفرد في مثابرتة للقيام بأعمال

مختلفة من أجل الوصول إلى غاياته، وقد انبثق مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم ومبادئ التعلم الذاتي والذي تمثل في قدرة الطلاب على المشاركة الفعالة في عملية تعلمهم دافعياً وسلوكياً ومن جوانب ما وراء المعرفة، ومن العلماء والباحثين الذين تناولوا تعريف هذا المصطلح (فاعلية الذات) باندورا Bandura (1977:213) إذ عرفها بأنها العملية المعرفية التي يتبنى فيها الفرد اعتقاداته حول قدرته على الأداء في مستوى معين، وهذه الاعتقادات لها أثرها على كم الجهد المبذول والإصرار تجاه العقبات والمرونة في التعامل مع حالات الفشل وكم الضغوط أو الاكتئاب الذي يواجهه في تحمل متطلبات العمل.

ويضيف باندورا Bandura (1989:1175) أن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية وان إدراك الأفراد لفاعلية الذات يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، فالإحساس بالفاعلية ينشئ بناءات معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية. ويعرفها شيرر وآخرون Sherer, et al (1982) على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الفرد، والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، وبمعنى آخر فإن فاعلية الذات لمهمة محددة والتي تعمم إلى مواقف أخرى مشابهة (Murphy,1997: 2).

وتعرف عواطف صالح (1993: 463) فاعلية الذات على أنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الأحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك.

ويعرفها كل من هالين ودناهير Hallian & Danaher (1994:76) أنها ثقة الفرد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون الفرد أكثر معرفة لنفسه إذا كانت لديه المقدرة على إنجاز الهدف وهي تؤثر على الأهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على إنجاز السلوك وتعتمد إلى حد ما على قدرة الشخص ولكن ليست مرادفه لمفهوم القدرة، ويعرفها أبو هاشم (1994: 57) على أنها عبارة عن توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة، وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها.

أما شفارتسر و بورن Schwarzer & Born (1997: 55) فقد عرفها على أنها الاعتقادات المتفائلة للفرد عن قدرته على تحمل تشكيلة كبيرة من عوامل الضغط.

ويعرف زيدان (2001: 8) فاعلية الذات على أنها إدراك الفرد لقدرته على إنجاز السلوك المرغوب بإتقان ورغبته في أداء الأعمال الصعبة، وتعليم الأشياء الجديدة والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابرة وإصرار.

ويعرفها شعراوي (2000: 288) أنها مجموعة الأحكام الصادرة من الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ومدى مثابرتة للإنجاز.

ويعرفها عسكر (2003: 24) على أنها إدراك الفرد لقدرته وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة. ويعرفها صبري (2005: 65) أنها ثقة الفرد في قدرته على أداء المهام والأنشطة المعرفية والاجتماعية بنجاح وعند مستوى معين من الجودة والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة في مواجهة ما يقابله من عقبات في سبيل تحقيق هذه المهام.

ومن خلال التعريفات السابقة يتبين أن معتقدات الأفراد حول فاعلية الذات تحدد مستوى دافعيتهم، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم، وهي تنطلق من الخبرات الماضية لتشكل ثقة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة المتعلقة بالمهام التي يعايشها الفرد أو قد يقوم بها مستقبلاً، فكلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزايد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وعلى العكس فالذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف.

وتعرف الباحثة فاعلية الذات بأنها: مدى اعتقادات الفرد بامتلاكه القدرة على معالجة المهام والمواقف الصعبة والثقة بإحداث النتائج المرجوة وتعميمها على مواقف أخرى وامتلاكه القوة لمواجهة مواقف الفشل.

فاعلية الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

هناك مجموعة من المفاهيم التي ترتبط بفاعلية الذات وسيتم تناولها فيما يلي:-

1- فاعلية الذات ومفهوم الذات:-

يختلف مصطلح فاعلية الذات عن مصطلح مفهوم الذات حيث ميز بجريس و ميلر Pagares & Miller (1994: 195) بين المصطلحين، وبيننا أن "فاعلية الذات" عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف

معينة، أما "مفهوم الذات" فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد. ويرى باجر يس Pagares (542 : 1996) أن هناك كثير من الخلط بين مفهوم الذات ومصطلح فاعلية الذات وقد يستعمل الباحثين المفهومين كمترادفين ولكن هناك اختلافات واضحة بينهما كما يلي:

أ- إن "فاعلية الذات" تهتم بالاعتقادات في القابلية الشخصية فهي أحكام الفرد على قدرته على أداء المهام المعطاة، أما "مفهوم الذات" فهو يحتوي على هذه الأحكام وأيضاً على المشاعر حول ما تستحق الذات من تقدير فيما يتعلق بالأداء.

ب- إن "مفهوم الذات" للفرد يتكون من خلال مدى نجاحه في تحقيق مطالبه، وأن مفهوم الذات العالي لا يؤدي بالضرورة إلى التنبؤ الجيد بنوعية المهام المعطاة، لكن "فاعلية الذات" العالية يكون لديها احتمال أكبر أن تؤدي إلى هذا التنبؤ.

ت- وكما بين فولمير و رهيبرج Vollmeyer & Rheinberg (2006:241) أن "مفهوم الذات" يتحدد بالسؤال عن الكينونة (من أنا) وتتحدد "فاعلية الذات" بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار). كما أن مفهوم الذات ثابت نسبياً، ولكن فاعلية الذات ليست تكويناً ثابتاً بل يختلف من موقف على آخر ويتوقف اختلافها على الكفاءة المطلوبة للأنشطة المختلفة ومستوى مثابرة الفرد ودافعيته وحالته السيكولوجية والفسولوجية.

2- فاعلية الذات وتقدير الذات:

يعرف روزنبرج Rosenberg (1978) تقدير الذات على أنه اتجاهات الفرد الشاملة، سلبية كانت أو موجبة نحو نفسه (عكاشة، 1990: 255)، حيث يدور مفهوم "تقدير الذات" حول حكم الفرد على قيمته، بينما مفهوم "فاعلية الذات" يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل، وإن "تقدير الذات" يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً وأما "فاعلية الذات" فهي غالباً معرفية، و يعد المفهوم بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يسهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (عبد القادر، 1985 : 3)، بالإضافة إلى ذلك يؤثر كل من المفهومين "فاعلية الذات"، و"تقدير الذات" على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين "تقدير ذات مرتفع" بشكل عام سوف يفتنوا لهم باحتمالات النجاح في المهام المختلفة،

حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة "فاعلية ذات مرتفعة" عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيراً ونجاحاً وقيمة "تقدير ذات إجمالي منخفض" (بخيت، 1985 : 255).

3- فاعلية الذات وتحقيق الذات:-

إن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد على توظيف إمكانياته وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل والإنجاز والتعبير عن الذات، لذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية، وإن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته يشعره بالنقص والدونية مما يعرضه للقلق والتشاؤم (الشعراوي، 2000 : 296)، ويشير سكارزر (Schwarzer، 1999:1) إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصراً كبيراً في العمليات الدافعية، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالإفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحدياً ويبدلون جهداً أكبر في أعمالهم، ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافاً للتحدي ويلتزمون بها.

وبناء على ذلك ترى الباحثة أن الفرد يحتاج لعمليات دافعية توصله لتحقيق ذاته تتمثل هذه العمليات بالفاعلية الذاتية التي تحدد ثقة الفرد في قدرته على الانجاز وتحقيق المهام، ومن خلال العرض السابق لتلك المفاهيم يتبين أنها ترتبط ببعضها ارتباطاً واضحاً، ففاعلية الذات ترتبط بمفهوم الذات لأن مفهوم الذات هي مركز الشخصية الذي تتجمع حوله كل النظم الأخرى، والذات التي تتمتع بحكم قيمي وتقديري موجب قادرة على تحقيق ذاتها من خلال فاعلية الذات المدركة لدى الفرد. وإن المفاهيم الثلاثة "مفهوم الذات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات" ترتبط بالجوانب المعرفية والوجدانية معاً لكن فاعلية الذات ترتبط بالجانب المعرفي بشكل كبير بعيداً عن الجانب الوجداني لأنها تتمحور حول اعتقادات الفرد عن ذاته وقدراته وإمكاناته.

أبعاد فاعلية الذات:

هناك ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لها وترتبط بدورها بمعتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية وأدائه لمهام معينة وهي كالاتي:-

1- قدرة الفاعلية **Magnitude** ويتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذا يطلق عليه أيضاً "مستوى صعوبة المهمة"، ويحدث هذا عندما تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الطلاب عما هو

مطلوب داخل الصف، فيعجزون عن مواجهة التحدي، وأن الحكم على صعوبة الموقف يتم بوسائل مختلفة مثل الإتقان، والدقة، والإنتاجية، والجهد والتنظيم الذاتي وليس عن طريق الصدفة (Bandura, 1997:195).

2- **العمومية Generality** ويشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد لآخر، كما أنها تختلف باختلاف الموقف، حيث أن الفرد قد يكون ذا فاعلية في مجال ما وقد لا تظهر فاعليته في مجال آخر، بمعنى أن ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته تختلف من موقف على آخر.

وتتحدد العمومية من خلال الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات والقدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية، ومن خلال المواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه (فايد، 2003: 123).

3- **القوة Strength** ويعني بها الفروق الفردية في مواجهة مواقف الفشل أو المثابرة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط لدى البعض، والمثابرة والتغلب على تلك المواقف لدى البعض الآخر، وفي هذا الصدد يبين العتيبي أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، كما يذكر أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على تقّتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة (العتيبي، 2007 : 28).

خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات قد يتمتع بها مجموعة من الأفراد وهي :

- 1- أنها مجموعة من الأحكام والمعتقدات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- 2- ثقة الفرد في النجاح في أداء مهمة ما أو عمل معين.
- 3- توقعات الفرد للأداء بالمستقبل.
- 4- هي ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، لكنها تحتاج لبذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوبة.
- 5- وجود قدر من الاستطاعة سواء أكانت نفسية أم عقلية أم فسيولوجية مع توفر الدافعية.

- 6- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوفر لديه من مهارات.
- 7- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي.
- 8- هي مجموعة الأحكام التي لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- 9- أنها تنمو من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات.
- 10- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، وكمية الجهد المبذول، ومدى مثابرة الفرد (Cynthia & bobko, 1994 :364).

بالإضافة إلى ذلك يذكر صديق (1986 :21) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة و الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

- 1- يتميزون بمستوى عالي من الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.
- 2- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة على التواصل مع الآخرين.
- 3- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات ولديهم طاقة عالية.
- 4- لديهم مستوى طموح مرتفع وقدرة على التخطيط للمستقبل.
- 5- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية .
- 6- مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات على اختلافها.
- 7- لديهم القدرة على تحمل الضغوط ويعززون الفشل للجهد غير الكافي ويتصفون بالتفاؤل.

بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم) هي كالاتي :

- 1- يخلون من المهام الصعبة ويستسلمون بسرعة.
- 2- لديهم طموحات منخفضة ويركزون على النتائج الفاشلة.
- 3- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
- 4- يفقدون القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل ويقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.
- 5- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات (المشيخي، 2009 : 89).

أنواع فاعلية الذات:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

1- **الفاعلية القومية:** حيث يذكر جابر (1990: 477) أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في احد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.

2- **الفاعلية الجماعية:** الفاعلية الجماعية هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، حيث أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعياً، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية المساندة لإحداق تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلونه على عمله كجماعات، ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذ فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة، مثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.

3- **فاعلية الذات العامة:** ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (أبو هاشم، 1994: 45).

4- **فاعلية الذات الخاصة:** ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (التعبير).

5- **فاعلية الذات الأكاديمية:** تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم

الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي
(العزب، 2004: 51).

وبناءً على ما سبق فإن هذا التصنيف لفاعلية الذات لا يعني أن كل فرد يملك فاعلية واحدة سواء ذاتية أو جماعية، ولكن حسب اعتقاد الباحثة أن كل شخص تجتمع فيه هذه الأنواع لكن بدرجات متفاوتة وليست متساوية، تتفاعل فيما بينها لتكون فاعلية ذاتية موجبة لدى الفرد.

توقعات فاعلية الذات:

يؤكد باندورا في نظرية الفاعلية الذاتية على وجود نوعين من التوقعات لهما ارتباط وثيق ببعضهما البعض، وتتحدد دافعية الأفراد من خلال هذين التوقعين وهما كالآتي:

- 1- التوقع الأول: يطلق عليه "توقع الفاعلية" وتعني اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الضروري المطلوب منه، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك وإلى أي مدى يمكن أن يتغلب على العوائق الموجودة.
- 2- التوقع الثاني: يطلق عليه "توقع النتيجة" وتعني اعتقاد الأفراد بأن سلوكاً معيناً أو مجموعة سلوكيات لو قام بها الفرد لأدت إلى نتيجة معينة، ويوضح باندورا أن الاستثارة الانفعالية قد تؤثر على توقعات الفرد في مواقف التهديد، لأن الاستثارة الزائدة قد تضعف من أداء الفرد وتؤثر في توقع النجاح (الjasر، 2007: 32).

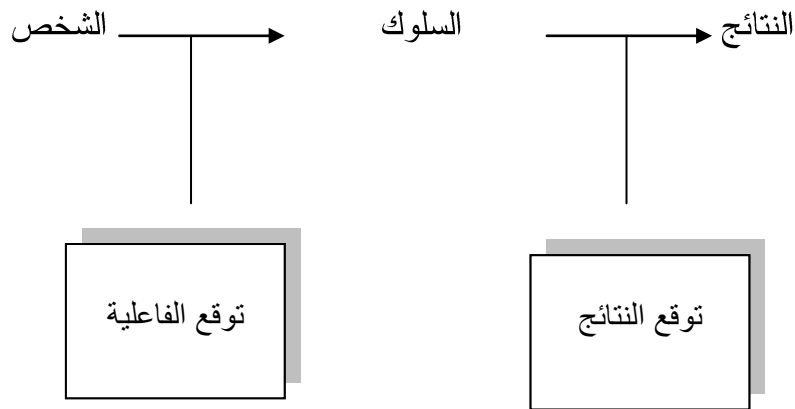
وتأخذ توقع النتيجة ثلاث أشكال؛ حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

- 1- الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك وتتضمن الخبرات الحسية السارة والألم، وعدم الراحة الجسدية.
- 2- الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه والموافقة و التقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنع السلطة. أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام وعدم الموافقة والرفض الاجتماعي وإيقاع العقوبات.

3- ردود الفعل الايجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي والإطراء والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة الأمل وفقدان الدعم ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء، ويوضح الشكل رقم (3) العلاقة بين توقع الفاعلية وتوقع النتيجة (Diana, 1995 : 59).

شكل رقم (2)

يوضح العلاقة بين توقع الفاعلية وتوقع النتائج



مما سبق تتبين العلاقة بوضوح بين توقع الفاعلية وتوقع النتيجة، ففي حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية، فإن فاعلية النتيجة تحدد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة.

تأثيرات فاعلية الذات على السلوك:

يؤكد باندورا Bandura (1997:25) على أن فاعلية الذات تؤثر على ثلاثة مستويات من السلوك وهي:

1- المستوى الأول: اختيار الموقف: يمكن للمواقف التي يمر بها الفرد أن تكون مواقف اختيارية أو لا تكون كذلك، فإذا كان الموقف واقعاً ضمن حرية الفرد في الاختيار فإن اختياره للموقف يتعلق بدرجة فعاليته الذاتية، أي انه سيختار المواقف التي يستطيع السيطرة فيها على المشكلات ومتطلباتها، ويتجنب المواقف التي تحمل له الصعوبات في طياتها.

2- **المستوى الثاني: الجهد المبذول:** حيث تحدد درجة فاعلية الذات الجهد الذي يبذله الفرد وشدة المساعي أثناء حل مشكلة ما.

3- **المستوى الثالث: المثابرة:** وتعتبر عن مدى المثابرة في السعي للتغلب على الموقف الذي يمر به الفرد ضمن المهام التي تحقق له انجاز ما (بديعة بنهان ، 2008: 258).

فهذه المستويات الثلاثة لفاعلية الذات بمثابة تقييم للسلوك قبل البدء به وتقديره الجيد له وثقته ومثابرته للتغلب على كافة الصعوبات، وترى الباحثة أن هذه المستويات متكاملة ومتراطة ومكملة لبعضها البعض وهامة لنجاح أي موقف يمر به الفرد، وأن نجاح الفرد في المواقف الإجبارية قد تكون اختبار حقيقي لمدى تمتع الفرد بفاعلية ذاتية مرتفعة وليس فقط الاقتصار على المواقف الاختيارية من وجهة نظر الباحثة.

ويشير نزيه وآخرون (2000 : 85) أن فاعلية الذات تؤثر على:

1- **الاستعداد للعمل:** فالأفراد ذوو الكفاءة المرتفعة يفضلون أداء مهام أكثر صعوبة من الأفراد ذوو الفاعلية الذاتية المنخفضة الذين يتجنبون تلك المهام، ويتفق باندورا و سفارترس (Schwarzer, et al, 2004) في ذلك.

2- **درجة التوافق الشخصي والاجتماعي:** فاعلية الذات تؤثر على درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد وكذلك قدرته على حل المشكلات، لأن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير و التصرفات و الإثارة العاطفية، وأن أحكام فاعلية الذات - سواء كانت أحكام صواب أو خطأ- تؤثر في اختيار الفرد للأنشطة والمواقف البيئية التي تتعكس على توافقه الشخصي والاجتماعي (سميحة محمود، 1999: 36).

3- **الاختيار الأكاديمي والمهني:** تؤثر فاعلية الذات للأفراد على الاختيار المهني والأكاديمي بشكل واضح وتلعب دوراً هاماً في تحديد تلك الاختيارات وهذا ما أثبتته باجورز Pajores 230: (2000) التي أكدت على أن فاعلية الذات تؤثر على المثابرة والمرونة اللازمان للتغلب على العقبات المهنية والأكاديمية.

4- **حاجز وقائي ضد التوتر والاكتئاب:** حيث أن مجموعات فاعلية الذات المنخفضة كان لديهم مستويات أعلى في مشكلات النوم والتوتر والقلق والأفكار الانتحارية، والعجز والاكتئاب،

على العكس من مجموعات فاعلية الذات المرتفعة الذين تمتعوا بإقبال على الأنشطة وتحدي واضح للتغلب على التحديات.

بالإضافة لما سبق إن فاعلية الذات تؤثر في التطلعات المهنية لدى الفرد وشعوره بالأمان الوظيفي لأنها تؤثر على تنظيمهم الذاتي والاجتماعي وتحدد نشاطاتهم المختلفة، كما تؤثر على اعتقادات الفرد حول موقف ما، حيث أن الفجوة بين الواقع والمأمول تتخفف بارتفاع فاعلية الذات كما بينها فريد مان (Friedman,2000: 566).

مصادر فاعلية الذات :

لفاعلية الذات أربعة مصادر يستطيع الفرد من خلالها أن يكتسب فاعلية الذات وهي:

1- **خبرات التمكين أو ما يعرف بالإنجازات الأدائية** ويقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد، وهذا المصدر من أكثر المصادر تأثيراً على فاعلية الذات لدى الفرد، لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الفرد، والنجاح عادة يرفع مستوى الفاعلية والإخفاق المتكرر يخفضها، والأعمال التي يتم إنجازها من قبل الفرد معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيراً على فاعلية الذات من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين (جابر، 1990: 443)، وبالرغم من أن الأفراد يعتمدون على إنجازاتهم الأدائية للحكم على فاعليتهم الذاتية، فإنهم يستخدمون مصادر أخرى للمعلومات، كمهارات الحكم الذاتي والتي تختلف عادة عن الانجازات السابقة، وعندما يقع هذا التناقض تصبح فاعلية الذات أفضل منبع للإنجازات المستقبلية (Luzzo, et al, 1995 : 310).

وترى الباحثة أن خبرات الفرد الناجحة تشكل عاملاً قوياً له تأثير إيجابي في رفع مستوى فاعلية الذات لديه ومع تكرار النجاح تزداد فعالية الذات في حين تتخفف مع خبرات الفشل.

2- **الخبرات البديلة** وهي تعني الخبرات غير المباشرة التي تصدر عن الآخرين ويلاحظها الفرد أو يتعلمها عن طريق النمذجة، فمن هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في فاعلية الذات من خلال الترجمة لسلوك الآخرين، فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة، والتعلم بالملاحظة يؤدي أفضل ثماره عندما يكون النموذج - الشخص

الذي يقوم بذلك السلوك - مشابهاً للملاحظ في الوضع الاقتصادي، والجنس، والثقافة، والحالة الاجتماعية (Brown & Bettine, 1999 : 232).

ومع أن الخبرات من خلال الآخرين أضعف من الخبرات المباشرة، إلا أن الخبرة من خلال الآخرين يمكن أن تنتج تغييرات دائمة ذات دلالة من خلال تأثيرها على الأداء، فالناس الذين يقتنعون من خلال الآخرين أنهم غير فعالين يميلون إلى السلوك بطرق غير مؤثرة، وبذلك يتولد في الواقع دليل عدم فاعلية مؤكد، بالمقابل فإن تأثيرات النموذج التي تحسن فاعلية الذات يمكن أن تقلل من تأثير الخبرة المباشرة للفشل، وذلك من خلال التحمل للفشل المتكرر وتعميم خبرة النجاح على مواقف مختلفة (Bandura, 1986:187).

مما سبق يتبين أن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون ترفع مستوى فاعلية الذات لدى الأفراد، من خلال زيادة دافعية الفرد وتكوين اعتقادات وحلول حول مواقف متنوعة، وعند ملاحظة الفرد إلى الآخرين يفشلون في أداء عمل ما يؤدي ذلك لخفض فاعليتهم الذاتية.

3- الإقناع اللفظي / الاجتماعي يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم (الآباء، المعلمون، الأقران) يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً بقدرته على النجاح في مهام خاصة، حيث يكسب هذا المصدر الفرد نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، ويمكن أن يكون الإقناع اللفظي داخلياً، ويأخذ شكل ما يطلق عليه "الحديث الإيجابي مع الذات" ويستخدمه الأشخاص على نحو واسع جداً مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه، وتوجد علاقة تبادلية بين الأداء الناجح والإقناع اللفظي في رفع مستوى الفاعلية- الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد، ويمكن أن يؤثر هذا المصدر بصورة غير مباشرة من خلال تأثيره في فاعلية التغذية الراجعة بالرغم من اعتباره مصدر ضعيف للمعلومات عن معتقدات الفرد (Mccown, et al, 1996 : 269).

مما سبق يتبين أن الحديث الإيجابي مع الذات يلعب دوراً هاماً في تشكيل معتقدات الفرد التي تزيد من فاعلية وثقته في مواجهة المواقف المختلفة والتغلب على الصعاب، بالإضافة لذلك يمثل

مصدر التشجيع والدعم الذي يتلقاه الفرد من الآخرين مصدراً هاماً لرفع مستوى فاعلية الفرد ودفاعيته نحو النجاح.

4- الحالة النفسية والفسولوجية وهذا يمثل دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم، حيث يكون تقييم الفرد ايجابياً إذا كان في حالة انفعالية ومزاجية جيدة، بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة مزاجية سيئة، ويعني ذلك أن الحالات الانفعالية تعزز الفاعلية الذاتية، إلى أن معظم الناس تعلموا الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالذين يملكون خوفاً شديداً أو توتراً حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وترتبط هذه الاستثارة بعدة متغيرات كمستوى الاستثارة، والدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية - أ كيفية إدراك الانفعال على أنه عادي أم لا-، وطبيعة العمل فالاستثارة الانفعالية قد تيسر الإتمام الناجح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعطلة (جابر، 1990 : 445).

يتبين مما سبق أن المصادر الأربعة السابقة مكملتها لبعضها البعض، حيث تشمل على العوامل الذاتية الداخلية والاجتماعية الداخلية الداعمة، وحدث التوافق الشخصي والاجتماعي أمر هام في تقوية فاعلية الذات.

التحليل التطوري لفاعلية الذات :

يختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة التي يديرون بها حياتهم، وتشكل المعتقدات حول الفاعلية الذاتية مصدراً مؤثراً خلال دورة حياة الفرد، و سيتم هنا إلقاء الضوء على تطور فاعلية الذات من الميلاد إلى مرحلة متقدمة من العمر، مروراً بمرحلتها المراهقة والرشد وموضحة أيضاً دور مصادر فاعلية الذات مثل العائلة والمدرسة وجماعة الرفاق في تطور فاعلية الذات، والمراحل هي كالآتي:-

1- نشأة الشعور بالسيادة الشخصية: يولد الطفل بدون أي شعور بمفهوم الذات، الذي يؤسس بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة من البيئة، حيث يمر الفرد بخبرات متنوعة عرضية، ثم ينتقل إلى فهم الأحداث وأسباب وقوعها، وأخيراً إلى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالفاعلية الذاتية، ويساهم اكتساب اللغة ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.

2- المصادر العائلية لفاعلية الذات: إن الوالدين اللذين يستجيبان لسلوك أطفالهما، واللذين يجدان فرصاً للأفعال الفعالة ويسمحان للأطفال بحرية الحركة من أجل الاستكشاف

ويشجعان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة ويعضدان الجهود المبكرة، يعملان على تسهيل تطوير فاعلية الذات لدى أطفالهما، حيث ترتبط فاعلية الذات لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة (عبد العال، 1993 : 318).

3- اتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق:

إن التفاعل مع الآخرين يقدم للطفل فرصة أن يكون نشطاً، ويدرك الاستجابات المناسبة التي تقوده إلى تنمية شعوره بفاعلية ذاته، ويستطيع الأطفال من خلال علاقتهم بالأقران زيادة معارفهم الذاتية عن قدراتهم، حيث أن الأقران يقدمون نماذج لأساليب التفكير والسلوك الفعال، ويميل الأطفال في عملية اختيار الأقران إلى اختيار الأفراد الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة، وهذا من شأنه أن يعزز الفاعلية الذاتية في مجال الاهتمامات المشتركة، والأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعياً ينسحبون اجتماعياً ويدركون فاعلية متدنية بين أقرانهم، ويملكون شعوراً منخفضاً بقيمة الذات.

4- المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات:

إن وظائف المدرسة تمثل الوضع الأساسي لتهديب وتقوية الكفاءة المعرفية، حيث إن المدرسة هي المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءتهم المعرفية ومهارات حل المشكلات بصفة جوهرية، من أجل المشاركة بفاعلية في المجتمع المتسع، فهم بصفة مستمرة يختبرون ويقيمون ويقارنون بطريقة اجتماعية معارفهم وأساليب تفكيرهم، فلكي يكتسب الأطفال المهارات المعرفية فإن عليهم أن ينمو ويطوروا شعورهم بفاعليتهم العقلية (مريم الليحاني، 2002 ، 33).

5- نمو فاعلية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة:

إن كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، حيث أن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فيجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإنقائ مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الانفعالية والجنسية، وأيضاً مهمة اختيار عمل الحياة المقبل يجب أن تطرح من خلال هذه الفترة وهذا ما يشعر به الطالب في الثانوية العامة، والمراهقين يزيد شعورهم بالفاعلية بواسطة كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة والتي لم يمارسونها من قبل، إن نجاح المراهقين في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقادهم في قدراتهم وإمكانيتهم، فالمراهق الذي يملك القدرة على إدارة التغيرات الآتية التي

تحدث في آن واحد للأدوار الاجتماعية والتربوية والبيولوجية والمهنية يملك شعوراً قوياً بفاعلية ذاته (Bandura, 1981:155).

6- فاعلية الذات الخاصة بمراحل الرشد:

الرشد هو الفترة التي تمكن الناس من التعامل مع العديد من المطالب الجديدة، كالعلاقات الوالدية والمجالات المهنية، حيث أن مهام السيادة المبكرة والشعور القوي بفاعلية الذات يعد شيئاً مهماً لإنجاز الكفاءات والنجاحات المؤكدة، ومن خلال هذه المرحلة فإن فاعلية الذات المدركة لدى الناس تحدد بشكل جزئي لهم كيف يطوروا الأساس المعرفي الخاص بهم، وإدارة الذات، كما لوحظ أن الاعتقادات في القدرات (فاعلية الذات) يكون مؤثراً في طرق الحياة المهنية التي يختارها الراشد وتزيد شعوره بالتنظيم الذاتي والوصول لأفضل أداء وظيفي.

7- إعادة تقدير فاعلية الذات مع التقدم بالعمر :

إن قضية فاعلية الذات لدى المسنين تقوم على إعادة التقدير، والتقدير الخاطئة أحياناً لقدراتهم، وحيث إن الكثير من القدرات البيولوجية تتناقص مع التقدم في السن فإن ذلك يتطلب إعادة تقييم لفاعلية الذات المتصلة بالأنشطة، ولا يمكن تحديد نمط ثابت يفسر النقص في معتقدات فاعلية الذات مع التقدم في العمر؛ حيث يحدث هذا النقص نتيجة شبكة معقدة من الأبعاد السلوكية، والمستويات التعليمية والاقتصادية والاجتماعية، والمقارنة الاجتماعية أيضاً، والتناقص في فاعلية الذات يزداد بشكل كبير من جراء المعتقدات الثقافية السلبية أكثر من التقدم البيولوجي، وإدراك عدم الفاعلية الاجتماعية يزيد من حساسية كبار السن تجاه الضغوط والاكئاب بطريقة مباشرة وغير مباشرة، عن طريق إعاقة تطور المساندة الاجتماعية في مواجهة ضغوط الحياة وغيرها من العوامل البيئية المختلفة (سالم، 2002: 99).

النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

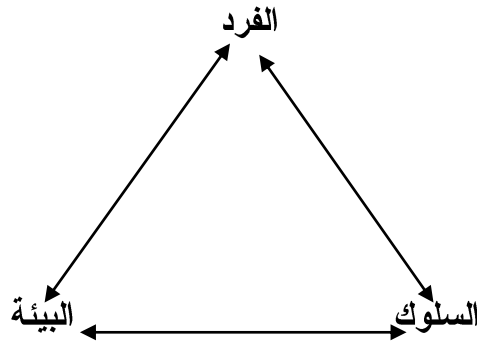
1) نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا Bandura:

أعطت نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي التي وضعها باندورا عام 1986م فاعلية الذات تفسيراً واضحاً، حيث يفسر باندورا السلوك البشري بكونه لا ينتج عن القوى الداخلية في الفرد فحسب ولا عن المؤثرات الخارجية، وإنما ينتج عن التفاعل المعقد بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية، وتقوم هذه العمليات إلى حد كبير على الخبرات السابقة التي مر بها الفرد، وتصورها باعتبارها أحداثاً كامنة قابلة للقياس والمعالجة، وأن هذه الأحداث الوسيطة تتم السيطرة عليها

بواسطة الأحداث الخارجية المثيرة أو هي بدورها تنظيم الاستجابات الظاهرة أي هناك تبادلية ثلاثية تعبر عن أن السلوك ناتج عن تفاعل دينامي بين التأثيرات البيئية، والسلوكية، والشخصية، وتعتبر فاعلية الذات كأحد أهم البناءات النظرية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا (Bandura, 1986:187).

ويعني ذلك أن أساس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي عند باندورا هو فكرة الحتمية التبادلية (الدائرية) وشكل رقم "2" يوضح مبدأ الحتمية التبادلية :

شكل رقم (3) يوضح الحتمية التبادلية لنظرية باندورا



(Bandura, 1986:24).

انطلق باندورا في تنظيره لفاعلية الذاتية من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطىها الفاعلية التنبؤية للفرد وليس من كون هذه المثيرات مرتبطة على نحو إلي بالاستجابات، وقد نظر باندورا للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة، وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول للقيام بتلك الأنشطة والمثابرة ومواجهة إنجاز السلوك (Pajares, 1996 : 546).

ويضيف باندورا Bandura (1982:123) أن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معوقات ذاتية للفرد عن أداء مهامه، وإن إدراك الأفراد لفاعلية الذات يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها ، وأن الأفراد مختلفون في فاعليتهم الذاتية وارتفاع وانخفاض الفاعلية الذاتية يرتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة، وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئباً غير قادر على الانجاز، على العكس لو واجه مرتفعي الفاعلية الذاتية البيئات غير المناسبة فإنهم يكيفون وجودهم مع تلك البيئات ليقومون على إثارة التغيير.

ويؤكد على أن فاعلية الذات ليست محدداً كافياً للسلوك ولكن لا بد أن يكون هناك قدر من الاستطاعة لدى الفرد سواء أكانت فسيولوجية أو عقلية، وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها وهذه الأحكام محددات السلوك لدى الفرد في مواقفه المستقبلية (حسين، 1993: 462).

(2) نظرية شيل وميرفي Shell & Murphy:

يشير كل من شيل وميرفي Shell & Murphy في نظريتهم إلا أن فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكاته لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تتبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية (Pagares, 1996: 542).

(3) نظرية شفارتسر Schwarzer:

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية، و ينسب أيضا توقعات الفاعلية الذاتية وظيفية موجبة للسلوك تقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة وعلى المستوى المعرفي ترتبط مع الميول التشاؤمية ومع التقليل من قيمة الذات، ويبين أنه كلما ازداد اعتقاد الإنسان بامتلاكه إمكانات سلوك توافقية من

أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القنوات أيضاً سلوك فاعل (Schwarzer, 1994:105).

انه عندما تواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل فإن الفرد، قبل أن يقوم بسلوك ما، يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي على الفرد أن يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك بالفعل الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة زيدان (2001: 8).

من خلال استعراض النظريات السابقة يتبين مفهوم واضح لفاعلية الذات التي تمثل جزء من إدراك الفرد واعتقاداته، وهي نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية ايجابياً أو سلبياً بناءً على أثر الخبرة السابقة، ويختلف الأفراد في فاعليتهم الذاتية مثلما يختلفون في اعتقاداتهم، وأن هذه الاعتقادات والأحكام هي التي تحرك الأفراد وتمثل فاعليتهم الذاتية وهي محددات لسلوكهم، ونجد أن باندورا قدم نظرية متكاملة لفاعلية الذات موضحة كيفية تكونها وتأثيرها على السلوك الإنساني، وبينت أيضاً تلك النظريات أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية لدى الفرد، لأنها جزء من سمات شخصية الفرد.

من خلال العرض السابق لمبحث فاعلية الذات يتضح أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه باندورا (1977) كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات، وهي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعنى استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وإنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية، تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج ويمارس النوعان تأثيراً قوياً على السلوك الإنساني فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك وقد يكون ذلك وراء مثابرة الفرد في مواجهة العقبات، تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم لذلك فهي تختلف من مرحلة إلى أخرى.

المبحث الثالث

المساندة الاجتماعية

تعتبر المساندة الاجتماعية Social Support ظاهرة قديمة قدم الإنسان نفسه، ولكن لم يهتم بها الباحثون إلا قريباً بعد أن لاحظوا آثارها الهامة في المواقف الحياتية وخاصة التي تتسم بالشدة والإجهاد النفسي، حيث يكون لها دور في تحقيق الآثار المترتبة على الضغوط والشدائد والمواقف العصبية.

والمساندة الاجتماعية تعتبر أحد مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الإنسان من بيئته التي يعيش فيها، وخاصة عندما يشعر أن طاقته لا تكفي لمواجهة المواقف الضاغطة، وأنه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر بهذه المواقف، وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه.

وتحمل المساندة في طيها معنى المعاونة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف، وقد ظهر مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية، حيث صاغوا اصطلاح شبكة العلاقات الاجتماعية، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية، والذي يطلق عليه البعض مسمى الإمكانيات الاجتماعية، والذي يراه البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية وقد حددوا مكونات الإمدادات الاجتماعية في الود والاندماج والعطاء والقيمة والتوجه (الشناوي، وعبد الرحمن: 1994: 3).

مفهوم المساندة الاجتماعية:

أ - تعريف المساندة في اللغة:

من سند وهو ما ارتفع عن الأرض في قبل الجبل أو الوادي وجمعه إسناد، وكل شيء أسندت إليه فهو سند وما يسند إليه يسمى مسنداً وسنداً وجمعه المساند، وتساندت إليه: استندت وساندت الرجل مسانده إذا عاضدته وكانفته وسند في الجبل يسند سنوداً اسند ورقى ويقال للدعي المسند و السنيذ (ابن منظور، د . ت : 257).

ب - تعريف المساندة الاجتماعية في الاصطلاح:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة، ولقد اتفق في تعريفها كلاً من كوهين (Cohen) و سيم (Syme) و سكرت (Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين المحيطين به" (علي: 2000، 9).

- ويعرفها أبو النيل (2001: 62) بأنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد، التي يمكن أن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، وليست كل شبكات العلاقات الاجتماعية مساندة بل المساندة منها تميل إلى عدم صحة ورفاهية متلقي المساندة.

- ويشير رضوان و وهريدي (2001: 86) إلى أن المساندة الاجتماعية عبارة عن مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية، خاصة عندما يواجه أحداثاً أو مواقف يمكن أن تثير لديه المشقة وتسبب له المتاعب على أنواعها.

- ويعرف تفاحة (2005: 130) المساندة الاجتماعية بأنها ذلك الدعم والعون الذي يشعر الفرد من خلاله بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية الآخرين وتقديرهم مما يساعده على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات التي يواجهها وتلبية حاجاته النفسية والمادية الأمر الذي تنعكس آثاره على إحساسه بالأمن والاستقرار والطمأنينة، وأنه جزء من شبكة علاقات اجتماعية ودودة وآمنة وتنال القبول لديه.

- كما حدد سارسون وآخرون (Sarson, et al) (1983: 136) المساندة الاجتماعية في أنها: تعبر عن مدى وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن له أن يثق بهم، وهم أولئك الأشخاص الذين يتركون انطباعاً بأنهم في وسعهم أن يعنوا به ويقدرونه ويحبونه.

- ويعرفها عبد الحميد (1996: 9) بأنها درجة شعور الفرد بوجود المشاركة العاطفية والمساعدة العملية من جانب الآخرين (الأسرة، الأقارب، الأصدقاء والزملاء) والذين يزودونه بالنصيحة.
- ويعرفها كابلان Caplan, (41: 1981) بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها، وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي، وقدر ركز كابلان على المكون الوجداني والمعرفي معاً، حيث يرى أن المساندة هي توجيه مردود يقدمه الآخرون للفرد ليساهم في إكسابه القدرة على الضبط الانفعالي.
- ويرى ليبور Lepore (247: 1994) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقي المساندة.
- ويعرف الشناوي وعبد الرحمن (1994: 4) المساندة الاجتماعية بأنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين والتي يدركها على إنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها.
- ويرى ثوتس Thoits (148: 1982) أن المساندة الاجتماعية تعني شبكة العلاقات الاجتماعية التي تزود الفرد بالمساندة الاجتماعية والعاطفية والأدائية.
- ويعرفها الشناوي (1998: 17) بأنها درجة شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والرعاية والتشجيع والنصح من جانب الآخرين مثل الأسرة والمعلمين والأقران وتكوين علاقات اجتماعية عميقة معهم وإشباع لحاجاته الاجتماعية الأساسية خلال التفاعل معهم.
- ويعرفها حسين (1996: 16) بأنها مشاركة المشاعر، الإنصات، والاستماع والمعونة المادية، وتقديم الاقتراحات والمساعدة في الأعمال الخفيفة.
- ويرى باريرا Barrera (1986: 422) أن للمساندة ثلاث مفاهيم هي :
 - 1- الغمر الاجتماعي: الذي يشير إلى العلاقات والروابط التي يقيمها الأفراد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئاتهم الاجتماعية.
 - 2- المساندة الاجتماعية المدركة: حي تعتبر المساندة تقوياً معرفياً للعلاقات الثابتة مع الآخرين.

3- المساندة الفعلية: وذلك باعتبار المساندة الاجتماعية تلك الأفعال التي يؤديها الآخرون بهدف مساعدة شخص معين.

- ويؤكد علي (2001: 77) أن المساندة الاجتماعية تشمل مقومات ثلاث هي: العاطفة والتفاعل وتقديم العون، ويرون أنها تتمثل في أوسع معانيها فيما نستقبله من مشاعر العاطفة والود والحب وتعبيرات القبول والتفاعل والمبادأة في تقديم المساعدة المباشرة أو العون المادي أو النصيحة والمشورة.

ومن خلال التعريفات السابقة يتبين أن المساندة الاجتماعية تقوم على التفاعل الاجتماعي الذي يتطلب توافر أشخاص مقربين للفرد وأنها لا تعتمد على فرد واحد فقط فقد تقدمها أفراد وجماعات مختلفين، وأنها تتسم بالمشاركات المادية والمعنوية والوجدانية، وتحقق الهدف منها في المواقف الصعبة حيث تعزز ثقة الفرد بقدراته وتشعره بالرضا عن هذه المساندة المقدمة له وبالمؤازرة مما يخفف من الضغوطات التي تقع على كاهله.

وتعرف الباحثة المساندة الاجتماعية على أنها عبارة عن مقدار ما يدركه الفرد من مساندة اجتماعية ومعرفية وعاطفية، يتلقاها من أفراد أسرته وأصدقائه ومعلميه، ومدى شعوره بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية من الآخرين وتقديرهم، مما يساعده على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات، والمشاركة الايجابية في مختلف المواقف.

أبعاد المساندة الاجتماعية:

الأبعاد هي عبارة عن عناصر مختلفة يتضمنها ويشير إليها ويمنحها المفهوم، وتشير كاترونا (رضوان، وهريدي: 2001: 85) إلى أن مراجعة الأنساق التصنيفية للمساندة تكشف عن درجة عالية من الاتفاق بين المؤلفين، على الرغم من اختلاف المصطلحات التي يستخدمونها، وتخلص إلى أن هناك خمسة أبعاد للمساندة تظهر في معظم هذه النماذج وهي:

- 1- المساندة الوجدانية: وتبدو في إظهار الشعور بالراحة والحب والسعادة والتأييد.
- 2- التكامل الاجتماعي: ويشير إلى مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية كالعضوية في جماعة تحيط بالفرد وتربط بينهم علاقات مختلفة وتقدم له المساندة .

3- مساندة التقدير: من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات والشعور بالرضا عنها.

4- المساعدة المادية (الأدائية): التي تتمثل في تقديم خدمات، أو أشياء عينية ومساعدات مباشرة

5- المساعدة المعرفية: مثل التوجيه وإعطاء النصائح والإرشادات، وإمداد الفرد بالمعلومات

التي يحتاجها في مختلف المواقف لتساعده على حل المشكلات وتوفير التغذية الراجعة

وأيضاً تشمل على تقييم الفرد للمساندة الاجتماعية حيث انه لا يمكن وصفها بالمساندة إلا إذا

كانت مدركة ومقدرة ايجابيا من قبل الفرد.

أنواع المساندة الاجتماعية:

إن نوع المساندة الاجتماعية يتوقف طبيعة النشاطات الممارسة (سلوكيات المساندة) بهدف تقديم المساعدة، حيث يرى دك (Duck) انه يوجد نوعين من المساندة الاجتماعية هما :

1- الفئة الأولى : وتتضمن **المساندة المادية**، ويقصد بها المساعدة على أعباء الحياة اليومية.

2- الفئة الثانية : **المساندة النفسية**، وتشمل التصديق على الآراء الشخصية وتأكيد صحتها ودعم الثقة بالنفس.

كما ويشير دك (Duck) إلى أهمية نوعي المساندة الاجتماعية، وحاجة الأفراد إليهما فهما جانبان متكاملان ، ولكن هذه الحاجة تتفاوت من طرف إلى آخر، ومن علاقة معينة إلى أخرى (مليكه، 1989: 83)، ويتفق هاوس (House) مع كوهين (Cohen) وويلز (Wills) في تصنيف **المساندة الاجتماعية إلى :**

1- **المساندة الانفعالية** : والتي تظهر في تقديم الرعاية، والتعاطف، وتعميق الثقة بالنفس.

2- **المساندة الحسية (الأدائية)** : وتتمثل في تقديم المساعدات المادية، والدعم في مجال العمل.

3- **المساندة بالمعلومات** : وتقوم على تقديم المعلومات المفيدة، والمساعدة على حل المشكلات.

4- **المساندة التقويمية** : التي تنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه في مختلف المواقف (الصفتي، 2001: 160).

في حين أوضح تاردي (Tardy,1985) أن هناك **خمس أنماط للمساندة الاجتماعية تتمثل في:**

1- **وجهة المساندة الاجتماعية إما بالعطاء أو بالأخذ أو الاثنين معاً.**

2- **الاستعداد لتقديم المساندة الاجتماعية.**

- 3- الشعور بالرضا تجاه المساندة الاجتماعية من قبل الآخرين.
- 4- المحتوى الذي يميز المساندة كالمساندة الوسيلية والمعلوماتية والتقديرية.
- 5- شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد والتي تتمثل في أعضاء الأسرة وجماعة الأصدقاء والجيران والزملاء.

وهذه الأنماط تختلف في درجة الأهمية بالنسبة للفرد حسب نموذج الحياة التي يحيها والمستوى المدرك من الضغط والتوتر التي يمر به الفرد (أسماء إبراهيم، 2001 : 13).

مما سبق يتبين أن المساندة الاجتماعية تتعدد أشكالها لتكون صورة متكاملة في دعم الفرد نفسياً ومادياً ومعرفياً واجتماعياً حسب ما تقتضي المواقف التي يمر بها، وتقوم بتلبية احتياجات الفرد وحمايته، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة ليشكل سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء ما يمر به من خبرات جديدة. بالإضافة لذلك لا تقتصر هذه الأنماط على مساندة خارجية بل هناك مساندة ذاتية نابعة من داخل الفرد يوجهها لذاته وهذا ما بينه الشاعر (2005: 82) بتوضيحه للمساندة الروحية والتي يتلقاها الشخص من قراءة القرآن والتعرف على السنة النبوية وأداء العبادات، ومع الرفقة الإيمانية التي تمكن الفرد من احتمال المواقف الصعبة، ومواجهة الخط برضا نفسي.

أهمية المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية وظائف متعددة تنعكس على حياة الفرد بالإيجاب، وتعد مصدراً مهماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب والوحدة النفسية... وغيرها.

ويؤكد سارسون وآخرون (Sarson & et, al, 1983, 127) على أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً بارزاً في تخفيف الإصابة بالاضطرابات النفسية، وتساعد على تعمق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وتقيه من الآثار السلبية التي يتعرض لها في مواجهة المواقف الضاغطة.

وتقوم المساندة على تعميق تقدير الفرد واحترامه لذاته، وتشجيعه على مواجهة أحداث المواقف الحياتية، وتؤدي بصفة عامة على استمتاع الفرد بصحة بدنية ونفسية مناسبة، فتأثيرها ناجح على السعادة النفسية وذلك من خلال طريقتين هما:

الأولى: تفترض أن المساندة ترتبط بالسعادة النفسية لأنها تحمي الأشخاص الذين يقعون تحت ضغط المواقف من التأثير الضار بهذه الضغوط.

الثانية: تفترض أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد في حياة الفرد سواء أكان تحت الضغط أم لا حيث تعمل على زيادة تحسن الصحة البدنية والنفسية، والتزود بالخبرات الإيجابية والإحساس بالاستقرار، وتجنب الخبرات السالبة، حيث تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات، وتجعله قادراً على حل مشكلاته بطريقة جيدة (Chen & Wills, 1985, 310).

كما يرى العديد من الباحثين أن المساندة الاجتماعية تلعب دورين أساسيين في حياة الفرد هما:

1- **الدور الإنمائي :** عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعد على تحقيق التوافق الايجابي، حيث يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها، أفضل من ناحية الصحة النفسية من غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقات (منصور، 1995، 56).

2- **الدور الوقائي :** في مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التي يدركها على أنها شاقة وتمثل ضغوط عليه، أي أنها تلعب دوراً في تخفيف نتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة (قلق - توتر - اكتئاب...) لتلك الأحداث تبعاً لتوفير مثل هذه العلاقات القائمة على المودة والتعاطف والمعاونة، ويزداد احتمال توجيه الأفراد الذين يفتقدون هذه المساندة للاضطرابات النفسية (الشناوي وعبد الرحمن، 1994 : 4).

بالإضافة إلى ما سبق فإن المساندة تلعب دوراً علاجياً، وليس هذا فحسب بل يمكن للمساندة أن تؤدي دوراً تهيئياً في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقاته بالآخرين واستمرار اعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة (الشاعر، 2005 : 92).

ومن خلال الأدوار السابقة يتبين أن المساندة الاجتماعية تساهم في إشباع حاجات الفرد للانتماء، والمحافظة على هوية ذاته وتقويمها، وتقوية مفهوم احترام الذات لديه، والوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وتحقيق الأمن النفسي والطمأنينة بتحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية في ظل وجود علاقات اجتماعية تبادلية.

كما ويرى شعبان وهريدي (2001، 72) أن المساندة الاجتماعية تنهض بعدة وظائف هي:

1- المساعدة المادية: تتمثل في النقود والأشياء المادية.

- 2- المساعدة السلوكية: وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالمجهود البدني.
- 3- الفاعل الحميم: ويسير على بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه كالإنصات والتعبير عن التقدير والرعاية والفهم.
- 4- التوجيه: ويتمثل في تقديم النصيحة وإعطاء المعلومات.
- 5- العائد ويعني إعطاء الفرد مردوداً عن سلوكه وأفكاره ومشاعره.
- 6- التفاعل الاجتماعي الايجابي: ويشير إلى المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والاسترخاء.

مصادر المساندة الاجتماعية:

إن مصدر المساندة الاجتماعية يشير إلى الأشخاص الذين يقدمون المساندة، وتختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة، وفي مرحلة المراهقة تتسع لتشمل جماعة الرفاق، وفي مرحلة الرشد تتمثل في علاقات العمل والأسرة (الزوج/ة، والأبناء) وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين:

1- المساندة الرسمية:

وتأتي من المهنيين والمؤسسات والخدمات الطبية والاجتماعية (محامون، مقدموا العناية، والأطباء، الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، مراكز الضمان الاجتماعي، ودور الرعاية ومؤسسات النشاط الاجتماعي ، والجمعيات، المدارس الخ. حيث يحرص المجتمع بمختلف مؤسساته على تقديم المساندة للأفراد وخصوصاً في وقت الأزمات والمشكلات للمساعدة في تخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشكلاتهم وتتمثل هذه المساندة الرسمية في أنها مادية - عينية- أكثر منها نفسية (منصور، 1995: 55).

2- المساندة غير الرسمية:

ويقصد بها مجموع المساعدات التي يتلقاها الأفراد من العائلة و الأصدقاء والجيران والزملاء وهي خارجة من كل الأطر المؤسسية، وتكون هذه المساندة بدافع المودة والمحبة والمصالح الاجتماعية والإنسانية والدينية.

فالأسرة هي من أهم مصادر المساندة الاجتماعية بالنسبة للفرد وأكثر تأثيراً في حياته وهي مشتركة في كافة مراحل عمر الفرد، وهي التي تساعد في إكساب الفرد مختلف الخبرات وتساعد في تكوين شخصيته وتقديره لذاته، أما الأسرة المفككة الخالية من التواصل والمساندة تؤدي إلى اختلال شخصية الفرد وانخفاض اعتباره لذاته (حمزة، 1996: 146).

كما أن لجماعة الأقران أهمية كبيرة في حياة الفرد لما تتيحه من حرية للتعبير عن انفعالات الخوف والغضب وغيرها من الهوايات والطموحات المشتركة، حيث أن الأقران أو الأصدقاء يتشابهون في المهارات والمستوى التعليمي والسن، وبما تهيئه من اطمئنان ينشأ عن وعي الفرد بأن غيره يملك نفس ما قد يتعرض له من قلق ومخاوف وشكوك في أمور معينة وهذه الأمور قد لا تحققها الأسرة مع أن دورها يكون ملازماً لدور الأصدقاء، وتساعد مجموعة الرفاق الفرد على التخفيف من مشاعره السلبية، وتشجيعه على مواجهة التحديات، ودعم مشاعر الانتماء للجماعة، ويتأثر الفرد بردود فعل أصدقائه على الأحداث التي يمر بها (سلامة، 1991: 145).

بالإضافة إلى ذلك ترى الباحثة أن للمعلم دور هام في المساندة الاجتماعية للفرد بأبعادها المختلفة حيث يقوم المعلم بمعالجة معظم المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد، ومساعدته على النمو والتكيف السليم، فالطالب في هذه المرحلة يقضي معظم وقته في الدراسة والتعامل مع المعلمين والأقران، وقد يعتبر المعلم أقرب الأقارب وربما يحتل مكانة الوالدين ويؤدي وظائف نفسية هامة للطالب بالإضافة للمساندة المعلوماتية التي تفقدها الأسرة.

مما سبق يتبين أن مصادر المساندة الاجتماعية تتنوع حسب المواقف والأحداث التي يمر بها الأفراد، ويختلف نوع المساندة الاجتماعية باختلاف المصدر فالمساندة الرسمية تركز على المساندة المادية بينما المصادر غير الرسمية فيغلب عليها المساندة النفسية الوجدانية ولا تخضع لأية قوانين معينة وتتوفر للفرد بشكل أسرع، وبالرغم من ذلك فلا يمكن الاعتماد على أحدهما دون الأخرى، حيث إن المساندة الاجتماعية تأتي من الأشخاص الذين نعرفهم والذين لا نعرفهم، فالأشخاص الذين نعرفهم يقدمون لنا المساندة الاجتماعية لأنهم يرتبطون معنا بعلاقات وعادات وتقاليد وأعراف اجتماعية، أما الذين لا نعرفهم فهم يقدمون لنا تلك المساندة إما بدافع إنساني أو ديني، أو أخلاقي، أو فلسفي.

المساندة الاجتماعية في الإسلام:

إن الشريعة الإسلامية سواء كانت قرآناً أو سنة تضافرت على حث الناس على التآخي والتواد والتراحم فيما بينهم وجعلت لهم منهجا للتعايش في حياتهم بعيدا عن التناحر والعدوان ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ (الحجرات : 13)، وجعل أخوة الدين أعلى من رابطة النسب والقرابة و قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾، وقد حثنا الله عز وجل على الترابط والتواد والتراحم، وأن يكون المسلم سندا لأخيه يعينه ويحميه وينصره ويدافع عنه، ويساند أخاه وقت الشدائد فعن أبي موسى قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا" (متفق عليه).

وجعل الإسلام حصول المسلم على المساندة الاجتماعية حقا له، وواجبا على إخوانه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " حق المسلم على المسلم ستة : إذا لقيته فسلم عليه، وإذا استنصحك فانصح له، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مرض فعده ، وإذا مات فاتبعه"(متفق عليه)، ولم تقتصر المساندة الاجتماعية على ذلك بل إن التكافل والرحمة والمساندة بين الناس شملت الإحسان للوالدين لما ينتابهم من كبر وضعف ووفاء لبعض ما قدما للابن، ثم ينتقل على ذي القربى واليتامى والمساكين، والجار القريب والأجنبي، وابن السبيل والخدم وهذا يوضح مساندة ومعاوضة صاحب العمل للعاملين أيضاً، ﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ﴾ (النساء : 36)، كما وفرض الإسلام على القدرين زكاة في أموالهم ترد إلى الفقراء من المسلمين (بركات، 2008: 144).

بالإضافة إلى ذلك كفل الإسلام للمسلمين حق المساندة وتقويتها عندما حرم التناحر، والتشاجر والعدوان والغش والتباغض والتدابير فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: " لا تحاسدوا، ولا تتاجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانا، المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يكذبه، ولا يحقره، التقوى ها هنا، ويشير إلى صدره ثلاث مرات، بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه

المسلم، كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه" (متفق عليه البخاري ومسلم) (النووي، 2002: 134).

ومن مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام:

1- الحث على التعاون والبر والتقوى وعدم التعاون على الإثم والعدوان:

البر والتقوى كلمتان جامعتان لجميع خصال الخير، من الاعتقاد، والسلوك، والأحكام، وغيرها ولا يتحقق ذلك إلا بالتعاون عليهما، وفي التعاون تيسير العمل، وتحقيق المصالح وتوفيرها، وإظهار الاتحاد والتناصر والتعاقد بين المسلمين، حيث يقول الله تعالى: {وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ} (المائدة: 2) وتختلف صور التعاون بين المسلمين في العبادات والمعاملات التي تزيد من قوتهم وتماسكهم.

2- العلاقات الاجتماعية: يأمر الإسلام أبنائه بعقد علاقات طيبة مع الآخرين وخاصة مع من يشاركوننا الدين، وفي نفس الوقت لا يمنع أن يمد الإنسان يد المساعدة لغير المسلم طالما أنه لم يعادي أو يحارب. ويمتد التعاون في الخير إلى أن يشمل البشر جميعاً ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: 13)، وكانت حادثة الهجرة من أكبر الدروس في المساندة التي يمكن أن نستقيها من التاريخ الإسلامي، حيث تجلت المواساة والمؤازرة والمساندة في الموقف الذي اتخذته الأنصار تجاه المهاجرين، وتتنوع صور العلاقات الاجتماعية في الإسلام التي تبدأ بإفراد الأسرة الواحدة وتمتد للجيران والأصدقاء، وكل ذي حاجة لذلك يقول رسول الله قال: "المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة ومن ستر مسلماً، ستره الله يوم القيامة" (متفق عليه) (عبد العال، 1997: 182).

3- التواصي والرحمة: إن الإسلام يوصي أتباعه بالرحمة والتراحم، كما ويوصيهم بالصبر، وبكل مكارم الأخلاق، ويصفهم بالتراحم بينهم، وتتجلى مظاهر هذا التراحم بحثه للمسلمين على تحرير الرقاب، وإطعام الطعام في وقت الشدائد لليتامى والمساكين، والتواصي بالصبر كما في قوله تعالى ﴿فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ . وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ . فَكُّ رَقَبَةٍ . وَإِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ .

يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ . أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ. ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿ (البلد : 11-17)، وهذا التراحم يبدأ من ذات الفرد ليشمل أهله إلى عامة المسلمين وغير المسلمين صغيراً وكبيراً، وكما رغب الإسلام بالتراحم فإنه رهب عباده من البعد عنه فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الأقرع بن حابس رضي الله عنه أبصر النبي -صلى الله عليه وسلم- يقبل الحسن ، فقال: "إن لي عشرة من الولد ما قبلت واحداً منهم"، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- : (إنه من لا يرحم، لا يرحم) متفق عليه (النبهاني، 2003 : 158).

4- الواجبات الاجتماعية: يلزم الإسلام أبنائه بواجبات اجتماعية يفيد بها بعضهم البعض إما في اتصال مباشر أو اتصال غير مباشر، فالزكاة ركن أساس من أركان الإسلام، وهي محددة مقداراً و مصارفاً، وهي أيضاً تساعد على تنمية مشاعر المودة بين الأغنياء والفقراء وتزيل الحواجز التي يضعها المال كما تزيل الإحباطات ومشاعر الحقد الطبقية. ولقد أرسى الإسلام مبادئ المروءة، والغيرة، والإيثار والطاعة للأباء والرحمة للأبناء، وصلة الأرحام، وإمهال المقترض لوقت ميسرة وتحريم الربا والتواصي بالجار فعن أبي هريرة رضي الله عنه : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر ، فليقل خيراً أو ليصمت ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر ، فليكرم جاره ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر ، فليكرم ضيفه" (متفق عليه).

وهكذا نجد الإسلام قد أرسى دائم المساندة الاجتماعية وأصولها، وجعل الأمة في حالة من التماسك والتكافل والتعاون الاجتماعي القائم على البر والتقوى بعيداً عن التشاجر والتناحر بين المسلمين بعضهم البعض وغيرهم من غير المسلمين التي تحكمهم العهود والمواثيق، لما للمساندة الاجتماعية من دور في تخفيف الضغوط الواقعة على الأفراد وتساعد على طيب الحياة، وتفشي المحبة بين الناس والتي يتوجها الإيمان بالله تعالى، والوصول إلى طمأنينة النفس (الشناوي وعبد الرحمن، 1994: 50-54).

النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

هناك العديد من النظريات التي قامت بتفسير المساندة الاجتماعية والآثار المترتبة عليها، ومدى فاعليتها في إحداث تغيير في سلوك الأفراد وفيما يلي سيتم عرض مجموعة من تلك النظريات والمفاهيم المرتبطة بها:

1) نظرية التعلق الوجداني لبوبلي (Poply):

لقد أوضح بوبلي (Poply) في نظريته عن التعلق الوجداني أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم، فالأم هي مصدر المودة والحنان وهذا الاتصال بينها وبين أطفالها من شأنه أن يقود نوع من التكيف والتعديل اللاحق، ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب، بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره، فسلوك التعلق ليس له نهاية محددة.

وقد افترض بوبلي أن الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الآخرين ليكونوا أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط، وعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله وابتعاده عن الآخرين، وأوضح بوبلي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد، والتخفيف منها (الشاعر، 2005 : 89).

2) نظرية التبادل الاجتماعي لثيبوت وكيلي Thibaut & Kelley:

اهتم بعض الباحثين بتفسير دور المساندة الاجتماعية وتأثيرها على الفرد والجماعة استناداً إلى نظرية التبادل الاجتماعي التي صاغها ثيبوت وكيلي Thibaut & Kelley والتي أكدت على أن المساندة الاجتماعية تتم في إطار الجماعة وأن الفرد يمكنه إشباع حاجاته في ضوء محكين أساسيين:

الأول: محك المقارنة الشخصي، حيث يتم تحقيق الحد الأدنى من الإشباع من خلال العضوية في الجماعة.

الثاني: محك المقارنة بين البدائل، حيث تتم مقارنة الإشباع والتي يتم الحصول عليها من خلال علاقة أخرى بديلة، وتكون المحصلة النهائية أن يسعى الفرد نحو العلاقة التي تحقق له أكبر قدر من الإشباع (أبو سريع، 2005: 124).

وهكذا فإن نظرية التبادل الاجتماعي في تفسيرها للمساندة الاجتماعية من خلال إشباع الحاجات الاجتماعية تتلاقى مع النموذجين السابقين، وقد أكدت عزة عبد الكريم (2001: 85) أن تبادل العلاقات الآمنة بين الأفراد يسهم في مظاهر الصحة النفسية لديهم، كما يحقق عدداً من الوظائف

منها تقوية ودعم شعور الفرد بالرضا عن ذاته والتقبل الاجتماعي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والمساعدة في حل المشكلات التي يواجهها بطريقة فعالة.

3) نظرية المقارنة الاجتماعية :

توضح الأبحاث التي قام بها (Schachter) على العلاقة بين الخوف والاندماج كما ورد في (445 : 1992 , Buunk & Hoorens) أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف ، إلا أن بعض الأبحاث أسهمت في تعديل ما توصل إليه الباحث ، وأوضحت أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يتناقص في ظل حدوث العديد من المواقف المحرجة إذ توصل (Zimbardo & Sarnoff) إلى أن القلق مثل (مص زجاجة الرضع) مقابل الخوف قد أدى إلى خفض معدل الاندماج ، إذ أن الخوف من الرفض الاجتماعي كان هو المسيطر على رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عندما يشعر بالحرج ، كما أن وجود انفعالات وجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين ، وقد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغط فعندما يواجه الأفراد تهديداً فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة لاسترجاع كيف ينظرون إلى أنفسهم (عندما يواجه الفرد مرضاً خطيراً فإنه يميل إلى مقارنة وضعه بالذين يواجهون أمراضاً أخطر وظروفاً أشد سوءاً).

من خلال عرض النماذج والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية ودورها يتضح أنها تسعى إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد سواء من خلال زيادة الجوانب الايجابية وتدعيمها أو تعديل الآثار السلبية المثيرة للمشقة والتخفيف منها، وهذه الخاصية التبادلية للمساندة الاجتماعية يمكن أن تدعم الجوانب الايجابية للفرد، وتحد من الآثار السلبية للتوترات التي قد يعاني منها، وتغير من إدراكه للمواقف الموترية ليتعامل معها بكل ايجابية.

وبالإضافة إلى النظريات السابقة هناك ثلاثة نماذج رئيسية يمكن من خلالها تفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في حياة الأفراد وهي كالاتي:

أ- نموذج الآثار الرئيسية للمساندة: ويقوم هذا النموذج على مسلمة مؤداها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد، بغض النظر عما إذا كان

قد تعرض لضغوط حياتية أم لا. وقد استمد هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة، وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة مما دعى البعض إلى أن يطلق عليه نموذج الأثر الرئيسي (الشناوي، وعبد الرحمن، 1994: 36).

ب- **نموذج الوقاية من الضغوط:** ويقوم هذا النموذج على فرضية مؤداها: أن أحداث الحياة المثيرة للمشقة، والتي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية، وأن العلاقات الاجتماعية المساندة تقي الفرد وتحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية عليه. وفي ضوء هذا النموذج فإن المساندة الاجتماعية ترتبط بصحة الأفراد الذين يخبرون أحداثاً حياتية مثيرة للمشقة (رضوان، 2006: 174).

وفي إطار هذا النموذج يمكن للمساندة أن تقوم بدور وسيط بين الحدث الضاغط وما يترتب عليه من آثار، فقد أشار هاوس House (1981) إلى أنه يمكن للمساندة أن تتدخل بين الأحداث الضاغطة أو توقعها وبين رد الفعل الناتج عنها، حيث تقوم بمنع الاستجابة للضغط أو تخفيف تقدير الفرد للضغط الواقع عليه من حيث الشدة والضعف، كما أن للمساندة الاجتماعية دور في التدخل بين خبرة الضغط وظهور الحالة المرضية، وذلك إما بالتأثير على العمليات الفسيولوجية التي تقلل من الاستجابة للضغوط أو تقديم حل مباشر للمشكلات.

ت- **النموذج الشامل:** وضع هذا النموذج لبيرمان وبييرلن (Lieberman & Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (1981م) ، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :

- 1- يمكن أن تُحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
- 2- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تُعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث ، ومن ثم تُلطف أو تخفف من التوتر المحتمل .
- 3- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب .
- 4- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تُعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد .
- 5- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير

الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تُعجل من هذه الآثار .

6- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق . وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله البعض الآخر .

(محمد عبد الرحمن : 1999م ، 324)

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة التوتر النفسي وتأثيره السلبي، كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا، إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

المساندة الاجتماعية والصحة النفسية:

إن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملاً في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها، يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه (جاب الله، 1993، 236).

وأشار رويتر (Ruttier, 1990: 182) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء، بالإضافة على أنها تمثل مصدراً للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها. أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية، فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية، حيث يفقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحبة.

وقد توصل كوترنا (Cutrona, 1996: 54) إلى وجود علاقة ارتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية (الحجم- الرضا) ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة، وإن انخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئابية للراشدين، فهناك علاقة وثيقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للفرد حيث تجعله أكثر شعوراً بالأمن والسعادة.

ويرى العديد من الباحثين أن للمساندة الاجتماعية آثاراً مهمة في مواقف الشدة والإجهاد النفسي حيث تساعد في التوافق خلال أوقات الضغوط والتوترات التي تحيط بالفرد، وتقلل من قابلية

الفرد للمشاكل الجسدية والانفعالية، حيث نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بنظام قوي للمساندة يبدون أكثر قدرة في التعامل مع التغيرات الرئيسية في الحياة والصعوبات اليومية (ملكوش وآخرون، 1995: 231).

ويرى كابلان وآخرون Kaplan, et, al (1993: 88) أن هناك ثلاث تفسيرات حول العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية وهي:

- 1- العلاقة بين نقص المساندة الاجتماعية والأعراض المرضية علاقة سببية، حيث تقوم المساندة بالدور الوقائي، وحماية الأفراد من التعرض للأمراض.
- 2- إذا حدثت الإصابة بالمرض فإنها تؤدي بالفرد إلى الابتعاد عن نسق المساندة الخاصة به، حيث تحدث تغيرات في المساندة التي يتلقاها.
- 3- تتأثر المساندة من حيث مقدارها ودرجة الرضا عنها بسمات شخصية الفرد والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها.

والمساندة الاجتماعية تؤثر على الضغوط التي يتعرض لها الطالب بطرائق عديدة ومنها:

1. أن الأصدقاء والأشخاص الذين نرتبط معهم بزمالة يسمحون لنا بمعرفة قيمتنا كأشخاص.
2. ويزداد احترام الذات لديهم حينما يشعرون باتفاق الآخرين مهم وإسهامهم في تقليل الصعوبات والإخفاقات التي يتعرضون لها، حيث يزود الأشخاص الآخرين الأفراد بعادة بالإسناد الاجتماعي، ويساعدوهم في تحديد مشكلاتهم وإيجاد الحلول لها.
3. ويجدون مساندة اجتماعية مشتركة، حيث يشترك الجميع في أوقات التسلية والأنشطة الجديدة وفي مساعدة الآخرين لمواجهة الحاجات الاجتماعية، والتي تساعد في التخلص من التوترات والمعاناة (السلطان، 2009: 22).

ومما سبق يتبين أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً مهماً من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في بيئته التي يعيش فيها، وخاصة عندما يواجه صعوبات وشدائد وأخطار تهدده، ويدرك انه لم يعد قادراً على مجابته بمفرده، وانه بحاجة إلى عون ومؤازرة من الآخرين الذين يمثلون إطاره الاجتماعي، ويحتاج لها الفرد بتعدد مصادرها وأنواعها المختلفة لكي يتمتع بمستوى عالي من الصحة النفسية، وبمقدار توفر تلك المساندة تزداد الصحة النفسية لدى الفرد وتنخفض لديه الصراعات التي قد تحيط به.

التعقيب العام على الإطار النظري:

من خلال العرض السابق للإطار النظري يلاحظ أن التوتر النفسي أصبح من المواضيع الهامة على صعيد البحث الأكاديمي، وحاز على اهتمام العديد من الباحثين والعلماء رغم اختلاف وجهات نظرهم ظاهرياً حول مفهوم التوتر النفسي ومظاهره، إلا أنهم أعطوا تفسيرات متقاربة للتوتر النفسي، حيث نجد أن معظم تلك التفسيرات السابقة للتوتر النفسي تتفق على أنه شيء طبيعي يحدث لأي فرد، وينشأ عندما يتعرض الفرد لضغوط ومؤثرات ومواقف لا يستطيع التكيف معها، وحددوا مظاهر التوتر النفسي وردود فعل الفرد عليه كالمظاهر النفسية، والجسمية والنفسية والانفعالية، والسلوكية والاجتماعية والمعرفية، ولما للتوتر من تأثير سلبي على صحة الفرد الجسدية والنفسية تناولته الباحثة موضحة آثاره وطرق التخلص منه لأنه يحد من قدرة الفرد على تكيفه السليم ويعيق تفكيره الذي ينعكس على المجال الذي يعيش فيه الفرد وزيادته عليه قد يؤدي به للمرض النفسي.

وتناولت الباحثة في الإطار النظري متغير فاعلية الذات الذي يرجع إلى العالم باندورا وبينت أهم أبعاده وخصائصه وانعكاسه على سلوك الفرد، حيث أن لفاعلية الذات دور هام في تشكيل سلوك الفرد، وفي ضوء معتقدات فاعلية الذات تتحدد الأنشطة السلوكية التي يقوم بها الفرد والجهد الذي يبذله للوصول لتلك الأنشطة ومدى مثابرتة للوصول لأفضل أداء رغم وجود العوائق، والأشخاص الذين يتمتعون بفاعلية ذات عالية هم القادرين على مواجهة التوترات والاحباطات والتعامل مع المواقف الجديدة بإبداع دون رجوع أو مبالاة، وعلى العكس فإن الأفراد الذين تتخفص لديهم الفاعلية الذاتية فإنهم يستسلمون بسهولة وتسيطر عليهم التوترات ويتراجعون في أدائهم ولا يتحملون مسؤولية أعمالهم وينسحبون من المواقف بسهولة.

وعرضت الباحثة متغير المساندة الاجتماعية حيث تبين أنه مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر أن هناك ما يهدده وأن طاقته قد استنفذت وأجهدت وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه، ولقد أهتم بها الباحثون بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي، وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة، وبينوا أن إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر

قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية، إن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي منها، ظهور الاستجابات السلبية في المواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما قد يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية

ومما سبق يتضح لنا الدور الذي قد تلعبه الفاعلية الذاتية والمساندة الاجتماعية في زيادة حدة التوتر النفسي أو تخفيفه لدى الفرد والوصول به إلى مستوى من الصحة النفسية والقدرة على تحقيق أهدافه.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت التوتر النفسي.

ثانياً: دراسات تناولت فاعلية الذات.

ثالثاً: دراسات تناولت المساندة الاجتماعية.

رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

خامساً: فروض الدراسة.

مقدمة:

بعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والنفسي تستعرض في هذا الفصل عدداً من الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي ترتبط بموضوع الدراسة الحالية، نظراً لما تزخر به الدراسات من صورة واضحة وشاملة لما توصل إليه السابقون في متغيرات الدراسة، في محاولة لإبراز مجمل أهداف ونتائج تلك الدراسات بما يفيد الدراسة الحالية، ويعطي للرسالة العلمية صيغة الاستمرارية والتواصل والتكامل وقد قامت الباحثة بتصنيف الدراسات التي أجريت بهذا المجال على النحو التالي:-

أولاً: دراسات تناولت التوتر النفسي.

ثانياً: دراسات تناولت فاعلية الذات.

ثالثاً: دراسات تناولت المساندة الاجتماعية.

وجاء هذا التصنيف بعد الاطلاع الواسع للباحثة على مختلف الدراسات حيث تبين انه هناك عدد من الدراسات التي تناولت التوتر النفسي ولكن لم يرتبط مع متغيرات الدراسة (فاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية) على حد علم الباحثة إلا في دراسة واحدة، وهنا ركزت الباحثة على جمع العديد من الدراسات التي تتفق مع العينة (وهم الطلبة) بالشكل الأكبر ولم تجد الباحثة دراسات لدراسة التوتر لدى طلبة الثانوية العامة على حد علمها مما يدل على جدية الدراسة الحالية، واستعرضت الباحثة دراسات ربطت متغير التوتر النفسي بمتغيرات أخرى تزيد من إثراء الرسالة وتضع الباحثة أمام رؤى علمية جديدة. أما بالنسبة لمتغيري فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية فاستعرضت الباحثة العديد من تلك الدراسات التي جمعت بين المتغيرين أو التي تمثلت في نفس العينة، ودراسات لنفس المتغيرات ربطت مع متغيرات جديدة، وقامت الباحثة بعرض الدراسات حسب التسلسل الزمني من القديم للحديث على النحو التالي.

أولاً: الدراسات التي تناولت التوتر النفسي:

(1) دراسة بكار (1995)

بعنوان: "أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات"

هدفت الدراسة إلى استقصاء اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات لدى عينة تكونت من (50) طالباً من طلبة الصفين التاسع والعاشر، تم اختيارهم بناءً على درجاتهم العالية على مقياس التوتر النفسي الذي أجرى لطلبة هذين الصفين ووزعوا عشوائياً لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، واستخدم الباحث مقياس "روتر" لمركز الضبط، ومقياس "قسوس" لتقدير الذات كاختبارات قبلية وبعديّة، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث اختبار تحليل التباين، وكشفت نتائج الدراسة عن زيادة تقدير الذات ومركز الضبط نتيجة لبرنامج الاسترخاء العضلي، وظهرت فروق بين المجموعتين في مستوى تقدير الذات ومركز الضبط.

(2) دراسة لي lee (1995)

بعنوان: "مستويات التوتر النفسي لدى المعلمين ومديري المدارس الأساسية والمتوسطة في تايوان"

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مستويات التوتر النفسي لدى المعلمين ومديري المدارس الأساسية في تايوان، وتحديد كيفية تغير هذه العلاقات بتغير عوامل مختارة كالعامل الديموغرافي، والتعليمي والبيئي، واشتملت عينة الدراسة على (496) معلماً، و(133) مديراً في مدارس حكومية أساسية ومتوسطة، واستخدم الباحث أداتين في الدراسة إحداهما لقياس مستوى التوتر النفسي لدى المعلمين والأخرى لقياس مستوى التوتر النفسي لدى المديرين، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار تحليل التباين الأحادي، كشفت نتائج الدراسة أن معدل مستوى التوتر النفسي لدى المعلمين أعلى منه لدى المديرين، وعن وجود علاقة قوية بين التوتر النفسي المرتبط بالدراسة وجميع متغيرات الدراسة لدى المديرين.

3) دراسة أبو عيشة (1997)

بعنوان: "مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين، ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية، في ضوء متغيرات الجنس، والعمر وخبرة الإشراف، ومستوى المدرسة أساسي أو ثانوي ومكان العمل ونوع المدرسة والمحافظة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية مكونة من (35) مشرفاً، (230) مديراً وبعد استبعاد البعض تمثلت العينة من (286) مشرفاً ومديراً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحث مقياس مصادر التوتر النفسي ومقياس مظاهر التوتر النفسي من إعداد، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت)، والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن تعرض المشرفون التربويون ذكوراً وإناثاً في الضفة الغربية لمستوى عال من التوتر النفسي المتمثل بردود الفعل الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية، ولا يوجد تأثيرات لمتغيرات العمر وخبرة الإشراف والمحافظة على مصادر التوتر النفسي، وكشفت النتائج أيضاً أن المشرفات الإناث يعانين من التوتر النفسي الناتج عن عدم الرضا الوظيفي أكثر مما يعانیه المشرفون الذكور.

4) دراسة تايلور Taylor (1997)

بعنوان: " أثر الاسترخاء في خفض التوتر النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية"

هدفت الدراسة إلى بيان أثر تمارين الاسترخاء في خفض التوتر النفسي عند طلبة المدارس عن طريق بيان كيف يقوم معلم التربية الرياضية بإعداد البرامج المناسبة للطلبة، تعريف الطلبة بأثر البرامج على حياتهم اليومية، تزويد الطلبة بكيفية زيادة مقدرتهم على الاسترخاء لتخفيف توتراتهم النفسية، وتمثلت عينة الدراسة من (50) طالباً من المدارس الثانوية، وتم استخدام مقياس التوتر النفسي الذي أعد من قبل الباحث، وبعد تطبيق البرنامج ومقارنة القياس القبلي و البعدي باستخدام تحليل التمايز كشفت النتائج إلى وجود تحسين في أساليب الاسترخاء قبل وبعد البرامج التي أعدها المعلم، إضافة إلى خفض مستوى التوتر النفسي عند الطلبة.

5) دراسة الزبيدي (1997)

بعنوان: "التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد"

هدفت الدراسة على التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، والتعرف على مستوى الفروق في التوتر النفسي وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)، ومعرفة علاقة التوتر النفسي بفاعلية الذات، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من المرحلة الأولى، وقد شكلت نسبة (1%) من مجتمع البحث الإحصائي، من كليتي التربية والآداب، بواقع (51) عينة للذكور و (49) عينة من الإناث.

ولقياس التوتر النفسي استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي المكون من (90) فقرة مقسمة على ثلاثة مجالات (الجسمي، النفسي، الذهني) وتكون كل مجال من (30) عبارة ومقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية وتحليل التباين واختبار(ت)، كشفت نتائج الدراسة أن مستوى التوتر النفسي لعينة البحث أكبر من المتوسط النظري للمقياس وهذا يشير إلى أن طلبة الجامعة يعانون من التوتر النفسي، ووجدت فروق لصالح عينة الذكور في التوتر النفسي بانحراف معياري (16.23) وبانحراف معياري للإناث (14.821)، ووجدت علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي وفاعلية الذات إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.55) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ودرجة حرية (98).

6) دراسة بيوهانا Buehana (1998)

بعنوان: "التوتر النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الأساسية والمتوسطة والثانوية في ولاية جورجيا الأمريكية".

هدفت الدراسة على العلاقة بين التوتر النفسي الناشئ عن العمل ومصادر مواجهة هذا التوتر من جهة وبين الأداء الوظيفي من جهة أخرى لدى مديري المدارس الأساسية والمتوسطة والثانوية في ولاية جورجيا الأمريكية، واشتملت عينة الدراسة على (107) مدير وهو العدد الكلي للمديرين في المدارس الرئيسية، وقام الباحث باستخدام ثلاث استبيانات الأول لقياس التوتر النفسي، والثاني لقياس مصادر مواجهة التوتر، والثالث خصصه لنائب مدير المدرسة لتقييم أداء المدير، وعالج الباحث بياناته الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) t.test، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة جوهرية بين التوتر النفسي ومصادر مواجهته من جهة وبين الأداء الوظيفي من جهة أخرى للمديرين، حين عانى المديرين من مستويات مختلفة من التوتر النفسي تتراوح بين ما بين متوسطة ومنخفضة.

7) دراسة جودة (1998)

بعنوان: "مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة"

هدفت الدراسة للبحث عن العلاقة بين مستوى التوتر النفسي وبعض المتغيرات النفسية على عينة من درسي الثانوية، واشتملت الدراسة على عينة عددها 320 مدرس (222 ذكور-98 إناث) وقد استخدمت الباحثة مقياس التحم والتركيز إعداد محمد إبراهيم عيد (1995) ومقياس إثبات الشخصية من إعداد الباحثة، وعالجت الباحثة بياناته الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) t.test، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية هامة بين مستويات التوتر (العالي - المتوسط - القليل) والسيطرة والتركيز، ووجود علاقة إيجابية هامة بين مستويات التوتر وإثبات الشخصية ووجود اختلافات إحصائية بين المدرسين ذكوراً و إناثاً في مستويات التوتر النفسي لصالح الإناث، وأثبتت الدراسة عدم وجود اختلافات هامة في مستويات التوتر بسبب الحالة الاجتماعية والعمر أو خبرة التدريس.

8) دراسة حداد وآخرون (1998)

بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي"

هدفت الدراسة إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات وبرنامج إرشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من الصفين السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي، حيث اعتبرت درجاتهم قياساً قليلاً، ووزعت عشوائياً على ثلاثة مجموعات، مجموعة تجريبية أولى، وتلقى أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي، ومجموعة تجريبية ثانية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي من خلال إرشاد جمعي، ومجموعة ثالثة ضابطة تم تدريب أفراد المجموعتين التجريبيتين لمدة عشر جلسات لكل مجموعة، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة أخذ القياس المباشر للمجموعات الثلاث، وبعد أسبوعين من انتهاء المعالجة مباشرة أخذ القياس البعدي، وعالج

الباحثين بياناتهم الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي ، والانحرافات المعيارية و اختبار (ت)، وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار كروسكال وأليس في القياس المباشر و البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في القياس المباشر و البعدي فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي.

9) دراسة بوشر Bosscher (1999)

بعنوان: " أثر برنامج رياضي على خفض مستوى التوتر النفسي والاكتئاب لدى مجموعة من المرضى "

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر كل من برنامج في الجري وبرنامج في التمارين الرياضية المتنوعة على خفض مستوى التوتر النفسي والاكتئاب لدى مجموعة من المرضى ممن يتلقون المعالجة في جناح الطب النفسي في مستشفى عام، واستخدم الباحث اختبارات قبلية وبعدية كمقياس التقدير الذاتي للاكتئاب، ومقياس هوبكنز الذي يقيس الشكاوي النفس عصبية والشكاوي الجسمية لدى المرضى، ومقياس تقدير الذات لوزنبرغ، ومقياس التوتر النفسي، وقد طبق برنامج الركض بمعدل (3) مرات أسبوعياً ومدة (8) أسابيع، وطبق البرنامج الرياضي بواقع ثلاث مرات أسبوعياً ، وبعد تحليل النتائج باستخدام تحليل التباين كشفت نتائج الدراسة أن المرضى الذين تعرضوا للبرنامج الرياضي انخفاضاً دالاً في مستوى التوتر النفسي والاكتئاب مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية الثانية وأفراد المجموعة الضابطة.

10) دراسة الديب (1999)

بعنوان: " الدافعية والتوتر النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب والمعلمين "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية العامة والتوتر النفسي، ومعرفة الفروق بين مرتفع التوتر ومنخفضي التوتر في الدافعية وأثر ذلك على التخصص علمي/أدبي على ذلك، وتمثلت عينة الدراسة من 115 طالباً وطالبة، طبقت عليهم أداة التوتر النفسي وأداة الدافعية العامة من إعداد الباحث، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معاملات الارتباط، والنسب

المئوية، واختبار (ت) t.test، كشفت نتائج الدراسة عن وجود أبعاد أساسية تحتويها الدافعية العامة هي: الانجاز ثم الإصرار ثم المثابرة وعدم الاستسلام ثم الحماس، كما توصلت الدراسة على وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدافعية العامة والتوتر النفسي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعة التوتر النفسي المرتفع ومجموعة التوتر النفسي المنخفض وذلك في متغير الدافعية العامة لصالح المجموعة المنخفضة في التوتر النفسي، كما وجدت فروق في التوتر النفسي لصالح التخصص العلمي.

11) دراسة عبد الحق (1999)

بعنوان: "فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة النجاح الوطنية"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من 33 طالباً وطالبة تم اختيار أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناءً على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي من إعداد مجدي عبد الكريم حبيب، وقد استمر تطبيق البرنامج خمسة أسابيع، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي، والانحرافات المعيارية و اختبار (ت)، كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي بعد أن تلقوا برنامجاً رياضياً، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة الضابطة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق لدى الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية، ولم يظهر تفاعل بين الجنس والمجموعة.

12) دراسة داوود (2001)

بعنوان: "فاعلية برنامج يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي في خفض التوتر النفسي وتحسين التفكير العقلائي لدى طالبات الصف العاشر"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج توجيه جمعي قائم على الاتجاه العقلائي الانفعالي في خفض التوتر النفسي الذي يعاني منه طلبة المدرسة من مستوى الصف العاشر وتحسين التفكير العقلائي لديهم، وقد تألفت عينة الدراسة من 446 طالبة يتوزعون على (12) شعبة من

شعب الصف العاشر، وعالج الباحث بياناته الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) t.test، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة على أداتي الدراسة في خمس من المدارس الست، حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر لدى أفراد عينة الدراسة التجريبيية.

13) دراسة عساف (2001)

بعنوان: "مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيروزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر والضغط النفسي، ومجالاته الأكاديمية والنفسية، والاجتماعية، نتيجة العدوان الإسرائيلي على أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت خلال انتفاضة الأقصى، كما هدفت إلى معرفة أثر المتغيرات الديموغرافية (الجنس، عدد أفراد الأسرة، مكان السكن، الكلية، الخيرة، الرتبة العلمية) على تفاوت في التوتر والضغط النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية، لتحقيق ذلك أجرت الدراسة على عينة قوامها (225) عضو من هيئة التدريس، وقد تم تطبيق مقياس التوتر والضغط النفسي من إعداد الباحث، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي، والانحرافات المعيارية و اختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر والضغط النفسي تبعاً لمتغيرات مكان السكن والراتب والكلية، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر والضغط النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس وعدد أفراد الأسرة والحالة الاجتماعية والخبرة.

14) دراسة الحيلة (2003)

بعنوان: "أثر انتفاضة الأقصى المبارك في نوعية الألعاب الشعبية التي يمارسها أطفال فلسطين في تخليصهم من التوتر النفسي"

هدفت الدراسة التحليلية تحليل لنوعية اللعب الشعبي الإيهامي والتمثيلي وتطوره باعتباره وسيلة مهمة في تخليص أطفال فلسطين ممن تتراوح أعمارهم بي 4-8 سنوات من توترهم النفسي

وقلقهم المستمر الناتج عن ممارسات العدو، وتمثلت عينة الدراسة في (2100) طفل وطفلة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم استخدام الملاحظة والمقابلة ومقياس التوتر النفسي للأطفال من قبل الباحثين كأدوات للدراسة، وبعد الإجابة عن تساؤلات الدراسة التحليلية تم الكشف عن مجموعة من الألعاب الإيهامية والتخيلية والشعبية المختلفة التي يقوم بها الذكور والإناث، وتبين اثر ذلك واضحاً في علاج التوترات التي يتعرض لها الأطفال من جراء ذلك اللعب.

15) دراسة مصلح (2003)

بعنوان: " أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية"

هدفت الدراسة إلى فحص برنامج إرشادي جماعي نفسي للتدريب على حل المشكلات في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي، وقد تألفت عينة الدراسة من (40) طالبة بمدرسة بنات البريج الإعدادية، ووزع أفراد المجموعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، و استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي قبل البرنامج وبعد انتهائه بشهرين، ولإجراء المعالجات الإحصائية تم استخدام تحليل التمايز، ولقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية، أما فيما يتعلق بمعرفة اثر البرنامج في خفض مستوى التوتر النفسي قامت الباحثة بتطبيق أداة التوتر النفسي على كل من المجموعة التجريبية والضابطة بعد شهرين من انتهاء البرنامج، وكشفت لنتائج الدراسة عن وجود فرقاً ذو دلالة بين متوسطات الدرجات على مقياس التوتر النفسي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج، وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على حل المشكلات أثر في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي.

16) دراسة الأطرش وآخرون (2008)

بعنوان: "مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، وكذلك بيان تأثير كل من متغيرات الدرجة، والخبرة، العمر والمؤهل العلمي على مصادر التوتر النفسي للمدربين، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل

والبالغ عددهم (50) مدرباً، وتم استخدام مقياس مصادر التوتر النفسي من إعداد الباحث مستخدماً المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار(ت) وتحليل التباين، وكشفت نتائج الدراسة عن مدربي كرة القدم في الضفة الغربية يعانون من التوتر النفسي بدرجة كبيرة جداً، وأن أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة تنازلياً هي الحكام، الجمهور، الإعلام، الظروف السياسية، ويوصي الباحث باتخاذ أقصى العقوبة على الذين تثبت عدم نزاهتهم في التحكيم.

17) دراسة الدحدوح (2010)

بعنوان: " الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأساليب المعرفية (الاستقلال الإدراكي) و (التروي-الاندفاع) والتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (299) طالب وطالبة من كلية العلوم وقسم الإرشاد في الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى واستخدمت الباحثة اختبار الأشكال المتضمنة من إعداد اولتمان، راكسن وويتكن، لقياس الاستقلال الإدراكي، واختبار تراوج الأشكال المألوفة من إعداد الفرماوي (1985) لقياس التروي-الاندفاع، ومقياس التوتر النفسي من إعداد مجدي عبد الكريم حبيب، وعالجت الباحثة بياناتها الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي ، والانحرافات المعيارية و اختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الأسلوبين الاستقلال الإدراكي و التروي-الاندفاع والتوتر النفسي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الاستقلال يعزى للجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التروي الاندفاع يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي يعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

ثانياً: الدراسات التي تناولت فاعلية الذات:

(1) دراسة الشعراوي (2000)

بعنوان: "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية" هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الأول والثاني الثانوي في فاعلية الذات وكذا تأثير تفاعل الجنس والصف الدراسي في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات وتحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع للإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، والاتجاه نحو التعليم الذاتي. وتألقت عينة الدراسة من (467) من الطلاب بالصفين الأول والثاني الثانوي. واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي من إعداد، واختبار التوجه الشخصي ومقياس تحقيق الذات لـ "شوستروم" ترجمة وإعداد (طلعت منصور وفيولا الببلاوي)، ومقياس الاتجاه نحو التعلم الذاتي لـ "جبليلينو" ترجمة وإعداد "صلاح مراد"، وعالج الباحث بياناته الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) t .test، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين وكذا الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسطات درجات فاعلية الذات، ولا يوجد تأثير دال إحصائي لتفاعل الجنس والصف الدراسي في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات، وكل من الإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي وتحقيق الذات والاتجاه نحو التعلم الذاتي.

(2) دراسة ديفيد David (2002)

بعنوان: " أثر فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية على الضغط النفسي لدى المعلمين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المعلمين، وتمثلت عينة الدراسة في 280 معلماً ومعلمة، وبعد تطبيق مقياس الدراسة ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي، كشفت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لها تأثيرات رئيسية ذات دلالة إحصائية على الضغط النفسي، وأن فاعلية الذات يمكن أن تقوم بدور حاجز ضد الضغوط النفسية، ودور وقائي في الصحة النفسية والبدنية، وأن مجموعة فاعلية الذات المنخفضة كان لديهم مستويات أعلى من مشكلات النوم والقلق والتوتر والأفكار الانتحارية.

3) دراسة ويسلي Wesley (2002)

بعنوان: " الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بكل من الاتجاهات والدافعية وفاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة "

هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي والاتجاهات والدافعية وفاعلية الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وذلك على عينة شملت (400) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات لشيرير وآخرون (Sherer, et al, 1982) ومقياس الاتجاهات لواينشتاين وآخرون (Weinstein, et al, 1984)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدافعية والإنجاز الأكاديمي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من أصول عرقية مختلفة في الاتجاهات وفاعلية الذات لصالح الأمريكيين من أصل أفريقي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات.

4) دراسة العلي وآخرون (2004)

بعنوان: " العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز و أثرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في صنعاء "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز لدى الطلبة في مدينة صنعاء، وفحص أثر كل منهما والتفاعل بينهما في التحصيل الأكاديمي للطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (1025) طالباً وطالبة من الصف الثاني الثانوي بفرعيه (العلمي والأدبي)، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، واستخدمت في الدراسة أداتان هما: مقياس فاعلية الذات العامة لشفارتسر (Schwarzer) تعريب المنصور عام 1993م، ومقياس دافع الإنجاز للأطفال والراشدين لهبرمانز (Hermans) تعريب موسى 1981م، وتم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي للكشف عن الفروق، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز لدى أفراد العينة، ووجود فرق دال إحصائياً في التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة يعزى إلى مستويات الدافعية ولصالح ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة،

وعدم وجود فرق دال إحصائياً في التحصيل الأكاديمي للطلبة يعزى إلى مستويات فاعلية الذات أو إلى التفاعل بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز.

(5) دراسة كيلباك Killpack (2005)

بعنوان: "دراسة ميدانية حول تأثير نوع الجنس و فاعلية الذات و مركز الضبط على الأهداف والمثابرة "

هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود فروق بين الجنسين في كل من فاعلية الذات ووجهة الضبط وأثر هذه المتغيرات على تحديد الأهداف والمثابرة، وذلك على عينة تكونت من (155) عامل من عمال الشركات، بمتوسط عمري قدره (37) سنة، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات لرينا وفيدور (Renna & Fedor, 2001) ومقياس وجهة الضبط لسبيكتور (Spector, 1988)، ومقياس المثابرة من إعداد الباحثة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وتحديد الأهداف والمثابرة لدى الذكور، بينما تبين وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وتحديد الأهداف لدى الإناث، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في فاعلية الذات.

(6) دراسة كروكيت وآخرون Crocket et all (2006)

بعنوان: "العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وكل من الأوضاع النفسية والتوافق لدى المراهقين والعلاج المتمركز حول الذات"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وكل من الأوضاع النفسية و أشكال التوافق لدى المراهقين، وتألفت عينة الدراسة من (606) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (12-13) تم أخذ بياناتهم عن طريق المسح الشامل من بداية الطفولة وحتى الشباب، وتم استخدام تحليل مزدوج لتحديد مجموعات مميزة من الشباب قائمة على أساس تنظيم الذات، وكل من فاعلية الذات الأكاديمية و فاعلية الذات المدركة، وقد تم تحديد خمسة أزواج تتبادل مع المتوسط والمخاطرة السلوكية والتنظيم الذاتي ومجموعات المخاطرة الشعورية، وهذه الأزواج كانت مرتبطة بالأشكال المميزة للتوافق النفسي لمدة أربع سنوات، وفي الأعمار التي تتراوح

بين (16-17) عام، وكشفت نتائج الدراسة أن الشباب في المجموعة المثالية أظهروا أداءً أكاديمياً أفضل ومشكلات سلوكية وأعراض اكتئاب أقل من الشباب في المجموعة المتوسطة، كما اختلفت المجموعات الثلاث في أعراض السلوك المضطرب، كما اتضح أن هناك بعض الاختلافات في المجموعات الخمسة أكدت عندما تم التحكم في المتغيرات الديموغرافية والتكوينية، وهذه النتائج قد دعمت وجود المجموعات المختلفة للشباب الذين يتبعون الأسلوب المتقدم وربما يقومون باختبار الأشكال المختلفة للتوافق الشخصي والاجتماعي.

7) دراسة المزروع (2006)

بعنوان: " علاقة هوية الأنا بفاعلية الذات والذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقات (موهوبات - عاديات) بمكة المكرمة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين هوية الأنا وكل من فاعلية الذات، والذكاء الوجداني، لدى عينة قوامها (104) طالبة، (49) طالبة من الطالبات المرشحات للبرنامج الإثرائي من قبل مركز الموهوبات بمكة المكرمة، و(55) طالبة من الطالبات العاديات تم اختيارهن عشوائياً من طالبات الصف الأول ثانوي، واستخدمت الباحثة استبيان هوية الأنا للشباب إعداد مرسى (2001)، و مقياس فاعلية الذات إعداد العدل (2001)، و مقياس الذكاء الوجداني إعداد غنيم (2001)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وعالجت الباحثة بياناتها الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي، والانحرافات المعيارية و اختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات هوية الأنا وكل من درجات الذكاء الوجداني و فاعلية الذات، و وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط كل من درجات فاعلية الذات والذكاء الوجداني للطالبات الموهوبات، والعاديات، لصالح الموهوبات، و وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات هوية الأنا للطالبات الموهوبات، والطالبات العاديات، لصالح العاديات، و وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أبعاد مقياس هوية الأنا للطالبات الموهوبات والعاديات لصالح العاديات.

8) دراسة المزروع (2007)

بعنوان: " فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز، والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (238) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، حيث تم اختيارهن عشوائياً، وقدر تراوحت أعمارهن بين (17-24) سنة، وطبق عليهن مقياس فاعلية الذات إعداد فان ماك (Fan Mak)، والدافع للإنجاز إعداد قطامي، والذكاء الوجداني إعداد منصور وآخرون، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد تحليل بيانات الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) t.test لإيجاد دلالة الفروق إحصائياً بين المتوسطات أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذا دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات، وكل من درجات دافعية الانجاز، والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الانجاز، في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني، في فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني.

9) دراسة الجاسر (2007)

بعنوان: "الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي، ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات نتيجة اختلاف الجنس والعمر والتخصص الدراسي لدى عينة من (423) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أم القرى، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان رزق (1998) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001) واستبيان القبول والرفض الوالدي لرونر ترجمة "ممدوح سلامة" (1988) وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن، ومن خلال استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) t.test، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة

إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي وبين درجاتهم في متغير فاعلية الذات وبين درجاتهم في إدراك القبول من قبل الأم والأب، حيث ترتبط هذه المتغيرات ايجابياً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات مختلفة في البعد الأول من أبعاد الذكاء الانفعالي وهو بعد (إدارة الانفعالات) وفاعلية الذات و إدراك القبول من قبل الأم والأب لصالح الفئة العمرية الأكبر سناً.

10) دراسة مخيمر (2007)

بعنوان: "الفاعلية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الفاعلية الذاتية (الأكاديمية- الاجتماعية- المهنية) لدى الطلاب المعلمين وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، والتعرف على طبيعة العلاقة الدينامية بين المتغيرات موضوع الدراسة، والتعرف على طبيعة الفروق الجنسية في مجال الفاعلية الذاتية بين الطلاب (علمي، وأدبي) لمعرفة العوامل التي تؤدي لتنمية هذه الإمكانيات، حيث تم اختيار عينة الدراسة من طلاب السنة النهائية (أدبي، علمي) بكلية صور بسلطنة عمان وقد بلغ عددهم (200) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية من إعداده ومقياس الدافعية المتعدد الأبعاد الثلاثة من إعداد ممدوح سليمان، أبو العزائم الجمال (1987)، واختبار مركز الضبط من إعداد الباحث، واستخدم الباحث الأساليب عدة أساليب إحصائية كمعاملات الارتباط، وحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة عند مستوى (0,01) بين درجات الطلاب (علمي، أدبي) طلبة وطالبات في الفاعلية الذاتية، ودرجاتهم في كل من الدافعية، والانجاز الأكاديمي، بينما كانت هذه العلاقة دالة عند مستوى (0,05) بين درجات طلبة القسم العلمي والأدبي بالنسبة لمتغير مركز الضبط، وعن وجود فروق بين الطلبة في الفاعلية الذاتية لصالح الذكور، وتوجد فروق بين طلبة القسم العلمي وطلبة القسم الأدبي لصالح طلبة العلمي.

11) دراسة العتيبي (2007)

بعنوان: " اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتخاذ القرار وكلاً من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من تكونت من (242) مرشداً من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بدارس التعليم العام الحكومي بمحافظة الطائف، واستخدم الباحث اختبار اتخاذ القرار إعداد عبدون (د.ت)، ومقياس فاعلية الذات إعداد العدل (2001)، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث (2007)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، والأساليب الإحصائية التالية: معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل التباين، واختبار (ت)، والانحدار الخطي المتعدد، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (1.0). بين درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من درجات فاعلية الذات، والمساندة من جانب المدرسة وأولياء الأمور والمعلمين ورضا المرشد الطلابي عن المساندة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمكان العمل ولسنوات الخبرة، والراتب سواء على متوسطات اتخاذ القرار وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، توجد إمكانية للتنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار من خلال كل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية.

12) دراسة أرنوط (2008)

بعنوان: " فاعلية الذات و الانتماء لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل "

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والانتماء لدى الشباب العاطلين عن العمل، و تكونت عينة الدراسة من 300 عاطل عن العمل) من جمهورية مصر العربية ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين 18- 35 عاماً. طبق عليهم مقياس فاعلية الذات للعاطلين عن العمل (إعداد الباحثة) ، ومقياس الانتماء (إعداد الباحثة)، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين فاعلية الذات والانتماء (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى العاطلين عن العمل مما يؤكد أن فاعلية الذات ضرورية للشعور بالانتماء لدى الأفراد العاطلين، كما وجدت أن عاملي الجنس و الحالة الاجتماعية لهما تأثير في فاعلية الذات و الانتماء (الأبعاد - الدرجة الكلية)، كما أوضحت النتائج وجود مسارات دالة إحصائياً بين الانتماء وكل من الجنس

ومدة التعطل عن العمل و مستوى التعليم و فاعلية الذات لدى العاطلين عن العمل، وأوضحت النتائج أيضاً فروقاً بين المتعطلين عن العمل في فاعلية الذات و الانتماء باختلاف المؤهل الدراسي لصالح ذوى المؤهلات العليا، كما وجدت فروق بين المتعطلين عن العمل في فاعلية الذات و الانتماء باختلاف مدة التعطل عن العمل ، لصالح المتعطلين لفترة أقل.

13) دراسة إسماعيل (2008)

بعنوان: "صراع الأدوار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات"

هدفت الدراسة للتعرف على معاناة الطالبة الجامعية المتزوجة من صراع الأدوار في أدائها لأدوارها والتعرف على العلاقة الارتباطية بين صراع الأدوار وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، وتمثلت عينة الدراسة في 250 طالبة من طالبات جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة مقياس صراع الأدوار والمساندة الاجتماعية من إعدادها ومقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (2001)، ولمعالجة البيانات الإحصائية تم استخدام المتوسطات الحسابية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار (ت) t.test، وكشفت نتائج الدراسة أن الطالبة الجامعية المتزوجة تعاني من صراع الأدوار في أدائها، وعن وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبا الجامعة المتزوجات على مقياس صراع الأدوار بأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياس فاعلية الذات، كما بينت النتائج انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبات الجامعة المتزوجات على مقياس صراع الأدوار بأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياس المساندة الاجتماعية، وعن وجود تأثير لكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية على درجات مقياس صراع الأدوار.

14) دراسة باباك وآخرون Babak at all (2008)

بعنوان: "الضغط الإدراكي وفاعلية الذات وعلاقتها بالحالة الجيدة النفسية لدى طلاب المدارس العليا بإيران"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين حالة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي وفاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب، وقد بلغت عينة الدراسة (866) طالباً من

طلاب المدارس العليا، واستخدم الباحث مقياس الصحة العامة إعداد (Gold berg et al, 1997)، ومقياس الاكتئاب الحاد والضغط من إعداد (Cohen, 1993) ومقياس فاعلية الذات إعداد (Sohwarzer & Jerusalem 1995)، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغط لدى المراهقين، وأوضحت نتائج الدراسة أن اللذين لديهم فاعلية ذات عالية ومرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة، بينما اللذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي.

15) دراسة بنهان (2008)

بعنوان: " الاحتراق النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة"

هدفت الدراسة إلى تفصي العلاقة بين فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة، كما تهدف إلى مقارنة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الإعاقة المختلفة، والكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلمي الفئات المختلفة باختلاف الجنس، والخبرة التدريبية، والمؤهل الدراسي، حيث تكونت عينة الدراسة من (100) معلماً ومعلمة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس الفاعلية الذاتية والسمات الشخصية أيضاً من إعداده، واستخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط الخطية لبيرسون، و اختبار (T)، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين فاعلية الذات والاحتراق المهني، وعن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من معلمي ومعلمات التربية الخاصة التي ترجع للجنس والخبرة التدريبية، والمؤهل الدراسي.

16) دراسة العسكري (2009)

بعنوان: "أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المعرفية لدى مرتفعي الفاعلية الذاتية لطلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى قياس مهارات التفكير المعرفية لدى طلبة الجامعة، وقياس الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، و الكشف عن أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المعرفية لمنخفضي

ومرتفعي الفاعلية، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء اختبار مهارات التفكير المعرفية وطبق على عينة البناء البالغة (300) طالبا وطالبة ، وقام الباحث أيضا ببناء مقياس الفاعلية الذاتية وطبق على عينة البناء (400) طالبا وطالبة وقام الباحث ببناء برنامج لتنمية مهارات التفكير المعرفية تم تطبيقه على المجموعتين التجريبتين ولم يطبق على المجموعة الضابطة، ثم جرى تطبيق الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث، وتم تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال اختبار كروسكال - واليس بين المجموعات الثلاث بمعرفة دلالة الفروق الإحصائية وكذلك استعمال اختبار مان سوتني. وتوصل الباحث إلى وتوجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية مرتفعي الفاعلية ودرجات أفراد المجموعة التجريبية منخفضة الفاعلية ولصالح المجموعة التجريبية مرتفعي الفاعلية، وتوجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية مرتفعي الفاعلية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مرتفعي الفاعلية، وتوجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية منخفضة الفاعلية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية منخفضة الفاعلية .

17) دراسة المشيخي (2009)

بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدي عينة من طلاب جامعة الطائف"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة الطائف، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (720) طالباً من طلاب كلية العلوم، و(320) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، ومقياس فاعلية الذات إعداد العدل (2004)، ومقياس الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (2005)، وعالج الباحث بياناته الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، واختبار (ت) t.test، وتحليل التباين الأحادي، واختبار I.s.d للمقارنات البعدية، وتحليل الانحدار متعدد الخطوات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجات مستوى الطموح، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح منخفضي فاعلية الذات.

18) دراسة الفقي (2010)

بعنوان: " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلتين الابتدائية والثانوية بمصر والسعودية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات والكشف عن الفروق بين معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية والابتدائية على مقياس الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس فاعلية الذات من إعداد جيبسون Gibson (1983) من ترجمة وتقنين الباحث، وعالج الباحث بياناته الإحصائية باستخدام معاملات الارتباط، والنسب المئوية، واختبار (ت) t.test، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات معلمي ومعلمات العينة المصرية على مقياس الذكاء الانفعالي، وبين درجاتهم على مقياسي التفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين درجات معلمي ومعلمات العينة السعودية على مقياس الذكاء الانفعالي، وبين درجاتهم على مقياسي التفاعل الاجتماعي، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لصالح المعلمين.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية:

(1) دراسة ديان (Dianne) (2000)

بعنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى آباء وأمهات الأطفال المصابين بالسرطان"

هدفت الدراسة إلى معرفة الآثار النفسية وخصائص شبكة المساندة الاجتماعية عند آباء وأمهات الأطفال المصابين بالسرطان وذلك لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المصابين، وقد تكونت لعينة الدراسة من (147) من الأمهات و (108) من الآباء، وقد تمت مقارنة بنفس هذه العوامل عند آباء وأمهات الأطفال الذين لم يتعرضوا لمرض بدني أو نفسي مزمن يهدد حياتهم وكانوا (79) من الأمهات، (50) من الآباء، وأعد الباحث مقاييس الدراسة. وباستخدام التحليل المتنوع للتباين المزدوج تبين أن هناك مستويات أعلى من أعراض الضغط الناتج عن الصدمات عند أمهات الأطفال المصابين بالمقارنة بأمهات الأطفال المتمتعين بصحة جيدة مع عدم وجود فروق في حالة وخصائص القلق، ولم يكن هناك فروق ذات أهمية بين المجموعتين فيما يختص بأعراض الضغط النفسي بين آباء الأطفال المصابين وآباء الأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة، وكذلك أعراض وخصائص القلق عند أمهات أطفال المجموعتين فيما يختص بخصائص شبكة المساندة الاجتماعية، وعلى الرغم من ذلك فقد سجل آباء الأطفال المصابين معدلات مساعدة في تقديم المعلومات والخدمات أقل من التي توجد في شبكات الأصدقاء لديهم، وكما هو المتوقع فقد سجل آباء الأطفال المصابين كثافة حدود للشبكة أعلى من آباء الأطفال المتمتعين بصحة جيدة، كما تؤكد النتائج على أهمية الضبط النفسي الجيد عند آباء وأمهات الأطفال المصابين بالسرطان لمدة طويلة.

(2) دراسة غراسي وآخرون (Grassi et al) (2000)

بعنوان: "القلق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى العاملين في مراكز الرعاية الأولية" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (1341) عامل في مجال الرعاية الأساسية بإيطاليا تراوحت أعمارهم ما بين

(18_80) سنة، وقد تم استخدام استبيان المساندة الاجتماعية واستبيان القلق النفسي من أعداد الباحثين، وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية المختلفة كمقاييس النزعة المركزية ومعامل ارتباط بيرسون، توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الذين يتلقون مساندة أقل قد سجلوا معدلات أعلى في أبعاد (القلق والاكتئاب، والحزن والخوف المرضي) وساد بينهم المرض النفسي، وذلك مقارنة بالمرضى الذين يتلقون مساندة أكبر، كما تؤكد النتائج على أن تقييم الممارسين للطب لنظام المساندة الاجتماعية عند المرضى مفيداً في تحديد الأشخاص الأكثر تعرضاً للضغط النفسي.

3) دراسة السرسى وآخرون (2000)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية" هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية التي تتمثل في: القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، وتقدير الذات، والدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من المراهقين والمراهقات، بالإضافة إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من بين طلبة الصف الأول الثانوي بواقع (50) لأفراد كل جنس، وللتحقق من صحة الأهداف تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد وتقنين الباحثان، ومقياس القلق الظاهر من إعداد رشاد موسى (1987)، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد أماني عبد المقصود (1998)، ومقياس الاكتئاب من إعداد ماري كوفاكاس (1985)، ولمعالجة البيانات تم استخدام أساليب إحصائية مختلفة منها معاملات الارتباط لبيرسون، والنسب المئوية، واختبار (ت) $t.test$ ، وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات كل من مقياس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب وتقدير الذات وذلك لعينة الدراسة الكلية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية بين الطلاب والطالبات.

4) دراسة علي (2000)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة والرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ومقارنتهم مع الطلاب المقيمين في المدن الجامعية، والتي تساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة في حياتهم الجامعية وفي تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين المجموعة التجريبية* التي تكونت من (50) طالباً مقيمين في المدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، وتراوحت أعمارهم ما بين (18_25) سنة، و المجموعة الضابطة التي تكونت من (50) طالباً مقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى العمري والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية : استبيان المساندة الاجتماعية واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، مقياس التوافق مع الحياة الاجتماعية من إعداده، وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية المختلفة كاختبار Test – t ، واختبار تحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة ، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الضابطة في التفاعل الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية والتوافق مع الحياة الاجتماعية .

5) دراسة النمراني (2001)

بعنوان: " الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية في اليمن"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، ومتغير المرحلة الدراسية (ثانوية - جامعة)، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية منهم (314) طالب وطالبة، (بواقع 215 طالباً ، و 99 طالبة) ومن طلبة المستوى الثالث جامعي في كليتي الآداب والعلوم - جامعة صنعاء منهم (186) طالب وطالبة. (بواقع 101 طالباً ، 85 طالبة)، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياسين، الأول هو مقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس الوحدة النفسية ، وفي ضوء تطبيق المقياسين والأساليب الإحصائية (اختبار t - Test ، واختبار تحليل التباين الأحادي، ومعادلة ألفا كرونباخ)، المستخدمة للتحقق من تساؤلات البحث أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية، لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الثانوية و الجامعة اليمنيين ، تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة في اليمن، تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ثانوية - جامعة).

6) دراسة صالح (2002)

بعنوان: " العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العزلة الاجتماعية وكل من متغيري المهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، والتعرف على تأثير الجنس والتخصص على العزلة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، حيث تكونت عينة الدراسة من 325 طالباً وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق بمتوسط عمري 18.5 هذا وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياس العزلة الاجتماعية من إعدادها، واختبار المهارات الاجتماعية من إعداد رونالد ريجيو (Ronald, Riggio, 1990) ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد ترنر وآخرون (Tumier, R, J et al. 1983)، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام أسلوب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعاملات الارتباط البسيط، وقيمة (ت)،

وتحليل الانحدار المتعدد، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين العزلة الاجتماعية أو القلق الاجتماعي والمساندة الاجتماعية بصفة عامة وأبعادها المساندة الأسرية ومساندة الأصدقاء، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية من الجنسين في العزل الاجتماعية والمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية ببعديها، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مساندة الأصدقاء الكلية للمساندة الاجتماعية والفروق لصالح الإناث.

(7) دراسة الصبان (2003)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأنواع المختلفة للضغط النفسية التي تتعرض لها عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، ونوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، حيث تكونت عينة الدراسة السيكومترية من (400) امرأة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات والمقيمات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، وذلك من مختلف المهن المتاحة للنساء العاملات في المملكة العربية السعودية (معلمات وعضوات هيئة تدريس وإداريات ، وممرضات وطبيبات) تراوحت أعمارهن بين (30_45) سنة ، هذا وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية ، وتكونت عينة الدراسة الإكلينيكية من حالتين وهما اللاتي أوضحت نتائج الدراسة السيكومترية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية لسارا سون وآخرون et al (1983) Sarason، مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، قائمة كورنل "لنواحي العصابية والسيكوسوماتية"، وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ألفا لكرونباخ ، والتجزئة النصفية

والتكرارات والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون واستخراج الإرباعي الأعلى والأدنى واستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين أحادي الاتجاه واختبار شيفيه، وكشفت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، ووجد علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية والاضطرابات السيكوسوماتية، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير الخبرة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الخبرة، فيما عدا بُعد ضغوط العمل وضغوط اقتصادية وضغوط أصدقاء والدرجة الكلية.

8) دراسة عبد المعطي وآخرون (2004)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول بالتعليم الثانوي العام"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية، وفعالية الذات الأكاديمية بأبعادها والتحصيل الدراسي، والكشف عن الفروق بين الجنسين والمستويات التحصيلية المختلفة في إدراك كل من المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية من مصادرها، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة بالصف الأول بمدارس التعليم الثانوي بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس المساندة الأكاديمية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، وكشفت نتائج الدراسة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الطلبة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الطالبات الإناث في إدراك المساندة الاجتماعية من الأسرة والأقارب ومن زملاء الدراسة، وأنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الطالبات الإناث في إدراك المساندة الاجتماعية من الأصدقاء ومن المعلمين والمساندة الاجتماعية الكلية لصالح الإناث، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الذكور ومتوسط درجات مجموعة

الطالبات الإناث في إدراك المساندة الأكاديمية من الأصدقاء ومن زملاء الدراسة ومن المعلمين لصالح الطالبات.

9) دراسة عبد الله (2005)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية من حيث حجمها ودرجة الرضا عنها من جانب وكل من الاكنتاب واليأس من جانب آخر، ودراسة التأثير المشترك لكل من الجنس ونوع الإقامة ونوع العمل على المساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (328) فرداً، (169 ذكراً، 159 أنثى) من المجتمع المصري، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وللتحقق من أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد محمد الشناوي وسامي أبو بيه، ومقياس التقدير الذاتي الاكنتابي من إعداد عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (1995)، ومقياس الشعور باليأس من إعداد الباحث، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية كمعامل ارتباط بيرسون واستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين الثلاثي الاتجاه، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين حجم المساندة الاجتماعية ودرجة الرضا عن المساندة الاجتماعية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من المساندة (الحج، الرضا) والمساندة الاجتماعية الكلية، كما ووجدت علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية ومستوى الاكنتاب والشعور باليأس.

10) دراسة المشعان (2005)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكنتاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت"

هدفت الدراسة على التعرف على الفروق بين الطلبة والمتعاطين في المساندة الاجتماعية وسمات الشخصية، وبيان الارتباطات المحتملة بين متغيرات البحث المختلفة لدى عينات المتعاطين والطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (1217) بواقع (553) من الطلبة و(296) من الطالبات، و(368) من المتعاطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام قائمة "بك للاكنتاب"، ومقياس العصابية الذي تم اشتقاقه من اختبار أيزنك للشخصية، ومقياس

المساندة الاجتماعية من إعداد (محمد محروس، ومحمد السيد: 1994)، ومقياس العدوانية إعداد صفوت فرج، وتم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ألفا لكرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي، واختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينات المتعاطين والطلبة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المتعاطين، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية و العصابية والعدوانية والاكئاب حيث ارتبطت العصابية سلبياً مع المساندة الاجتماعية، ولم توجد الدراسة فروقاً بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية.

11) دراسة الجيلي (2006)

بعنوان: " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب – جامعة صنعاء"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء من خلال التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية، ودلالة الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ، والمستوى الدراسي (الأول ، الثالث) ، والتخصص (الطب البشري ، المختبرات الطبية ، التمريض العالي)، وقد تكونت عينة البحث من (261) طالباً وطالبة من طلبة المستويين الدراسيين الأول والثالث بكلية الطب والعلوم الصحية ، منهم (136) ذكور ، و (125) إناث ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد النمراني (2001)، و مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ولمعالجة البيانات استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: اختبار t – Test ، واختبار تحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا لكرونباخ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية مرتفعة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، والمستوى الدراسي (الأول ، الثالث) والتخصص (الطب البشري ، المختبرات الطبية ، التمريض العالي)، توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ، و

المستوى الدراسي (الأول ، الثالث) والتخصص (الطب البشري ، المختبرات الطبية ،
والتمريض العالي) .

(12) دراسة دياب (2006)

بعنوان: "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية
للمراهقين الفلسطينيين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي
الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، وتحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على
الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (550) طالب وطالبة من
طلبة المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث إستبانة الصحة النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية
واستبانة الأحداث الضاغطة من إعداد الباحث، ولمعالجة بيانات الدراسة تم استخدام أساليب
إحصائية متعددة وهي النسبة المئوية، التكرارات، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية،
وتحليل التباين الأحادي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين
درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية، وجود فروق
جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات
منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الضاغطة لصالح منخفضي
الأحداث الضاغطة، وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين
و درجات المساندة الاجتماعية.

(13) دراسة السليم (2006)

بعنوان: "علاقة مستوى التدين والمساندة الاجتماعية بالانتكاسة دراسة على المعتمدين
المنتكسين من المنومين بمجمع الأمل بالرياض"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى التدين والمساندة
الاجتماعية والانتكاسة لدى المعتمدين المنتكسين من المنومين بمجمع الأمل للصحة النفسية
بالرياض، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) مائتي معتمد منتكس من المنومين بقسم علاج
الاعتماد بمجمع الأمل بالرياض، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي وطبق عدداً
من الأدوات تمثلت في: استمارة البيانات العامة، ومقياس مستوى التدين، ومقياس المساندة

الاجتماعية، على كما استخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية تمثلت في: مقاييس النزعة المركزية ومعامل ارتباط بيرسون لبيان نتائج الدراسة، والتي أشارت إلى تحقق الفروض وتأييدها للأطر النظرية والدراسات السابقة التي سارت على ضوئها هذه الدراسة، فقد كشفت النتائج أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,0001) بين مستوى التدين والانتكاسة لدى أفراد مجتمع الدراسة الحالية، وأنه توجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,0001) بين درجة المساندة الاجتماعية والانتكاسة لدى أفراد مجتمع الدراسة الحالية، وأنه توجد علاقة إرتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,0001) بين مستوى التدين ودرجة المساندة الاجتماعية لدى أفراد مجتمع الدراسة الحالية.

(14) أبو زيد وآخرون (2007)

بعنوان: "المساندة الاجتماعية لتلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الأساسي كمنبئ للتحصيل الدراسي لمادة العلوم"

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية ومصادرها التي يمكن من خلالها تحقيق توافق شخصي ودراسي والتنبؤ بالتحصيل الدراسي في مادة العلوم لدى تلاميذ نهاية الحلقة الثانية للتعليم الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من (390) تلميذة وتلميذ من الحلقة الثانية للتعليم الأساسي من مدارس محافظة أسيوط، واستخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية من إعدادهما، واختبار تحصيلي في مادة العلوم أعد من قبل خبراء متخصصين في وزارة التربية والتعليم، ولتحقق من بيانات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية المتنوعة كاستخدام اختبار t Test -، واختبار تحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسي في المساندة الاجتماعية (الوالدية، والمعلمين، الأقران) لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث المدعومين بمساندة اجتماعية كاملة من قبل والديهم وبين الذكور والإناث الغائب عنهم والدهم في كل من المساندة الاجتماعية الوالدية والتحصيل في مادة العلوم لصالح المجموعة الأولى.

15) دراسة عودة (2010)

بعنوان: "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط ومستوى المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، التعرف عما إذا كان هناك فروقاً تعزى لبعض المتغيرات (كالنوع، ومكان الإقامة، والمستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (600) طفل وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: استبانة الخبرة الصادمة، واستبانة أساليب التكيف مع الضغوط، واستبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الصلابة النفسية، ولمعالجة بيانات الدراسة تم استخدام أساليب إحصائية متعددة وهي النسبة المئوية، التكرارات، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار (ت)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في المساندة الاجتماعية تبعاً للنوع لصالح الإناث، ومحل الإقامة والمستوى التعليمي للوالدين.

16) دراسة الدسوقي (2011)

بعنوان: "السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية"

هدفت هذه الدراسة إلى بيان الفروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية في السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية، والتعرف على العلاقة بين كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس لقياس السلوك التعاوني من إعداد (إيناس عبد القادر، 2007)، ومقياس لقياس المساندة الاجتماعية من إعداد وترجمة (محمد الشناوي، وسامي أبو بيه)، وتكونت عينة الدراسة من (78) طالباً و(77)

طالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، وعالجت الباحثة بياناتها الإحصائية عن طريق استخدام اختبار $t - Test$ ، واختبار تحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد السلوك التعاوني والدرجة الكلية، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد المساندة الاجتماعية، وعن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي منخفضي التحصيل الدراسي من طلاب المرحلة الثانوية في كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية.

رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض مختلف الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي استفادت الباحثة منها بشكل كبير في صياغة الإطار النظري للدراسة ووضع أهدافها وتساؤلاتها وإعداد أدواتها، سيتم التعقيب عليها من قبل الباحثة من خلال عرضها لأوجه الشبه والاختلاف فيها مقارنة بالدراسة الحالية، وسيكون التعقيب على هذه الدراسات حسب كل مجموعة منها، من حيث الهدف والعينة والأدوات والنتائج.

أولاً: التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت التوتر النفسي:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوتر النفسي تبين وجود اهتمام كبير لدراسة هذا المتغير من قبل الباحثين بشكل كبير وربطه بمختلف المتغيرات، ومن الملاحظ في حدود اطلاع الباحثة- وجود قلة في هذه الدراسات عربية وأجنبية التي ربطت بين التوتر النفسي مع متغيرات الدراسة (فاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية) على حد علم الباحثة إلا في دراسة واحدة، وفيما يلي سيتم التعقيب على هذه الدراسات من عدة جوانب كما يلي:

1) من حيث الهدف: تناولت الدراسات السابقة العديد من الأهداف المختلفة لدراساتها وتشابهت في تلك الأهداف وتباينت حيث ركزت كل من دراسة (حسين، 1994)، و دراسة (lee,1995)، و دراسة (أبو عيشة، 1997)، و دراسة (الزبيدي، 1997)، و دراسة (جودة، 1998)، و دراسة (عساف، 2001)، و دراسة (الأطرش وآخرون، 2008)، على معرفة مستوى التوتر النفسي ومصادره وهذا ما ركزت عليه الدراسة الحالية بمعرفة مستوى التوتر النفسي ضمن أهدافها،

وهدفت دراسات أخرى كدراسة (الشبح، 1994)، ودراسة (بكار، 1995)، ودراسة (Taylor,1997)، ودراسة (حداد وآخرون، 1998)، ودراسة (Bosher,1999)، ودراسة (عبد الحق، 1999)، ودراسة (مصلح، 2003)، ودراسة (داوود، 2001)، على خفض مستوى التوتر النفسي باستخدام برامج متعددة كالأسترخاء والأنشطة الرياضية والبرامج العقلانية وهذا لم تتناوله الدراسة الحالية، بينما هدفت دراسات أخرى إلى معرفة العلاقة بين التوتر النفسي وغيره من المتغيرات كمتغير فاعلية الذات في دراسة (الزبيدي، 1997) وفي ذلك اتفقت تلك الدراسة مع الدراسة الحالية التي هدفت لمعرفة العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات، وكل من متغير الأداء الوظيفي في دراسة (Buehana, 1998)، ومتغير الدافعية في دراسة (الديب، 1999)، والأساليب المعرفية في دراسة (الدحوح، 2010).

2) من حيث العينة: تعددت العينات واختلفت في الدراسات السابقة التي تناولت التوتر النفسي حيث تمثلت عينة الدراسة بالمعلمين ومدراء المدارس في كل من دراسة (حسين، 1994)، ودراسة (lee,1995)، ودراسة (أبو عيشة، 1997)، ودراسة (Buehana, 1998)، بينما تمثلت عينة طلبة المدارس والجامعات في دراسة كل من (الشبح، 1994)، ودراسة (بكار، 1995)، ودراسة (Taylor,1997)، ودراسة (الزبيدي، 1997)، ودراسة (جودة، 1998) ودراسة (حداد وآخرون، 1998)، ودراسة (الدحوح، 2010) وبذلك تشابهت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات بتمثلها بعينة الطلبة وخصوصاً المدارس ولكنها تميزت بفتة طلبة التوجيهي التي لم تنطرق لها أي دراسة على حد علم الباحثة، بينما تناولت دراسة (Bosher,1999) عينة من المرضى، وتنوع عدد العينة حسب أهداف الدراسة بين القليل والكثير ففي دراسة (حداد وآخرون، 1998) تمثل عدد العينة (30) طالب، بينما في دراسة (جودة، 1998) (320) طالب وطالبة، واختلفت بيئات العينات في البيئات الفلسطينية العربية والأجنبية.

3) من حيث أدوات الدراسة: استخدم الباحثين في دراستهم أداة التوتر النفسي التي تنوعت واختلفت فمنها من كان من إعداد الباحث نفسه كما في دراسة (الشبح، 1994)، ودراسة (أبو عيشة، 1997)، ودراسة (الديب، 1999)، ودراسة (الأطرش وآخرون، 2008) والدراسة الحالية أيضاً، واعتمد بعض الباحثين على أدوات غيرهم كما في دراسة (حسين، 1994)، ودراسة (عبد الحق، 1999)، ودراسة (الدحوح، 2010).

4) **من حيث النتائج:** فقد تباينت الدراسات السابقة في نتائجها بتباين أهدافها وعيناتها حيث بينت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق جوهرية في مستوى التوتر النفسي لدى المعلم تعزى لجنسه أو خبرته أو المرحلة التي يمر بها كما في دراسة (حسين، 1994) واتفقت معها في ذلك دراسة (جودة، 1998)، ودراسة (أبو عيشة، 1997) إلا أنها اختلفت أن الإناث أكثر عرضة للتوتر النفسي من الذكور، وبينت دراسة (الزبيدي، 1997) أن مستوى التوتر النفسي لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث واتفقت معه في ذلك دراسة (عبد الحق، 1999) ودراسة (عساف، 2001)، وكشفت دراسة (الزبيدي، 1997) عن وجود علاقة إرتباطية بين التوتر النفسي وفاعلية الذات، وأكدت دراسة (الديب، 1999) عن وجود فروق في التوتر النفسي لصالح التخصص العلمي وهو ما كشفت عنه نتائج دراسة (الدحدوح، 2010)، وتوصلت دراسة (داوود، 2001) إلى أن تحسين التفكير العقلاني يؤدي إلى انخفاض درجة التوتر النفسي.

ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الذات:

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت متغير فاعلية الذات تبين وجود عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا المتغير ولكن على حد علم الباحثة لا توجد دراسة فلسطينية محلية تناولت هذا المتغير الذي يتسم بالجدة وفيما يلي سيتم التعقيب على هذه الدراسات من عدة جوانب كما يلي:

1) **من حيث الهدف:** تنوعت أهداف الدراسات السابقة بين دراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وغيرها من المتغيرات كتحقيق الذات والتوجه الشخصي والاتجاه نحو التعليم الذاتي والجنس والصف الدراسي والدافع للانجاز والمساندة الاجتماعية كما في دراسة (الشعراوي، 2000)، ودراسة (David, 2002)، ودراسة (Wesley, 2002)، ودراسة (العلي وآخرون، 2004)، ودراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والذكاء الوجداني كدراستي (المزروع، 2006) و (المزروع، 2007)، ودراسة (الجاسر، 2007)، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (David, 2002)، ودراسة (العتيبي، 2007)، ودراسة (إسماعيل، 2008) في تناولها للعلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية.

2) **من حيث العينة:** اختلفت عينات الدراسة بناء على اختلاف أهدافها وتناولت عينات طلابية مختلفة من المدارس الإعدادية كدراسة (Crocket et al, 2006)، ودراسة (المزروع، 2006)،

وعينات من الطلبة في المدارس الثانوية كدراسة (الشعراوي، 2000) ودراسة (العلي وآخرون، 2004) ودراسة (الفقي، 2010)، وطلبة الجامعات كدراسة (Wesley, 2002)، ودراسة (المزروع، 2007)، ودراسة (الjasر، 2007)، ودراسة (مخيمر، 2007)، ودراسة (العسكري، 2009)، وعينة من المعلمين كدراسة (David, 2002)، ودراسة بنهان (2008)، وانفقت الدراسة الحالية مع دراسة (العلي وآخرون، 2004) ودراسة (الشعراوي، 2000) في تناولها لعينة من طلبة الصف الثاني الثانوي وتنوعت حجم العينة في الدراسات بين العينات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة جدا حيث بلغت (1025) من الطلبة كما في دراسة (العلي وآخرون، 2004).

3) من حيث أدوات الدراسة: استخدم الباحثين في دراساتهم أدوات الدراسة التي تنوعت واختلفت فمنها من كان من إعداد الباحث نفسه كما في دراسة (الشعراوي، 2000)، ودراسة (Crocket et all, 2006)، ودراسة (مخيمر، 2007)، ودراسة (أرنوط، 2008) والدراسة الحالية أيضاً، واعتمد بعض الباحثين على أدوات غيرهم وعملوا على تقنينها وإعادة صياغتها كما في دراسة (Wesley, 2002)، ودراسة (العلي وآخرون، 2004)، ودراسة (المزروع، 2006)، ودراسة (الjasر، 2007)، ودراسة (العتيبي، 2007) وتشابهت هذه الدراسات فيما بينها باستخدامها لمقياس من إعداد العدل (2001).

4) من حيث النتائج: بناء على التباين الواضح في عرض أهداف الدراسات وعيانتها وأدوات قياسها فقد تباينت وتعددت نتائجها فقد كشفت دراسة (الشعراوي، 2000) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس والصف الدراسي والانجاز تحقيق الذات والتوجه الشخصي للتعلم وانفقت معها دراسة (Wesley, 2002) ودراسة (Killpack, 2005)، واختلفت معهم دراسة (مخيمر، 2007) ودراسة (بنهان، 2008) في وجود فروق في الفاعلية الذاتية لصالح الذكور وطلبة القسم العلمي، وكشفت نتائج دراسة (David, 2002) عن دور فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كحاجز ضد الضغوط النفسية وأن منخفضي فاعلية الذات أعلى مشكلات في التوتر والقلق وانفقت معها دراسة (العتيبي، 2007)، ودراسة (إسماعيل، 2008) ودراسة (Babak et al, 2008)، كما وبينت دراسة (المزروع، 2006) وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات لدى الطالبات الموهوبات والعاديات لصالح الموهوبات وانفقت

معها دراسة (العلي وآخرون، 2004) في وجود فروق في فاعلية الذات تبعاً للتحصيل الدراسي ودافعية الانجاز.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية:

تعددت الدراسات العربية والأجنبية والمحلية التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية والتي عمدت لدراسته ضمن مختلف المواضيع ومع مختلف الفئات كما في الدراسات التي عرضتها الباحثة سابقاً وفيما يلي سيتم التعقيب على هذه الدراسات من عدة جوانب كما يلي:

1) من حيث الهدف: بتنوع الدراسات تنوعت الأهداف التي تناولتها الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة آثار المساندة الاجتماعية وخصائصها وذلك في دراسة (Dianne, 2000) ودراسة (دياب، 2006)، كما هدفت العديد من الدراسات إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى فئات مختلفة كدراسة (أبو زيد وآخرون، 2007) ودراسة (الجيلي، 2006) وفي ذلك اتفاق مع الدراسة الحالية، في حين هدفت دراسات أخرى إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وغيرها من المتغيرات النفسية كالقلق النفسي وأحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية كما في دراسة (Grassi et al, 2000) ودراسة (السوسي وآخرون، 2000) ودراسة (علي، 2000) ودراسة (النمراني، 2001) ودراسة (صالح، 2002) ودراسة (الصبان، 2003) ولم توجد سوا دراسة (عبد المعطي وآخرون، 2004) هي التي بحثت العلاقة بين المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات بما يتفق مع الدراسة الحالية.

2) من حيث العينة: لتنوع الأهداف للدراسة تنوعت الدراسات حيث استخدمت عينات من بيئات مختلفة عربية وأجنبية ومن فئات عمرية مختلفة في حين تناولت دراسة (دياب، 2000) عينات من آباء وأمهات مرضى السرطان ودراسة (السليم، 2006) التي استهدفت عينة من المنتكسين، تناولت دراسة (Grassi et al, 2000) عينة من العاملين في مراكز الرعاية الأولية وتميزت بالكبيرة جداً حيث بلغت (1341)، وتناولت دراسة (السوسي وآخرون، 2000) ودراسة (دياب، 2006) عينة من المراهقين، وتناولت دراسة (علي، 2000) ودراسة (النمراني، 2001) ودراسة (صالح، 2002) ودراسة (عبد المعطي وآخرون، 2004) ودراسة (المشعان، 2006) عينة من طلبة الجامعات وطلبة المرحلة الثانوية.

3) من حيث أدوات الدراسة: تنوعت واختلفت أدوات الدراسة المستخدمة في قياس المساندة الاجتماعية، فمنها من كان من إعداد الباحث نفسه كما في دراسة (Dianne, 2000)، ودراسة (Grassi et al,2000) ودراسة (علي، 2000)، ودراسة (صالح، 2002) ودراسة (الصبان، 2003) كما قامت الدراسة الحالية على استخدام مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، واعتمد بعض الباحثين على أدوات غيرهم وعملوا على تقنينها وإعادة صياغتها كما في دراسة (السرسى وآخرون، 2000)، ودراسة (عبد الله، 2005)، ودراسة (المشعان، 2005)، ودراسة (الجيلي، 2006).

4) من حيث النتائج: بناء على التباين الواضح في عرض أهداف الدراسات وعيانتها وأدوات قياسها فقد تباينت وتعددت نتائجها فقد كشفت دراسة (عودة، 2010) عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من أساليب التكيف مع الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، كما كشفت عن وجود فروق في المساندة الاجتماعية تبعاً للنوع لصالح الإناث وانفقت معها دراسة (أبو زيد وآخرون، 2007) ودراسة (عبد المعطي وآخرون، 2004) ودراسة (صالح، 2002)، واختلفت معها دراسة (الدسوقي، 2011) التي لم تجد فروق بين الإناث والذكور على أبعاد المساندة الاجتماعية وانفقت معها في ذلك دراسة (الجيلي، 2006) ودراسة (المشعان، 2005) ودراسة (النمراني، 2001) وكشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية لدى منخفضي التحصيل، فيحين توصلت دراسة (دياب، 2006) إلى وجود علاقة عكسية بين الأحداث الضاغطة والمساندة الاجتماعية وأخري طردية بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى المراهقين وافقت معها في ذلك دراسة (عبدالله، 2005) ودراسة (الصبان، 2003).

بعد العرض السابق للتعقيب على الدراسات السابقة وبيان نقاط التلاقي بين الدراسات والدراسة الحالية يتبين أن الدراسات السابقة العربية والأجنبية لم تتصدى لمشكلة التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة على حد علم الباحثة وأن الدراسة الحالية تعتبر أولى الدراسات التي قامت بذلك وخصوصاً تناولها لعينة الصف الثاني عشر الثانوي (التوجيهي) حيث قامت كل الدراسات على الصفوف الأساسية والصف الأول الثانوي، وستبحث فيها الباحثة أيضاً الفروق بين العديد من المتغيرات (كالنوع، والفرع الدراسي،

والمستوى الدراسي والوضع الاقتصادي) التي لم تتطرق لها الدراسات السابقة بسبب اختلاف العينة، كما تميزت الدراسة بقيام الباحثة بإعداد الاستبيانات الثلاثة الخاصة بالدراسة.

خامساً: فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للنوع (ذكر-أنثى).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للفرع الأكاديمي (أدبي-علمي).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الدراسي (ممتاز - جيد جدا - متوسط - مقبول فأقل)

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الاقتصادي (مرتفع - متوسط - منخفض).

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: أدوات الدراسة

خامساً: المعالجة الإحصائية

مقدمة:

تتناول الباحثة في هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة التي قامت بها لتحقيق أهداف الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة بنائها وتصميمها، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، على النحو التالي:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، الذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، لأنه المنهج المناسب لهذه الدراسة. حيث يتناول هذا المنهج دراسة أحداث وظواهر قائمة وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس، كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع التفاعل معها ووصفها كما هي وتحليلها (الأغا، 1997: 43).

ويعتبر هذا المنهج طريقة في البحث عن الحاضر للإجابة عن تساؤلات محددة دون تدخل من الباحث في ضبط المتغيرات أو إدخال معالجات جديدة، وإنما يدرس ما هو موجود أو كائن، ويستطيع التفاعل معها ووصفها وتحليلها (دياب، 2003: 82).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طلبة الثانوية العامة طلبة الصف الثاني عشر النظاميين المسجلين في سجلات وزارة التربية والتعليم، وهم الطلبة الذين سيلتحقون بامتحان الثانوية العامة لعام 2012-2013 في محافظة خان يونس، والبالغ عددهم (5425) طالباً وطالبة موزعين على 14 مدرسة ثانوية في المحافظة حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم العالي.

ثالثاً: عينة الدراسة:

وقد تكونت عينة الدراسة من :

أ. **العينة الاستطلاعية:** وتكونت العينة الاستطلاعية من (114) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.

ب. **العينة الفعلية:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من (500) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية العامة في محافظة خان يونس بواقع 10% من المجتمع الأصلي بمتوسط عمري يقع بين 17-18 عام، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية من (7) مدارس اختيرت عشوائياً عن طريق القرعة وهي كالاتي (مدرسة خالد الحسن الثانوية للبنين، مدرسة كمال ناصر الثانوية للبنين، مدرسة هارون الرشيد الثانوية للبنين، ومدرسة عكا الثانوية للبنات، ومدرسة خان يونس الثانوية للبنات، ومدرسة بني سهيلا الثانوية للبنات، ومدرسة الخنساء الثانوية للبنات) استخدمت الباحثة هذا النوع من العينات لضمان الحصول على عينة ممثلة غير متحيزة ليس للباحثة أي دخل في اختيار مفرداتها والجداول التالية توضح عينة الدراسة حسب النوع، والفرع الأكاديمي، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي.

وصف العينة:

أ. حسب النوع:

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب النوع

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكور	250	50%
إناث	250	50%
المجموع	500	100%

ب. حسب الفرع الأكاديمي:

جدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب الفرع الأكاديمي

الفرع الأكاديمي	العدد	النسبة المئوية
علمي	250	50%
أدبي	250	50%
المجموع	500	100%

ت. حسب المستوى الدراسي:

جدول (3) يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
ممتاز	122	24.4%
جيد جدا	212	42.4%
متوسط	96	19.2%
مقبول	70	14%
المجموع	500	100%

ث. حسب المستوى الاقتصادي:

جدول (4) يوضح توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	العدد	النسبة المئوية
مرتفع	80	16%
متوسط	363	72.6%
منخفض	57	11.4%
المجموع	500	100%

رابعاً: أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على تساؤلاتها، واختبار صحة فرضياتها استخدمت الباحثة ثلاث أدوات وهي:

- 1- استبيان التوتر النفسي (إعداد الباحثة).
- 2- استبيان فاعلية الذات (إعداد الباحثة).
- 3- استبيان المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة).

أولاً: استبيان التوتر النفسي (إعداد الباحثة):

1 - خطوات إعداد الاستبيان وتضمنت ما يلي:

- أ. قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والنفسي المرتبط بمتغير التوتر النفسي مما ساعد على تكوين رؤية شاملة عن هذا المتغير.
- ب. الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة للاستفادة من الاستبيانات المستخدمة بها في بناء استبيانات الدراسة الحالية كدراسة (الدحود، 2011)، ودراسة (داوود، 2001)، ودراسة (جودة، 1998).
- ت. قامت الباحثة بتجميع عدد أكبر من الاستبيانات المرتبطة بالتوتر النفسي وتصنيفها وقراءتها ومراجعة الأبعاد المرتبطة بها كاستبيان (الملا، 1982)، واستبيان (أبو مغلي، 1987)، واستبيان (الزواوي، 1992) واستبيان (الديراني، 1992)، واستبيان (صادق، 1994)، واستبيان (علاوي، 1998)، واستبيان (عبد الكريم، 2000)، واستبيان (داوود، 2001) واستبيان (عساف، 2002)، واستبيان (الأطرش، 2008).
- ث. قامت الباحثة بالمقابلة غير الرسمية مع العديد من طالبات وطلبة الثانوية العامة للاطلاع على آرائهم في متغيرات الدراسة والاستفادة من الخبرة الفعلية في صياغة الاستبيان، كما وتم الاستفادة من خبرات المرشدين التربويين في المدارس وخبرتهم لقياس التوتر النفسي لدى الطلبة.

ج. بعد ذلك قامت الباحثة مستفيدة من تلك المصادر " الإطار النظري والدراسات وأدوات الدراسة السابقة والمقابلات غير الرسمية والتعريفات الإجرائية" بوضع الصورة الأولية للاستبيان متضمن التعريف الإجرائي للتوتر النفسي و أبعاده مكون من (76) فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية.

ح. بعد إعداد الاستبيان وصياغة فقراته بأسلوب واضح، تم عرضه على معلمة اللغة العربية لمراجعتها لغوياً، وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس في جامعات قطاع غزة للحكم على مدى ملائمة الفقرات للموضوع ومدى تعبيرها عن متغيرات الدراسة وفي ضوء اطلاعهم تم إجراء التعديلات المناسبة .

2- وصف الاستبيان:

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة، ويتضمن الاستبيان في صورته النهائية (59) فقرة، يتم الإجابة عليه من خلال مقياس تقدير خماسي متدرج مكون من خمسة بدائل (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وعلى المستجيب قراءة كل بند وتحديد استجابة واحدة من خمسة بدائل متاحة لكل فقرة، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمس درجات) و (درجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (أبداً = 1، نادراً = 2، أحياناً = 3، غالباً = 4، دائماً = 5) للمفردات الايجابية وبلغ عددها (56) فقرة، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للدرجات ما بين (59) درجة و(280) درجة تنحصر بينهما إجابة المفحوص، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى التوتر النفسي لدى المفحوص، أما انخفاض الدرجة فيشير إلى انخفاضها لديه، ولضمان صحة الاستجابات تم وضع بعض العبارات العكسية السلبية، وتصحح بالطريقة التالية (أبداً خمس درجات، نادراً أربع درجات، أحياناً ثلاث درجات، غالباً درجتان، دائماً درجة واحدة)، ويتكون المقياس من ستة أبعاد تتناسب مضامين العبارات لها وتكون المفهوم وهي كالآتي:

1- **البعد الفسيولوجي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض فسيولوجية مختلفة كالصداع

وتصعب العرق وزيادة نبضات القلب وعدد فقراته (10).

2- **البعد الانفعالي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض انفعالية مختلفة مثل الشعور بالغضب

وتقلب المزاج والتحكم بالمشاعر وعدد فقراته (10).

- 3- **البعد النفسي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض نفسية مثل القلق والخوف والحساسية الزائدة واضطرابات النوم والشعور باليأس والإحباط وعدد فقراته (13).
- 4- **البعد المعرفي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض معرفية مثل ضعف التركيز وتشتت الانتباه والنسيان وعدد فقراته (10).
- 5- **البعد الاجتماعي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض اجتماعية مختلفة كالبعد عن الناس وتجنب المناسبات الاجتماعية والتشاجر معهم وعدد فقراته (7).
- 6- **البعد السلوكي:** وهو البعد الذي يشمل على أعراض سلوكية تدل عليه كقضم الأظافر والانسحاب من المواقف وغلق الباب بعنف وعدد فقراته (9).
- وهكذا فإن الاستبيان يتكون من (59) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (3).

جدول رقم (5) يوضح أبعاد استبيان التوتر النفسي وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد الفسيولوجي	5، 9، 10، 11، 19، 37، 38، 43، 44، 45.	10
2	البعد الانفعالي	3، 4، 6، 16، 46، 51، 54، 55، 56، 57.	10
3	البعد النفسي	1، 20، 21، 24، 25، 26، 27، 28، 31، 32، 35، 36، 39.	13
4	البعد المعرفي	7، 8، 17، 18، 23، 40، 41، 42، 59، 50.	10
5	البعد الاجتماعي	2، 14، 15، 47، 52، 53، 58.	7
6	البعد السلوكي	12، 13، 22، 29، 30، 33، 34، 48، 49.	9
59	الدرجة الكلية		

3- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

حتى يتمتع الاستبيان بخصائص سيكومترية عالية قامت الباحثة بتوفير تلك الخصائص ودعمها بمجموعة من الأدلة للصدق والثبات وهو موضح في الآتي:

أولاً : صدق الاستبيان Validity

الصدق وهو ما يتعلق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للاستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار ونحن لا نبرهن على صدق أداة القياس إنما نقدم أدلة تتعلق بصلاحية أداة القياس للغرض الذي استخدمت له، أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه (علام، 2000: 125)

و تحققت الباحثة من صدق الاستبيان من خلال الأدلة التالية .:

1- صدق المحكمين " صدق المحتوى الظاهري " Content Related Validity :

يبين هذا النوع من الصدق المدى الذي تكون فيه عينة بنود الاختبار ممثلة لمجتمع إحصائي محدد أو مجال محتوى، وتجمع الأدلة عن اختبار دقيق وناقد من قبل خبراء بمحتوى الاختبار لتحديد العلاقة بين الاختبار والمجتمع المحدد، حيث عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (9) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية متخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعات قطاع غزة كالجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى وجامعة الأزهر (ملحق رقم 1)، وكانت نسبة الاتفاق على المقياس (90%) وقد استجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل للمفردات والعبارات في ضوء مقترحاتهم، بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، حيث حذفت (5) عبارات بناء على التحكيم وأصبحت عدد فقرات المقياس (71) وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية، ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

2- صدق الاتساق الداخلي Internal consistency :

وتقوم فكرة هذا النوع من الصدق على حساب ارتباطات درجات الفقرات مع الدرجات الكلية للمقياس، وكذلك مع الأبعاد الفرعية التي تنتمي إليه (حبيب، 1996: 322) وبعد القيام بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتم حساب أيضاً معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) ومعاملات الاتساق الداخلي لفقرات استبيان التوتر النفسي والدرجة الكلية لفقراته حسب الجدول التالي:

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان التوتر النفسي والدرجة الكلية للاستبيان

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	البعد الفسيولوجي	.78	0.01 دالة إحصائياً
2	البعد الانفعالي	.73	0.01 دالة إحصائياً
3	البعد النفسي	.84	0.01 دالة إحصائياً
4	البعد المعرفي	.72	0.01 دالة إحصائياً
5	البعد الاجتماعي	.70	0.01 دالة إحصائياً
6	البعد السلوكي	.69	0.01 دالة إحصائياً

يتبين من الجدول السابق أن أبعاد الاستبيان تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.69 - 0.84)، وهذا يدل على أن أبعاد الاستبيان تتمتع بمعامل صدق مقبول. وبما أن الاستبيان يتكون من ستة أبعاد فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الستة وفقراتها والدرجة الكلية لكل بعد على مقياس التوتر النفسي، ويتضح ذلك من الجداول التالية:

جدول رقم (7)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (البعد الفسيولوجي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد الأول	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
7	أعاني من الصداع	.54	0.01 دالة إحصائياً
11	أشعر بالخمول والكسل	.59	0.01 دالة إحصائياً
12	أشعر بالتعب الشديد	.55	0.01 دالة إحصائياً
13	أشعر بتزايد في نبضات قلبي	.43	0.01 دالة إحصائياً
25	لا أستطيع النوم بسهولة وأبق مستيقظاً لفترة طويلة	.36	0.01 دالة إحصائياً
44	يتسبب من جسمي العرق	.40	0.01 دالة إحصائياً
45	أشعر بالأرق وقلة النوم	.53	0.01 دالة إحصائياً
51	أعاني آلاماً في المعدة	.53	0.01 دالة إحصائياً
52	أكل بشراهة	.40	0.01 دالة إحصائياً
55	أشعر بالإرهاق	.50	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الأول (الفسيولوجي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (36- .59)، وهذا يدل على أن البعد الفسيولوجي يتمتع بمعامل صدق عال.

جدول رقم (8)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (البعد الانفعالي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد الثاني	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
5	أنا عصبي المزاج بدرجة كبيرة	.53	0.01 دالة إحصائياً
6	ينتابني الشعور بالاكنتاب دون سبب	.59	0.01 دالة إحصائياً
8	أشعر أنني مهموم	.50	0.01 دالة إحصائياً
18	أشعر وكأنني تحت ضغط	.52	0.01 دالة إحصائياً
19	أشعر أن أعصابي مستقرة	.06	غير دالة إحصائياً
20	تجرح مشاعري بسهولة	.05	غير دالة إحصائياً
29	أخاف من الامتحانات	.41	0.01 دالة إحصائياً
56	أشعر أنني سريع الغضب من أي شيء	.42	0.01 دالة إحصائياً
63	أتوتر وأزعج بدون سبب	.60	0.01 دالة إحصائياً
66	أثور وابكي لأتفه الأسباب	.55	0.01 دالة إحصائياً
67	أشعر أنني متقلب المزاج	.48	0.01 دالة إحصائياً
68	أشعر بالحرج لأتفه نقد موجه إلي	.58	0.01 دالة إحصائياً
69	أشعر أن أعصابي مشدودة	.61	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثاني (البعد الانفعالي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (20 - 61)، وهذا يدل على أن البعد الانفعالي يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرة رقم (19 - 20) تحذف من البعد لأنها غير دالة.

جدول رقم (9)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (البعد النفسي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد الثالث	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	أثق بقدراتي على النجاح	.49	0.01 دالة إحصائياً
2	ألوم نفسي بشدة على مضيعة الوقت	.10	غير دالة إحصائياً
26	أشعر بالفشل فيما أقوم به من أعمال	.47	0.01 دالة إحصائياً
27	تخدم همتي وعزيمتي بسهولة	.60	0.01 دالة إحصائياً
30	أشعر بالملل داخل الفصل	.45	0.01 دالة إحصائياً
31	لا أشعر بالمسئولية	.45	0.01 دالة إحصائياً
32	لا أجد نفسي متحمس لأي عمل	.35	0.01 دالة إحصائياً
33	أستطيع أن أتحكم في ذاتي وتصرفاتي	.13	غير دالة إحصائياً
34	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة	.39	0.01 دالة إحصائياً
35	أجد صعوبة في انجاز الواجبات المدرسية	.47	0.01 دالة إحصائياً
38	أشعر بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة	.53	0.01 دالة إحصائياً
39	أخاف من المستقبل	.50	0.01 دالة إحصائياً
42	يضايقني عدم امتلاكي للكتب والمستلزمات المدرسية	.33	0.01 دالة إحصائياً
43	تبعث المدرسة على الإجهاد والتعب	.35	0.01 دالة إحصائياً
46	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	.45	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثالث (البعد النفسي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (33-2)، وهذا يدل على أن البعد النفسي يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (2-33) تحذف من البعد لأنها غير دالة.

جدول رقم (10)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (البعد المعرفي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد الرابع	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
9	أنسى ما أحفظه بسهولة	.56	0.01 دالة إحصائياً
10	أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية	.42	0.01 دالة إحصائياً
23	أعاني من السرحان والتوهان	.44	0.01 دالة إحصائياً
24	أخطئ بدقة لعملي قبل تنفيذه	.18	0.05 دالة إحصائياً
48	أعاني من التشتت وعدم التركيز في دراستي	.42	0.01 دالة إحصائياً
50	لا أستطيع التوفيق بين المواد الدراسية	.59	0.01 دالة إحصائياً
53	لدي قدرة عالية على الحفظ	.06	غير دالة إحصائياً
54	أدرس لساعات طويلة دون تشتت أو ملل	.04	غير دالة إحصائياً
59	أسترجع ما أحفظه ببسر و سهولة	.08	غير دالة إحصائياً
60	أتردد في اتخاذ قراراتي	.39	0.01 دالة إحصائياً
62	لا أستطيع التركيز في معظم ما أقوم به من أعمال	-.21	0.05 دالة إحصائياً
71	أشعر بضعف قدرتي على الاستيعاب	.43	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الرابع (البعد المعرفي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 و 0.05 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-.21-- .56)، وهذا يدل على أن البعد المعرفي يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (53- 54- 59) تحذف من البعد لأنها غير دالة.

جدول رقم (11)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الخامس (البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد الخامس	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
3	أشعر بقلّة اهتمامي بالناس	.46	0.01 دالة إحصائياً
4	والذي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	.05	غير دالة إحصائياً
16	يضايقني تمييز المعلم لبعض الزملاء	.49	0.01 دالة إحصائياً
17	يكلفني أهلي بأعمال البيت	.41	0.01 دالة إحصائياً
21	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد أسرتي	-.02	غير دالة إحصائياً
22	أشعر أن المعلم لا يهتم بي	.09	غير دالة إحصائياً
47	توفر لي أسرتي الجو الهادئ للدراسة	.10	غير دالة إحصائياً
57	يضايقني إلحاح والدي وحثهم لي على الدراسة	.33	0.01 دالة إحصائياً
61	أحاول أن أعامل الناس بلطف	0.6	غير دالة إحصائياً
64	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم المواد	.47	0.01 دالة إحصائياً
65	ينتابني شعور أن بعض الناس يذكرونني بسوء	.49	0.01 دالة إحصائياً
70	لا يهتم والدي بدراستي	.49	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الخامس (البعد الاجتماعي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (19- .49)، وهذا يدل على أن البعد الاجتماعي يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (4-21-22-61-47) تحذف من البعد لأنها غير دالة إحصائياً.

جدول رقم (12)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد السادس (البعد السلوكي) والدرجة الكلية للبعد على استبيان التوتر النفسي

م	فقرات البعد السادس	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
14	من الصعب أن أتحدث لمن حولي	.28	0.01 دالة إحصائياً
15	أتشاجر مع زملائي	.40	0.01 دالة إحصائياً
28	أعاني من عادات مزعجة كالكهقهة والصوت العالي	.48	0.01 دالة إحصائياً
36	عندما أكون في مجموعة تناقش مشكلة لا أتحدث كثيراً	.29	0.01 دالة إحصائياً
37	لا أعرف كيف أعبر عن رأيي بوضوح	.54	0.01 دالة إحصائياً
40	لا أستطيع التعبير عن رأيي	.50	0.01 دالة إحصائياً
41	أقضم أظفري	.64	0.01 دالة إحصائياً
49	لا أعرف كيف أدرس	.39	0.01 دالة إحصائياً
58	أنسحب من المواقف	.45	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد السادس (البعد السلوكي) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.28 - .64)، وهذا يدل على أن البعد السلوكي يتمتع بمعامل صدق عالٍ.

3- صدق المقارنة الطرفية External Validity :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على مقارنة متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم إجراء المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (13)

يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد

استبيان التوتر النفسي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مرتفعو الدرجات		مخفضو الدرجات		أبعاد الاستبيان
		ع	م	ع	م	
0.01 دالة	9.6	1.72	2.09	0.67	0.36	البعد الفسيولوجي
0.01 دالة	19.4	2.24	4.99	0.78	0.74	البعد الانفعالي
0.01 دالة	15.6	2.22	3.85	0.73	0.38	البعد النفسي
0.01 دالة	13.9	1.68	2.96	0.74	0.47	البعد المعرفي
0.01 دالة	10.5	2.40	2.66	0.44	0.15	البعد الاجتماعي
0.01 دالة	11.6	2.26	3.58	0.97	0.89	البعد السلوكي
0.01 دالة	14.4	2.13	4.42	1.19	1.05	الدرجة الكلية للاستبيان

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات على استبيان بأبعاده الستة، وهذا يدل على أن الاستبيان بأبعاده يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا في الدرجة الكلية للاستبيان والأبعاد، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عال، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثانياً: ثبات استبيان التوتر النفسي Reliability :

وهو عبارة عن مدى خلو درجات الاستبيان من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب الاستبيان أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها. فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متنسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس بحيث لو تم إعادة الاختبار يعطي نفس النتائج تقريباً (علام، 2000: 131).

وتحقت الباحثة من ثبات الاستبيان بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من خلال الأدلة التالية:

1- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Cronbach Alpha :

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، للتأكد من معامل ثبات الاستبيان حيث كانت قيمة معامل ألفا (0.867). وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن

لها الباحثة عند تطبيقه على عينة الدراسة، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معامل كرونباخ للبعد الأول (0.637)، ومعامل كرونباخ للبعد الثاني (0.731)، معامل كرونباخ للبعد الثالث (0.682)، معامل كرونباخ للبعد الرابع (0.587)، معامل كرونباخ للبعد الخامس (0.255)، معامل كرونباخ للبعد السادس (0.867)، وكلها معاملات مرتفعة جدا دالة على ثبات المقياس مما يساعد الباحثة على التطبيق باطمئنان.

جدول رقم (14)

معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التوتر النفسي بأبعاده

أبعاد الاستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الفسيولوجي	10	.637
البعد الانفعالي	12	.731
البعد النفسي	17	.682
البعد المعرفي	12	.587
البعد الاجتماعي	12	.255
البعد السلوكي	8	.350
الدرجة الكلية للاستبيان	71	.867

2- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

استخدمت الباحثة درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للاختبار ودرجة النصف الثاني للاختبار و بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين جرى تعديل الطول بمعادلة جتمان فأتضح أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.631) وبعد التعديل أصبح معامل الثبات (0.768) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن لها الباحثة عند التطبيق، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معاملات الارتباطات للأبعاد المختلفة للتأكد من الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات عال تطمئن له الباحثة عند التطبيق كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (15)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان التوتر النفسي بأبعاده

أبعاد الاستبيان	معامل ارتباط جتمان	معامل الثبات جتمان المعدلة
البعد الفسيولوجي	.42	.59
البعد الانفعالي	.54	.69
البعد النفسي	.39	.56
البعد المعرفي	.37	.54
البعد الاجتماعي	.29	.55
البعد السلوكي	.32	.43
الدرجة الكلية للاستبيان	.631	.768

ثانياً: استبيان فاعلية الذات (إعداد الباحثة):

1- خطوات إعداد الاستبيان وتضمنت الخطوات التالية:

- أ. قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والنفسي المرتبط بمتغير فاعلية الذات مما ساعد على تكوين رؤية شاملة عن هذا المتغير.
- ب. الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة للاستفادة من الاستبيانات المستخدمة بها في بناء استبيانات الدراسة الحالية كدراسة (المزروع، 2006)، ودراسة (الحاسر، 2007) ودراسة (المخيمر، 2007)، ودراسة (العنبي، 2007) وغيرها.
- ت. وقد اطلعت الباحثة على عدد من الاستبيانات المرتبطة بمتغير فاعلية الذات وتصنيفها وقراءتها ومراجعة الأبعاد المرتبطة بها كاستبيان ويلر ولاد (Wheeler & Iadd, 1982) والذي أعده للعربية محمد عبد الرحمن وسامي هاشم، واستبيان شرير وآخرون (Sherer, et al, 1982) عن فاعلية الذات، واستبيان فاعلية الذات من إعداد (عواطف صالح، 1994)، واستبيان بتيوزوكلاين وتايلور (Betz, Klein, 1996) ، واستبيان سكوازرير وآخرون (Schwatzter, et al, 1997)

والذي أعده للعربية محمد عبد السلام 1998، واستبيان (مخيمر، 2007) وغيرها من المقاييس.

ث. قامت الباحثة بالمقابلة غير الرسمية مع العديد من طالبات وطالبة الثانوية العامة للاطلاع على آرائهم في متغيرات الدراسة والاستفادة من الخبرة الفعلية في صياغة الاستبيان.

ج. بعد ذلك قامت الباحثة مستفيدة من تلك المصادر "الإطار النظري والدراسات وأدوات الدراسة السابقة والمقابلات غير الرسمية والتعريفات الإجرائية" بوضع الصورة الأولية للاستبيان متضمن التعريف الإجرائي لفاعلية الذات و أبعاده مكون من (34) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية.

ح. بعد إعداد الاستبيان وصياغة فقراتها بأسلوب واضح، تم عرضها على معلمة اللغة العربية لمراجعتها لغوياً، وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس في جامعات قطاع غزة للحكم على مدى ملائمة الفقرات للموضوع ومدى تعبيرها عن متغيرات الدراسة وفي ضوء اطلاعهم تم إجراء التعديلات المناسبة.

2- وصف الاستبيان:

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة بإعطاء تقدير كمي لما يدركه الفرد من قدرات شخصية يتمتع بها، والتي تساعده على التعامل بكفاءة مع ما يستجد عليه من مواقف حياتية مختلفة.

ويتضمن الاستبيان في صورته النهائية (27) فقرة، يتم الإجابة عليه من خلال مقياس تقدير خماسي متدرج مكون من خمسة بدائل (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وعلى المستجيب قراءة كل بند وتحديد استجابة واحدة من خمسة بدائل متاحة لكل فقرة، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمس درجات) و (درجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (أبدأ = 1، نادراً = 2، أحياناً = 3، غالباً = 4، دائماً = 5)، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للدرجات ما بين (27) درجة و(135) درجة تتحصر بينهما إجابة المفحوص، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى الفاعلية الذاتية لدى المفحوص، أما انخفاض الدرجة فيشير إلى انخفاضها لديه، ويتكون الاستبيان من ثلاثة أبعاد وهي كالاتي:

1- **قدرة الفاعلية:** يعبر هذا البعد عن صعوبة المواقف لدى الفرد وكيفية الانتقال إليها من السهل إلى الصعب وأن الحكم على صعوبة الموقف يتم بوسائل مختلفة مثل الإلتقان، والدقة، والإنتاجية، والجهد والتنظيم الذاتي، وعدد فقراته (8).

2- **قوة الفاعلية:** ويعني بها الفروق الفردية في مواجهة مواقف الفشل أو المثابرة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط لدى البعض، والمثابرة والتغلب على تلك المواقف لدى البعض الآخر وعدد فقراته (9).

3- **العمومية والتوقع:** يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات والقدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية، وعدد فقراته (10).

وهكذا فإن الاستبيان يتكون من (27) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (3).

جدول رقم (16) يوضح أبعاد استبيان فاعلية الذات وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	قدرة الفاعلية	3، 4، 5، 17، 19، 20، 21، 25.	8
2	قوة الفاعلية	6، 9، 10، 13، 14، 15، 16، 24، 26.	9
3	العمومية والتوقع	1، 2، 7، 8، 11، 12، 18، 22، 23، 27.	10
		الدرجة الكلية	27

3- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

حتى يتمتع الاستبيان بخصائص سيكومترية عالية قامت الباحثة بتوفير تلك الخصائص ودعمها بمجموعة من الأدلة للصدق والثبات وهو موضح في الآتي:

أولاً : صدق الاستبيان Validity

الصدق وهو ما يتعلق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للاستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار ونحن لا نبرهن على صدق أداة القياس إنما نقدم أدلة تتعلق بصلاحية أداة القياس للغرض الذي استخدمت له، أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه (علام، 2000: 125).

و تحققت الباحثة من صدق الاستبيان من خلال الأدلة التالية .:

1- صدق المحكمين " صدق المحتوى الظاهري " Content Related Validity :

يبين هذا النوع من الصدق المدى الذي تكون فيه عينة بنود الاختبار ممثلة لمجتمع إحصائي محدد أو مجال محتوى، وتجمع الأدلة عن اختبار دقيق وناقد من قبل خبراء بمحتوى الاختبار لتحديد العلاقة بين الاختبار والمجتمع المحدد، حيث عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (9) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية متخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعات قطاع غزة كالجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى وجامعة الأزهر (ملحق رقم 1)، وكانت نسبة الاتفاق على المقياس (90%) وقد استجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل للمفردات والعبارات في ضوء مقترحاتهم، بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية، ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

2- صدق الاتساق الداخلي Internal consistency :

وتقوم فكرة هذا النوع من الصدق على حساب ارتباطات درجات الفقرات مع الدرجات الكلية للمقياس، وكذلك مع الأبعاد الفرعية التي تنتمي إليه (حبيب، 1996: 322) و بعد القيام بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتم حساب أيضاً معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) ومعاملات الاتساق الداخلي لفقرات استبيان التوتر النفسي والدرجة الكلية لفقراته حسب الجدول التالي:

جدول رقم (17)

معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	بعد قدرة الفاعلية	.76	0.01 دالة إحصائياً
2	بعد قوة الفاعلية	.81	0.01 دالة إحصائياً
3	بعد العمومية والتوقع	.84	0.01 دالة إحصائياً

يتبين من الجدول السابق أن أبعاد الاستبيان تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.76 - .84)، وهذا يدل على أن أبعاد الاستبيان تتمتع معامل صدق عال. وبما أن الاستبيان يتكون من ثلاثة أبعاد فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

جدول رقم (18)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (بعد قدرة الفاعلية) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات

م	فقرات البعد الأول	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
2	أملك أفكار جديدة وكثيرة للتعامل مع المواقف	.43	0.01 دالة إحصائياً
3	عندما أقرر عمل شيء أنفذه على الفور	.37	0.01 دالة إحصائياً
4	لدي القدرة على تحمل المسؤولية	.36	0.01 دالة إحصائياً
5	كل خطة أضعتها أنفذها	.52	0.01 دالة إحصائياً
18	لا أثق بقدراتي على فعل أي شيء	.23	0.05 دالة إحصائياً
21	يصبح العمل مميزاً عندما أقوم به	.63	0.01 دالة إحصائياً
22	أفضل المهام الصعبة	.42	0.01 دالة إحصائياً
23	امتلك القدرة على تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة	.49	0.01 دالة إحصائياً
30	عادة أبدأ العمل ولا أنهيه	.10	غير دالة إحصائياً
31	أجد صعوبة في إقناع الآخرين برأيي	.17	غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الأول (بعد قدرة الفاعلية) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.22 - 0.63)، وهذا يدل على أن بعد قدرة الفاعلية يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (30 - 31) تحذف من البعد.

جدول رقم (19)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (بعد قوة الفاعلية) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات

م	فقرات البعد الثاني	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
6	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات	.24	0.05 دالة إحصائياً
9	لا أحاول حل المشكلات المعقدة	-.13	غير دالة إحصائياً
10	أدرس لفترات طويلة دون ملل	.32	0.01 دالة إحصائياً
11	أملك من القدرات ما يجعلني سعيداً	.45	0.01 دالة إحصائياً
14	أجد حل لكل مشكلة تواجهني بفاعلية	.25	0.01 دالة إحصائياً
15	الضغوط التي أعيشها تجدد طاقتي للدراسة	.39	0.01 دالة إحصائياً
16	أضع جدول دراسي محدد وألتزم به	.73	0.01 دالة إحصائياً
17	أؤدي واجباتي بنجاح	.25	0.01 دالة إحصائياً
27	أحب الاندماج في الأنشطة المدرسية	.32	0.01 دالة إحصائياً
29	يشجعني المحيطون بي على التعلم	.28	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثاني (بعد قوة الفاعلية) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.24 - 0.73)، وهذا يدل على أن بعد قوة الفاعلية يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (9) تحذف من البعد.

جدول رقم (20)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (بعد العمومية والتوقع) والدرجة الكلية للبعد على استبيان فاعلية الذات

م	فقرات البعد الثالث	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	انجح بالتصرف في المواقف الجديدة	.51	0.01 دالة إحصائياً
7	سيكون لي مستقبلاً باهراً	.54	0.01 دالة إحصائياً
8	أضبط انفعالاتي بسهولة	.56	0.01 دالة إحصائياً
12	لدي حلول كثيرة لأي مشكلة تواجهني	.47	0.01 دالة إحصائياً
13	أضيق المرح لأي مكان أتواجد فيه	.40	0.01 دالة إحصائياً
19	أشعر باليأس والإحباط	.13	غير دالة إحصائياً
20	الفشل يجعلني أجتهد أكثر	.28	0.01 دالة إحصائياً
24	أحب القيام بالأعمال البسيطة والتقليدية	.56	0.01 دالة إحصائياً
25	أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الجديدة	.40	0.01 دالة إحصائياً
26	لا أضبط انفعالاتي في أي موقف	.11	غير دالة إحصائياً
28	أنجح في إنجاز ما أخطط له في الدراسة	.38	0.01 دالة إحصائياً
32	أساعد زملائي في حل مشكلاتهم	.60	0.01 دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثالث (بعد العمومية والتوقع) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (28 - 60)، وهذا يدل على أن بعد العمومية والتوقع يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (19 - 26) تحذف من البعد.

3- صدق المقارنة الطرفية External Validity :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على مقارنة متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم إجراء المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (21)

يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد

استبيان فاعلية الذات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مرتفعو الدرجات		منخفضو الدرجات		أبعاد الاستبيان
		ع	م	ع	م	
0.01دالة	7.0	1.1	21.9	2.8	12.4	بعد قدرة الفاعلية
0.01دالة	6.4	1.0	19.4	2.6	14.1	بعد قوة الفاعلية
0.01دالة	10.9	0.5	16.5	1.5	10.0	بعد العمومية والتوقع
0.01دالة	9.4	2.1	73.5	5.9	50.0	الدرجة الكلية للاستبيان

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات على استبيان بأبعاده الثلاثة، وهذا يدل على أن الاستبيان بأبعاده يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا في الدرجة الكلية للقياس والأبعاد، ما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عال، ما يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثانياً: ثبات استبيان فاعلية الذات Reliability :

وهو عبارة عن مدى خلو درجات الاستبيان من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب الاستبيان أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها. فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس بحيث لو تم إعادة الاختبار يعطي نفس النتائج تقريباً (علام، 2000: 131). وتحققت الباحثة من ثبات الاستبيان بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من خلال الأدلة التالية:

1- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Cronbach Alpha :

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، للتأكد من معامل ثبات الاستبيان حيث حصلت على قيمة معامل ألفا (0.676). وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات تظمن لها الباحثة عند تطبيقه على عينة الدراسة، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معامل كرونباخ للبعد الأول (0.660)، ومعامل كرونباخ للبعد الثاني (0.674)، معامل

كرونباخ للبعد الثالث (.742)، وكلها معاملات مرتفعة دالة على ثبات المقياس مما يساعد الباحثة على التطبيق باطمئنان.

جدول رقم (22) يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان فاعلية الذات بأبعاده

أبعاد الاستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
بعد قدرة الفاعلية	10	.660
بعد قوة الفاعلية	10	.674
بعد العمومية والتوقع	12	.742
الدرجة الكلية للاستبيان	32	.676

2- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

استخدمت الباحثة درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للاختبار ودرجة النصف الثاني للاختبار و بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين جرى تعديل الطول بمعادلة جتمان فاتضح أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (.54) وبعد التعديل أصبح معامل الثبات (.69). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن لها الباحثة عند التطبيق، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معاملات الارتباطات للأبعاد المختلفة للتأكد من الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات عال تطمئن له الباحثة عند التطبيق كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (23) يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان فاعلية الذات بأبعاده

أبعاد الاستبيان	معامل سبيرمان براون	معامل الثبات سبيرمان براون المعدلة
بعد قدرة الفاعلية	.51	.65
بعد قوة الفاعلية	.53	.69
بعد العمومية والتوقع	.37	.54
الدرجة الكلية للاستبيان	.54	.69

ثالثاً: استبيان المساندة الاجتماعية من (إعداد الباحثة):

1 - خطوات إعداد المقياس وتضمنت الخطوات التالية:

- أ. قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والنفسي المرتبط بمتغير المساندة الاجتماعية مما ساعد على تكوين رؤية شاملة عن هذا المتغير.
- ب. الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة للاستفادة من الاستبيانات المستخدمة بها في بناء استبيانات الدراسة الحالية كدراسة (النمراني، 2001)، ودراسة (صالح، 2002)، ودراسة (الصبان، 2003)، ودراسة (عبد الله، 2005)، ودراسة (دياب، 2006) وغيرها من الدراسات.
- ت. ثم اطلعت الباحثة على عدد من الاستبيانات المرتبطة بموضوع الدراسة وتصنيفها وقراءتها ومراجعة الأبعاد المرتبطة بها كاستبيان المساندة الاجتماعية من إعداد وترجمة (محمد محروص، ومحمد السيد، 1994)، واستبيان (الدسوقي، 1996)، واستبيان (أماني عبد المقصود؛ وأسماء السرسى، 1998)، واستبيان المساندة الاجتماعية (للشاعر، 2005)، ومقياس (العتيبي، 2007)، ومقياس (ثابت، 2007)، واستبيان (راضي، 2008) وغيرها من الاستبيانات.
- ث. وأجرت الباحثة بالمقابلة غير الرسمية مع العديد من طالبات وطلبة الثانوية العامة للاطلاع على آرائهم في متغيرات الدراسة والاستفادة من الخبرة الفعلية في صياغة الاستبيان.
- ج. بعد ذلك قامت الباحثة مستفيدة من تلك المصادر " الإطار النظري والدراسات وأدوات الدراسة السابقة والمقابلات غير الرسمية والتعريفات الإجرائية" بوضع الصورة الأولية للاستبيان متضمن التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية و أبعاده مكون من (50) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية.
- ح. بعد إعداد المقاييس وصياغة فقراتها بأسلوب واضح، تم عرضها على معلمة مختصة باللغة العربية لمراجعتها لغوياً، وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس في جامعات قطاع غزة للحكم على مدى ملائمة الفقرات للموضوع ومدى تعبيرها عن متغيرات الدراسة وفي ضوء اطلاعهم تم إجراء التعديلات المناسبة.

2- وصف الاستبيان:

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، من خلال علاقاته بأسرته وأصدقائه ومعلميه ومدى شعوره بتلك المساندة العاطفية والمادية والمعلوماتية منهم.

ويتضمن الاستبيان في صورته النهائية (31) فقرة، يتم الإجابة عليه من خلال مقياس تقدير خماسي متدرج مكون من خمسة بدائل (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وعلى المستجيب قراءة كل بند وتحديد استجابة واحدة من خمسة بدائل متاحة لكل فقرة، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمس درجات) و (درجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (أبداً = 1، نادراً = 2، أحياناً = 3، غالباً = 4، دائماً = 5) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للدرجات ما بين (31) درجة و(155) درجة تتحصر بينهما إجابة المفحوص، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى المساندة الاجتماعية لدى المفحوص، أما انخفاض الدرجة فيشير إلى انخفاضها لديه، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد تتناسب مضامين العبارات لها وتكون المفهوم وهي كالاتي:

- 1- مساندة الأسرة: وتشير إلى مدى توفر الدعم النفسي والوجداني والمعلوماتي والمادي من قبل الأسرة للطالب وإعطائه الثقة والقبول، وعدد فقراته (10).
- 2- مساندة الأصدقاء- الزملاء: وتشير إلى مدى توفر الدعم النفسي والوجداني والمعلوماتي والمادي من قبل الأصدقاء للطالب وإعطائه الثقة والقبول، وعدد فقراته (8).
- 3- مساندة المعلمين: وتشير إلى مدى توفر الدعم النفسي والوجداني والمعلوماتي والمادي من قبل المعلمين للطالب وإعطائه الثقة والقبول، وعدد فقراته (8).
- 4- الشعور الذاتي بالمساندة: وتشير إلى تقييم الفرد للمساندة الاجتماعية التي يمر بها ومدى إدراكه لوجود تلك المساندة وإحساسه بها وعدد فقراته (5).

وهكذا فإن الاستبيان يتكون من (31) فقرة كما هو موضح في الملاحق.

جدول رقم (24) يوضح أبعاد استبيان فاعلية الذات وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	مساندة الأسرة	1، 2، 3، 13، 16، 17، 18، 19، 22، 28.	10
2	مساندة الأصدقاء- الزملاء	4، 5، 6، 15، 21، 23، 25، 30.	8
3	مساندة المعلمين	7، 8، 11، 14، 20، 24، 27، 29.	8
4	الشعور الذاتي بالمساندة	9، 10، 12، 26، 31.	5
31	الدرجة الكلية		

3- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

حتى يتمتع الاستبيان بخصائص سيكومترية عالية قامت الباحثة بتوفير تلك الخصائص ودعمها بمجموعة من الأدلة للصدق والثبات وهو موضح في الآتي:

أولاً : صدق الاستبيان Validity

الصدق وهو ما يتعلق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للاستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار ونحن لا نبرهن على صدق أداة القياس إنما نقدم أدلة تتعلق بصلاحية أداة القياس للغرض الذي استخدمت له، أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه (علام، 2000: 125) و تحققت الباحثة من صدق الاستبيان من خلال الأدلة التالية .:

1- صدق المحكمين " صدق المحتوى الظاهري " Content Related Validity :

يبين هذا النوع من الصدق المدى الذي تكون فيه عينة بنود الاختبار ممثلة لمجتمع إحصائي محدد أو مجال محتوى، وتجمع الأدلة عن اختبار دقيق وناقد من قبل خبراء بمحتوى الاختبار لتحديد العلاقة بين الاختبار والمجتمع المحدد، حيث عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من

المحكمين تألفت من (9) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية متخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعات قطاع غزة كالجامة الإسلامية وجامعة الأقصى وجامعة الأزهر (ملحق رقم 1)، وكانت نسبة الاتفاق على المقياس (90%) وقد استجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل للمفردات والعبارات في ضوء مقترحاتهم، بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية، ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية وقد حذفت من 4 عبارات وأصبحت عدد فقراته 46 فقرة.

2- صدق الاتساق الداخلي Internal consistency :

وتقوم فكرة هذا النوع من الصدق على حساب ارتباطات درجات الفقرات مع الدرجات الكلية للمقياس، وكذلك مع الأبعاد الفرعية التي تنتمي إليه (حبيب، 1996: 322) و بعد القيام بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتم حساب أيضاً معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) ومعاملات الاتساق الداخلي لفقرات استبيان المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لفقراته حسب الجدول التالي:

جدول رقم (25)

معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	مساندة الأسرة	.50	0.01 دالة إحصائياً
2	مساندة الأصدقاء- الزملاء	.46	0.01 دالة إحصائياً
3	مساندة المعلمين	.81	0.01 دالة إحصائياً
4	الشعور الذاتي بالمساندة	.80	0.01 دالة إحصائياً

يتبين من الجدول السابق أن أبعاد الاستبيان تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.46 - .81)، وهذا يدل على أن أبعاد الاستبيان تتمتع معامل صدق عال. وبما أن الاستبيان يتكون من أربعة أبعاد فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

جدول رقم (26)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (مساندة الأسرة) والدرجة الكلية للبعد على استبيان
المساندة الاجتماعية

م	فقرات البعد الأول	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	تشجعتني عائلتي على الدراسة والعمل بجد	.42	0.01 دالة إحصائياً
2	تهتم أسرتي أن أكون ناجحاً	50	0.01 دالة إحصائياً
3	تشعرني أسرتي بالرضا عن نفسي	.63	0.01 دالة إحصائياً
15	منذ صغري وأنا أتلقى احتراماً كبيراً من أسرتي	.57	0.01 دالة إحصائياً
18	يشاركني والدي حل مشكلاتي	.48	0.01 دالة إحصائياً
19	أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي	.53	0.01 دالة إحصائياً
20	أجد أسرتي حولي وقت الضيق	.58	0.01 دالة إحصائياً
21	تتفهم أسرتي مطالبتي	.53	0.01 دالة إحصائياً
24	أشعر بالأمان بين أفراد أسرتي	.12	غير دالة إحصائياً
30	يقف إخوتي بجانبني عند تعرضي لمشكلة	.34	0.01 دالة إحصائياً
32	أشعر بالحزن لأنه لا يفهمني أحد بأسرتي	-.08	غير دالة إحصائياً
37	يساعدني والدي على التوفيق بين الدراسة وأمور الحياة	.09	0.01 دالة إحصائياً
41	يقف والدي عثرة في طريقي	-.01	غير دالة إحصائياً
44	أشعر بالحزن لأنه لا أحد يفهمني في أسرتي	-.04	غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الأول (مساندة الأسرة) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.63 -- .18)، وهذا يدل على أن بعد مساندة الأسرة يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (24 - 32 - 41 - 44) تحذف من البعد.

جدول رقم (27)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (مساندة الأصدقاء- الزملاء) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية

م	فقرات البعد الثاني	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
4	لدي أصدقاء أتحدث معهم عن أسراري	.51	0.01 دالة إحصائياً
5	أجد العون من أصدقائي وقت الحاجة	.53	0.01 دالة إحصائياً
6	عندما أحتاج للمال يقرضني أصدقائي إياه	.48	0.01 دالة إحصائياً
17	أشعر أنني محل اهتمام أصدقائي	.36	0.01 دالة إحصائياً
28	يساعدني زملائي في شرح المواد الدراسية الصعبة	.29	0.01 دالة إحصائياً
31	أشعر بأهميتي عندما أكون مع أصدقائي	.53	0.01 دالة إحصائياً
34	أبادل الملخصات الدراسية مع زملائي	.41	0.01 دالة إحصائياً
40	يسأل عني زملائي إذا غبت	.41	0.01 دالة إحصائياً
43	أمتلك الكثير من الأصدقاء	.05	غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثاني (مساندة الأصدقاء- الزملاء) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.29 - 0.55)، وهذا يدل على أن بعد مساندة الأصدقاء- الزملاء يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (43) تحذف من البعد.

جدول رقم (28)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (مساندة المعلمين) والدرجة الكلية للبعد على استبيان
المساندة الاجتماعية

م	فقرات البعد الثالث	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
7	أجد العون من المعلمين وقت الحاجة	.49	0.01 دالة إحصائياً
8	أشعر أي محل اهتمام المعلمين	.52	0.01 دالة إحصائياً
11	يشجعني المعلمون على الدراسة	.24	0.01 دالة إحصائياً
16	أستشير المعلمين فيما أتخذه من قرارات	.53	0.01 دالة إحصائياً
22	يقف المعلمون بجانبني وقت الشدة	.79	0.01 دالة إحصائياً
26	يساعدني المعلمون في توضيح المواد الدراسية الصعبة	.10	غير دالة إحصائياً
33	يقدم لي المعلمون المعلومات اللازمة عن المواد الدراسية	.30	0.01 دالة إحصائياً
36	أجد من المعلمين من يقدم لي النصيحة عند تعرضي لمشكلة	.38	0.01 دالة إحصائياً
39	يقدم لي المعلمون المساعدة وقت الحاجة	-.30	0.01 دالة إحصائياً
42	يتجاهلني بعض المعلمين عندما أتحدث	.12	غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الثالث (مساندة المعلمين) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (24 - 79)، وهذا يدل على أن بعد مساندة المعلمين يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (26 - 42) تحذف من البعد.

جدول رقم (29)

معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (الشعور الذاتي بالمساندة) والدرجة الكلية للبعد على استبيان المساندة الاجتماعية

م	فقرات البعد الثالث	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
9	أحاول حل مشكلاتي بنفسي	.23	0.05 دالة إحصائياً
10	أشعر أنني أعيش بمفردي	.33	0.01 دالة إحصائياً
12	أجد من يساعدني وقت الحاجة	.38	0.01 دالة إحصائياً
13	اطلب المساعدة ممن حولي	.18	غير دالة إحصائياً
14	أشعر أنني محبوب من قبل الآخرين	.06	غير دالة إحصائياً
23	لا أثق بأي شخص	.05	غير دالة إحصائياً
25	لا يوجد من يساعدني في الأوقات الصعبة	.18	0.05 دالة إحصائياً
27	أشعر أنني معزول عن الناس	.03	غير دالة إحصائياً
29	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة دون مساعدة	.01	غير دالة إحصائياً
35	أثق بمن حولي	.34	0.01 دالة إحصائياً
38	لا أشارك بأية أنشطة	.08	غير دالة إحصائياً
45	لدى من ألتجأ إليهم عندما أشعر بعدم الراحة	.14	غير دالة إحصائياً
46	عندما أواجه متاعب أجد الكل يساعدني من حولي	.07	غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق أن فقرات البعد الرابع (الشعور الذاتي بالمساندة) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.18 - 0.73)، وهذا يدل على أن بعد الشعور الذاتي بالمساندة يتمتع بمعامل صدق عال ما عدا الفقرات (13 - 14 - 23 - 27 - 29 - 38 - 45 - 46) تحذف من البعد.

3- صدق المقارنة الطرفية External Validity :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على مقارنة متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم إجراء المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (30)

يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأبعاد

استبيان المساندة الاجتماعية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مرتفعو الدرجات		منخفضو الدرجات		أبعاد الاستبيان
		ع	م	ع	م	
0.01دالة	12.3	1.5	19.2	0.8	12.0	مساندة الأسرة
0.01دالة	12.1	0.8	17.0	0.5	12.0	مساندة الأصدقاء- الزملاء
0.01دالة	13.6	0.5	19.4	1.3	13.7	مساندة المعلمين
0.01دالة	6.1	0.0	15.0	3.4	7.0	الشعور الذاتي بالمساندة
0.01دالة	18.6	1.4	87.3	2.1	96.2	الدرجة الكلية للاستبيان

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات على استبيان بأبعاده الثلاثة، وهذا يدل على أن الاستبيان بأبعاده يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا في الدرجة الكلية للقياس والأبعاد، ما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عال، ما يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثانياً: ثبات الاستبيان Reliability :

وهو عبارة عن مدى خلو درجات الاستبيان من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب الاستبيان أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها. فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس بحيث لو تم إعادة الاختبار يعطي نفس النتائج تقريباً (علام، 2000: 131)، وتحققت الباحثة من ثبات الاستبيان بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من خلال الأدلة التالية :

1- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Cronbach Alpha:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، للتأكد من معامل ثبات الاستبيان حيث حصلت على قيمة معامل ألفا (0.60). وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن لها الباحثة عند تطبيقه على عينة الدراسة، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معامل كرونباخ للبعد الأول (0.483)، ومعامل كرونباخ للبعد الثاني (0.532)، معامل كرونباخ للبعد الثالث (0.319)، ومعامل كرونباخ للبعد الرابع (0.670)، وكلها معاملات مرتفعة دالة على ثبات الاستبيان مما يساعد الباحثة على التطبيق باطمئنان.

جدول رقم (31)

معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المساندة الاجتماعية بأبعاده

أبعاد الاستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مساندة الأسرة	14	0.483
مساندة الأصدقاء- الزملاء	9	0.532
مساندة المعلمين	10	0.319
الشعور الذاتي بالمساندة	13	0.670
الدرجة الكلية للاستبيان	42	0.601

2- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

استخدمت الباحثة درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للاختبار ودرجة النصف الثاني للاختبار و بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين جرى تعديل الطول بمعادلة سبيرمان براون فأتضح أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.48) وبعد التعديل أصبح معامل الثبات (0.64) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن لها الباحثة عند التطبيق، وبما أن المقياس يتكون من ستة أبعاد فقد تم حساب معاملات الارتباطات للأبعاد المختلفة للتأكد من الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات عال تطمئن له الباحثة عند التطبيق كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (32)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان المساندة الاجتماعية بأبعاده

أبعاد الاستبيان	معامل ارتباط بيرسون	معامل الثبات سبيرمان براون المعدلة
مساندة الأسرة	0.51	0.66
مساندة الأصدقاء- الزملاء	0.55	0.65
مساندة المعلمين	0.168	0.210
الشعور الذاتي بالمساندة	0.51	0.61
الدرجة الكلية للاستبيان	0.48	0.64

خامساً: المعالجة الإحصائية :

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي (spss) وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات :

1. النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والمتوسط الحسابي النسبي وتستخدم هذه الأساليب باستمرار وبشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما، ويفيد الباحثين في وصف عينة الدراسة.
2. اختبار ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمعرفة ثبات فقرات الاختبار.
3. معامل ارتباط بيرسون Pearson لقياس درجة الارتباط، ولدراسة العلاقة بين المتغيرات.
4. اختبار تحليل التباين الأحادي one- Way ANOVA لمعرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات الترتيبية.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: نتائج تساؤلات الدراسة وتفسيرها

ثانياً: نتائج فروض الدراسة وتفسيرها

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية لكل تساؤل وتفسيره ولكل فرض وتفسيره مع مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد تطبيق أدوات الدراسة؛ وذلك في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة الحالية على النحو التالي:

أولاً: نتائج تساؤلات الدراسة وتفسيرها:

عرض ومناقشة السؤال الأول:

والذي ينص على ما يلي: "ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟"

للتعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد التوتر النفسي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (33)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للتوتر النفسي بأبعاده لدى أفراد العينة

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	مقياس التوتر النفسي
5	54%	6.4	27.0	50	10	البعد الفسيولوجي
2	57%	8.6	28.7	50	10	البعد الانفعالي
3	56%	8.1	36.1	65	13	البعد النفسي
1	58%	6.7	29.2	50	10	البعد المعرفي
4	55%	4.4	19.5	35	7	البعد الاجتماعي
6	50%	5.8	22.6	45	9	البعد السلوكي
	55%	30.7	163.3	295	59	الدرجة الكلية للمقياس

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية ثم ضرب الناتج في 100

حيث أظهرت نتائج التساؤل السابق وكما يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لاستبيان للتوتر النفسي ككل هو (55%) حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية (163.3) بانحراف معياري (30.7)، وتمثل البعد المعرفي قد حصل على المرتبة الأولى في الوزن النسبي التي بلغت (58%) بمتوسط (29.2) وانحراف معياري (6.7).

- وأن البعد الانفعالي قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي التي بلغت (57%) بمتوسط (28.7) وانحراف معياري (8.6).

- بينما البعد النفسي قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي التي بلغت (56%) بمتوسط (36.1) وانحراف معياري (8.1).

- وأن البعد الاجتماعي قد حصل على المرتبة الرابعة في الوزن النسبي التي بلغت (55%) بمتوسط (19.5) وانحراف معياري (4.4).

- بينما البعد الفسيولوجي قد حصل على المرتبة الخامسة في الوزن النسبي التي بلغت (54%) بمتوسط (27.0) وانحراف معياري (6.4).

- وأن البعد السلوكي قد حصل على السادسة في الوزن النسبي التي بلغت (50%) بمتوسط (22.6) وانحراف معياري (5.8).

وتبين الباحثة أن الوزن النسبي لاستبيان للتوتر النفسي ككل هو (55%) وهذه الدرجة نتيجة منطقية ومعتدلة لدى الطلبة في النصف الأول من السنة الدراسية، ويفسر ذلك أن مرحلة الثانوية العامة مرحلة دراسية مصيرية تحدد إلى حد كبير مستقبل الطلبة في سنوات عمرهم المقبلة وإدراك الطالب إلى أهمية هذه المرحلة ومدى انعكاسها على حياته المستقبلية قد يؤدي به إلى التوتر الذي يكون بدوره دافعاً نحو مزيد من الجهد للنجاح، فهي بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات المصيرية، والسعي وراء تحقيق الأهداف ويذكر **كيرت ليفين k. Levin** أن رغبة الفرد في الوصول لهدف معين تؤدي لخلق حالة من التوتر في الفرد مرتبطة برغبة الوصول لهذا الهدف (الملا، 1982: 11)، ويكمن الهدف لدى الطلبة في الثانوية العامة هو تجاوزها بنجاح وعدم الإخفاق، والطالب في هذه المرحلة يعيش صراع واضح في داخله بناء على تجارب السابقين ممن حوله في الوسط الاجتماعي وخصوصاً الفاشلين وينتابه نوع من الخوف من أن يتكرر نفس النموذج لديه مما يزيد توتره النفسي حيث يؤكد ذلك (صادق، 1994: 101) فقد يخبر الشخص الموقف على أنه أقل أو أكثر توتراً على أساس مدى ألفته بالموقف أو خبرته

الأولى مع المواقف الموترة التي مرت به، وقد ينظر البعض أيضاً إلى أن هذه النسبة للتوتر النفسي متوسطة وليست مرتفعة ويمكن تفسير ذلك بارتفاع الوزن النسبي لفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية التي ستوضح فيما بعد التي تجعل الطالب يمتلك أساليب واضحة تساعده على التوازن النفسي والقدرة على مواجهة التوتر النفسي لديه أو خفضه، وقد بين (الشبح، 1994: 61) في دراسته أن التوتر النفسي الناتج عن المشكلات والضغوطات الدراسية هو توتر يتميز بالاعتدال لأنه مرتبط بفترة زمنية معينة وقد احتل التوتر النفسي نسب متنوعة ومتفاوتة على دراسات مختلفة كدراسة الشبح (1994)، ودراسة دراسة الزبيدي (1997)، ودراسة داوود (2001) دراسة عساف (2001) التي تقاربت بشكل كبير مع الدراسة الحالية وبينت أن مستوى التوتر النفسي بلغ (57%) واعتبر ذلك مرتفع بناء على اعتبارات نفسية وزيادة التوتر بهذه الدرجة ليس بالمعدل الطبيعي وهو ما تؤكد عليه الباحثة أيضاً.

وقد احتل البعد المعرفي المرتبة الأولى بوزن نسبي (58%) على استبيان التوتر النفسي لدى الطلبة ولذلك لأن الأهم لدى الطالب في هذه المرحلة التحصيل المرتفع الذي يحتاج لمزيد من التركيز والفهم والربط، والتوتر يعتمد بشكل كبير على الإدراك ويؤكد ذلك براون وموبرج (Brown & Moberg) اللذين بينا أن التوتر عملية إدراكية في المقام الأول: بمعنى أننا نستجيب لمثير مشترك بمستويات متباينة من التوتر (السالم، 1990: 253)، وتبين الباحثة أيضاً أنه خلال فترات التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً، وأكثر تشويهاً، ويصعب عليه التركيز.

وأن البعد الانفعالي قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي الذي بلغ (57%) حيث أن للتوتر ردود فعل انفعالية من سرعة الغضب والاستثارة، والاندفاع اتجاه الأمور، والبكاء والتعب والانقباض والشعر بالهم، ومجيء ذلك في المرتبة الثانية يبدو منطقياً لان التفكير والإدراك هو المحرك الأول لكافة جوانب الشخصية الإنسانية من وجهة نظر الباحثة وساعد على ظهور هذا البعد وبروزه المرحلة النمائية التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة الدراسية وهي المراهقة التي تتميز بالتخبط الانفعالي وعدم الاستقرار لديه.

كما أن البعد النفسي قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي الذي بلغ (56%) ويعود ذلك إلى شعور الإنسان بأن تفكيره في حالة عدم انضباط وانفعالاته غير متوازنة، سينعكس على نفسيته من الشعور بالملل والضجر وعدم القدرة على التحكم في الذات والإحباط من الدراسة، وهذا شيء طبيعي يوصل به التوتر الطالب الذي يعيش ضغطاً واضحاً ومستمرّاً من أجل تحقيق أهدافه والسعي وراء النجاح وكمال الطموح وجاء ذلك واضحاً في دراسة عساف (2001).

وأن البعد الاجتماعي قد حصل على المرتبة الرابعة في الوزن النسبي الذي بلغ (55%) ويأتي هذا البعد نتيجة للتوتر الذي يعنيه الفرد من المحيط الاجتماعي الذي يعيشه من الأسرة والمعلمين والأصدقاء، حيث ينتظر الجميع نجاح الفرد وتميزه، وفي نفس الوقت لا يكون داعماً له من خلال الضغط المستمر عليه للدراسة ومقارنته بمن حوله، وتكليفه بأعباء كبيرة وقد تكون أكبر من مستوى الفرد، وقد يأتي هذا البعد في تلك المرتبة لأن البعد الاجتماعي يأتي من خارج الفرد ويسيطر عليه ويكون نابعا للتوتر وليس من داخله حيث يبين (أبو عيشة، 1997 : 169) أن المتوترون نفسياً أكثر قابلية للإيحاء بالآخرين ومشاكلهم، وأكثر تأثراً بالصراعات العائلية التي تدور حولهم.

بينما البعد الفسيولوجي قد حصل على المرتبة الخامسة في الوزن النسبي حيث بلغ (54%) ويفسر ذلك أن للتوتر أيضاً ردود فعل فسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي، واضطراب في الجهاز الهضمي، وزيادة إفراز الأدرينالين ومجيئها في تلك المرتبة التي لا تعتبر نسبتها منخفضة أيضاً ولكن قد يكون لرد الفعل الفسيولوجي سرعة بامتلاك الفرد نتيجة لشعوره بالتوتر وسرعة في استعادة الفرد للسيطرة على قواه الجسمية وشعوره بالهدوء وائتلاف الطالب للشعور بذلك في السنوات الدراسية عند التعرض لخبرة الاختبارات والمذاكرة.

وأن البعد السلوكي قد حصل على المرتبة السادسة في الوزن النسبي التي بلغت (50%) وتتمثل في تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب، وقضم الأظافر والتشاجر مع الآخرين وهي نسبة متوسطة لدى الطلاب لأنهم بمرحلة يدركون فيها التحكم بذاتهم، والسيطرة على السلوك الخارجي الذي يتعلق بالآخرين فيجعل الفرد ينتظر قبل التصرف بسوء، وطبيعياً وجود ردود فعل سلوكية وفي المرتبة الأخيرة للتوتر وهذا منطقي لأن العمليات الدفاعية للتوتر تقوم في داخل الفرد أولاً ثم تتجاوزه للآخرين في حالة عدم قدرته على استعادة التوازن النفسي ويؤكد ذلك بيتش (Beech, et-al,1982: 56).

وتبين الباحثة أن هذا الترتيب يعبر في نتائج الدراسة يبين أن هذه الأبعاد هي علاقة تفاعلية كل منها يؤدي إلى الآخر ويؤثر في النهاية بالفرد، ولم تكن النسب بين الأبعاد متفاوتة بشكل كبير وإنما متقاربة جداً.

عرض ومناقشة السؤال الثاني:

والذي ينص على ما يلي: " ما مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية؟"

للتعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد فاعلية الذات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (34)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفاعلية الذات بأبعادها لدى أفراد العينة

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	مقياس فاعلية الذات
1	70%	5.7	28.0	40	8	قدرة الفاعلية
3	61%	5.8	27.7	45	9	قوة الفاعلية
2	68%	5.7	34.1	50	10	العمومية والتوقع
	70%	15.0	95.0	135	27	الدرجة الكلية للمقياس

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية ثم ضرب الناتج في 100

حيث يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لاستبيان فاعلية الذات ككل هو (70%) حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية (95.0) بانحراف معياري (15.0)، وأن بعد قدرة الفاعلية قد حصل على المرتبة الأولى في الوزن النسبي التي بلغت (70%) بمتوسط (28.0) وانحراف معياري (5.7).

وأن بعد العمومية والتوقع قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي التي بلغت (68%) بمتوسط (34.1) وانحراف معياري (5.7).

بينما بعد قوة الفاعلية قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي التي بلغت (61%) بمتوسط (27.7) وانحراف معياري (5.8).

وتبين الباحثة أن هذه الدرجة للوزن النسبي لاستبيان فاعلية الذات ككل هو (70%) في مرتفعة لدى طلبة الثانوية العامة وتفسير ذلك أن طلبة الثانوية العامة لديهم القدرة على المثابرة والنجاح من أجل الوصول لغاياتهم وخفض الصراعات التي يمرون بها، ولديهم ثقة في النجاح و مستوى طموح مرتفع وقدرة على التخطيط للمستقبل، وأن اعتقادهم بأنفسهم يرتقي للاعتقادات الايجابية والأحكام المقبولة التي تصل بهم للثقة بأنفسهم وتقديرها، ودافعهم للتمتع بتلك الصفات هو سعيهم لتجاوز المرحلة الدراسية بدون فشل لأنها مرحلة مصيرية فيبحثون أنفسهم للتغلب على كل العقبات بمرونة وفاعلية، ومما يساعدهم على ذلك المرحلة النمائية التي يمرون بها حيث تنمو فاعلية الذات عبر المراحل العمرية المختلفة وبين باندورا (Bandura, 1981:155) أن كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، حيث أن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فيجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الانفعالية والجنسية، وأيضاً مهمة اختيار عمل الحياة المقبل يجب أن تطرح من خلال هذه الفترة، وتضيف الباحثة أن من تلك المهارات التي يجيدها الفرد ويحاول اكتسابها في هذه المرحلة المهارات الأكاديمية التي تساعد على إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة، واتفقت العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية في النسب التقاربية لمستوى فاعلية الذات كدراسة الشعراوي (2000)، ودراسة ويسلي Wesley (2002)، ودراسة العلي وآخرون (2004)، ودراسة دراسة العسكري (2009)، وقد ترجع القوة في متغير فاعلية الذات لدى الطلبة إلى أنها لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط الآن، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأن الطالب يسعى للدراسة والمثابرة خلال السنة بشكل عام ومرحلة الانجاز الكبرى لما تأتي بعد وهي الاختبارات النهائية. كما أن بعد قدرة الفاعلية قد حصل على المرتبة الأولى في الوزن النسبي التي بلغت (70%) ويفسر ذلك بأن الطلبة لديهم الخبرة والقدرة على ممارسة مختلف المواقف بقوة والانتقال بها عبر مستويات مختلفة من الصعوبة، ولديهم دقة وإنتاجية عالية مما يدعم قوة دافعيتهم والوصول بهم لخفض توتراتهم من أجل النجاح وهو بعد قوي لدى الأفراد وهذا ما يحتاج له الطلبة في هذه

المرحلة وقد يكون دافع الحاجة للتعامل مع مختلف المواقف مهما كانت صعبة والشعور بالانجاز هو من دعم هذا البعد أن يأتي بالمرتبة الأولى.

كما أن بعد العمومية والتوقع قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي التي بلغت (68%) وهي نتيجة مقبولة ويمكن تفسيرها أن الطلبة بحاجة في هذه المرحلة الدراسية الهامة والتي تعتبر مصيرية، إلى القدرة على التعامل مع مختلف المواقف عبر مساحات متنوعة وغير مترابطة من الأنشطة، وتبين أن الطلبة لديهم قدرة للتعامل مع مختلف المواقف الصعبة والسهلة والتنبؤ بما سيمرون بها، وتوقع أدائهم وهو شيء هام للتمتع به وحاجة ضرورية من قبل الطالب في هذه المرحلة من التعلم، حتى يزيد من فاعليتهم الذاتية التي تعتبر الأساس في تجاوز المعوقات وبناء الثقة نحو النجاح الذي هو أهم ما يسعى إليه الطلبة.

بينما بعد قوة الفاعلية قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي التي بلغت (61%) ويمكن تفسير تلك النتيجة بوجودها بالمرتبة الثالثة أن هذا البعد يعتمد بالدرجة الكبرى على الفروق الفردية ومدى اختلاف المثابرة من طالب إلى آخر في مختلف المواقف، وقد بين (العتيبي، 2007 : 28) أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، كما يذكر أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة، وتوفر هذا الشيء بهذه النتيجة المقبولة لدى أفراد العينة يعكس مدى تمتعهم بالمثابرة والقوة الشخصية في التعلم ومقاومة الإحباطات وحاجة الطلبة في هذه المرحلة أيضا للشعور بتحقيق الذات تدفعهم للتميز والتمتع بقوة الفاعلية.

عرض ومناقشة السؤال الثالث:

والذي ينص على ما يلي: " ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية؟"

للتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد المساندة الاجتماعية، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (35)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمساعدة الاجتماعية بأبعادها لدى أفراد العينة

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	مقياس المساعدة الاجتماعية
1	75%	7.2	37.3	50	10	مساعدة الأسرة
2	68%	5.2	27.1	40	8	مساعدة الأصدقاء- الزملاء
3	65%	7.9	26.3	40	8	مساعدة المعلمين
4	64%	2.8	16.2	25	5	الشعور الذاتي بالمساعدة
	70.5%	16.4	109.3	155	31	الدرجة الكلية للمقياس

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية ثم ضرب الناتج في 100

حيث يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لاستبيان المساعدة الاجتماعية ككل هو (70.5%) حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية (109.3) بانحراف معياري (16.4)، وأن بعد مساعدة الأسرة قد حصل على المرتبة الأولى في الوزن النسبي التي بلغت (75%) بمتوسط (37.3) وانحراف معياري (7.2).

وأن بعد مساعدة الأصدقاء- الزملاء قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي التي بلغت (68%) بمتوسط (27.1) وانحراف معياري (5.2).

بينما بعد مساعدة المعلمين قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي التي بلغت (65%) بمتوسط (26.3) وانحراف معياري (7.9).

بينما بعد الشعور الذاتي بالمساعدة قد حصل على المرتبة الرابعة في الوزن النسبي التي بلغت (64%) بمتوسط (16.2) وانحراف معياري (2.8).

وتبين الباحثة أن هذه الدرجة مرتفعة ويفسر بان الوسط الذي يعيش فيه الطالب يعزز دور طالب الثانوية العامة ويسعى دائماً على توفير الجو الملائم له للتفوق والتميز، ويفسر أيضاً ذلك باحتياج

الطالب الكبير إلى الدعم والمساندة في هذه المرحلة من الوسط الذي يعيش فيه لأنه لا يعكس نجاحه بل يعكس نجاح كل من حوله أيضاً من الأسرة والمعلمين والزملاء، والمساندة الاجتماعية تعتبر أحد مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الإنسان من بيئته التي يعيش فيها، وخاصة عندما يشعر أن طاقته لا تكفي لمواجهة المواقف الضاغطة والموترة، حيث تعزز ثقة الفرد بقدراته وتشعره بالرضا عن هذه المساندة المقدمة له وبالمؤازرة مما يخفف من الضغوطات التي تقع على كاهله، والمساندة هي واجب ديني وثقافة مجتمعية تتمتع بها كافة فئات مجتمعنا الفلسطيني، وتعتبر مرحلة الثانوية العامة لدى مختلف الفئات حدث مميز وتحظى باهتمام كبير، وعلى أساسها يقدر الأفراد والأسر وحتى تكرم المدارس لذلك يفسر ارتفاع نسبة المساندة الاجتماعية عن غيرها من متغيرات الدراسة على حد علم الباحثة، ويؤكد ذلك (منصور، 1995: 55) حيث بين أن المجتمع يحرص بمختلف مؤسساته على تقديم المساندة للأفراد وخصوصاً في وقت الأزمات والمشكلات للمساعدة في تخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشكلاتهم وخفض توتراتهم ودفعهم للنجاح، ودعم الفرد نفسياً ومادياً ومعرفياً واجتماعياً حسب ما تقتضي المواقف التي يمر بها، وتقوم بتلبية احتياجات الفرد وحمائته، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة ليشكل سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء ما يمر به من خبرات جديدة. واتفقت العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية في النسب التقاربية لمستوى المساندة الاجتماعية كدراسة دراسة الجيلي (2006)، ودراسة دياب (2006)، ودراسة أبو زيد وآخرون (2007)، ودراسة الدسوقي (2011)، وزيادة الوزن النسبي لهذا المتغير منطقي لأن الطالب بحاجة ماسه للدعم والمساندة على مختلف أنواعها ومستوياتها ليثق بقدراته، وتعطيه نوع من الأمان نحو مزيد من النجاح وخصوصاً في هذه المرحلة الانتقالية في حياته.

كما وأن بعد مساندة الأسرة قد حصل على المرتبة الأولى في الوزن النسبي التي بلغت (75%) ويفسر ذلك بأن الأسرة هي الحاضن الأول للطفل منذ صغره، وهي البناء الأساس في دعمه ومساندته نفسياً ومعرفياً وانفعالياً ومادياً، وأن احتياجها لنجاح الفرد وتميزه حاجة ومطلب أساسي لها، فالأسرة هي من أهم مصادر المساندة الاجتماعية بالنسبة للفرد وأكثر تأثيراً في حياته وهي مشتركة في كافة مراحل عمر الفرد، وهي التي تساعد في إكساب الفرد مختلف

الخبرات وتساعده في تكوين شخصيته وتقديره لذاته، وهو بعد قوي ويمثل جزء كبير من مساندة الفرد الاجتماعية.

وأن بعد مساندة الأصدقاء- الزملاء قد حصل على المرتبة الثانية في الوزن النسبي التي بلغت (68%) ويفسر ذلك أن لجماعة الأقران أهمية كبيرة في حياة الفرد لما تتيحه من حرية للتعبير عن انفعالات الخوف والغضب وغيرها من الهوايات والطموحات المشتركة، حيث أن الأقران أو الأصدقاء يتشابهون في المهارات والمستوى التعليمي والسن، وبما تهيئه من اطمئنان ينشأ عن وعي الفرد بأن غيره يملك نفس ما قد يتعرض له من قلق ومخاوف وشكوك في أمور معينة وهذه الأمور قد لا تحققها الأسرة مع أن دورها يكون ملازماً لدور الأصدقاء، ويبين (سلامة، 1991: 145) أن مجموعة الرفاق تساعد الفرد على التخفيف من مشاعره السلبية، وتشجيعه على مواجهة التحديات، ودعم مشاعر الانتماء للجماعة، ويتأثر الفرد بردود فعل أصدقائه على الأحداث التي يمر بها.

بينما بعد مساندة المعلمين قد حصل على المرتبة الثالثة في الوزن النسبي التي بلغت (65%) ويمكن تفسير ذلك بأن للمعلم دور هام في المساندة الاجتماعية للفرد بأبعادها المختلفة حيث يقوم المعلم بمعالجة معظم المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد، ومساعدته على النمو والتكيف السليم، فالطالب في هذه المرحلة يقضي معظم وقته في الدراسة والتعامل مع المعلمين والأقران، وقد يعتبر المعلم أقرب الأقارب وربما يحتل مكانة الوالدين ويؤدي وظائف نفسية هامة للطالب بالإضافة للمساندة المعلوماتية التي تفقدها الأسرة.

بينما بعد الشعور الذاتي بالمساندة قد حصل على المرتبة الرابعة في الوزن النسبي التي بلغت (64%) ويفسر ذلك بأن الفرد مهما كانت درجة المساندة الاجتماعية من حولها مرتفعة إلى أنه يحتاج إلى المزيد منها ولا يشعر بالرضا عن المساندة بشكل كبير لأنه في حالة توتر مستمر، وهذه المساندة تمثل جزء كبير من الدوافع التي تساعده على الانجاز، وتقوم المساندة على تعميق تقدير الفرد واحترامه لذاته، وتشجيعه على مواجهة أحداث المواقف الحياتية، وتؤدي بصفة عامة على استمتاع الفرد بصحة بدنية ونفسية مناسبة، وهو بحاجة إليها خلال هذه المرحلة بشكل مستمر.

ثانياً: نتائج فروض الدراسة وتفسيرها:

عرض ومناقشة الفرض الأول:

والذي ينص على ما يلي: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة."

وللإجابة على هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (36)

معامل ارتباط بيرسون بين التوتر النفسي بأبعاده وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة

التوتر النفسي	الدرجة الكلية لفاعلية الذات	مستوى الدلالة
البعد الفسيولوجي	.225**	.000
البعد الانفعالي	-.091*	.000
البعد النفسي	.136**	.000
البعد المعرفي	-.239**	.000
البعد الاجتماعي	.233**	.000
البعد السلوكي	.107-*	.000
الدرجة الكلية للمقياس	-.308**	.000

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً على جميع الأبعاد عند مستوى (0.01) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة، أي أنه كلما زادت درجات التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة أدى ذلك إلى انخفاض فاعلية الذات والعكس صحيح وهذا أدى إلى إثبات صحة الفرض السابق.

وتعتبر النتيجة السابقة نتيجة منطقية وواقعية ومتوقعة ويمكن تفسير ذلك بأنه عندما يكون مستوى التوتر النفسي مرتفع فإنه يؤدي إلى اختلال في توازن الطلبة مما يكون له أكبر الأثر

على صحتهم سواء النفسية أو العقلية أو الاجتماعية أو السلوكية، والذي بدوره يؤدي إلى انخفاض الفاعلية الذاتية بسبب النظرة التشاؤمية والسلبية نحو الذات والمستقبل ويجعل الفرد عرضه لفقدان توازنه النفسي واعتقاداته الإيجابية عن ذاته، واتفقت تلك النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات كدراسة (صالح،1993)، ودراسة (الدسوقي، 1995)، ودراسة (فايد، 2003)، ويشير (أبو سليمان، 2007: 8) إلى أن التوتر والقلق يقترنان بوجود المعتقدات الخاطئة، كالاتقاد بأن الشيء الجديد لا يمكن الحصول عليه مما يؤدي لتشوه إدراك الفرد وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد ويفقد القدرة على حل مشكلاته بصورة منطقية مما يؤدي إلى ضعف فاعليته الذاتية.

وكما يؤثر التوتر في فاعلية ذات الطالب فيضعفها ويسيطر عليها ويفقده التخطيط الجيد للدراسة والمساعدة على التركيز نتيجة ردود الفعل النفسية والمعرفية والجسمية له، فإن فاعلية الذات تؤثر على درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد وكذلك قدرته على حل المشكلات، لأن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير و التصرفات و الإثارة العاطفية، ويشير فريد مان (Friedman,2000: 566) في دراسته أن فاعلية الذات تعمل كحاجز وقائي ضد التوتر والاكئاب حيث أن مجموعات فاعلية الذات المنخفضة كان لديهم مستويات أعلى في مشكلات النوم والتوتر والقلق والأفكار الانتحارية، والعجز والاكئاب، على العكس من مجموعات فاعلية الذات المرتفعة الذين تمتعوا بإقبال على الأنشطة وتحدي واضح للتغلب على التحديات.

إن جميع أبعاد مقياس التوتر النفسي تظهر نفس النتيجة العكسية للمقياس ككل مع متغير فاعلية الذات، وبالإضافة لما سبق ترى الباحثة أن الشخص الذي يشعر بالتوتر النفسي بشكل مستمر ويسيطر عليه فإن ذلك يضعف قواه النفسية بجميع جوانبها، ويؤدي إلى استنزافها ويشعره ذلك بالإحباط واليأس ويسيطر على تفكيره بطريقة سلبية، مما تنعكس على اعتقاداته الذاتية وقدراته والشك بها، وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات بطريقة ناضجة وبالتالي الإحساس بفاعلية ذات متدنية.

عرض ومناقشة الفرض الثاني:

والذي ينص على ما يلي: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. "

وللإجابة على هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (37)

معامل ارتباط بيرسون بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة

التوتر النفسي	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	مستوى الدلالة
البعد الفسيولوجي	-.184-**	.000
البعد الانفعالي	-.109-*	.000
البعد النفسي	-.165-**	.000
البعد المعرفي	-.040*	.370
البعد الاجتماعي	-.130-**	.004
البعد السلوكي	-.168-**	.000
الدرجة الكلية للمقياس	-.273**	.000

// غير دالة

* دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

أظهرت نتائج الجدول السابق عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً على جميع الأبعاد عند مستوى (0.01) ما عد البعد الانفعالي والبعد المعرفي عند مستوى دلالة (0.05) بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، أي أنه كلما زادت درجات التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة أدى ذلك إلى انخفاض المساندة الاجتماعية والعكس صحيح وهذا يدل على تحقق صحة الفرض الثاني.

وتعتبر النتيجة السابقة نتيجة منطقية ومتوقعة ويمكن تفسير ذلك بأن شعور الطالب المستمر بالتوتر النفسي وسيطرته عليه يفقده الإحساس بالمساندة لما يمثله التوتر من ردود فعل انفعالية سلبية عن ذاته ومن حوله وما يتركه من تشويه لإدراك الفرد للعلاقات من حوله، ويجعله أكثر

تأثراً بالإحباطات السلبية والمشكلات، كما أننا نجد بعض الأفراد يبعدون عن الشخص الذي يعاني مشكلات نفسية مستمرة كالتوتر حيث تبدأ مساندتهم قوية في البداية وتقل تدريجياً مما يجعل الفرد غير قادر على الإحساس بها فيضعف مستوى المساندة الاجتماعية، كما أن التوترات قد تسبب مزاجاً سلبياً يجعل الآخرين يبدون أقل جاذبية وإيجابية بالنسبة للفرد، ومستوى المساندة الاجتماعية المرتفع يعمل على وقايتها من التوترات النفسية التي يتعرض لها، أو يساعده على إدراكها بشكل أفضل مما يمنحه القدرة على مواجهتها، والتعامل معها بشكل سليم، وللمساندة الاجتماعية وظائف متعددة تتعكس على حياة الفرد بالإيجاب، وتعد مصدراً مهماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب والوحدة النفسية.

ويتفق ذلك مع الأطر النظرية التي بينها سارسون وآخرون (Sarson & et, al, 1983, 127) على أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً بارزاً في تخفيف الإصابة بالاضطرابات النفسية، وتساعد على تعمق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وتقيه من الآثار السلبية التي يتعرض لها في مواجهة المواقف الضاغطة، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة الجيلي (2006)، ودراسة دراسة دياب (2006)، ودراسة عبد الله (2005)، ودراسة عودة (2010)، وقد توصل كوترنا (Cutrona, 1996: 54) في دراسته إلى وجود علاقة ارتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية (الحجم- الرضا) ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة، وانخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئابية للراشدين، فهناك علاقة وثيقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للفرد حيث تجعله أكثر شعوراً بالأمن والسعادة، وهذا ما يتفق مع هذه النتيجة التي توضح أن ارتفاع المساندة الاجتماعية لدى الفرد وشعوره الإيجابي به يؤدي إلى انخفاض التوتر النفسي بكافة أبعاده النفسية والمعرفية والفسولوجية والسلوكية والانفعالية.

إن المساندة الاجتماعية تساهم في إشباع حاجات الفرد للانتماء، والمحافظة على هوية ذاته وتقويمها، وتقوية مفهوم احترام الذات لديه، والوقاية من الآثار النفسية السلبية للتوتر النفسي.

عرض ومناقشة الفرض الثالث:

والذي ينص على ما يلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في

التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للنوع (ذكر-أنثى)."

وللتأكد من مدى صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.tset للتعرف على الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى إلى لمتغير النوع (ذكر-أنثى) لدى طلبة الثانوية العامة وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (38)

اختبار T.tset للدرجة الكلية للتوتر النفسي بأبعاده الذي يعزى لمتغير النوع

الدرجة الكلية للتوتر النفسي	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة إحصائياً
	ذكور	250	156.2	28.5	3.790	498	0000 دالة إحصائياً
	إناث	250	166.1	29.4			

* دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة (3.790) للدرجة الكلية للتوتر النفسي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 والتي تساوي (1.96) مما يدل على وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين الذكور والإناث يعزى لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي (166.10) وانحراف معياري (29.48) عند مستوى دلالة (0.05) بنما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (156.2) وهو أقل من متوسط الإناث بانحراف معياري (28.5) وبهذا ينفي صحة الفرض الثالث الصفري.

يمكن تفسير سبب تلك الفروق إلى ذلك التكوين النفسي للإناث بأنهن أكثر عاطفية وتأثراً بالنواحي النفسية، كما أن ميكانيزمات المواجهة للمواقف النفسية لديهن أقل قدرة منها لدى الذكور، وقد يرجع ذلك إلى مبدأ الفروق الفردية وهو أحد العوامل التي تؤثر في ردود فعل الفرد على التوتر النفسي حيث يبين (عارف، 1998: 75) أن لكل فرد سمات فرديه تميزه عن الآخرين، وتؤثر في خبرته للتوتر وطريقة استجابته لها، فالفرق الفردية في الاحتياجات والقيم

والقدرات تؤثر أيضاً في إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وتبين الباحثة أن إدراك الإناث يختلف عن إدراك الذكور، فالذكور يغلب عليهم التفكير بعقلانية والتحكم بانفعالاتهم والسيطرة على التوترات التي قد يتعرضون لها، على عكس الإناث الذي يغلب عليهن الانفعال وزيادة التوتر وخصوصاً أنهن يتمتعن بزيادة الحساسية الانفعالية والذي بدوره يدفع إلى ارتفاع مستوى التوتر النفسي وخصوصاً في هذه المرحلة النمائية وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بتقلبات الانفعالية، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كل من أبو عيشة (1997)، ودراسة دراسة جودة (1998)، ودراسة دراسة مصلىح (2003)، وقد أظهرت العديد من الدراسات اختلافاً في الفروق لصالح الذكور كدراسة الزبيدي (1997)، ودراسة عبد الحق (1999)، وقد يرجع ذلك لظروف وطبيعة البيئة التي قامت عليها الدراسة، وقد بينت أيضاً دراسة عساف (2001) عدم وجود فروق في التوتر النفسي بين الجنسين.

وتشير العديد من الأبحاث الحديثة إلى أن الاستجابة للتوتر النفسي يمكن تفسيرها في ضوء شخصية الأفراد، فلقد صنف فرديمان وروزديمان (Friedman & Rosenman) الشخصيات إلى نوعين نوع أ، ونوع ب. حيث يتميز صاحب الشخصية (أ) بحبه للتنافس، والاندفاع لتحقيق الأهداف، وغير صبور ويفضل العمل بمفرده، ويمي أن يكون أكثر عدوانية، وهو أسرع من النوع (ب) في إنجاز أعماله، وقليلاً ما يشتكي من الإرهاق، ويستطيع القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت، وهو يدفع ثمن ذلك باهظاً لأنه النوع الأكثر استجابة للتوتر. أما صاحب الشخصية (ب) فعلى العكس نجده نادراً ما ينغمس في أنشطة متزايدة أو يرغب في إنجاز أعداد متزايدة من الأهداف، وهو يتأمل ويفكر أكثر عند تحديد الأهداف ويميل لاختبار أكثر من بديل، ويشعر دائماً أن هناك وقتاً كافياً لإنجاز الأعمال، ولكن هذا لا يغني أنه تتقصم الرغبة في النجاح أو تحقيق الأهداف ولكنه أقل استجابة للتوتر من صاحب النموذج (أ).

وترى الباحثة أن النموذج أ اقرب إلي شخصية الإناث اللواتي يتميزن بقلّة الصبر، وحب التنافس وسعيهن للوصول إلى مستوى عالي من الطموح والتفكير المستمر بذلك يدفعهن لذلك التوتر، ولا يعني ذلك أن الذكور من الطلبة ليس لديهم إحساس بالتوتر النفسي ولكن قد يكون امتلاكهم لبدائل في التعامل مع الخبرات والمواقف ما جعل مستوى الإناث أعلى منهم.

عرض ومناقشة الفرض الرابع:

والذي ينص على ما يلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في

التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للفرع الأكاديمي (أدبي-علمي)."

وللتأكد من مدى صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.tset للتعرف على الفروق

في التوتر النفسي والتي تعزى إلى الفرع الأكاديمي (أدبي-علمي) لدى طلبة الثانوية العامة

وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (39)

اختبار T.tset للدرجة الكلية للتوتر النفسي بأبعاده الذي يعزى للفرع الأكاديمي

الدرجة الكلية للتوتر النفسي	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	علمي	250	163.6	25.6	1.89	471.7	0054 غير دالة إحصائياً
	أدبي	250	158.7	32.6			

* دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة (1.89) للدرجة الكلية للتوتر النفسي أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي تساوي (1.96) مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين طلبة الثانوية العامة يعزى للفرع الأكاديمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للفرع العلمي (163.6)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفرع الأدبي (158.7) وهذا يدل على صحة الفرض الصفري وقبوله.

ويمكن تفسير ذلك بأن مستوى التوتر النفسي مهما كان الفرع الأكاديمي (العلمي أو أدبي) لا يختلف بين الطلبة ويسير في مستوى واحد، لأن الطلبة يشعرون بنفس مقدار التوتر في الفرعين الأكاديميين لأنهم في مرحلة دراسية واحدة وهي الثانوية العامة، واجتيازها يكون في ظروف متشابهة من الأجواء المدرسية وتوقيت الامتحانات، وقد يكون للمواد الدراسية في الفرعين وزنها ومدى صعوبتها وتشابه عدد كبير منها، وأن الطلبة في كلا الفرعين لديهم الاستعداد للدراسة والرغبة في الانجاز والحرص على النجاح بعيداً عن الفشل كل ذلك عزز عدم وجود فروق

واضحة في مستوى التوتر النفسي يعزى لمتغير الفرع الأكاديمي وقد تلاقت الدراسة الحالية في ذلك مع دراسة (الهمشري، 1991)، ودراسة (الدحوح، 2010) بينما اختلفت مع دراسة (الديب، 1999) التي بينت اختلاف في مستويات التوتر لصالح الفرع العلمي.

حيث يبين العالم بارون Baron (205: 1986) أن التوتر النفسي محصلة إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتسبب له الضيق والتوتر، وتبين الباحثة أن طالب الثانوية العامة في الفرع العلمي أو الأدبي يمر بظروف بيئية واحدة تدفعهم نحو التوتر لما تتميز به أجواء البيئة المحيطة بالطالب من عوامل تدفعه نحو الحرص على الدراسة.

وقد يرجع عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين طلاب الفرعين الأكاديميين إلى إدراك الطلبة في الفرعين لأهمية المرحلة ومعنى تجاوزها بغض النظر إلى الفرع الذي يدرسون به، حيث أن التوتر محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد.

كما ويبين (غنيم، 1973: 56) أن الحاجة المشتركة لدى الأفراد قد تؤدي بمستوى متشابه مت التوتر والتي تعبر عن مفهوم دافعي يماثل الاصطلاحات الأخرى كالدافع والباعث والرغبة، وهي تميز بثلاث حالات: حالة الجوع، وحالة الامتلاء، حالة الامتلاء المفرط، ويسبب ازدياد التوتر في منطقة شخصية داخلية استثارة الحاجة، التي قد تكون ظرفاً فسيولوجياً كالجوع، أو رغبة في شيء كالوظيفة.

ترى الباحثة أن الحاجة للنجاح والظروف البيئية المتشابهة، والهدف المشترك كل ذلك لم يوجد أي فروق واضحة بين الفرعين العلمي والأدبي في مستويات التوتر النفسي فكلاهما يمر بنفس الشعور ونفس الخبرة كما بينته نتيجة الدراسة الحالية.

عرض ومناقشة الفرض الخامس:

والذي ينص على ما يلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الدراسي (ممتاز - جيد جدا - متوسط - مقبول فأقل)"

وللتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي one way anova للتعرف على الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى للمستوى الدراسي (ممتاز - جيد جدا - متوسط - مقبول فأقل) لدى طلبة الثانوية العامة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (40)

تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى للمستوى الدراسي

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2600.6	3	866.8	1.001	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	429439.0	496	865.8		
	المجموع	432039.7	499			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة (1.001) أقل من قيمة "ف" الجدولية (3.09) في جميع الأبعاد عند مستوى دلالة 0.05 في الدرجة الكلية للمقياس أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وهذا يشير إلى تحقق الفرض الصفري والقبول به.

وقد يرجع عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي تعزى للمستوى الدراسي أن الطلبة يجمعهم هدف واحد مهما اختلفت مستوياتهم، وهو الحرص على النجاح وتجاوز تلك المرحلة دون فشل، وهذا التشابه في وحدة الهدف يخلق جو متشابه يؤدي إلى مستوى واحد من التوتر النفسي يشعر به الجميع، وأنهم في خبرة مشتركة وواحدة من حيث مدتها وكيفيةها في هذه المرحلة واتفقت تلك النتيجة مع دراسة عبد الحق (1999)، فالطالب المتفوق والجيد والمقبول دراسياً الجميع يشعر بالتوتر دون اختلاف في مستوياتهم، لأنهم يشعرون بأهمية هذه المرحلة المصيرية التي تحدد مستقبلهم.

عرض ومناقشة الفرض السادس:

والذي ينص على ما يلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة والتي تعزى للمستوى الاقتصادي (مرتفع- متوسط - منخفض)".

وللتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي one way anova للتعرف على الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى للمستوى الاقتصادي (مرتفع- متوسط - منخفض) لدى طلبة الثانوية العامة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (41)

تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التوتر النفسي التي تعزى للمستوى الاقتصادي

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	672.6	2	336.332	.388	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	431367.0	497	867.942		
	المجموع	432039.7	499			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة (.388) أقل من قيمة "ف" الجدولية (3.09) في جميع الأبعاد عند مستوى دلالة 0.05 في الدرجة الكلية للمقياس أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي وهذا يشير إلى تحقق الفرض الصفري والقبول به.

وبالنظر إلى متغير المستوى الاقتصادي يتبين أن اختلاف المستوى الاقتصادي للطلبة لا يمنع من عدم تعرضهم للتوتر النفسي، فجميع الطلبة بمختلف مستوياتهم المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة يتعرضون لنفس الدرجة من التوتر النفسي لأنهم يتشابهون بالمرحلة الدراسية ومتطلباتها واحتياجاته والنفقات المالية لها هي نفسها، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى أن المدارس توفر أغلب احتياجات ومستلزمات الدراسة من كتب وقرطاسيه وتقدم مديريات التعليم العون اللازم للطلاب الذي يحتاج لذلك وخصوصاً في الرسوم الدراسية .

تعقيب على نتائج الدراسة:

بعد هذا العرض السابق لنتائج الدراسة وتفسيرها يتبين أن التوتر النفسي يحتل جزء كبير من حياة طالب الثانوية العامة بأبعاده المختلفة النفسية والجسمية والعقلية حيث بلغ 55% في مستواه لديهم ذلك بما تتسم به هذه المرحلة من خصوصية وتفرد عن سابقها من السنوات الدراسية، وحيث أنها أصبحت عرفاً شعبياً له موعد معين والكل يطمح بها بالنجاح والتميز.

وحيث أن التوتر النفسي يرتبط بعدة عوامل قد تخفّضه وتقوى البنية النفسية للفرد فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية على جميع الأبعاد عند مستوى (0.01) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة، أي أنه كلما زادت درجات التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة أدى ذلك إلى انخفاض فاعلية الذات والعكس صحيح.

كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية على جميع الأبعاد عند مستوى (0.01) ما عد البعد الانفعالي والبعد المعرفي عند مستوى دلالة (0.05) بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، أي أنه كلما زادت درجات التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة أدى ذلك إلى انخفاض المساندة الاجتماعية والعكس صحيح.

كما اتضح للباحثة وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين الذكور والإناث يعزى لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي (166.10) وانحراف معياري (29.48) عند مستوى دلالة (0.05)، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة تعزى للفرع الأكاديمي (علمي - أدبي) و المستوى الدراسي (ممتاز - جيد جدا - متوسط - مقبول فأقل)، والمستوى الاقتصادي (مرتفع - متوسط - منخفض).

وبذلك تؤكد الباحثة على حاجة الطلبة في هذه المرحلة لتوفير بيئة نفسية متزنة تتمتع بالمساندة الاجتماعية، لتقوم على دعم الطالب وتعزيز ثقته بنفسه ليتغلب على كل التوترات والضغطات التي تفرضها طبيعة المرحلة، ليكون قادراً على الانجاز والتميز والمحافظة على التوازن النفسي الداخلي الذي هو أساس النجاح.

توصيات الدراسة

بناء على نتائج الدراسة الحالية، وفي ضوء الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة وخبرات السابقين في الدراسات السابقة، تقدم الباحثة بعض التوصيات التي قد يستفيد منها القائمين على إدارة المدارس والمرشدين النفسيين وهي تتضمن ما يلي:

- ❖ زيادة الاهتمام بالطلبة، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرضوا له من توتر مستمر يمكن أن يؤثر على توافقهم النفسي وتحصيلهم الدراسي.
- ❖ التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلبة الثانوية العامة من خلال إجراء مجموعة من البحوث والدراسات النفسية عليهم.
- ❖ إعداد برامج إرشادية متطورة لمساعدة وتدريب طلبة الثانوية العامة على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- ❖ تدريب الطلبة على تنمية فاعليتهم الذاتية التي تجعل الفرد قادراً على تقوية ثقته بنفسه وإرادته في مواجهة التحديات، والتخطيط الجيد لمستقبله من خلال أخصائيين نفسيين مدربين في هذا المجال.
- ❖ دعم السمات الإيجابية في شخصية الطلبة في هذه المرحلة، وتحفيزها على الإنجاز الأكاديمي من قبل المعلمين والأسر.
- ❖ تهيئة المناخ المدرسي الذي يشبع احتياجات الطلبة وذلك من خلال إعداد برامج تساعد المعلمين على تقديم الخدمة النفسية للطلبة بعيداً عن الضغط الأكاديمي.
- ❖ عقد دورات تدريبية لأولياء الأمور في أساليب المعاملة الوالدية الصحيحة لطالب الثانوية العامة في ضوء إمكاناته وقدراته، وبما يتناسب مع المرحلة العمرية ليكونوا وسائل بناء لا هدم لطموحاتهم وقواهم الشخصية.
- ❖ أن تقوم وزارة التربية والتعليم بوضع حصة أسبوعية إرشادية لصفوف الطلبة في الثانوية العامة تكون ضمن الجدول المدرسي تساعدهم على تفريغ انفعالاتهم والإجابة عن تساؤلاتهم والاستشارات التي قد يحتاجون إليها.

بحوث مقترحة

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، واستكمالاً لهذه الدراسة، تقدم الباحثة بعضاً من البحوث العلمية المقترحة، وتأمل أن تكون انطلاقة لبداية جهد بحثي منظم في مجال البحوث التي تتناول مشكلات طلبة الثانوية العامة من مختلف الجوانب، وتقتراح الباحثة ما يلي:

1- إجراء دراسة للتعرف على مصادر التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة.

2- دراسة برنامج إرشادي معرفي للتخفيف من حدة التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة.

3- دراسة التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة.

4- دراسة التوتر النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.

5- دراسة العلاقة بين التوتر النفسي لدى طلبة الثانوية العامة وقلق المستقبل.

6- دراسة برنامج إرشادي لرفع مستوى فاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر المراجع العربية.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية.

أولاً: المصادر:

* القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع العربية:

1. ابن منظور، محمد بن مكرم (1999): "لسان العرب"، مج6، دار المعارف، بيروت.
2. إبراهيم، أسماء (2001): "المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات الثكل"، دراسة ميدانية، المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس القاهرة، ص ص 13-35.
3. إسماعيل ، آمنة قاسم(2008): "صراع الأدوار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات"، المجلة التربوية، مصر، ج 24، ص ص 343 - 345.
4. أبو زيد، خضر مخيمر؛ محمد، أحمد عبد المنعم (2007): "المساندة الاجتماعية لتلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الأساسي كمنبئ للتحصيل الدراسي لمادة العلوم"، مجلة كلية التربية بأسيوط، مصر، مج 23، ع 1، ص ص 114 - 160.
5. أبو سريع، أسامة (2005): "ديناميات الجماعة - علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته -"، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. أبو سليمان، بهجت عبد المجيد (2007): "أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر"، رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
7. أبو عيشة، زاهدة جميل (1997): "مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
8. أبو مغلي، سمير (1987): "مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
9. أبو هاشم، السيد محمد (1994): "أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

10. أبو النيل، محمود (2001): "دراسات في الصحة النفسية"، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
11. أرنوط، بشرى إسماعيل (2008): "فاعلية الذات و الانتماء لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 18، ع 60، ص ص 57-122.
12. أسعد، يوسف ميخائيل (1972): التخلص من التوتر النفسي، الانجلو المصرية، القاهرة.
13. _____ (1977): الشباب والتوتر النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
14. الأطرش، محمود؛ هاشم، إبراهيم (2008): "مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج 22، ع6، ص ص 1830-1845.
15. الأغا، إحسان (1997): "البحث التربوي - عناصره ومناهجه"، ط2، مطبعة مقداد، غزة.
16. الأنصاري، بدر محمد (1997): "مشكلات الشباب من الجنسين في الكويت"، بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثامن للندوة العالمية للشباب الإسلامي بعنوان: الشباب المسلم والتحديات المعاصرة، الرياض، السعودية.
17. بخيت، عبد الرحيم (1985): "دور الجنس في علاقته بتقديرات الذات، المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية"، ع9، ص ص 122-136.
18. بركات، حسن (2008): "علم النفس وديناميات الجماعة"، مكتبة غريبو القاهرة.
19. بطرس، حافظ بطرس (2005): "المساندة الاجتماعية وأثرها في خفض حدة الضغوط النفسية للأطفال المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات القراءة"، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد بجامعة عين شمس، المجلد الأول، ص ص 575-633.
20. البرغوثي، سائد (1995): "كيف تتغلب على التوتر العصبي والنفسي والذهني"، المجلة الثقافية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ص ص 62-91.
21. بكار، بكار (1995): "أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات"، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الأردن.

22. بنهان ، بديعة حبيب(2008): "الاحترق النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة"، مجلة الإرشاد النفسي، مصر ، ع 22، ص ص 245 - 311.
23. نقاحة، جمال السيد (2005): "الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ج2، ع 58، ص ص 125-151.
24. جاب الله، شعبان (1993): "علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية في زين العابدين درويش (محرر) علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته"، القاهرة، مطابع زمزم.
25. جابر، عبد الحميد جابر (1990): "نظريات الشخصية بنائها وديناميتها"، القاهرة، دار النهضة العربية.
26. الجاسر، البندري عبد الرحمن (2007): " الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية، مكة المكرمة.
27. الجهيني، ياسين سالم (1997): " مصادر التوتر النفسي لدى مديري المدارس الابتدائية بمنطقة المدينة المنورة التعليمية"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
28. جودة، آمال (1998): "مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
29. الحاج، فايز علي (1982): "بحوث في علم النفس العام"، ط4، المكتب الإسلامي، بيروت.
30. حبيب، مجدي(1996): "الخجل لدى عينة من المراهقين"، دراسة تحليله تنبؤية باستخدام بطارية الموقفي، المجلة المصرية للتقويم التربوي، المجلد (4) العدد (1) القاهرة.
31. الحجار، محمد حمد (1990): " فن العلاج في الطب النفسي السلوكي". ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
32. حداد، عفاف؛ حداد، باسم (1998): "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر"، مجلة مركز البحوث، العدد 13، السنة 4، ص ص 51-76 .

33. حسين، محمود عطا (1994): "دراسة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العالي بالرياض"، مجلة دراسات نفسية، مج 4، ع2، ص ص 263-285.
34. حسين، راوية محمود (1996): "النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مج 12، ع9، ص ص 44-58.
35. حقي، ألفت محمد (1993): الاضطراب النفسي، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.
36. حمدي، نزيه؛ داود، نسيمه (2000): "علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية"، دراسات العلوم التربوية، الأردن، مج 27، ع 1، ص ص 44 - 56.
37. حمزة، جمال مختار (1996): "التنشئة الوالدية وشعور الأبناء بالفقدان، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مج11، ع39، ص ص 146-148.
38. الحيلة، محمد (2003): "أثر انقضاة الأقصى المبارك في نوعية الألعاب الشعبية التي يمارسها أطفال فلسطين في تخليصهم من التوتر النفسي"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مج18، ع 1، ص ص 171-198.
39. الحيلي، منى (2006): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
40. خطة المنهاج الفلسطيني الأول (1998)، رام الله، فلسطين.
41. داوود، نسيمه (1995): "الضغوط التي يعانيها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة العلوم الإنسانية، عمان مج 22، ع 6، ص ص 360-373.
42. _____ (2001): "فعالية برنامج يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر النفسي وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر"، مجلة دراسات، عمان، مج28، ع 2، ص ص 125-175.
43. الدحدوح، أسماء سليمان (2010) : "الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

44. الدسوقي، إيناس عبد القادر؛ جبريل، مصطفى السعيد(2011): "السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ج 1، ع 75، ص ص 220 – 256.
45. دياب، مروان عبد الله (2006): "دور المساندة الاجتماعية كتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
46. الديب، علي (1999): "الدافعية والتوتر النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب والمعلمين/ دراسة عاملية"، مجلة علم النفس، ع 22.
47. الديراني، محمد (1992): "مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان، مجلة دراسات نفسية، الأردن، ع2، ص ص 190-234.
48. الربيعه، فهد (1997): "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة _ دراسة ميدانية"، مجلة علم النفس، العدد (43)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 30_ 49 .
49. رزق، أسعد (1992): "موسوعة علم النفس"، ط4، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
50. رضوان، شعبان (2006): "دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن الذات والتوجيه الاجتماعي لدى الفصامين والاكنتابيين، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ج16، ع2، ص ص 171-221.
51. رضوان، شعبان جاب الله وهريدي، عادل محمد (2001): "العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، القاهرة، العدد 58، ص ص 72-159.
52. الرفاعي، نعيم (1987): "الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف"، ط 7، جامعة دمشق، سوريا.

53. الرواغ، نعيمة (2004): "لقاءان جماهيريان حول الصدمة والتوتر النفسي"، مجلة أمواج، ع 37.

54. الزبيدي، براء محمد (1997): "التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد"، رسالة ماجستير غير منشورة، مركز البحوث النفسية، العراق.

55. زواوي، رنا (1992): "أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

56. زيدان، سامي محمد (2001): "فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة. مصر.

57. السالم، مؤيد سعيد (1990): "التوتر التنظيمي: مفاهيمه وأسبابه واستراتيجيات إدارته"، ط1، دار وائل للنشر، الكويت.

58. سالم، محمد عبد السلام (2002): الاتجاهات الحديثة في دراسة فعالية الذات دراسة تحليلية في ضوء نموذج باندورا"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 12، ع 26، ص ص 89-149.

59. السرسري، أسماء؛ عبد المقصود، أماني (2000): "المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقون وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، مج 10، ع 44، ص ص 196 - 244.

60. سلامة، محمد وجيه (1991): "الإرشاد النفسي من منظور إنمائي"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

61. السلطان، ابتسام محمود (2009): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة"، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

62. السليم، محمد (2006): "علاقة مستوى التدين والمساندة الاجتماعية بالتدين دراسة على المعتمدين المنتكسين من المنومين بجمع الأمل بالرياض"، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، السعودية.

63. الشاعر، درراح (2005): "اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم"، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس بمصر بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة.

64. شقير، زينب محمود (1993): "تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والسعودية"، مجلة العلوم الإنسانية، مج21، ع2، مجلس النشر العلمي، الكويت.
65. الشبح، نضال سعيد (1994) : " فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
66. الشعراوي، علاء محمود (2000): "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 44، ص ص 123-146.
67. الشناوي، عبد المنعم (1998): "دراسات في علم النفس التربوي"، القاهرة، دار النهضة العربية.
68. الشناوي، محمد؛ عبد الرحمن، محمد(1994): "المساندة الاجتماعية والصحة النفسية-مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية"، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
69. شيفر، تشارلز؛ ميلمان، هوارد (1996): " مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها"، ترجمة نسيمه داوود، ونزيه حمدي، الجامعة الأردنية، عمان.
70. صادق، حصة محمد (1994): "التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية"، دراسة استطلاعية، مجلة كلية التربية، جامعة قطر، ع10، ص ص 96-139.
71. صالح، عواطف حسين (1993): "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بظغوط الحياة لدى الشباب الجامعي"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 23، ص ص 461-487.
72. _____ (1994): "التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 24، ص ص 83-112.
73. _____ (2002): "العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، مج 12، ع 53، ص ص 178 - 229.

74. الصبان، عبير محمد (2003): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
75. صبري، أحمد محمد (2000): "أثر نموذجين للتعليم التعاوني على فعالية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
76. صديق، عمر الفاروق (1986): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
77. الصفتي، مصطفى (2001): "علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية"، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
78. الطيرري، الرحمن (1994): "الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته"، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض.
79. عبد الحق، عماد (1999): "فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة النجاح الوطنية"، أبحاث اليرموك، مج18، ع 2B، جامعة اليرموك، الأردن.
80. عارف، محمد عزت (1998): "عدو الإنسان الأول القلق والتوتر"، دار النصر للطباعة الإسلامية، القاهرة، مصر.
81. عبد العال، عبد العاطي حامد (1993): "فاعلية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الانجاز"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج 18، ص ص 317-339.
82. عبد العال، أحمد عبد العال (1997): "التكافل الاجتماعي في الإسلام"، الشركة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
83. عبد القادر، صابر (2003): "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الطائف، السعودية.
84. عبد الكريم، عزة (2001): "استخدام المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المسنين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

85. عبد الرحمن، محمد (1999): "علم الاضطرابات النفسية والعقلية"، ط1، دار قباء، القاهرة.
86. عبد الله، هشام إبراهيم(2005): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب والياس لدى عينة من الطلاب والعاملين، المؤتمر الدولي الثاني (الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبون - المعاقون)، مصر ، مج 2، ص ص 473 - 516.
87. عبد اللطيف، مدحت (1990): "الصحة النفسية والتفوق الدراسي"، دار النهضة العربية، بيروت.
88. عبد المعطي، محمد السيد (2004): "المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول بالتعلم الثانوي العام، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، القاهرة، مج 10، ع 4، ص ص 201-278.
89. العتيبي ، بندر بن محمد (2007) : "اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
90. العدل، عادل (2001): "تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة"، مجلة كلية التربية، عين شمس، ج 1، ع 25، ص ص 121-178.
91. العزب، محمد سامح(2004): "الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القاهرة.
92. عزت، عبد الحميد حسن (1996): " المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما بحصيتا المعلم عن العمل"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق، مصر.
93. عساف، عبد محمد (2001): "مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيبرزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج 17، ع 1، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
94. عسكر، علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الحديث، الكويت.

95. العسكري، كفاح يحيى (2009): "أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المعرفية مرتفعي الفاعلية الذاتية لطلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الإرشاد النفسي، الجامعة المستنصرية، بغداد.
96. علام، صلاح الدين (2000): "القياس والتقويم التربوي والنفسي -أساسياته وتطبيقاته و توجيهاته المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
97. العلي ، نصر محمد؛ سحلول ، محمد عبد الله (2004): "العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في محافظة صنعاء"، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، مج 18، ع 1، ص ص 91 - 130.
98. عكاشة، محمود فتحي (1990): "تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء"، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية والمتخصصة، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، ع 13، ص ص 78-94.
99. علي، علي عبد السلام (2000): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53، السنة 4، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 6-22.
100. _____ (2001): " المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين وعلاقتها بالتوافق الزوجي"، مجلة دراسات نفسية، مج 11، ع 1، ص ص 69-95.
101. العيساوي، ماهر أحمد (2005): "التوتر النفسي"، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد، <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=43&t=394>.
102. علوان، بشير (2000): "مصادر ومستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
103. عودة، محمد محمد (2010): "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
104. غنيم، سالم (1973): "الشخصية"، ط1، دار الشروق، الكويت.

105. فايد، حسين علي (1998): "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية"، *المجلة المصرية للدراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، المجلد 8، العدد 2، ص ص 235-254.
106. _____ (2003): "اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الامتحان لدى طالبات الجامعة"، *المجلة المصرية للدراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، المجلد 13، العدد 38، ص ص 101-156.
107. فرغلي، محمد (1973): " السلوك الإنساني، نظرة علمية"، دار الكتب الجامعية القاهرة.
108. الفقي، مدحت عبد المحسن (2010): "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلتين الابتدائية والثانوية بمصر والسعودية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، مج 21، ع 83، ص ص 232-315.
109. اللحياني، بريم حميد (2002): "فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الشخصي (الاجتماعي - الذاتي) وفق نموذج جارديز للذكاء المركب لدى عينة من طالبات الأقسام الأردنية والعلمية بكلية التربية للبنات بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
110. ماهر، أحمد (1986): "السلوك التنظيمي- مدخل بناء المهارات"، المكتب العربي الحديث، بيروت، لبنان.
111. محمد، عادل عبد الله (1995): "العلاج المعرفي السلوكي- أسس وتطبيقات"، دار الرشاد، الدار البيضاء.
112. محمود، سميحة أحمد (1999): "فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي ومهارات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة السويس، مصر.
113. مخيمر ، هشام محمد (2007): "الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين"، *دراسات تربوية واجتماعية*، مصر ، مج 13، ع 3، ص ص 51 - 116.

114. المزروع، ليلي عبد الله (2007): "علاقة هوية الأنا بفاعلية الذات والذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقات (موهوبات- عاديات) بمكة المكرمة، مجلة دراسات الطفولة، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة، مج 15، ع23، ص ص 286-305.
115. _____ (2007): د الله (2007): "فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، مج 8، ع4، ص ص 67-89.
116. المشعان ، عويد سلطان(2005): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت"، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات)، مصر ، مج 1، ص ص 139 - 158
117. المشيخي، غالب بن محمد (2009): "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
118. مصلح، عائشة محمد (2003): "أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.
119. معالي، إبراهيم باجس (2003): "أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
120. الملا، سلوى (1982): " التوتر النفسي كمقياس للدافعية"، ط1، دار القلم، الكويت.
121. ملكوش، يحيى؛ يحيى، خولة (1995): "الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين في مدينة عمان، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، عمان، الأردن، مج 22، ع5، ص ص 231-269.
122. مليكه، لويس كامل (1989): "سيكولوجية الجماعات والقيادة"، ج 2، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
123. _____ (1971): "نظريات الشخصية"، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

124. منصور، طلعت (1995): "الصحة النفسية كسياسة اجتماعية من أجل جودة الحياة"، ط1، مكتبة الإنماء الاجتماعي، الكويت.
125. النبهاني، تقي الدين (2003): "النظام الاجتماعي في الإسلام"، دار الأمة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
126. ندى، يحيى محمد (1998): مصادر ومستوى التوتر النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس.
127. النمراني، عادل (2001): "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة في المرحلة الدراسية الثانوية والجامعية في اليمن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
128. النووي، أبي محمد الدين (2002): "صحيح رياض الصالحين من حديث سيد المرسلين"، ط1، دار إحياء الكتاب العربي، مصر.
129. الهمشري، عمر أحمد (1993): "درجة التوتر النفسي ومصادره لدى العاملين في المكتبات الجامعية في الأردن"، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، عمان، الأردن، مج 20، ع 3، ص ص 205 - 245.
130. الوردني، محمود (1986): "مدخل إلى الطب وعلم النفس المرضي"، دار الحوار، سوريا.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية:

1. Bandura, A. (1997) . **"Self-Efficacy : the Exercise of control"**. Freeman, New York, pp.212-258
2. Bandura, A. (1986) : **"Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory"**, Englewood cliffs, New Jersey: Prentice Hall
3. Bandura, A. (1982) Self-Efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, 37 (2), 122-127.
4. Bandura, A. (1981) **Self-Efficacy thought: A developmental analysis of self-efficacy** (In) Flavell, J. & Ross, L. (Eds.) Social cognitive development. Cambridge England Cambridge Univer.
5. Bandura, A. (1977) . Self-Efficacy: Toward, A unifying Theory of Behavior Change. **Journal of Psychological Review**, Vol. 84(2). PP 191-215.
6. Barrera, M (1986): Distinctions between Social support concepts Measures and Models, **American Journal of Community Psychology**, Vol (14), No (4), 413-445.
7. Beech, U. Burns , L. and Sheffield, B.(1982): **A Behavioral Approach to Management of stress chic ester John Wiley and sons.**
8. Bergman, C. S.;Plomi, R; Pedersen, N.L. & Nucleon, G. E . (1991): Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being. **psychology and aging**, Vol.6, No.4, pp 640-664.
9. Bertrinuson, J.(n.d),(1987): "The Unseen hazard- Stress in the workplace, Mimeograph. Quoted From : Michael D. Parsons : **"Teaching Workers to Deal with job stress : A Four-step Model"**, Lifelong Learning Vol.10, No.6, p4.
10. Bosscher, R.J. Running and Mixed Physical Exercises with Depressed, **Psychiatric Patient International Journal of sport Psychology** , Vol 24 1999 pp 170-184
11. Brown, C. & Bettine, L. (1999). **Self-Efficacy Beliefs and Career Development**, **Journal of Assessment**, Vol. 10 (3).PP 232- 251.

12. Buunk B. & Hoorens V. (1992): social support and stress : the roal of social comparison and social exchange processes, **British journal of clinical psychology** . Vol (31) pp 445 _457 .
13. Bushana , charls .D (1998) : **The relation ships of stress , copying resources , and job performance among elementary , junior high, and senior high school principals** Dissertation abstracts internatiol, 55 (5). Nov 1150.
14. Caplan, G (1981): Mastery of Stress: Psychological Aspects, **American Journal of Psychiatry**, Vol (138).
15. Cohen, S & wills, T.A (1985): Stress Social support and the buffering hypothesis. **Psychological Bulletin**, Vol (98), No (2), pp 336- 357.
16. Cutrona, C. (1996). **Social Support**. Cauples, London; Sage Publication, 1-38.
17. Cynthia L. ; & Bobko. P. (1994) . self Efficacy Beliefs comparison of five measures, **Journal of Applied psychology**, Vol. 69 (3). PP 342- 365.
18. David, W .C (2002): "Stress, self-efficacy social support and psychological distress Among prospective chiness Teacher in Hong Kong", **Educational Psychology**, Vol.22,N.5,PP .558 .
19. Davis , R. Fruehling, R., and Oldham , N. (1989) : **psychology, Human Relations and work Adjustment** . McGraw hill book company.
20. Dianne D. (2000) psychological stress and social support networks : an analysis of mother and father of childhood cancer survivors . **Dissertation abstracts international: section b: the science & engineering** . Vol (60) . No (7-b) pp 200_21 .
21. Dianne, L.M (1995): **Teacher self-efficacy and decision making in the classroom**, Diss. Abs. Int, 55, 11A, 3410.
22. Friedman, I.A (2000): "Burnout in teachers shattered dreams of impeccable professional performance", **Journal of Clinical Psychology**, Vol 56, Issue5, pp 555-595.
23. Gmelch, Walter H, Beyond (1982): **stress to Effective Management**, P 7.
24. Grassi et al (2000) social support and psychological distress in primary care at tenders . **Psychotherapy & psychosomatics** . Vol (69) . No (2) pp 95_100 .

25. Greenberg. J.s. (1990) **Coping with stress**. W.M.E. Brown publisher.
26. Hallian, P. ; & Danaher,P; (1994): The Effect of Concentrated Grades on Self- Efficacy and Motivation in Teacher Education. **Journal of Educational Psychologist**, Vol. 36 (1). PP 76 – 83
27. House, J.S(1981): **Work stress and social support**, Reading Mass: Addison- Wesley.
28. Hebb, D (1972): **Test Book of Psychology**. Philadelphia Saunders Quoted From: Jack Dunham, op. cit. p95.
29. Jack Dunham (1988): "Helping with stress in school Management Skills, Michael Marland ed. **Heinemann Educational Books**. London, p .88.
30. Kaplan, M; Sallis, F& Patterson, L(1993): **Health& Human Behavior**, New York, McGraw-Hill, Inc.
31. Killpack, K (2005): Afield Study on the effect of gender, self – efficacy, and locus of control on goal setting and perseverance, **Unpublished doctoral dissertation**, Alliant International university, los Anglos, California.
32. Krueger. N. F & Dickson, p. r. (1993) "Perceived self-efficacy and Perceptions of Opportunity and Threat. **Psychological Reports**. 72, pp 1235-1240.
33. Lee, Wa - Zen. (1995): Perceived Levels of Stress Among Teacher and Principals of Selected Elementary and Junior High School in Taiwan (China), **Dissertation Abstract International**, 50 (3)sep, 782.
34. Lepore, S.J(1994) **Social support**, **Encyclopedia of Human Behavior**, vol4, pp. 247-251.
35. Levi, l (1984): **stress in industry**, Geneva: i.l, o, p2.
36. Luzzo, D. A& Ward, B.E.(1995): The Relative contributions of self-Efficacy and locus of control to the prediction of vocational congruence. **Journal of career Development**; Vol.21, No 4, pp 307-317.
37. Mc Cown, R.; Driscoll, M& Roop,P. (1996). **Educational Psychology: A Learning-Centered Approach to Classroom** (2nd ed). London: Ally Press.

38. Murphy, M (1997): **A comparison of general self-efficacy with self- esteem. Journal of Genetic Psychology**, vol.34 (6),pp 641-658.
39. Norwich, B (1987) self-efficacy and mathematics achievement: a study of their relation. **Journal of Education Psychology**, 79 (4), pp **384-987**.
40. Pagores, F (2000): Against the odds: Self-Efficacy beliefs of women in mathematical, scientific and technological careers. **Journal of Education Psychology**, vol.37,pp 215-246.
41. Pagores, F.; & Miller ,M. (1994). Role of Self Efficacy and Self Efficacy Belief in Mathematical Problem Solving . Apathy Analysis. **Journal of Educational Psychology**, Vol.87 (2) PP 193-203.
42. Pagores, F. (1996). **Self -Efficacy Beliefs in Academic Settings**, Review of Educational Research, Vol. 66 (4). PP 542 – 578.
43. Ruttier, M., (1990). "**Psychological Resilience and Protective Mechanisms**" in Rolf, J. et al " Risk and protective factors in the development pf psycho-pathology" Cambridge University Press Publisher, 181-214.
44. Sarson.G & et.al. (1983): Assessing social support: the social support questionnaire, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. (44), no (1), pp 127-139.
45. Schawrzner, R. (1999). **General Perceived Self- Efficacy in14 Cultures** , Washington Dc: Hemisphere
46. Schawrzner, R; Born, A (1997): "Assessment of general perceived self- Efficacy in thirteen cultures". **World Psychology**.
47. Schawrzner, R; Schmitz, g (2004): "**Perceived Self- Efficacy and teacher Burnout : A Longitudinal Study in ten schools**", Freie universitat Berlin Germany. [www. Self. uws. edu.au/conference/2004-](http://www.Self.uws.edu.au/conference/2004-) Schawrzner, R; Schmitz, pdt.
48. Stickle, S.A. & Bonnett (1991): "Gender differences in career self-efficacy: Combining a career with home and family" **Journal of college student Development**, Vol. 22.No. 4, PP. 297-301.
49. Taylor, c. n.(1997) The effect of relaxation in reducing stress among students in schools', **Dissertation Abstract International**, Vol37,no7.

50. Thoits, P.A(1982) Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as buffer against life stress, **Journal of Health and Social Behavior**, vol 23,pp.145-159.
51. Vollmeyer, R & Rheinberg, F (2006.): Motivational Effects of Self-Regulated learning with Different Tasks. **Educ Psychol Rev**, Vol 18, pp 239-253.
52. Wesley, J (2002): A study of academic achievement, attitude, motivation, general self- efficacy, and selected demographic characteristics of community college. **Unpublished doctoral dissertation the university of Mississippi.**
53. Yates, jeer E,(1979): **managing stress**, N.y : AMACOM.P.19.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء المحكمين لاستبيانات الدراسة

م	أسماء المحكمين	الجامعة
1	أ.د. محمد الحلو	الجامعة الإسلامية
2	أ.د. سمير قوته	الجامعة الإسلامية
3	أ.د. زياد الجرجاوي	جامعة القدس المفتوحة
4	أ.د. سناء أبو دقة	الجامعة الإسلامية
5	د. ختام السحار	الجامعة الإسلامية
6	د. عايدة صالح	جامعة الأقصى
7	د. عاطف الأغا	الجامعة الإسلامية
8	د. أنور العبادسة	الجامعة الإسلامية
9	د. رمضان بركة	جامعة الأزهر

ملحق رقم (2)

خطاب تحكيم الاستبيانات

السيد الدكتور :حفظه الله ،،،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،،،

تحية طيبة وبمعا ،،،،،

الموضوع / طلب تحكيم استبيانات

أتشرف بإفادتكم أنني أقوم بإعداد دراسة بعنوان (التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة) في محافظة خان يونس، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس / إرشاد نفسي من الجامعة الإسلامية بغزة .

لذا فإنه يسعدني أن أضع بين أيديكم مقاييس الدراسة (استبيان التوتر النفسي، استبيان فاعلية الذات، استبيان المساندة الاجتماعية)، لرغبة الباحثة في الاستئارة برأيكم ووضع ملاحظتكم وأفكاركم، وتوجيهاتكم و إبداء رأيكم في فقرات الاستبيانات ومدى ملاءمتها للموضوع، كما يرجو التكرم بوضع أي تعديلات ترونها مناسبة على المقاييس.

ولكم جزيل الشكر وفائق التحية والتقدير ودمتم

الباحثة:

فاتن عادل النجار

مصطلحات الدراسة:

التوتر النفسي:

يعرف لازاروس (Lazarus) التوتر النفسي بأنه: ظاهرة نفسية وفسولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمتوترة التي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية. (جودة، 1998:7)

كما ويعرفه هانز سيلبي (hanz selye) بأنه: استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، مثل التغيرات في بناء العائلة والمشكلات الأكاديمية وغيرها من هذه الخبرات التي تضع الفرد تحت وطأة التوتر النفسي. (حداد ودحادحة، 1998:52).

ويعرف التوتر النفسي إجرائياً هو الدرجة التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة على مقياس التوتر النفسي.

فاعلية الذات:

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

وتعرف فاعلية الذات إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة.

المساندة الاجتماعية:

يعرف كوب (coop) المساندة الاجتماعية أنها: النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي. (رضوان وهريدي، 2001م : 85)

وتعرف المساندة الاجتماعية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة.

ملحق رقم (3)

الصورة الأولى لاستبيانات الدراسة

1- استبيان التوتر النفسي

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
البعد الفسيولوجي						
1	أعاني من الصداع					
2	ينتابني تصبب العرق					
3	أشعر بالأرق					
4	أعاني ألاماً في المعدة					
5	أكل بشراهة					
6	أشعر بالخمول والكسل					
7	أشعر بالتعب الشديد					
8	أشعر بتزايد في نبضات قلبي					
9	أشعر بالإرهاق					
10	لا أستطيع النوم بسهولة وأبق مستيقظاً لفترة طويلة					
البعد الانفعالي						
1	أشعر أنني سريع الغضب في معظم الأحيان					
2	عصبي المزاج بدرجة كبيرة					
3	ينتابني الشعور بالضييق والاكتئاب دون سبب					
4	أشعر أنني مهموم					
5	أهمل من الحبة قبة					
6	أثور وابكي لأتفه الأسباب					
7	أنا متقلب المزاج					
8	تجرح مشاعري بسهولة					
9	أوتتر وأنزعج بدون سبب					
10	أشعر وكأني تحت ضغط					
11	أنا مندفع اتجاه أغلب الأشياء					
12	أشعر أن أعصابي مستقرة					
13	أشعر بالحرص لأتفه نقد موجه إلي					
14	أشعر أن أعصابي مشدودة					
البعد النفسي						
1	أصف نفسي بالفشل					
2	تخمد همتي وعزيمتي بسهولة					
3	أعاني من عادات مزعجة كالفهقة والصوت العلي					
4	لا يعتمد أحد علي ولا أشعر بالمسئولية					
5	لا أجد نفسي متحمس لأي عمل					
6	أستطيع أن أتحكم في تصرفاتي وذاتي					
7	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية					
8	أخاف من الامتحانات					

					أشعر بالملل داخل الفصل	9
					أشعر بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة	10
					أفكر ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي	11
					أثق بنفسي وبقدراتي على النجاح	12
					ألوم نفسي بشدة على مضيعة الوقت	13
					لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة	14
					أجد صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية	15
					يضايقني عدم امتلاكي للكتب والمستلزمات المدرسية	16
					تبعث المدرسة على الإجهاد والتعب	17
البعد السلوكي						
					لا أستطيع التعبير عن رأيي	1
					أقضم أظفاري	2
					من الصعب أن أتحدث لمن حولي	3
					أتشاجر مع زملائي	4
					أنسحب من المواقف	5
					عندما أكون في مجموعة تناقش مشكلة لا أتحدث كثيراً	6
					لا أعرف كيف أعبر عن رأيي بوضوح	7
البعد المعرفي						
					أشعر بضعف قدرتي على الاستيعاب	1
					أنسى كل أو بعض ما أحفظه بسهولة	2
					أجد صعوبة في معظم المواد الدراسية	3
					أعاني من التشتت وعدم التركيز في دراستي	4
					لا أعرف كيف أدرس	5
					لا أستطيع التوفيق بين المواد الدراسية	6
					أعاني من السرحان	7
					أخطئ بدقة لعملي قبل تنفيذه	8
					أتشتت بأفكار سيئة	9
					لا أستطيع التركيز في معظم ما أقوم به من أعمال	10
					لدي قدرة عالية على الحفظ	11
					أدرس لساعات طويلة دون تشتت	12
					أسترجع ما أحفظه بسهولة	13
					أتردد في اتخاذ قراراتي	14
البعد الاجتماعي						
					أشعر بتناقص اهتمامي بالناس	1
					والذي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	2
					توفر لي أسرتي الجو الهادئ	3
					يضايقني إلحاح والدي وحثهم لي على الدراسة	4
					أتشاجر مع إخوتي	5
					لا يهتم والدي بدراستي	6
					أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد أسرتي	7
					أشعر أن المعلم لا يهتم بي	8

9	يضايقتني تمييز المعلم لبعض زملاء				
10	يكلفني أهلي بمعظم أعمال البيت				
11	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم المواد الدراسية				
12	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء				
13	ينتابني شعور أن بعض الناس يذكرونني بسوء				
14	أتضايق من مزاح زملائي لي				
15	أحاول أن أعامل الناس بلطف				

2- استبيان فاعلية الذات

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
بعد قدرة الفاعلية						
1	املك القدرة على تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة					
2	أفضل المهام الصعبة على السهلة					
3	عندما أقرر عمل شيء أنفذه فوراً					
4	لدي القدرة على تحمل المسؤولية					
5	كل خطة أضعتها أنفذها					
6	يصبح العمل مميزاً عندما أقوم به					
7	عادة أبدأ العمل ولا أنهيه					
8	أجد صعوبة في إقناع الآخرين برأيي					
9	لا أثق بقدراتي على فعل أي شيء					
10	أنجح في إنجاز ما أخطط له في الدراسة					
11	لدي القدرة على قيادة أصدقائي					
بعد قوة الفاعلية						
1	الضغوط التي أعيشها تجدد طاقتي للدراسة					
2	أضع جدول دراسي محدد وألتزم به					
3	أودي واجباتي بنجاح					
4	أدرس لفترات طويلة دون ملل					
5	أجد حل لكل مشكلة تواجهني بفاعلية					
6	أتصرف بلطف مع مختلف الناس					
7	لا أحاول حل المشكلات المعقدة					
8	يشجعني المحيطون بي على التعلم					
9	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات					
10	املك من القدرات ما يجعلني سعيداً					
11	أحب الاندماج في الأنشطة المدرسية					
بعد العمومية - المبادرة						
1	سيكون لي مستقبلاً باهراً					
2	أضبط انفعالاتي بسهولة					
3	أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الجديدة					
4	لدي حلول كثيرة لأي مشكلة تواجهني					
5	أساعد زملائي في حل مشكلاتهم					
6	أحب القيام بالأعمال البسيطة والتقليدية					

7	لا أضبط انفعالاتي في أي موقف				
8	أضيف المرح لأي مكان أتواجد به				
9	أبأس بسرعة				
10	الفشل يجعلني أجتهد أكثر				
11	انجح بالتصرف في المواقف الجديدة				
12	أملك أفكار جديدة وكثيرة للتعامل مع المواقف				

3- استبيان المساندة الاجتماعية

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
مساندة الأسرة						
1	تشجعني عائلتي على الدراسة والعمل بجد					
2	يهم أسرتي أن أكون ناجحاً					
3	تشعرتني أسرتي بالرضا عن نفسي					
4	أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي					
5	يشاركني والدي حل مشكلاتي					
6	يقف إخوتي بجانبني عند تعرضي لمشكلة					
7	أشعر بالأمان بين أفراد أسرتي					
8	يقف والدي عثرة في طريقي					
9	أجد أسرتي حولي وقت الضيق					
10	تتفهم أسرتي مطالبتي					
11	يساعدني والدي على التوفيق بين الدراسة وأمور الحياة					
12	أشعر بالحزن لأنه لا أحد يفهمني في أسرتي					
13	منذ صغري وأنا أتلقى احتراماً كبيراً في أسرتي					
14	أشعر بالحزن لأنه لا يفهمني أحد بأسرتي					
مساندة الأصدقاء- الزملاء						
1	لدي أصدقاء أتحدث معهم عن أسراري					
2	أجد العون من أصدقائي وقت الحاجة					
3	عندما أحتاج للمال يقرضني أصدقائي إياه					
4	أشعر أنني محل اهتمام أصدقائي					
5	ارتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف شديد					
6	إذا غبت يسأل عني زملائي					
7	أستمع إلى توجيهات زملائي فيما يتعلق بالدراسة					
8	يساعدني زملائي في شرح المواد الدراسية الصعبة					
9	أبادل الملخصات الدراسية مع زملائي					
10	أمتلك الكثير من الأصدقاء					
11	أشعر بأهميتي عندما أكون مع أصدقائي					
مساندة المعلمين						
1	يقدم لي المعلمون المساعدة وقت الحاجة					
2	يشجعني المعلمون على الدراسة					
3	يقدم لي المعلمون المعلومات اللازمة عن المواد الدراسية					
4	أجد العون من معلميني وقت الحاجة					

					5	أشعر أنني محل اهتمام المعلمين
					6	أجد من المعلمين من يقدم لي النصيحة عند تعرضي لمشكلة
					7	يتجاهل بعض المعلمين حديثي عندما أتحدث إليهم
					8	أستشير المعلمين فيما أتخذه من قرارات
					9	يقف المعلمون بجانبني وقت الشدة
					10	يتجاهل بعض المعلمون حديثي عندما أتحدث إليهم
					11	يساعدني المعلمون في توضيح المواد الدراسية الصعبة
الشعور الذاتي بالمساندة						
					1	أحاول حل مشكلاتي بنفسني
					2	أشعر أنني أعيش بمفردي
					3	لا يوجد من يساندني في الأوقات الصعبة
					4	أشعر أنني معزول عن الناس
					5	لا أعرف أحد أتق به
					6	لا أشارك بأية مجموعات للأنشطة
					7	لدي من ألبأ إليهم عندما اشعر بعدم الراحة
					8	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة دون مساعدة
					9	أجد من يساعدني وقت الحاجة
					10	اطلب المساعدة ممن حولي
					11	أشعر أنني محبوب من قبل الآخرين
					12	أتق بمن حولي
					13	مؤازرة الآخرين لي تساعدني على تجاوز مشكلاتي
					14	عندما أواجه متاعب أجد الكل يساندني من حولي

اسم المحكم : توقيع المحكم : في تاريخ : 2011/10/...

ملحق رقم (4)

استمارة جمع البيانات

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالاتجاهات والمشاعر حول نفسك أو مواقف متباينة في حياتك قد تنطبق أو لا ينطبق بعضها عليك، فالمرجو منك وضع علامة (x) أمام الخانة التي تنطبق علي حالتك (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) علماً بأنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، وسوف تحاط هذه البيانات بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

ملاحظة: يرجى تسجيل البيانات التالية:

اسم المدرسة:

مكان السكن:

النوع: ذكر أنثى .

الفرع الأكاديمي: أدبي علمي .

للمستوى الدراسي: ممتاز جيد جداً متوسط مقبول فأقل .

المستوى الاقتصادي: مرتفع متوسط منخفض .

وإيكم جزيل الشكر علي حسن تعاونكم معنا

الباحثة.

ملحق رقم (5)

الصورة النهائية لاستبيانات الدراسة

1- استبيان التوتر النفسي

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أثق بقدراتي على النجاح					
2	أشعر بقلّة اهتمامي بالناس					
3	أنا عصبي المزاج بدرجة كبيرة					
4	ينتابني الشعور بالاكْتئاب دون سبب					
5	أعاني من الصداع					
6	أشعر أنني مهموم					
7	أنسى ما أحفظه بسهولة					
8	أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية					
9	أشعر بالخمول والكسل					
10	أشعر بالتعب الشديد					
11	أشعر بتزايد في نبضات قلبي					
12	من الصعب أن أتحدث لمن حولي					
13	أنتشجر مع زملائي					
14	يضايقني تمييز المعلم لبعض الزملاء					
15	يكلّفني أهلي بأعمال البيت					
16	أشعر وكأنني تحت ضغط					
17	أعاني من السرحان والتوهان					
18	أخطئ بدقة لعملي قبل تنفيذه					
19	لا أستطيع النوم بسهولة وأبق مستيقظاً لفترة طويلة					
20	أشعر بالفشل فيما أقوم به من أعمال					
21	تخدم همتي وعزيمتي بسهولة					
22	أعاني من عادات مزعجة كالقهقهة والصوت العالي					
23	أخاف من الامتحانات					
24	أشعر بالملل داخل الفصل					
25	لا أشعر بالمسئولية					
26	أستطيع أن أتحكم في ذاتي وتصرفاتي					
27	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة					
28	أجد صعوبة في انجاز الواجبات المدرسية					
29	عندما أكون في مجموعة تناقش مشكلة لا أتحدث كثيراً					
30	لا أعرف كيف أعبر عن رأيي بوضوح					
31	أشعر بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة					
32	أخاف من المستقبل					
33	لا أستطيع التعبير عن رأيي					
34	أقضم أظفاري					
35	يضايقني عدم امتلاكي للكتب والمستلزمات المدرسية					
36	تبعث المدرسة على الإجهاد والتعب					
37	يتصيب من جسمي العرق					
38	أشعر بالأرق وقلة النوم					
39	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية					
40	أعاني من التشتت وعدم التركيز في دراستي					
41	لا أعرف كيف أدرس					

42	لا أستطيع التوفيق بين المواد الدراسية				
43	أعاني ألاماً في المعدة				
44	أكل بشراهة				
45	أشعر بالإرهاق				
46	أشعر أنني سريع الغضب من أي شيء				
47	يضايقني إلحاح والدي وحثهم لي على الدراسة				
48	أنسحب من المواقف				
49	أتردد في اتخاذ قراراتي				
50	لا أستطيع التركيز في معظم ما أقوم به من أعمال				
51	أتوتر وأزعج بدون سبب				
52	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم المواد الدراسية				
53	ينتابني شعور أن بعض الناس يذكرونني بسوء				
54	أثور وابكي لأتفه الأسباب				
55	أشعر أنني متقلب المزاج				
56	أشعر بالحرج لأتفه نقد موجه إلي				
57	أشعر أن أعصابي مشدودة				
58	لا يهتم والدي بدراستي				
59	أشعر بضعف قدرتي على الاستيعاب				

2- استبيان فاعلية الذات

م	الفقرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	انجح بالتصرف في المواقف الجديدة					
2	أملك أفكار جديدة وكثيرة للتعامل مع المواقف					
3	عندما أقرر عمل شيء أنفذه على الفور					
4	لدي القدرة على تحمل المسؤولية					
5	كل خطة أضعتها أنفذها					
6	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات					
7	سيكون لي مستقبل باهراً					
8	أضبط انفعالاتي بسهولة					
9	أدرس لفترات طويلة دون ملل					
10	أملك من القدرات ما يجعلني سعيداً					
11	لدي حلول كثيرة لأي مشكلة تواجهني					
12	أضيف المرح لأي مكان أتواجد فيه					
13	أجد حل لكل مشكلة تواجهني بفاعلية					
14	الضغوط التي أعيشها تجدد طاقتي للدراسة					
15	أضع جدول دراسي محدد وألتزم به					
16	أؤدي واجباتي بنجاح					
17	لا أثق بقدراتي على فعل أي شيء					
18	الفشل يجعلني أجتهد أكثر					
19	يصبح العمل مميزاً عندما أقوم به					
20	أفضل المهام الصعبة					
21	أمتلك القدرة على تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة					
22	أحب القيام بالأعمال البسيطة والتقليدية					
23	أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الجديدة					
24	أحب الاندماج في الأنشطة المدرسية					
25	أنجح في إنجاز ما أخطط له في الدراسة					
26	يشجعني المحيطون بي على التعلم					
27	أساعد زملائي في حل مشكلاتهم					

3- استبيان المساعدة الاجتماعية.

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	تشجعني عائلتي على الدراسة والعمل بجد					
2	تهنم أسرتي أن أكون ناجحاً					
3	تشعرنني أسرتي بالرضا عن نفسي					
4	لدي أصدقاء أتحدث معهم عن أسراري					
5	أجد العون من أصدقائي وقت الحاجة					
6	عندما أحتاج للمال يقرضني أصدقائي إياه					
7	أجد العون من المعلمين وقت الحاجة					
8	أشعر أنني محل اهتمام المعلمين					
9	أحاول حل مشكلاتي بنفسني					
10	أشعر أنني أعيش بمفردي					
11	يشجعني المعلمون على الدراسة					
12	أجد من يساعدي وقت الحاجة					
13	منذ صغري وأنا أتلقى احتراماً كبيراً من أسرتي					
14	أستشير المعلمين فيما أتخذه من قرارات					
15	أشعر أنني محل اهتمام أصدقائي					
16	يشاركنني والذي حل مشكلاتي					
17	أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي					
18	أجد أسرتي حولي وقت الضيق					
19	تتفهم أسرتي مطالبني					
20	يقف المعلمون بجانبني وقت الشدة					
21	يساعدني زملائي في شرح المواد الدراسية الصعبة					
22	يقف إخوتي بجانبني عند تعرضي لمشكلة					
23	أشعر بأهميتي عندما أكون مع أصدقائي					
24	يقدم لي المعلمون المعلومات اللازمة عن المواد الدراسية					
25	أتبادل الملخصات الدراسية مع زملائي					
26	أثق بمن حولي					
27	أجد من المعلمين من يقدم لي النصيحة عند تعرضي لمشكلة					
28	يساعدني والذي على التوفيق بين الدراسة وأمور الحياة					
29	يقدم لي المعلمون المساعدة وقت الحاجة					
30	يسأل عني زملائي إذا غبت					
31	لا يوجد من يساندني في الأوقات الصعبة					

ملحق رقم (6)

خطاب تسهيل المهمة من الجامعة الإسلامية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجامعة الإسلامية - غزة
The Islamic University - Gaza

هاتف داخلي : 1150

عمادة الدراسات العليا

الرقم: ج س غ/35/

2011/10/16

التاريخ: Date

حفظه الله

الأخ الدكتور/ وكيل وزارة التربية والتعليم العالي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم عمادة الدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالبة/ فاتن عادل محمود النجار، برقم جامعي 220080091 المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص علم النفس-إرشاد نفسي، وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعد في إعدادها والمعونة بـ التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة

والله ولي التوفيق،،،

عميد الدراسات العليا

د. فؤاد علي العاجز

أ.د. فؤاد علي العاجز



صورة إلى:-
الملك

ملحق رقم (7)

خطاب تسهيل المهمة من وزارة التربية والتعليم

Palestinian National Authority
Ministry of Education & Higher Education
Asst. Deputy Minister's Office



السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مكتب الوكيل المساعد للشؤون الادارية والمالية

الإدارة العامة للتخطيط التربوي

الرقم: و.ت.ع/ (٤٤٤٧)

التاريخ: ٢٠١١/١٠/٣١ م

التاريخ: ٤/ ذو الحجة / ١٤٣٣



حفظها الله.

خان يونس

الأخت/ مدير التربية والتعليم

حفظه الله

شرق خان يونس

الأخ/ مدير التربية والتعليم

تحية طيبة وبعد.

الموضوع / تسهيل مهمة باحث.

نهديكم أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، يرجى تسهيل مهمة الطالبة/ فائق عادل النجار، تخصص عام النفس - إرشاد نفسي بالجامعة الإسلامية والتي تجري بحثًا بعنوان " التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة " في تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة الثانوية العامة بمديريةكم الموقرة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

د. أنور علي البرعاوي
الوكيل المساعد للشؤون الادارية والمالية



لا مانع من تسهيل المهمة
الناهية حسب الاصل
تم تلبية الترتيب

وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم العالي
مكتب التخطيط التربوي
ن.م.ع. التخطيط التربوي

تسليم لـ

- ✓ السيد/ وزير التربية والتعليم العالي.
- ✓ السيد/ وكيل وزارة التربية والتعليم العالي.
- ✓ السيد/ وكيل الوزارة المساعد لشؤون التعليم العالي.
- ✓ السيد/ وكيل الوزارة المساعد لشؤون التعليم

عزة هاتف (٢٨٤٩٧١١ - ٢٨٦١٤٠٩ - ٠٨) فاكس (٢٨٦٥٩٠٩ - ٠٨) غزة (08 - 2849711 - 2861409 Fax : (08-2865909)

Islamic University- Gaza
Deanship of High Studies
Psychology Department



**The relationship between the psychological tension and both the self-
efficiency and the social support for the high school students.**

Prepared by

Faten A. M. Elnaggar.

Supervised by

Dr. Jamil H. Al Tahrawi.

This dissertation is submitted to the Faculty of Education- Psychology Department as a
complementary requirement to obtain a Master degree in Psychology.

2012 -1433