

الكفاية الذاتية وعلاقتها بالضغوط المدركة لدى عينة من الطالبات المتزوجات والعازبات في كلية التربية بجامعة تشرين

الدكتور سامر رضوان*

فاتن مشاعل**

(تاريخ الإيداع 22 / 4 / 2013. قبل للنشر في 30 / 6 / 2013)

□ ملخص □

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين كفاية الذات والضغوط المدركة لدى الطالبات (العازبات والمتزوجات) في كلية التربية بجامعة تشرين، والتعرف إلى الفروق بينهن في كل من الكفاية الذاتية والضغوط المدركة، ومستوى هاتين المتغيرتين باستخدام مقياس الكفاية الذاتية العامة (Schwarzer & Jerusalem, 1989) والضغوط المدركة (Cohen et al., 1983). وطبق البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2012-2013، على عينة بلغت (370) طالبة عازبة ومتزوجة. وتم التأكد من الثبات بتطبيقها على عينة استطلاعية شملت (40) طالبة من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، والذي بلغ (0.7)، لمقياس الضغوط المدركة، (0.82)، لمقياس الكفاية الذاتية، كما بلغ معامل الارتباط (0.61)، (0.83)، للمقياسين على التوالي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. وللوصول إلى نتائج البحث، استُخدمت النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، ومعامل الارتباط بيرسون. بيّنت النتائج أن مستوى الضغوط المدركة مرتفع لدى الطالبات المتزوجات ومنخفض لدى العازبات، في حين ظهر مستوى الكفاية الذاتية مرتفعاً لدى الطالبات العازبات، ومنخفضاً لدى المتزوجات. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الضغوط المدركة والكفاية الذاتية لدى أفراد عينة البحث. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الطالبات العازبات والمتزوجات في الكفاية الذاتية لصالح العازبات، ووجود فروق دالة بين الطالبات العازبات والمتزوجات في الضغوط المدركة لصالح المتزوجات. كما أوصى البحث بضرورة إقامة ندوات إرشادية لتوعية الطالبات المتزوجات حول أساليب مواجهة الضغوط، وإجراء مزيد من البحوث في هذا المجال على عينات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الكفاية الذاتية، الضغوط المدركة.

* أستاذ - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

** طالبة دراسات عليا (دكتوراه) - في قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

Self-Efficiency and Its Relationship to Perceived Stresses Among a Sample of Single and Married Females Students in the Faculty of Education in Tishreen University

Dr. Sameer Radwan*
Faten Mashail**

(Received 22 / 4 / 2013. Accepted 30 / 6 / 2013)

□ ABSTRACT □

This study is directed to discover the relationship between self-efficiency and the perceived stresses among single and married female students in the Faculty of Education at Tishreen University, and recognizing the differences of self-efficiency and perceived stresses among them and the level of these two variables using the self-efficiency scale and perceived stresses scale. This was applied on (370) students for the academic year 2012/2013. It was proved by applying it on an experimental sample of (40) students. Reliability was established through Cronbach–Alpha, which reached (0.7) for perceived stresses scale and (0.82) for self-efficiency scale. The correlation coefficient reached (0.61) and (0.83) for the two scales respectively via testing and retesting. The following statistical methods were used: percentage, averages, Pearson's correlation coefficient. The results showed the level of perceived stresses was high among married students, and low among single ones, and that the level of self-efficiency was high among single students, and low among married ones. In addition, the results showed that there was a negative correlation between self-efficiency and perceived stresses in the sample. Moreover, there were statistically significant differences between married and single students as to self-efficiency in favor of the single, and statistically significant differences between married and single students as to perceived stresses in favor of the married ones.

Keywords: Self-efficiency, perceived stresses.

* Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Damascus University, Syria.

** PhD student, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Damascus University, Syria.

مقدمة:

يتعرض الفرد في الحياة اليومية للعديد من الأحداث الضاغطة التي تتطوي على خبرات مؤلمة تثير مشاعر مزعجة، كما قد تتطوي على مصادر للتوتر في مجالات مختلفة، مما يجعلها ذات تأثير على الصحة النفسية للفرد. وتعدُّ الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، لاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة، وتتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج. فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، العمل، الأسرة، التعامل مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعة كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة (أبو غالي، 2012 ، 621-622).

وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تلعب دوراً في الوقاية من شدة الأحداث الضاغطة، والآثار السلبية لها. من بين هذه العوامل، الكفاية الذاتية للفرد التي يمكن أن تعمل كمتغير يسهم في تخفيف الآثار السلبية للضغوط، والحفاظ على التوازن النفسي والصحة العامة للفرد.

والكفاية الذاتية تعمل كمعينات أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات. فالفرد الذي لديه إحساس قوي بكفايته الذاتية يركز جلاً اهتمامه عند مواجهته المشكلة على تحليلها بغية الوصول إلى حلول مناسبة لها (علاونة وأبو غزال، 2010، 289). حيث تعد الكفاية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم بالبيئة مما يسهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء (أبو غالي، 2012، 620). ويشير كل من باندورا وآخرين (Bandura et al., 1988) وويدنفلد وآخرين (Wiedenfeld et al., 1990) إلى أن الأفراد الذين لديهم كفاية الذات المدركة مرتفعة؛ كانت لديهم مستويات ضغوط أقل، بينما من لديهم كفاية الذات المدركة منخفضة يخبرون مستويات عالية من الضغوط.

واعتقاد الفرد في كفايته الذاتية يجعله أكثر اهتماماً بالأعمال والأنشطة المختلفة والاستغراق فيها، ويضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى ويبدل الجهد في مواجهة الفشل، وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصدر للتحدي، وأكثر مرونة في تعاملاته، وينسب نجاحه لذاته، بينما ينسب الفشل إلى عدم كفاية المعلومات أو المجهود المبذول (حسن، 2005، 10).

يتعرض الطلاب إلى أنواع مختلفة من الضغوط متعلقة بالإنجاز والأوضاع الاجتماعية وغيرها، وتواجه الطالبات المتزوجات بصورة خاصة ضغوطاً مزدوجة متعلقة بالمطالب الأسرية و المطالب الدراسية، إلا أن تأثير هذه الضغوط وطريقة الاستجابة لها قد يختلف تبعاً لمتغيرات وسيطة أخرى تعمل بمنزلة الموازن للتأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط، ومن هذه المتغيرات الكفاية الذاتية والتي تؤثر في تحسين الأداء وتحقيق الأهداف، وبالتالي الوصول إلى مستوى مناسب من التوافق العام والكفاية في أداء الأدوار المنوطة بها.

مشكلة البحث:

إن البحث عن مصادر مقاومة للضغوط (داخلية أو خارجية) تساعد الفرد في التغلب على مشكلاته وإدارة الضغوط، يعد هدفاً أساسياً للباحثين في مجال علم النفس، فتقديم برامج إرشادية أو تدريبية تساعد في تطوير قدرات

الأفراد على المواجهة ينبغي أن يخطط لها وفقاً لنتائج دراسات علمية (محمود، 2006، 402). وتعدُّ طالبات الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع، والتي تتأثر بقوة بالتغيرات المحيطة، وانطلاقاً من التجربة الشخصية للباحث وملاحظته لمتاعب الطالبات المتزوجات ومعاناتهن من ضغوط مضاعفة وعالية الشدة نتيجة الصعوبة الكبيرة في التوفيق بين متطلبات الحياة الزوجية والعملية والدراسية، وما تتركه هذه الضغوط من آثار مختلفة، وما أشارت إليه دراسات مختلفة منها كوهن وويليمسون (Cohen and Williamson, 1991, 310- 357) أن "الناس يتعرضون بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يؤدون عدداً أقل من المهام، ولا يتحملون مسؤوليات كبيرة" سعت الباحثة لاستقصاء الضغوط النفسية لدى فئة من الطالبات ترى أنها معرضة بدرجة أكبر لضغوط مرتبطة بالمتطلبات المضاعفة وإلى معرفة دور الكفاية الذاتية كعامل وقاية في التقليل من حدة هذه الضغوط، مستندة في ذلك إلى ما أشارت إليه دراسات متعددة منها (بدر آخرون، 2010؛ رضوان، 2010؛ أبو غالي، 2012؛ Roddenberr ; Helms et al., ; Clark, 2012 ; Karaginnopoulou et al., 2011; et al., 2010; Reilly, 2012) إلى أنها تسهم في مقاومة الضغوط وأثارها السلبية ويساعد الطالبة المتزوجة على التحكم في البيئة ومتطلباتها وما يعترضها من ضغوط وصراع لتخفيف التوتر والمعاناة الناتجة عنها وتحقيق الصحة النفسية لها ويساعدها على أداء أدوارها بأفضل ما يمكن من النجاح.

وبناءً على ما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة دراسة العلاقة بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين . ويمكن صياغة المشكلة بالسؤال الرئيسي الآتي:

(ما العلاقة بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى عينة من طالبات كلية التربية المتزوجات والعازيات في جامعة تشرين).

أسئلة البحث:

تثير مشكلة البحث الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الضغوط المدركة لدى كل من الفتيات العازيات والمتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟
2. ما مستوى الكفاية الذاتية لدى كل من الفتيات العازيات والمتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟
3. هل توجد علاقة دالة بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى أفراد العينة؟
4. هل توجد فروق دالة في الضغوط المدركة تعود لمتغير (الحالة الاجتماعية) عازية/متزوجة؟
5. هل توجد فروق دالة في الكفاية الذاتية تعود لمتغير (الحالة الاجتماعية) عازية/متزوجة؟

فرضيات البحث:

بناءً على أسئلة الدراسة تمت صياغة الفرضيات التالية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة بين الطالبات المتزوجات والعازيات لدى أفراد عينة البحث.

■ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الكفاية الذاتية بين الطالبات المتزوجات والعازبات لدى أفراد عينة البحث.

أهمية البحث وأهدافه:

تأتي أهمية البحث من النقاط الآتية:

1. تعد الكفاية الذاتية متغيرة على درجة من الأهمية في تخطيط البرامج الإرشادية والعلاجية، ومن ثم فإن دراسة علاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة في البيئة السورية (طالبات جامعة تشرين من المتزوجات وغير المتزوجات كمثال) تسهم في توضيح دور هذه المتغيرة وفهمه بشكل أفضل ويساعد على التوصية باعتمادها كواحدة من أسس البرامج الإرشادية والعلاجية.

2. أهمية دراسة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات باختلاف أوضاعهن الاجتماعية (عازبات ومتزوجات) وتوجيه برامج الإرشاد والعلاج نحو الفئات الأكثر تعرضاً للضغوط.

3. تعد هذه الدراسة الأولى - على حد علم الباحثة - في سورية والتي تناولت متغيرة الضغوط المدركة، ومن ثم فهي تفتح المجال لدراسات أخرى تتناول شرائح أخرى مختلفة.

ويهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

1- التعرف إلى العلاقة بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين.
2- التعرف إلى مستوى الضغوط المدركة والكفاية الذاتية لدى كل من الفتيات العازبات والمتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين.

3- التعرف إلى الفروق بين الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات في الكفاية الذاتية.

4- التعرف إلى الفروق بين الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات في الضغوط المدركة.

طرائق البحث ومواده:

■ مجتمع البحث وعينته:

جرى سحب العينة بطريقة عرضية من كلية التربية بجامعة تشرين حيث بلغ عدد أفراد العينة المطبقة (380) طالبة، كان بينهما (206) طالبة عازبة و(174) طالبة متزوجة. وبلغ المتوسط العمري لأفراد العينة (21.76) وبانحراف معيار مقداره (0.999). واقتصر عددها بعد حذف الاستبانات التي وجدت فيها نواقص مخلّة في إجابات مآليها، وغير صالحة للتحليل الإحصائي على (370) استبانة. ويشير الجدول (1) إلى توزيع العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية (عازبة/متزوجة).

جدول (1): توزيع عينة البحث (الحالة الاجتماعية)

النسبة	العدد	الحالة الاجتماعية
54.1%	200	العازبات
45.9%	170	المتزوجات
100%	370	المجموع

أدوات البحث:

■ **مقياس الضغوط المدركة (pss):** يعد مقياس الضغوط المدركة (Perceived Stress Scale) الأداة النفسية الأكثر استخداماً على نطاق واسع لقياس مفهوم الضغط لدى الراشدين بدءاً من سن الثامنة عشر، ممن يحملون الشهادة الثانوية على الأقل. وقد تم إعداده للمرة الأولى في عام (1983) من قبل (Cohen, Kamarck and Mermelstein)، لقياس الدرجة التي يقيم شخص ما من خلالها الأوضاع في حياته على أنها ضاغطة. وتم تصميم البنود بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد حياتهم غير قابلة للتنبؤ و لا يمكن السيطرة عليها أو التحكم بها وفوق طاقتهم. كما يتضمن المقياس عدداً من الاستفسارات حول المستويات الحالية للضغط المعاش. عمل معدوا المقياس على أن تكون البنود سهلة الفهم، وبدائل الإجابة بسيطة وأن تكون الأسئلة ذات طابع عام أي ليست خاصة بمجموعة معينة أو ثقافة محددة. وبما أن الأسئلة تسأل عن المشاعر والأفكار خلال الشهر الماضي فهي تقيس حالة وليس سمة شخصية. يتألف المقياس الأصلي من عشرة بنود تتم الإجابة عنها على متدرج من (0) إلى (4)، كما أنه يرتبط بدرجة مرتفعة مع: كل من الفشل في الإقلاع عن التدخين - الفشل بين مرضى السكري للسيطرة على مستويات السكر في الدم - درجة تأثير أحداث الحياة الضاغطة -علامات /عراض الاكتئاب - نزلات البرد (Cohen et al. 1983; Cohen and Williamson, 1988). وله معاملات صدق وثبات جيدة تجعل منه أداة موثوقة للدراسة حيث بلغ معامل ألفا 0.84 في دراسة (Chang, 1998) و0.86 في دراسة (Harmart, 2001) و0.77 في دراسة (Culhane et al., 2001).

- **إعداد المقياس:** اشتملت ترجمة المقياس على خطوتين: الأولى الترجمة الأولية من قبل الباحثة والثانية من قبل متخصص في اللغة الإنجليزية بهدف تدقيق العبارات والتأكد من دقة الترجمة حيث تم بنتيجة ذلك إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض العبارات أو الكلمات. وقد قامت الباحثة بعد ذلك بعرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين لبيان الرأي فيما يتعلق بصياغة البنود وفهمها. ولم تكن هناك مقترحات تتعلق بالتعديل أو غيره كون عبارات المقياس واضحة وبسيطة وغير مرتبطة بإطار ثقافي أو اجتماعي محدد.

- **الثبات:** تم حساب الثبات بطريقتين:

أ - **الثبات بالإعادة:** تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقة اختبار (Test - Retest) على عينة استطلاعية بلغت (40) طالبة في كلية التربية بجامعة تشرين، وذلك من خارج عينة البحث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم جرى إعادة تطبيق الاستبانة بعد مرور (20) يوماً من التطبيق الأول، وجرى حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.61)، وهو معامل مقبول، خاصة أن المقياس مخصص بالأساس لقياس حالة وليس سمة وليس بالضرورة له أن يتمتع بدرجة عالية من الثبات الزمني. وبما أن الفترة الزمنية بين التطبيقين كانت ضمن الشهر الذي تسأل البنود عنه فإن حساب الثبات الزمني يعد مبرراً.

ب - **ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha):** بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.7) ، وهو ومعامل ثبات جيد يفي بالمطلبات اللازمة لمتابعة الإجراءات التحليلية التالية.

■ **مقياس الكفاية الذاتية:** استخدم في البحث الحالي مقياس الكفاية الذاتية العامة لشفارتسر وجيروزيليم (Schwarzer & Jerusalem, 1989)، والذي أعد الصيغة العربية له سامر رضوان (1997)، " وهو معد لقياس التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه بأنه قادر على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة

التي تواجهه. وهو مقياس واسع الانتشار عالمياً ويحتوي على عشرة بنود ويتصف بمعاملات صدق وثبات مناسبين تجعلان منه أداة موثوقة للاستخدام" (رضوان, 2010, 16).

- **وصف المقياس:** تتألف الاستبانة في صيغتها الأصلية من عشرة بنود يطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق متدرج يبدأ من (لا، نادراً، غالباً، دائماً) ويتراوح المجموع العام للدرجات بين (10-40) حيث تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض توقعات الكفاية الذاتية العامة، والدرجة العالية إلى ارتفاع توقعات الكفاية الذاتية العامة. تتراوح مدة التطبيق بين (3-7) دقائق ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية (رضوان, 1997, 40).
وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الثبات بالإعادة وحساب معامل ألفا كرونباخ:

أ- **الثبات بالإعادة:** تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقة اختبار (Test – Retest) على عينة استطلاعية بلغت (40) طالبة في كلية التربية بجامعة تشرين، ثم جرى إعادة تطبيق المقياس بعد مرور (20) يوماً من التطبيق الأول، وجرى حساب الارتباط بين درجات حيث بلغ معامل الارتباط (0.83)، وهو معامل مرتفع إلى حد ما.
ب- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha):** بلغ معامل كرونباخ (0.82)، الأمر الذي يشير إلى معامل ثبات مقبول وبفي متطلبات الاستخدام الموثوق للمقياس.

- **تطبيق المقاييس وحساب النتائج:** بعد اختيار عينة الدراسة، وإعداد الأدوات بصورتها النهائية، طبقت على عينة مؤلفة من (370) طالبة لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، ومن أجل إجراء المعالجات الإحصائية، تم تحليل نتائج الأدوات وتفسيرها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية "SPSS" لمعالجة البيانات، والتوصل إلى المؤشرات الإحصائية لنتائج البحث، واستخدمت النسب المئوية لتحديد نسب الإجابات على بنود الاستبانة، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي، كما استخدم اختبار الفروق (T-Test) للمقارنات الثنائية، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك (عليان وغنيم، 2000، 42). وقد اعتمد على هذا المنهج في جمع البيانات الإحصائية عن الطالبات من خلال الاستبانتين التي وجهت إليهن، ومن ثم تحليل البيانات التي جمعت بالأساليب الإحصائية، واستخلاص النتائج، وتقديم المقترحات.

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: طبق البحث في الفصل الأول من العام الدراسي 2012-2013.
- الحدود المكانية: اقتصر البحث الحالي على كلية التربية بجامعة تشرين.
- الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على طالبات سنوات التخرج لكلية التربية في جامعة تشرين.
- حدود المحتوى: تمثل في تحديد العلاقة بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى الطالبات المتزوجات والعازبات في كلية التربية بجامعة تشرين.

تعريفات البحث:

الكفاية الذاتية (Self-efficacy): يعرف (Bandura,1977,191) الكفاية الذاتية بأنها "أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك". وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الكفاية الذاتية المستخدم في البحث.

الضغوط المدركة (Perceived stress): يعرف (يوسف,2007,13) الضغوط بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطرابات وسوء التوافق. وتعرف الباحثة **الضغوط المدركة** بأنها "الإدراك الذاتي للأحداث والمتطلبات اليومية على أنها تتطلب مستوى من الوقت والجهد والقدرة على التكيف في السلوك يفوق قدرة الفرد على تحقيقه، مما يسبب له خللاً وظيفياً وشعوراً بالإحباط وعدم الرضا". وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط المدركة المستخدم في البحث.

■ الأسس النظرية للبحث والدراسات السابقة:

■ الأسس النظرية للبحث:

تعدّ الضغوط ظاهرة معقدة ومتداخلة وقد أطلقت عليها الكثير من التعريفات من قبل الكثير من العلماء، تختلف باختلاف مدارسهم. ينظر "Lazarus" إلى الضغط على أنه: "ليس مثيراً وليس استجابة ويركز على العمليات الوسيطة، لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقويم الفرد للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقويمه لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها(في العبودي, 2008, 21). وأشار (Dyson and Renk, 2006) إلى أن الضغوط ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية. ويختلف الناس عن بعضهم من حيث التأثير بالضغوط، لذلك أكثر التعريفات المتعلقة بالضغوط تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة، فالضغوط تكون بسبب التهيؤ الشخصي عند مواجهة مطالب البيئة (Taylor, 1995, 220). والتعرض للضغوط كما تشير (Rita, 2001, 8) أمر حتمي ولكن ليست في كل الأحوال تكون الضغوط ضارة، بل كثيراً ما تبدو مفيدة للإنجاز والإبداع، وذلك عندما تقوم الأحداث من قبل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس. فالأحداث كما يرى (Lazarus & Folkman, 1986) يمكن تقويمها بمعنى "تحدياتها" المحتملة لإنهاء الحدث وحتى الانتفاع منه، فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذي فقد عمله يمكنه أن يدرك مستوى الأذى والتهديد الحاصل لكنه أيضاً يمكنه أن يرى أن عدم عمله يعد فرصة لإيجاد عمل آخر (في أبو الحصين, 2010, 30). فالأحداث في حد ذاتها ليست ضاغطة دائماً أو لكل الأفراد، وإنما يتوقف ذلك على عدد من المحددات، بعضها يقع في الأحداث نفسها والبعض الآخر يقع في الأفراد أنفسهم، والبعض الثالث في السياق الذي يحيط بكل من الأحداث والفرد (يوسف, 2007, 24). إن أحداث الحياة المتسارعة تحمّل الإنسان ضغوطاً جمّة، يسايرها في داخل البيت وخارجه، وهي بحاجة إلى درجة عالية من المسابرة بغرض التوافق النفسي، ولكن قد يواجهه الفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أنجح البشر تواجههم لحظات من خيبة الأمل (أبو الحصين, 2010, 20).

وتعد الكفاية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي تواجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدرته وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة

القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء (أبو غالي, 2012 , 620). ويعرف باندورا الكفاية الذاتية بأنها "الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته" (في عشا وآخرون, 2012, 526). والكفاية الذاتية هي المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته على إكمال مهمة بنجاح وتتطور الكفاية الذاتية نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة وسماته الشخصية والسلوك حيث تؤثر الكفاية الذاتية في إكمال المهمة وإجراء العمل والمشاركة (Pajares, 1996). وتقوم نظرية كفاية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق سلوكيات معينة أو القيام بها، والكفاية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابته، وللجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (Bandura, 1989, 729). وتؤثر الكفاية الذاتية على مستويات الدافعية وتعتبر جزءاً أساسياً للفرد يحفز ويعمل على استمرارية سلوكه للتعلم كما تعتبر الأساس النظري لتحديد الاختلافات الفردية التي عن طريقها يمكن توجيه الطلاب إلى أنواع التعليم المختلفة (النشاوي, 2006, 483).

وتفترض النظرية المعرفية علاقة سلبية قوية بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة، والنتائج التجريبية تقدم دعماً للنظرية، ففي عدد من الدراسات ظهرت الكفاية الذاتية والضغط بين طلاب الجامعة لتكون بشكل مستمر متوسطة للارتباطات السلبية القوية (Zajacova et al., 2005, 681). فالكفاية الذاتية والضغط النفسية هي مفاهيم وثيقة الصلة؛ في النموذج المعرفي للضغط تشكل المعتقدات الشخصية مثل الكفاية الذاتية عاملاً حاسماً في تقويم المتطلبات البيئية (Lazarus and Folkman, 1984). أجريت العديد من الدراسات في البيئة العربية والأجنبية لاختبار دور كفاية الذات والثقة بالنفس في تخفيف الضغط وأثارها: توصل (بدر وآخرون, 2010) إلى دور كفاية الذات العامة المدركة في تعديل العلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي، حيث تزداد قوة معاملات الارتباط بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي في ظل المستوى المنخفض لكفاية الذات العامة المدركة. وقد أظهرت نتائج دراسة (أبو غالي, 2012) أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين كفاية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات. كما أشارت دراسة (Evang & Spidon, 2012) إلى التفاعل بين الكفاية الذاتية وإدارة الضغوط. وتوصل (Lorens et al., 2012) في دراسته إلى أن أسباب الضغط ونتائج الضغط هي في الواقع مترابطة، وأن الكفاية الذاتية تؤثر في هذه العلاقة بطريقة وسيطة. كذلك أظهرت نتائج دراسة (Reilly and Eithne, 2012) ارتباطات هامة بين الكفاية الذاتية، تقدير الذات، وضغط العمل) كمتغيرات متنبئة بالرضا عن العمل مشيرة إلى الضغط المدرك كأفضل متبني، وأظهرت نتائج دراسة (Roddenberr and Renk, 2010) أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الضغوط، أظهرت مستويات عالية من المرض، وكان لديهم مستويات متدنية من كفاية الذات.

من العرض السابق يمكن أن نستنتج أن الضغوط هي عبارة عن حالة من التوتر ناتجة عن التفاعل المتبادل بين الفرد وانفعالاته الداخلية من جهة، وظروفه المحيطة به من جهة ثانية، تتطوي على مشاعر سلبية غير سارة، ويختلف التأثير بالضغط من فرد لآخر تبعاً للعديد من العوامل منها التهيؤ الشخصي عند مواجهة الموقف الضاغظ. كذلك لا بد من الإشارة إلى أن نتائج الضغوط ليست ضارة بالمثل؛ فمن الطبيعي أن يتعرض الفرد من حين لآخر لشكل من أشكال الضغوط، ولكن عندما يتعامل الفرد معها بطريقة إيجابية فإنه يتوجه للوجه الإيجابي لها ويعتبرها دافعاً ومحفزاً للإنجاز ومثيراً للتحدي، فيتعدل سلوكه بشكل إيجابي ويقلل الآثار السلبية لها قدر الإمكان. وهذا بالطبع وما نستنتجه مما ورد سابقاً يتطلب أن يتمتع الفرد بكفاية ذاتية عالية تمنحه هذا الأسلوب في المواجهة.

الدراسات السابقة:

حظي موضوع الكفاية الذاتية بالكثير من الاهتمام والدراسة من قبل العديد من الباحثين خلال السنوات الماضية. وفيما يلي عرض موجز للدراسات الأقرب إلى الدراسة الحالية:

■ **دراسة (أبو الحصين، 2010) بعنوان: الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاية الذات.** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الضغوط النفسية للممرضين والممرضات وعلاقتها بكفاية الذات في ضوء بعض المتغيرات. شملت عينة الدراسة (234) من العاملين في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة للعام (2009)، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة ببناء وتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاية الذاتية بعد تقنينها على عينة الدراسة. وقد خلصت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكفاية الذات لدى عينة الدراسة.

■ **دراسة (بدر وآخرون، 2010) بعنوان: كفاية الذات العامة المدركة كمتغير بديل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي لدى عينة من النساء العاملات.** اهتمت الدراسة بفحص العلاقة بين مؤشرات نوعية حياة العمل والاحترق النفسي لدى العاملات في المؤسسات التعليمية، كما اهتمت بفحص الدور الذي تقوم به كفاية الذات العامة المدركة في تعديل هذه العلاقة. أجريت الدراسة على (150) من النساء العاملات في جامعة القاهرة تراوحت أعمارهن بين (25-55) سنة، تم استخدام مقياس لنوعية حياة العمل وبطارية ماسلاك للاحترق النفسي وكفاية الذات العامة المدركة. أشارت النتائج إلى دور كفاية الذات العامة المدركة في تعديل العلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي، حيث تزداد قوة معاملات الارتباط بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي في ظل المستوى المنخفض لكفاية الذات العامة المدركة.

■ **دراسة (أبو غزال وعلاونه، 2010) بعنوان: العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد: (دراسة تطويرية).** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الفاعلية الذاتية لدى تلاميذ المدارس الأساسية، والكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى العدالة المدرسية ومستوى الفاعلية الذاتية. تألفت عينة الدراسة من (591) تلميذاً وتلميذة من الصف الرابع والسابع والتاسع في محافظة إربد. ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم مقياس العدالة ومقياس للفاعلية الذاتية. أشارت النتائج إلى وجود فرق في مستوى الفاعلية الذاتية المدركة يعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والتفاعل بينهما، ووجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين رأي التلاميذ لممارسة العدالة المدرسية ومستوى الفاعلية الذاتية المدركة عند هؤلاء التلاميذ.

■ **دراسة (رضوان، 2010) بعنوان أثر الكفاية الذاتية في خفض مستوى القلق "دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عُمان".** هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الكفاية الذاتية والقلق وأثر الكفاية الذاتية في تعديل مستوى القلق. تم تطبيق مقياس الكفاية الذاتية العامة لشفارتسر وجيروزيليم ومقياس جامعة الكويت للقلق على (216) طالباً وطالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية بعبري في سلطنة عُمان. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الكفاية الذاتية والقلق، حيث كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفايتهم الذاتية، وأظهر تحليل الانحدار الخطي البسيط أن للكفاية الذاتية تأثيراً في خفض درجة القلق، وأن الكفاية الذاتية تسهم بمقدار مقبول في التنبؤ بمستوى القلق.

■ **دراسة (الخلايلة، 2011) بعنوان: الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات.** هدفت الدراسة لتعرف الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء متغيرات

الجنوسة، والمرحلة الدراسية، والخبرة التدريسية للمعلم. تكونت عينة الدراسة من (401) معلماً ومعلمة قاموا بالإجابة عن أسئلة مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لتشتاتين - موران وولفولك. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين كان مرتفعاً، ووجود فروق في تقديرات المعلمين لفاعليتهم الذاتية تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية والتفاعل الثنائي بين متغيري المرحلة الدراسية والجنس، ومتغيري الجنوسة والخبرة التدريبية للمعلم.

■ **دراسة (عشا وآخرون، 2012) بعنوان: أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية.** هدفت الدراسة لاستقصاء أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي، وبلغ عدد أفراد الدراسة (59) طالباً وطالبة اختبروا من طلبة السنة الثانية من كلية العلوم التربوية الجامعية تخصص معلم صف. وتم استخدام مقياس في الفاعلية الذاتية واختبار تحصيلي في مادة الإرشاد التربوي. كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الطلبة في مجموعتي الدراسة في الفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية.

■ **دراسة (أبو غالي، 2012) بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.** وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف إلى مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى، واستخدمت الدراسة مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سلبية بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى فاعلية الذات وارتفاع مستوى ضغوط الحياة.

■ **دراسة (RODDENBERR AND RENK, 2010) بعنوان: مركز الضبط والكفاية الذاتية كمتغيرات وسيطة للعلاقة بين الضغط والألم لدى طلبة الجامعة المستفيدين من الخدمات الصحية (Locus of control and Self-Efficacy: Potential Mediators of stress, illness, and Utilization of Health servies in college students)** هدفت الدراسة للتحقق من دور مركز الضبط وكفاية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة للعلاقة بين الضغوط والمرض، تكونت عينة الدراسة من (159) طالباً جامعياً من المستفيدين من الخدمات الصحية. أظهرت النتائج أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الضغوط، أظهروا مستويات عالية من المرض، وكان لديهم مستويات متدنية من كفاية الذات.

■ **دراسة (KARAGINNOPOULOU AND KAMTSIOS, 2011) بعنوان: مراحل التغيير، الكفاية الذاتية وإدراك إدارة الضغوط لدى طلاب السنة الأولى (Stages of Change, Self-efficacy and Stress Management Perceptions in First Year Undergraduate Students)** هدفت الدراسة لاستكشاف نية طلاب السنة الأولى لتغيير السلوك في محاولة لإدارة المواقف الضاغطة الأكاديمية (اجتياز الامتحان، درجات الفصول والتنظيم في دراستهم) وتأثير الكفاية الذاتية، إدارة الضغط في الانتقال بين المراحل. تألفت العينة من (209) من طلاب السنة الأولى، أجريت الدراسة من خلال استبيانات كان لديها مستويات مقبولة من الاتساق الداخلي والثبات. أشارت النتائج إلى التفاعل بين الكفاية الذاتية مع سلبيات وإيجابيات إدارة الضغط بشكل رئيس في مراحل ما قبل التحضير، كما كانت هناك اختلافات قليلة في الجنس حيث أقرت الإناث إدراكاً أقل إيجابية لسلبيات إدارة الضغط أكثر من الذكور عندما كانوا أقرب لتبني سلوك إدارة الضغوط.

- دراسة (CLARKE, 2012) بعنوان الكفاية الذاتية، الدافع والضغط: دراسة على طلاب الجامعة العاملين والعاطلين عن العمل (*Self-efficacy, motivation and stress : a study of employed and unemployed college students*) تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التوظيف مدفوع الأجر على مستوى الطالب في الضغط المدرك والكفاية الذاتية والدافع الأكاديمي. وتتنظر أيضاً في العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة وتأثيرها المشترك في النجاح الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (119) طالباً. طبقت ثلاثة مقاييس على المشاركين هي مقياس الضغط المدرك والكفاية الذاتية العامة والدافع الأكاديمي. بشكل عام، النتائج لم تدعم الفرضيات.
- دراسة (MATTHEWS, 2012) بعنوان: التأثير المباشر للوتيرة الموسيقية في الضغط، المزاج، والكفاية الذاتية (*The immediate effect of musical tempo on stress, mood and self-efficacy*). هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف آثار وتيرة موسيقية على ثلاث متغيرات نفسية، هي الضغط، المزاج، والكفاية الذاتية. استخدمت مقياس الضغط المدرك (pss) وقائمة سمة المزاج (UMACL) ومقياس الكفاية الذاتية العامة (GSES). شاركت (22) أنثى مرافقة في التجربة. لم تظهر النتائج تأثيراً هاماً للوتيرة على الضغط والمزاج والكفاية الذاتية.
- دراسة (HELMS et al, 2012) بعنوان: الكفاية الذاتية لدى المعلمين المبتدئين والضغوط والآثار المفترضة للترتيبات التحريضية (*Beginning Teachers' Self-Efficacy and Stress and the Supposed Effects of Induction Arrangements*). الهدف من هذه الدراسة هو كسب مزيد من التبصر في عمليتين نفسييتين رئيسيتين شموليتين متضمنة في عمل معلم مبتدئ مؤهل، هي الضغط المدرك والكفاية الذاتية. هذا الكشف ضروري لإيجاد طريقة للتأثير لقيادة الطريق لتدخلات دعم ذات معنى. الدعم على شكل ترتيبات الحث الذي من المفترض أن يخفض الضغط المدرك وزيادة الكفاية الذاتية، وبالتالي التقليل من نتائج الضغط. تضمنت عينة الدراسة (30) معلماً يعلمون في (13) مدرسة مختلفة. أظهرت النتائج أن أسباب الضغط ونتائج الضغط هي في الواقع مترابطة وأن الكفاية الذاتية تؤثر في هذه العلاقة بطريقة بسيطة.
- دراسة (REILLY, 2012) بعنوان: تحقيق تجريبي للمعلمين، الكفاية الذاتية، تقدير الذات، وضغط العمل كمتنبئ للرضا عن العمل (*An empirical investigation of teachers' self-efficacy, self-esteem and job stress as predictors of job satisfaction*). تهدف الدراسة إلى فحص أي من العوامل (الكفاية الذاتية، تقدير الذات، وضغط العمل) تؤثر في الرضا عن العمل لدى المعلمين، تم استخدام مقاييس الكفاية الذاتية للمعلمين، أداة ضغط المدرس، مسح الرضا عن العمل، أداة ريسنبرغ لتقدير الذات. تألفت العينة من (121) من معلمي المدارس الأساسية. أشارت النتائج إلى أن المفحوصين أقرروا مستويات عالية لتقدير الذات، مستويات عالية للرضا عن العمل، مستويات معتدلة للكفاية الذاتية ومستويات معتدلة للضغط المدرك. وقد أظهرت النتائج ترابطات هامة بين المتغيرات، مشيرة إلى الضغط المدرك كأفضل متنبئ للرضا الوظيفي.
- دراسة (MYERS et al, 2012) بعنوان: ممارسات العناية الذاتية والضغوط المدركة بين طلاب الدراسات العليا خريجي علم النفس (*Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students*) هدفت الدراسة للبحث في ممارسات العناية الذاتية والضغوط المدركة بين طلاب الدراسات العليا علم النفس. تكونت العينة من (488) طالباً من خريجي علم النفس من جميع أنحاء الولايات المتحدة، الذين أكملوا مسحاً لممارسات العناية الذاتية والضغوط. أشارت تحليلات الانحدار المتعدد بأن صحة النوم، الدعم الاجتماعي، تنظيم الانفعال هي متغيرات مرتبطة بشكل هام بالضغط المدرك، لذلك تقترح النتائج بأن تثقيف

الطلاب حول ممارسات العناية الذاتية يمكن أن يكون جزءاً لا يتجزأ من مساعدة الطلاب على إدارة الضغط المرافق للتدريب الأكاديمي.

تناولت الأديبات والدراسات السابقة الكفاية الذاتية بشكل عام، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، وقد تمت الاستفادة من الدراسات في وضع الأسس النظرية وإعداد الأدوات، والإجراءات، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وتدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري. وفي مقارنة نتائج البحث الحالي مع نتائجها. وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث التأكيد على أهمية الكفاية الذاتية في تحسين الصحة النفسية وخفض حدة الضغوط والاضطرابات المختلفة، وتختلف معها من حيث العينة ومجتمع البحث حيث اهتمت بشكل خاص بالطالبات (عازبات ومتزوجات)، لاسيما في الفترة الراهنة المليئة بالضغوط التي تعاني منها الطالبات. وهذه الدراسة جديدة في بحثها عن الكفاية الذاتية وعلاقتها بالضغوط المدركة لدى عينة من الطالبات المتزوجات والعازبات في كلية التربية بجامعة تشرين والتي لم تشمل أية دراسة ميدانية على ذلك على حد علم الباحثة.

النتائج والمناقشة:

عرضت نتائج البحث التي تم التوصل إليها من خلال الإجابة عن أسئلة البحث على النحو الآتي:
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: ما مستوى الضغوط المدركة لدى كل من الطالبات العازبات والمتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟ ويتفرع عن هذا السؤال السؤالان الفرعيان الآتيان:
1- ما مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات العازبات في كلية التربية بجامعة تشرين؟
قامت الباحثة باستخدام النسب المئوية، والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة واردة ضمن مقياس الضغوط المدركة، وللمقياس ككل، ويعرض الجدول (2) نتائج مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات العازبات في كلية التربية بجامعة تشرين حسب تقديرات عينتها.

جدول (2): إجابات عينة البحث حول آرائهم في مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات العازبات

في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجد الضغوط المدركة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً			
1.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالإحباط بسبب حدوث أشياء غير متوقعة؟	30	44	26	0	0	0.96	0.75	24
2.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك عاجز عن السيطرة على الأمور الهامة في حياتك؟	30.5	39	30.5	0	0	1.00	0.78	25
3.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالتوتر و"الضغط"؟	39.5	60.5	0	0	0	0.61	0.49	15.25
4.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك واثق من قدرتك على التعامل بنجاح مع مشكلاتك الشخصية؟	0	0	0	10	90	0.10	0.30	2.5
5.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت أن الأمور كانت تسير معك على ما يرام؟	0	0	0	44	56	0.44	0.50	11

16.25	0.87	0.65	0.5	4.5	9.5	30	55.5	كم مرة خلال الشهر الماضي وجدت أنك لا تستطيع تدبير كل الأشياء التي كان عليك القيام بها؟	6.
9.25	0.74	0.37	74.5	17	6.5	1	1	كم مرة خلال الشهر الماضي تمكنت من ضبط انفعالاتك في حياتك؟	7.
9	0.60	0.36	70	24.5	5	0	0.5	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك كنت متحكماً بزمام الأمور؟	8.
18.75	0.63	0.75	0	0	10.5	54	35.5	كم مرة خلال الشهر الماضي غضبت لأن الأشياء كانت خارج سيطرتك؟	9.
18.25	0.74	0.73	0	1	14	42	43	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالصعوبات تتراكم لدرجة أنك لم تستطع التغلب عليها؟	10.
14.93	0.17	0.60	0.20	0.65	10.20	36.50	52.45	المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي لتواجد الضغوط المدركة للفتيات العازيات	

يشير الجدول (2) إلى تقارب آراء أفراد عينة البحث حول مستوى الضغوط لديهم، إذ جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من الطالبات العازيات على الاستبانة ككل كما يلي (52.45%) أجابوا بعدم وجود ضغوط لديهم، (36.5%) نادراً، و(10.2%) أجابوا بتواجد هذه الضغوط أحياناً، في حين جاءت إجابات أفراد العينة بنسبة تقل عن (1%) لدرجة تواجدها غالباً ودائماً. إذ عبرت الطالبات العازيات عن وجود إحساس كبير بسير الأمور على ما يرام، كما أن الوزن النسبي لعبارة الاستبانة ككل كان (14.93%) وهو مستوى ضعيف جداً. هذه النتائج تشير إلى انخفاض مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات العازيات عن المتوسط.

2 - ما مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟

جدول (3): إجابات عينة البحث حول آرائهم في مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات المتزوجات

في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجد الضغوط المدركة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً			
1.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالإحباط بسبب حدوث أشياء غير متوقعة؟	0	0	17.6	7.6	74.7	3.57	0.78	89.25
2.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك عاجز عن السيطرة على الأمور الهامة في حياتك؟	0	0	0.6	28.8	70.6	3.70	0.47	92.5
3.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالتوتر و"الضغط"؟	0	0	0	40.6	59.4	3.59	0.49	89.75
4.	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك واثق من قدرتك على التعامل بنجاح مع مشكلاتك الشخصية؟	2.4	42.4	51.8	3.5	0	2.44	0.61	61

61.75	0.65	2.47	1.8	0	51.2	43.5	3.5	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت أن الأمور كانت تسير معك على ما يرام؟	.5
75.25	0.90	3.01	40.6	19.4	40	0	0	كم مرة خلال الشهر الماضي وجدت أنك لا تستطيع تدبير كل الأشياء التي كان عليك القيام بها؟	.6
55	0.77	2.20	5.3	5.9	52.4	36.5	0	كم مرة خلال الشهر الماضي تمكنت من ضبط انفعالاتك في حياتك؟	.7
59.5	0.77	2.38	0	8.2	54.7	27.6	9.4	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك كنت متحكماً بزمام الأمور؟	.8
86	0.90	3.44	71.8	0	28.2	0	0	كم مرة خلال الشهر الماضي غضبت لأن الأشياء كانت خارج سيطرتك؟	.9
86.25	0.70	3.45	57.1	31.2	11.8	0	0	كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بالصعوبات تتراكم لدرجة أنك لم تستطع التغلب عليها؟	.10
75.63	0.15	3.03	38.95	27.76	30.83	1.76	0.7 1	المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي بوجود الضغوط المدركة للطالبات المتزوجات	

يشير الجدول (3) إلى تقارب آراء أفراد عينة البحث حول مستوى الضغوط لديهم، إذ جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من الطالبات المتزوجات على الاستبانة ككل كما يلي (0.71%) أجابوا أبدأ أي بعدم وجود ضغوط، (1.76%) نادراً، و(30.83%) أجابوا بتواجد هذه الضغوط أحياناً، وجاءت إجابات أفراد العينة بنسبة (27.76%) لدرجة تواجدها غالباً و(38.95%) أجابوا دائماً. إذ عبرت الطالبات المتزوجات عن وجود إحساس كبير بعدم سير الأمور على ما يرام. كما أن الوزن النسبي لعبارة الاستبانة ككل هي (75.63%) يزيد عن (50%) كمتوسط. وتشير هذه النتائج إلى أن نسبة الطالبات المتزوجات اللواتي يعانين من ضغوط كبيرة، وقد جاءت هذه النسبة مرتفعة مقارنة مع نسبة تواجدها عند الطالبات العازبات.

يمكن تفسير نتيجة السؤال الأول بفرعيه الأول والثاني، والتي ظهرت على شكل ارتفاع مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبات المتزوجات وانخفاضه لدى العازبات من خلال متاعب وصعوبات الطالبات المتزوجات، ومعاناتهن من ضغوط مضاعفة وعالية الشدة نتيجة الصعوبة الكبيرة في التوفيق بين متطلبات الحياة الزوجية والعملية والدراسية، يضاف إلى ذلك قلقهن الدائم وخوفهن من الفشل الدراسي والفشل في التوفيق بين أعبائهن الكبيرة المترتبة على الأدوار المتعددة التي يقمن بها. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو غالي، 2012) بأن "الرغبة في الإنجاز النوعي والكفاية في الأداء لدى الطالبات المتزوجات، كونهن قررن الدراسة بعد الزواج من أجل الحصول على مؤهل جامعي وبمعدلات مرتفعة؛ كل ذلك يضيف إليهن المخاوف والقلق وذلك من شأنه أن يجعلهن ضحايا للضغوط". وبطبيعة الحال فإن الطالبة العازبة بشكل عام متفرغة لدراستها ولا تتحمل أعباء إضافية تزيد من متاعبها وتقلل من فرص نجاحها فهي لا تخاف من الفشل بنفس الدرجة والطريقة بالنسبة لزميلتها المتزوجة، وبالتالي فهي أكثر استقراراً من الناحية الدراسية وأقل ضغوطاً، والحالة المعاكسة لذلك هي استثنائية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه: ما مستوى الكفاية الذاتية لدى كل من الطالبات العازيات والمتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟

وينفرد عن هذا السؤال السؤالان الفرعيان الآتيان:

1- ما مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات العازيات في كلية التربية بجامعة تشرين؟

للإجابة عن سؤال البحث هذا استطلعت آراء الطالبات العازيات في كلية التربية في جامعة تشرين حول مستوى الكفاية الذاتية لديهن، ويبين الجدول (4) النتائج الإحصائية لإجابات أفراد العينة عن العبارات التي والتي تعبر عن آرائهم.

جدول (4): إجابات عينة البحث حول آرائهم في مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات العازيات

في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجده الكفاية الذاتية				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		لا	نادراً	غالباً	دائماً			
1.	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.	0	1.5	40	58.5	3.57	0.53	89.25
2.	إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.	0	5	44	51	3.46	0.59	86.5
3.	من السهل عليّ تحقيق أهدافي ونواياي.	1	7	43.5	48.5	3.40	0.66	85
4.	أعرف كيف أتصرف في المواقف غي المتوقعة.	0.5	7.5	40	52	3.44	0.65	86
5.	أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت مفاجئة لي.	0.5	7	39	53.5	3.46	0.65	86.5
6.	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية.	1.5	7.5	33.5	57.5	3.47	0.70	86.75
7.	مهما يحدث فأني أستطيع التعامل معه.	0	2.5	43	54.5	3.52	0.55	88
8.	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.	0	1	42	57	3.56	0.52	89
9.	إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه.	0	3	39	58	3.55	0.56	88.75
10.	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	0	9.5	47	43.5	3.34	0.65	83.5
	المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي لمستوى الكفاية الذاتية للطالبات العازيات	0.35	5.15	41.10	53.40	3.48	0.06	86.93

ومن قراءة الجدول (4) يتبين لدينا تقارب آراء أفراد عينة البحث حول مستوى الكفاية الذاتية لديهم، إذ جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من الطالبات العازيات على الاستبانة ككل كما يلي (0.35%) أجابوا لا، (5.15%) نادراً، و(41.10%) أجابوا غالباً، في حين جاءت إجابات أفراد العينة بنسبة (53.40%) لدرجة دائماً، كما أن الوزن النسبي لعبارات الاستبانة ككل هي (86.93%) يزيد عن (50%) كمتوسط. وتشير هذه النتائج إلى ارتفاع مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات العازيات.

2 - ما مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية بجامعة تشرين؟

جدول (5): إجابات عينة البحث حول آرائهم في مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات المتزوجات

في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجد الكفاية الذاتية				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		لا	نادراً	غالباً	دائماً			
1.	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي	40	42.9	17.1	0	1.77	0.72	44.25
2.	إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.	48.2	40.6	8.8	2.4	1.65	0.74	41.25
3.	من السهل عليّ تحقيق أهدافي ونواياي.	39.4	44.7	11.2	4.7	1.81	0.81	45.25
4.	أعرف كيف أنصرف في المواقف غير المتوقعة.	42.9	45.9	9.4	1.8	1.70	0.71	42.5
5.	أعتقد بأني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت مفاجئة لي.	44.1	47.1	5.9	2.9	1.68	0.72	42
6.	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية.	3.5	7.6	42.9	45.9	1.69	0.76	42.25
7.	مهما يحدث فأني أستطيع التعامل معه.	34.1	52.4	10	3.5	1.83	0.75	45.75
8.	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.	48.8	45.9	4.7	0.6	1.57	0.61	39.25
9.	إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه.	44.7	44.1	9.4	1.8	1.68	0.72	42
10.	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	27.1	38.8	22.9	11.2	2.18	0.96	54.5
	المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي لمستوى الكفاية الذاتية للطالبات المتزوجات	37.28	41.00	14.23	7.48	1.76	0.09	43.90

ومن قراءة الجدول (5) يتبين لدينا تقارب آراء أفراد عينة البحث حول مستوى الكفاية الذاتية لديهم، إذ جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من الطالبات المتزوجات على الاستبانة ككل كما يلي (37.28%) أجابوا لا ، (41.00%) نادراً، و(14.23%) أجابوا غالباً، في حين جاءت إجابات أفراد العينة بنسبة (7.48%) لدرجة دائماً، كما أن الوزن النسبي لعبارة الاستبانة ككل هي (43.90%) يقل عن (50%) كمتوسط.

وتشير هذه النتائج المدرجة في الجدولين (4، 5) إلى انخفاض مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات المتزوجات. يمكن تفسير انخفاض الكفاية الذاتية لدى الطالبات المتزوجات بسبب التأكيد الاجتماعي على دور الرجل في حياة الزوجة، والذي يكرس إحساسها بالضعف تجاه الرجل واعتمادها عليه، مما خلق لديها معتقدات سلبية حول ذاتها تنطوي

على إحساسها بأنها غير قادرة على مواجهة التحديات بمفردها. هذا يتفق مع نتيجة دراسة (أبو غالي، 2012) بأن "طبيعة التنشئة التي تتعرض لها الإناث من شأنها أن تحد من قدراتهن وطموحاتهن ودافعيتهن، وتخلق لديهن شعور بفقدان الثقة بالنفس بمواجهة التحديات" يمكن أن نضيف لذلك عدم تلقي الدعم اللازم من الزوج مما يؤثر بصورة سلبية على الكفاية الذاتية لديها. بينما يرتفع مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبة العازية بسبب قدرتها العالية على الإنجاز كونها متفرغة لشؤونها الدراسية، والتي تمنحها الثقة بنفسها وقدراتها وإمكاناتها وبالتالي يزداد إحساسها بالكفاية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ونصها: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى أفراد عينة البحث.

لدراسة العلاقة الارتباطية بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين، حسب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): معامل الارتباط بيرسون ودلالته لدى إجابات عينة البحث حول العلاقة

بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى طالبات كلية التربية بجامعة تشرين

الدلالة	قيمة مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجال
دال *	0.000	- 0.922	9.14	17.86	370	الضغط المدركة
			9.14	26.86		الكفاية الذاتية

* عند مستويي دلالة، 0.05، 0.01.

ومن خلال قراءة الجدول (6) يتبين وجود علاقة ارتباط عكسية وقوية بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى طالبات كلية التربية، وهو ارتباط دال وجوهري، إذ بلغ معامل الارتباط (- 0.922)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهو أقل من (0.05)، فكلما زادت الضغوط المدركة انخفضت الكفاية الذاتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة تشرين وفق إجابات عينة البحث. وبناء على ذلك ترفض الفرضية الصفرية القائلة لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الكفاية الذاتية والضغط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات (Roddenberr & Renk, 2010; Zajacova et al., 2005; Evang & Spidon, 2012; Helms et al., 2012; Reilly, 2012; رضوان, 2010؛ أبو غالي, 2012). والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من كفاية الذات هم أكثر تعرضاً للضغوط والاضطرابات المختلفة. وتختلف مع نتائج دراسة (أبو الحصين، 2010؛ Clark, 2012) التي لم تدعم وجود علاقة بين المتغيرات.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبة التي لديها مستوى منخفض من الكفاية الذاتية تنقصها الثقة بالنفس، الدافعية والطموح، وتفقد القدرة على مواجهة المشكلات الصعبة، وبالتالي فهي تقع بسهولة ضحية للضغوط. فالمعتقدات والأحكام التي توجه سلوك الطالبة في حال انخفاض الكفاية الذاتية تعكس حالة من الشعور بالفشل في القدرة على التحكم بالبيئة وعدم القدرة على استخدام وسائل تكيف ناجحة في مواجهة الضغوط. فكلما زادت ثقة الطالبة بكفايتها الذاتية تزداد جهودها المبذولة ويزداد إصرارها على تجاوز الصعوبات بنجاح، بينما عندما تعثرها الشكوك بكفايتها الذاتية تقلل من الجهود المبذولة، ومن قدرتها على مواجهة الصعاب والضغط لأنها تظن أنه ليس هناك جدوى من الجهد. تقترن الثقة بالنفس مع الكفاية الذاتية وتعتبر حجر الأساس في التكيف السليم والإيمان بالقدرة الشخصية

والإمكانات مما يؤثر في نمط التفكير فيكون إيجابياً بناءً، بينما الطالبة التي لديها كفاية ذاتية منخفضة تدرك ذاتها بطريقة سلبية على أنها عاجزة مما يؤثر في طاقاتها وقدراتها، وهذا من شأنه أن يخلق الضغط وربما الاضطراب.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة تعود لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث.

لإظهار الفروق في الضغوط المدركة ودلالاتها تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (عازية/متزوجة)، تم إجراء اختبار (T-Test) للمقارنات الثنائية لمعرفة المتوسطات الحسابية وطبيعة الفروق وفقاً لإجابات أفراد عينة البحث من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين وفق هذا المتغير عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وأدرجت النتائج في الجدول الآتي (7):

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في الضغوط المدركة تبعاً للحالة الاجتماعية (عازية/متزوجة) (درجة الحرية = 368)

القرار	مجال الثقة (95%)		قيمة الدلالة (Sig)	(t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة/ (للحالة الاجتماعية)		المقياس
	أعلى	أدنى					عازية	متزوجة	
دال *	-23.81	-24.76	0.000	-24.29	2.15	5.96	200	عازية	الضغوط المدركة
					2.48	30.25	170	متزوجة	

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (368) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (368) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (7)، يتبين أنّ الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث من الطالبات المتزوجات، ومتوسط إجابات أفراد عينة البحث من الطالبات العازيات، هي فروق دالة وجوهرية على مقياس الضغوط المدركة، إذ بلغت قيمة ($p = 0.000$) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة ($t = -24.29$) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58)، عند درجات حرية (368) بمجال الثقة (95%)، لصالح الطالبات المتزوجات. وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء الطالبات المتزوجات والطالبات العازيات في الضغوط المدركة، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق.

وهذه الفروق في مستوى الضغوط المدركة بين الطالبات العازيات والمتزوجات يمكن تفسيرها بأن الطالبة المتزوجة تؤدي أدواراً عدة في نفس الوقت؛ فهي الزوجة والأم والطالبة وربما العاملة كذلك، وعليها أن تقوم بأعمالها على أتم صورة. كل هذا على حسابها الخاص، ودون مراعاة للنتائج المترتبة على هذه المتطلبات الكبيرة فيما يتعلق بصحتها الجسدية والنفسية، مما يولد لديها ضغوطاً كبيرة. كذلك فإن الرغبة في الإنجاز والخوف من الفشل، علماً أنه في بعض الأحيان قد يكون الزوج غير راضٍ عن دراساتها فيقف عثرة في طريق نجاحها. كل هذه الأمور الطالبة العازية هي بمنأى عنها لذلك فهي أقل عرضة للضغوط من زميلتها المتزوجة. لا توجد دراسات تناولت الفروق بين المتغيرين لمقارنة نتائجها مع النتائج الحالية إلا أن هذه النتيجة تتفق مع ما ورد سابقاً في طرح المشكلة حيث أظهر (Cohen and Williamson, 1991) أن "الناس يتعرضون بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يؤدون عدداً أقل من المهام، ولا يتحملون مسؤوليات كبيرة".

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الكفاية الذاتية تعود لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث.

للكشف عن الفروق في الكفاية الذاتية ودلالاتها تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (عازية/متزوجة)، تم إجراء الفروق عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، باستخدام اختبار (T-Test) للفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين، وتم الحصول على النتائج كما هو موضح في جدول (8).

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طالبات كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في الكفاية الذاتية تبعاً للحالة الاجتماعية (عازية/متزوجة) (درجة الحرية = 368)

القرار	مجال الثقة (%95)		قيمة الدلالة (Sig)	(t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة/ (للحالة الاجتماعية)		المقياس
	أعلى	أدنى					عازية	متزوجة	
دال *	16.53	16.54	0.000	52.23	2.76	34.76	200	عازية	الكفاية الذاتية
					3.57	17.56	170	متزوجة	

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (368) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (368) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (8)، يتبين أن الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث من الطالبات المتزوجات، ومتوسط إجابات أفراد عينة البحث من الطالبات العازيات، هي فروق دالة وجوهية على مقياس الكفاية الذاتية، إذ بلغت قيمة ($p = 0.000$) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة ($t = 52.23$) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58)، عند درجات حرية (368) بمجال الثقة (95%)، لصالح الطالبات العازيات. وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء الطالبات المتزوجات والطالبات العازيات في الكفاية الذاتية، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق.

ويمكن تفسير هذه الفروق بين الطالبات العازيات والمتزوجات في مستوى الكفاية الذاتية من خلال حالة القلق المستمرة التي تعيشها الطالبة المتزوجة نتيجة الخوف من الفشل والتي تؤثر سلباً في ثقافتها بنفسها وتقييمها لذاتها، مما ينعكس بصورة سلبية على تقييمها لكفايتها الذاتية فيتدنى مستواها؛ حيث إن الحالة الانفعالية تؤثر في التقييم الذاتي للفرد. هذه الحالة من القلق لا تعيشها الطالبة العازية بصورة عامة، فضلاً عن كون مستوى الضغوط المدركة لدى الطالبة المتزوجة أعلى كما ظهر لدينا عند معالجة الفرضية السابقة، وهذا يؤثر بدوره على الكفاية الذاتية لها. لا توجد دراسات سابقة تناولت الفروق بين هذه المتغيرات لمقارنة نتائجها بالنتائج الحالية.

الاستنتاجات والتوصيات:

تناول البحث الحالي العلاقة بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى طالبات الجامعة، وتوصل إلى نتائج مهمة يمكن من خلالها العمل على تحسين مستوى الكفاية الذاتية لدى الطالبات، ومواجهة الضغوط لديهن بطرق إيجابية وفعالة. وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الضغوط المدركة لدى عينة الطالبات العازيات، وارتفاع نسبتها لدى عينة المتزوجات، كما أظهرت كذلك ارتفاع مستوى الكفاية الذاتية لدى العازيات وانخفاضها لدى المتزوجات.

وبينت النتائج كذلك وجود فروق دالة وجوهرية في الضغوط المدركة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، كما وجدت فروق دالة في الكفاية الذاتية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العازبات، وهذا يدعم النتيجة السابقة. وأشارت كذلك إلى وجود علاقة ارتباط عكسية وقوية بين الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى أفراد العينة.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، قدمت الباحثة مقترحات على النحو الآتي:

• يتطلب النجاح في الدراسة أن يتمتع الطالب بمستوى مقبول من الكفاية الذاتية وبالتالي يكون من الأهمية بمكان العمل على تطوير برامج إرشادية لرفع مستوى الكفاية الذاتية لدى الطلبة بوجه عام والطلبات المتزوجات بوجه خاص.

• العمل على مستوى الجامعة والكليات على إدارة ندوات إرشادية لتوعية الطالبات المتزوجات حول أساليب مواجهة الضغوط والتعامل معها بنجاح.

• أهمية توجيه الكادر الإداري في الجامعة للتعامل بطريقة إيجابية مع الطالبات المتزوجات وتقديم التسهيلات والدعم المعنوي لهن.

• توجيه الطالبات المتزوجات لاختيار تخصصات تتناسب مع وضعهن، يستطعن النجاح فيها بكفاية أعلى.

• إجراء بحوث متعددة شاملة لأكثر قدر ممكن من المتغيرات المتاحة للربط بينها وبين كل من الكفاية الذاتية والضغوط المدركة لدى عينات مختلفة، كسمات الشخصية وغيرها.

المراجع:

1. أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم -الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاية الذات. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2010، ص 156.
2. أبو غالي، عطا محمد - فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، م20، ع1، 2012، ص ص619. 654.
3. أبو غزال، معاوية وعلاونة، شفيق- العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد: دراسة تطورية. مجلة جامعة دمشق، م26، ع4، 2010، ص ص317 - 285.
4. بدر، خالد وحسين منال ومحمد سعد محمد -كفاية الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي لدى عينة من النساء العاملات، مجلة دراسات نفسية، م20، ع2، 2010، ص ص197 - 225.
5. حسن، السيد محمد أبو هاشم -مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا. مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود، 2005، ص 87.
6. الخلايلة، هدى -الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للبحوث (العلوم الإنسانية). م25، ع1، 2011، ص ص1-24.
7. رضوان، سامر - أثر الكفاية الذاتية في خفض مستوى القلق، مجلة دراسات نفسية، ع3، 2010، ص ص9-34.
8. رضوان، سامر - توقعات الكفاية الذاتية "البناء النظري والقياس". مجلة شؤون اجتماعية، ع55، م4، 1997، ص ص25-51.

9. العبودي، فاتح - *الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي*, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2008، ص 123.
10. عشاء، انتصار وأبو عواد، فريد والشبلي، إلهام وعبد، إيمان- *أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم*. مجلة جامعة دمشق، م28، ع1، 2012، ص519-542.
11. عليان، رحي وغنيم، عثمان محمد _ *مناهج وأساليب البحث العلمي*، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000، ص255.
12. محمود، عبد الله جاد - *السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان*. المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، 12-13/2006، ص 396-469.
13. النشاوي، أحمد الإمام - *فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية*. المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، 12-13 أبريل 2006، ص 499 - 470.
14. يوسف، جمعة سيد - *إدارة الضغوط*. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامعة القاهرة، كلية الهندسة، 2007، ص 51.
15. BANDURA, A - *Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy.*, Developmental psychology, 25, 5, 1989, 729 -735.
16. BANDURA, A - *Self- Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 1977, 84, pp 191-215.
17. BANDURA, A., CIOFFI, D., TAYLOR, C.B., & BROUILLARD - *Perceived Self-Efficacy in Coping with Cognitive Stressors and Opioid Activation*, Journal of Personality and Social Psychology, 55, 3, 1988, 479 - 488.
18. BANDURA, A., CIOFFI, D., TAYLOR, C.B., AND BROUILLARD, M - *Perceived Self Efficacy in Coping with Cognitive Stressors and Opioid Activation*, Journal of Personality and Social Psychology, 55(3), pp479-488.
19. CHANG, E. C. - *Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well being.?: A preliminary investigation*. Personality and Individual Differences, 25, 1988, P P 233-240.
20. CLARKE, CAROLINE - *Self-efficacy, motivation and stress: a study of employed and unemployed college students*, Dublin Business School, March, Department of Psychology, DBS School of Arts, 2012, p58.
21. COHEN, S AND WILLIAMSON, G.M - *Stress and infectious disease in humans*, Psychological Bulletin, 98, 1991, PP 310 -357.
22. COHEN, S. AND WILLIAMSON, G - *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*, SPACAPAN, S AND OSKAMP, S. (Eds) The Social Psychology of Health. Newbury Park, CA: Sage, 1988.
23. COHEN, S., KAMARCK, T, AND MERMELSTEIN, R. - *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24, 1983, 385-396.
24. COHEN, S., KAMARCK, T., AND MERMELSTEIN, R - *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24, 1983, pp386-369.
25. CULHANE JF, RAUH V, MCCOLLUM KF, - *Maternal stress is associated with bacterial vaginosis in human pregnancy*. Maternal and Child Hhealth Journal, 2001, 5 (2), 127- 34.
26. DYSON, R., AND RENK, K - *Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping*, Journal of clinical Psychology, 62(10), 2006, pp1231-1244.

27. HAMARAT, E., THOMPSON, D., ZABRUCKY, K., STEELE, D, MATHENY, K., AND AYSAN, F. - *Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle aged, and older adults*. Experimental Aging Research. 27, 2001, 181-196.
28. HELMS, LORENZ, MICHELLE AND SLOF, BERT AND VERMUE, CARLIEN E. AND CANRINUS, ESTHER, T - *Beginning Teachers' Self-Efficacy and Stress and the Supposed Effects of Induction Arrangements*, Educational Studies, v38, n2, 2012, 189 -207.
29. KARAGINNOPOULOU EVANGELIA, KAMTSIOS SPIRIDON -*Stages of Change, Self-efficacy and Stress Management Perceptions in First Year Undergraduate Students*, International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, Vol. 1 No. 1, 2011, 24-32.
30. LAZARUS, R. S AND FOLKMAN, S – *Stress appraisal ou coping*, New York, 1984, 13 p.
31. MATTHEWS, SHARON - *The immediate effect of musical tempo on stress, mood and self-efficacy*, Department of Psychology, DBS School of Arts, Dublin, 2012, p47.
32. MYERS, SHANNON, B. AND SWEENEY, ALISON C.; POPICK, VICTORIA AND WESLEY, KIMBERLY AND BORDFELD, AMANDA ; FINGERHUT, RANDY- *Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students*, Training and Education in Professional Psychology, V.6, N(1), 2012, 55 - 66.
33. PAJARES, F- *Self- Efficacy beliefs in academic settings Review of Educational Research*, 66, 1996, PP 543-578.
34. REILLY, EITHNE - *An empirical investigation of teachers' self-efficacy, self-esteem and job stress as predictors of job satisfaction*, Dublin Business School, , Department of Psychology, DBS School of Arts, Dublin, 2012, 53 p.
35. RITA, A – *Stress in life and at work*, Response Books A division of sage publications, London, 2001, 312P.
36. RODDENBERRY, A., AND RENK, K - *Locus of control and Self-Efficacy: Potential Mediators of stress, Illness, and Utilization of Health servies in college students*, Child Psychiatry and Human Development, 41(4) 2010, pp353 -370.
37. TAYLOR, SHELLY – *Health Psychology*, Third Edition, New York: Mc Graw- Hill International Editions, 1995, 205P.
38. WIEDENFELD, S.A., O, LEARY, A., BANDURA, A., BROEN, S., LEVING,S., & RASKA, K – *Impact of perceived self- efficacy in coping with stressors on components of the immune system*, Journal of personality and Social psychology, 1990, 1082-1094, 59p.
39. ZAJACOVA, ANNA, SCTT M. LYNCH, THOMAS J. ESPENSHADE - *Self-efficacy, stress, and Academic success in college*. Research in Higher Education, V46, N6, 2005, 79P.