

التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد**بحث مستل من أطروحة دكتوراه**

أ.د. إسماعيل طه الدليمي

م.م. ميسون كريم ضاري

الخلاصة:

سعت الدراسة الى قياس التحمل النفسي وقياس فاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد وتعرف دلالة الفروق في التحمل النفسي وفاعلية الذات تبعا لمتغيري (النوع-التخصص) والتفاعل بينهما، كذلك سعت الدراسة الى تعرف قوة واتجاه العلاقة بين التحمل النفسي وفاعلية الذات عند أفراد عينة الدراسة. وشملت عينة الدراسة الحالية (370) طالب وطالبة من المراحل الدراسية الأربعة، واستخدمت الباحثة مقياس التحمل النفسي وفاعلية الذات، إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة بشكل عام يتمتعون بدرجة تحمل نفسي، وان هنالك فروقا دالة إحصائيا في التحمل ولصالح الذكور، ولم يظهر هنالك فروقا إحصائيا تبعا للتخصص (علمي أنساني). كما ظهر ان طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذات وان الفروق دالة لصالح الذكور ولم تظهر هنالك فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات تبعا للتخصص (علمي-أنساني)، كما ظهر ان هنالك علاقة ارتباط دالة وطردية بين متغيري البحث (التحمل النفسي وفاعلية الذات).

Psychological tolerance and its relationship to self-efficacy among the students of the University of Baghdad

Maysoon Kareem Dhari

Dr. Ismail Taha Al Dulaimi

Abstract

The study aimed to measure the psychological tolerance and self-efficacy among the students of Baghdad university and know the significant differences in psychological tolerance and self-efficacy according to the variables (Gender-Specialization) and the interaction between them as well as the study aimed to identify the strength and direction of the relationship between psychological tolerance and self-efficacy of the study sample. The study included a sample of the current study (370) students from grades four, the researcher used the measure of psychological tolerance and self-efficacy prepared by the researcher, and the results showed that college students generally have a degree of psychological tolerance and that there are statistically significant differences in psychological tolerance and in favor of males, and did not show that there are differences statistically depending on the specialty (science-Humanity). As it turned out that the university students have self-efficacy and that significant differences in favor of males and did not show there are significant differences in the self-efficacy depending on the specialty (science-humanity) as it turned out that there is a correlation function and direct correlation between variables psychological tolerance and self-efficacy.

مشكلة البحث: -Problem of the research

تكمن مشكلة البحث في قياس التأثير الذي تولده الحياة على الشباب الجامعي، فالشباب يعدون ثروة الأمة وبناء المستقبل وهم عدة اليوم وعتاد الغد، فالثروة الحقيقية لا تكمن في بطن الأرض بل هي فوق الأرض وهم الشباب وان طلبية الجامعة هم الصفوة من الشباب، فإذا ما تعرضت هذه الفئة إلى ضغوط فإنهم سوف يتأثرون بشكل كبير وقد ينعكس ذلك على فاعليتهم وعلى تحملهم للمسؤوليات وقد يلتجئون إلى القيام بأفعال لا يرتضيها المجتمع. فمن الدراسات من يشير إلى إن طلبية الجامعة يتمتعون بفعالية ذات عالية كدراسة (الالوسي 2001)، في حين إن دراسة (مشجل 2009) تناقض هذه النتيجة. فضلا عن كون الجامعة مؤسسة اجتماعية تكمن ثروتها في طلبتها، والتي يجب أن يتوفر فيها بيئة مناسبة على تعلم المعارف والعلوم وتعلم كيفية السيطرة النفسية على الأحداث وهذا يتطلب مساعدة الجامعة في الكشف عن ذوي قدرة التحمل الضعيفة وتشجيعهم ليكونوا أكثر فاعلية بذاتهم لبناء المجتمع.

أهمية البحث: -Importance of the research

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل فالحضارة تحمل في طياتها أفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، مما ينعكس على الحالة الصحية الجسمية والنفسية. (السيد عبيد، 2008، ص19).

فضلا عن ذلك نجد أن الحوادث والخبرات المؤلمة التي يمر بها الإنسان تخلف ضغوط نفسية قاسية كما حدث ذلك لمعظم الناس الذين أصابتهم كوارث مثل حريق أوكلاند وكاليفورنيا عام 1991 م وزلزال منطقة سان فرانسيسكو عام 1989 م، وغيرها. إذ بينت الدراسات النفسية التي أجريت على الذين شهدوا تلك الأحداث القاسية، أنهم أصبحوا متبلدين، مذهولين، غير مكترئين لمباهج الحياة فيما بعد. (هيلز، 1999، ص83).

أن الحوادث المؤلمة ينتج عنها شكلا من أشكال الخوف والإحساس بالضيق واختلال التفكير وفقدان التركيز وتشويش الذاكرة وعدم القدرة على إصدار الأحكام، فإن هذه الأحاسيس الوقتية قد تفقد حدتها الظاهرة، وتتغلغل في النفس الإنسانية محدثة شرخا عميقا فيها يجمع بين الإحساس المرضي بالاعتمادية على الآخرين وفقدان الثقة في المحيط الاجتماعي والمادي. (الرشيدي، 2000، ص2).

وتؤكد بعض الدراسات ومنها (حسن، 2000) و(عبد الوهاب، 2003) وغيرها من الدراسات على أن التوتر الناجم عن الضغوط يتسبب في حصول إجهاد ذهني للفرد وصعوبة في التركيز واضطرابات في المزاج وخلل في النشاط الفسيولوجي. (حسن، 2000) و(عبد الوهاب، 2003).

كذلك تؤكد دراسة (علي، 1998) على أن المجتمع العربي بعد مواجهته للعديد من الحروب والنزاعات المسلحة انعكست آثارها على المجال النفسي والاقتصادي والاجتماعي والصحي. (علي، 1998، ص 11-33)

كما تؤكد دراسة شارون (Sharon 1982) إلى أن الفئات العمرية التي تتراوح بين 18-25 سنة هم أكثر عرضة للصدمة وذلك نتيجة للإحساس العالي بالمواقف البيئية خلال هذه المدة (Lab . et al, 2008, p.41).

وتبين الدراسات أن المواقف الحياتية لا تنسى حتى بعد مرور فترة طويلة تمتد إلى سنوات وان بعض المواقف يتم تذكرها أكثر من غيرها خصوصا إذا كان لها وقع شديد في النفس، وضمن هذه المدة المفعمة بالمواقف والتجارب المسترجعة لان عملية الاسترجاع فيها يكون مركزا للشعور بالذات. (Moscovitch, 1992 p. 75)

وتشير (Kobasa, 1982) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في شخصية الإنسان إذ يعمل على مقاومة الأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويحلل ويواجه بفاعلية تلك الأحداث. (Kobasa, 1982, 170).

إذ يحاول الأفراد في أثناء مواجهتهم بعض الأحداث الضاغطة الاستجابة لها بأساليب متنوعة، ترتبط بخصائصهم النفسية، وطبيعة ونوعية الأحداث فمنهم من يتعامل مع الحدث على نحو متصلب، وسلبي، ويدركه على انه تهديد لحياته وخطر، مما يؤدي إلى زيادة حدة شعورهم بالضغط النفسي بينما نجد آخرين يتعاملون مع الحدث بمرونة، وروية، ويتحملون الضغط ويتكيفون معه ويحسنون إدارته إلى حد ما. فهم مستندين في ذلك إلى ما يمتلكون من خصائص الشخصية والدلالات الخاصة التي يضيفها هؤلاء على أساليب تعاملهم مع الأحداث، هل هي مؤذية ومهددة أم مثيرة للتحدي. (مريم، 2006، ص 4).

إذ تشير دراسة (Kash, 1987) إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الأحداث الضاغطة والوهن النفسي وظهور اضطرابات تلك الأحداث. (Kash, 1987, p 48).

فهناك من يعتقد بأن بعض الناس لديهم من القوة التي تمكنهم من الصمود أمام أي درجة من درجات الضغط، إلا إن استمرارية الشدة والزيادة في قوتها، لابد لها أن تحدث من الإرهاق ما يزيد على طاقات التحمل وبالتالي إلى الانهيار في أي إنسان. ويمكن لضغط بسيط إن يحدث الإرهاق إذا ما كان الفرد قد وصل إلى درجة تقرب من الإشباع إذ تكفي زيادة طفيفة من الشدة لانهيار تحمل الفرد ومقاومته. (كمال، 1988، ص283).

ويشير الطبيب الكندي (Hans Selye) بان الناس يستجيبون بصورة نمطية لمجموعة متباينة من مراحل الضغط بما في ذلك الإجهاد العصبي والتعب العضلي والضغط النفسية ومع ان لكل من هذه العوامل أعراضها المميزة والخاصة، إلا إن هذه العوامل من الشدة تشترك في نمط واحد من الاستجابة للشدة في حد ذاتها ليمر في ادوار ثلاثة متلاحقة وهي الإنذار والمقاومة والإعياء الذي يصاب الفرد بسببه بالمرض. (كمال، 1988، ص282).

كما إن الشدة الكافية واستمرارية التعرض لها يؤثر في قوة التحمل النفسي لديهم يضعف قدرتهم في التعامل معها، ويسبب لهم نوعا من الإعياء والإجهاد والتعب الشديد والإصابة بالمرض. (Kobasa, 1979, p3).

فبعض الأشخاص يشعرون بالضغط الشديد من مجرد توقع وقوع الكارثة، ومع ذلك فإن الخبرة بالضغط الناجمة عن البيئة هي أيضا خبرة ذاتية أي تتوقف على الحالة النفسية والعقلية أو الذهنية والصحية للفرد. (العيسوي ، 2008، ص101).

كما ويرى Bandura أن فاعلية الذات هي الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية الاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية Health Functioning وقد تعمل فاعلية الفرد الذاتية على تنظيم كل نشاطه النفسي الاجتماعي من خلال تأثيرها على ما يختار الفرد من نشاط في حياته اليومية وعلى مستوى الجهد الذي قد يبذله للوصول لهدف معين وعلى مستوى الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته وتأثيرها على مدة المثابرة في وجه الصعوبات والأحباطات المتكررة. (عبد العزيز ، 2010، ص37).

إذ تؤثر الفاعلية الذاتية للفرد على مستوى الضغط الذي يشعر به، فالفرد ذو فاعلية الذات العالية (أي الذي يكون لديه استبصار بإمكاناته في حدودها مع رغبة في تنميتها وتطويرها) هو الفرد الأقل تعرضا للضغوط النفسية، ويختلف ذلك عن الفرد ذي فاعلية الذات المنخفضة، حيث انه أكثر معاناة للضغوط النفسية. (المصدر السابق، 2010، ص120).

إن تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد كلما كانت بالشدة الكافية كلما أثرت على الفاعلية الذاتية للفرد و التي يكون لها دور في تشكيل أداءه، إذ انه في ضوء معتقدات فاعلية الذات تتحدد الأنشطة

السلوكية التي يقوم بها الفرد ومقدار الجهد الذي يبذله رغم ما قد يواجهه من عوائق، فمفهوم الفاعلية الذاتية تسهم بدور هام في تحديد مستوى الأداء، وأهمية مدركات الفرد عن بيئة العمل المحيطة به وأثرها في كفايته للقيام بعمله وحرصه على القيام بهذا العمل على النحو المطلوب (عبد الجواد ، 2006،ص4).

فمواجهة الفرد للأحداث الضاغطة يعتمد على قدرة فاعلية الفرد، فالفرد الذي يشعر بعدم امتلاكه فاعلية لذاته وعدم ثقته بذاته يجعله يشعر بعدم القدرة على إمكانية السيطرة أو حتى محاولة السيطرة على مجرى أحداث حياته وما ينتج عن ذلك شعوره بالفشل لعدم قدرته على مواجهة تلك الأحداث وإذا ما استمر في ذلك الشعور في فشله المتكرر فيكون العجز لأنه يجعله يشعر بان أي مجهود يقوم به غير ذي جدوى. (الحكاك، 2010،ص130).

وتشير دراسة (Sherer et al 1982) إلى أن الأشخاص من ذوي مركز التحكم الداخلي يكونون ذوي فاعلية ذات أعلى من الأشخاص من ذوي مركز التحكم الخارجي. (Sherer et al 1982, p.667).

وبهذا فان أهمية البحث الحالي تكمن في أهمية المتغيرات التي تناولها حيث إن الأحداث الصادمة هي أحداث مستمرة والتي يقع فريستها المجتمع بكل شرائحه، إلا أن الفئة المستهدفة في البحث هم فئة طلبة الجامعة إذ تم اختيار هذه الفئة المهمة لأنها الفئة التي يقع عليها مسؤولية بناء المجتمع، لذلك فان معرفة العوامل والمتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة يساعد على وضع برامج تداخل أو برامج وقائية، وهذا بدوره يساعد على التخفيف من حدة الضغوط.

ثالثاً :- أهداف البحث :- Aims of the research

سعت الدراسة الحالية الى :-

- 1- قياس التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة.
- 2- تعرف دلالة الفروق في التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (النوع- التخصص) والتفاعل بينهما.
- 3- قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة .
- 4- تعرف دلالة الفروق في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (النوع-التخصص) والتفاعل بينهما.
- 5- تعرف قوة واتجاه العلاقة بين التحمل النفسي وفاعلية الذات عند أفراد عينة الدراسة .

رابعاً :- حدود البحث :- Limits of the research

يتحدد البحث على عينة من طلبة _جامعة بغداد من كلا النوعين (ذكور-إناث) وضمن تخصصين (علمي-إنساني) ومن المراحل الدراسية الأربعة للعام الدراسي 2011-2012.

خامساً :- تحديد المصطلحات :- Limited of the terms

أولاً :- التحمل النفسي :- Psychological Tolerance

1--عرفته Kobasa (1979) :- هو أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط بدون أن يصاب بالمرض، ويضم المفهوم ثلاث مجالات (الالتزام ، السيطرة ، التحدي).
(Kobasa,1979,p1).

2-عرفه منصور (2009) :- هو استطاعة احتمال الآلام أو المشاق أو الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب . (منصور ،2009،ص1).

التعريف النظري

اعتمدت الباحثة تعريف Kobasa تعريفا نظريا للبحث.

التعريف الإجرائي: - هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال التقديرات على فقرات مقياس التحمل النفسي المعد لأغراض هذا البحث.

ثانيا :- فاعلية الذات Self-Efficacy

1- عرفه Bandura 1977 هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p192).

2- عرفها العبدلي (2008) ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقاد الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأساليب الأخرى للتفاوض . (العبدلي ، 2008 ، ص7).

3- عرفها ريبير (2008) :- هو شعور الفرد بقدراته وقابليته للتعامل مع حالات معينة تواجههم في الحياة. (Reber, 2008, p594).

التعريف النظري :- اعتمدت الباحثة تعريف Bandura تعريفا نظريا للبحث.

التعريف الإجرائي: - هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال التقديرات على فقرات مقياس فاعلية الذات المعد لأغراض هذا البحث.

النظريات التي فسرت التحمل النفسي

1- نظرية التحليل النفسي (قوة الانا) فرويد Freud

ان مدرسة التحليل النفسي اعطت التركيز على الدور العام الذي تؤديه العوامل البيئية والاجتماعية المحيطة بالفرد من جهة، وعلى ما لدى الفرد من خبرات سلوكية مكتسبة من جهة اخرى، وان هدف السلوك الوحيد ليس مجرد تخفيض حدة الضغط النفسي او الرغبة في التملص من الالم والقلق، لان الفرد مخلوق لديه القدرة على الادراك والاختيار وصنع القرار والسيطرة على سلوكه وتحمل مسؤوليات ذلك وليس مجرد اداة تلعب بها القوى اللاشعورية (القذافي ، 2001 ، ص117-119).

فالانا هي ما نستطيع تسميته بالشخصية الشعورية، يتكون بالتدرج من الاتصال بالعالم الخارجي الواقعي عن طريق الحواس، فهي (الانا) وقائية يشبهها البعض بما يشبه قشرة الشجرة، فجزء منها سوف يتصلب بفعل العوامل الخارجية لكي تحمي الشجرة. فهي تمثل مركز الشعور والادراك والتفكير والحكم والتبصر في العواقب، والمشرف على افعالنا الارادية، وعن طريقه تتحقق الدوافع او لا تتحقق، اذا فان (لانا) وجهتين، احدهما يطل بها على الدوافع الفطرية الغريزية في الهو، والآخر يطل على العالم الخارجي وهدفها التوفيق بينهما. (راجع ، د.ت ، ص 411).

فانخفاض قوة الانا او قوة التحمل يتضمن نقصا في كبح الذات والسيطرة على البيئة ، ونقصا في الوعي المعرفي الذي يعوق قدرة الفرد في معالجة المشكلات غير المألوفة والعقبات . (عبد الخالق ، 1983، ص342) .

ولكي يستطيع الفرد الوفاء بمطالب العالم الواقعي، يجب ان تصبح (الانا) قادرة على اتباع منهج التفكير المنطقي. (عيسوي، 1982، ص114).

2- نظرية Moos & Schaefer اشار Moos & Schaefer الى ان الاستراتيجية التي يستعملها الافراد في القدرة على تحمل ومواجهة الاحداث الضاغطة ترتبط بنوع التقييم المعرفي cognitive evaluation الذي يتوسط بين الموقف الضاغط ونتائجه والذي يمر بمرحلتين هما:

1- المرحلة الاولى:- وهي مرحلة التقييم الاولي الذي يكون ايجابيا او سلبيا ويتم من خلالها تقييم الفرد لدلالة تفاعل معين بينه وبين البيئة، ففي حالة التقييم الايجابي فان الموقف لا يشكل عبئا عليه، لكن في كون التقييم سلبيا فانه يؤدي الى مشاعر خوف او غضب واستياء .

2-مرحلة التقييم الثانوي:- تمثل هذه المرحلة الاحكام والقرارات التي يطلقها الفرد عند تقييم الاستراتيجيات التكيفية والبدائل المتاحة (Moos & Schaefer , 1986 , p.27) .

3-نظرية كوبازا Kobasa 1979

طرحت كوبازا (Kobasa, 1979) مفهوم التحمل في الشخصية التي أتت استكمالا وتعميقا لبحثها لنيل درجة الدكتوراه، فقد استهدفت من تلك الدراسات معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، ان هذا المفهوم هو الأكثر ارتباطا بمفهوم الضغط وتأثيره في الفرد ، واستمرت هذه النظرية من التأكيد الوجودي للفرد ككائن حي في العالم، يعتقد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها وعدم تجنبها (عبد العزيز، 2010، ص129) .

اعتمدت Kobasa على ما توصل اليه (Averill 1973) في ان البناءات الشخصية المنظمة لا تضعف عند تعرضها لضغوط الحياة اليومية ، فالأفراد الذين لا يصابون بالاضطراب بسبب تلك الضغوط لديهم :

١ - سيطرة حاسمة (Desisional Control) او قابلية على اختيار البديل المناسب في السلوك لتجاوز تلك الضغوط .

٢ - سيطرة معرفية (Cognitive Control) تمكنهم من تفسير الحدث الضاغط مع ما موجود من بنى معرفية فتساعدهم على تعطيل او الغاء تاثيرات ذلك الحدث .

٣ - مهارات التعامل (Coping Skills) وهي مهارات تمكنهم من اختبار الاستجابة الملائمة للضغط ، وتكون عن طريق ما يمتلكون من دافعية متميزة عبر المواقف كلها ، وبالمقابل نجد من تظهر عليهم اعراض المرض ان لهم مستوى واطيء من الدافعية ، فعندما تحدث تلك الضغوط فانهم يفقدون كل وسيلة لمواجهةها . (صالح ، 2004 ، ص 80)

كما اشارت Kobasa الى ان احداث الحياة الضاغطة لها دور كبير في ظهور اعراض نفسية وجسمية لدى الافراد المتعرضين لتلك الضغوط الا انه لم تظهر مثل تلك الاعراض لدى البعض الاخر والذين تعرضوا لنفس شدة تلك الضغوط مما دفع الكثير من الباحثين الى البحث عن السبب الذي يقف وراء ذلك ، فما هي تلك العوامل التي تتوسط الضغط والاصابة ؟ ، فازداد الاهتمام بالمتغيرات النفسية باعتبارها متغيرات وسطية تتوسط الاستجابة للمواقف الضاغطة ، ومن هذه المتغيرات التحمل النفسي (psychological Tolerance) . (صالح ، 2004 ، ص 79)

وقد افترضت Kobasa بعض الخصائص التي يتميز بها الاشخاص الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم اعراض الاصابة بها ، من هذه الخصائص :

١ - مكون السيطرة Control :- يشير الى ميل الناس الى الاعتقاد ان لهم قدرة التأثير على الاحداث التي يتعرضون لها في حياتهم وضبطها . ، واذا تناولنا الموضوع في ضوء بحوث Rotter نجد ان الافراد الذين يتسمون بدرجة عالية من التحمل النفسي يمثّلون ذوي التحكم الداخلي internal locus of control ، اذ يشير مفهوم مركز التحكم الى كيفية ادراك الفرد مواجهة الاحداث في حياته.

٢ - مكون الالتزام Commitment :- هو يشير الى احساس الافراد بروح تحمل المسؤولية نحو الاخرين والاحداث في حياتهم العائلية والاجتماعية والمهنية .

3-مكون التحدي **Challenge** :-يشير الى ميل الافراد الى ادراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على انها حوافز او فرص يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي بدلا من اعتبار هذه التغيرات تهديدا لاستقرارهم.(عبد العزيز، 2010،ص130)

النظرية التي فسرت فاعلية الذات **Self-Efficacy**

نظرية اليرت باندورا 1977 **Albert Bandura**

عبر باندورا (Bandura,1997) عن فاعلية الذات بانها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء سلوك الافراد في مجالات الحياة المختلفة، وان ادراك الفاعلية يسهم وبدرجة كبيرة في فهم وتحديد اسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الافراد المختلفة، ومستويات ردود الافعال للضغوط الانفعالية وضبط الذات والمثابرة من اجل الانجاز. (Bandura,1997,p25). فالفاعلية الذاتية تعطي للفرد اعتقادات حول الامكانية لاننتاج المستويات المحددة والتي تمارس تاثير في الاحداث المؤثرة في حياته وبالتالي فهي تحدد اعتقادات فاعلية الذات في كيف يشعر وكيف يفكر وكيف يتصرف (Bandura,1994).

واشار Bandura الى ان الناس يعتقدون بانهم قادرين على انجاز سلوكياتهم بنجاح، مما ينتج عنه تاثيرات مرغوبة، وان فاعلية الذات لديه تلعب دور مهم ورئيسي في التحكم بدوافع الانسان ومعتقداته وحتى نشاطاته، كما وتؤثر في طريقة اكتساب المعرفة ولها سعة متولدة تعمل على تنشيط وتنظيم المهارات العاطفية والمعرفية والاجتماعية الاخرى. اي انها تؤثر على قدرته لاداء المهارات المطلوبة وبصورة جيدة، فمثلا من يعتقد بقدرته على السياقة ليس من الضروري ان يتطابق مع قدرته الحقيقية على السياقة. (Engler,2003,p254).

ويشير (Bandura,1988) الى ان الافراد الذين يمتلكون احساس منخفض بفاعلية الذات سوف يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون الى ادراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة محددة في تحقيق اهدافهم، والاداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعززون الاخفاق الى نقص قدرتهم وضعف مجهوداتهم

في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الاحساس بفاعلية الذات عقب الاخفاق، في حين ان الافراد الذين يمتلكون احساس مرتفع بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدى وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الاحساس بفاعلية الذات عقب الاخفاق (Krueger etal,1993,p125).

ويؤكد حسن (2004) في دراسته على وجود علاقة سببية بين الثقة بفاعلية الذات والانجازات الادائية فالمستويات المرتفعة من فاعلية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الانجازات الادائية. (حسن، 2004،ص40).

ويشير (Bandura) الى مفهوم الادراك لتلك المهمة ويطلق عليها فاعلية الذات المدركة ويعتبرها قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفاعل الذي يحقق النتائج في مواقف حياتية معينة والقدرة على التحكم في احداث تلك المواقف، كما وتحدد فاعلية الذات السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات وهي بذلك لاتحدد نمط السلوك فقط لكنها تحدد الاكثر فاعلية(عبد الرحمن، 1998، ص637).

مقارنة بين فاعلية الذات العالية وفاعلية الذات الواطئة:-

وقد تمت المقارنة وفق اربعة محاور للشخصية تبدأ بالعمليات المعرفية التي يتخذها الفرد ازاء المهمات مروراً بالعمليات الانفعالية والدافعية لتصل الى عمليات الاختيار التي يتخذها حول المهمات التي يرغب القيام بها وهي كالآتي :-

أ العمليات المعرفية

- ١ - تمتاز اهداف الاشخاص ذوي الفاعلية العالية بالواقعية والوضوح وامكانية تحقيقها ، وعلى العكس فان الاشخاص ذوي الفاعلية الواطئة تكون اهدافهم غير واضحة .
- ٢ - ان الاشخاص ذوي الفاعلية العالية لديهم القدرة على السيطرة على الاحداث المؤثرة في حياتهم .

ب-العمليات الانفعالية

- ١ - تتدنى لدى ذوي الفاعلية العالية درجات القلق ويواجهون الاحباط بفاعلية اذ يتدربون على ضبط انفسهم بدرجة عالية وفي السيطرة على التهديدات التي تواجههم، ولا يوجد عند الاشخاص ذوي الفاعلية الواطئة .
- ٢ - الاشخاص ذوي الفاعلية العالية يمتازون بتفاعلهم مع الاخرين ويتجاوزون الصعوبات البيئية التي تواجه مسيرتهم في حين يفشل ذوي الفاعلية الواطئة في مواجهة تلك الاحداث و تراه يعزل نفسه ويبتعد عن الاخرين بسبب فشله في ذلك .

ج- الدافعية :-

- 1- يمتاز ذوي الفاعلية العالية بان مصادر اهدافه و دافعيته داخلية، فهو يمتلك قناعة ذاتية بالقدرة وبذل الجهد، كما تعمل دوافعه على تعزيز قدراته في مواجهة الاهداف التي يصعب تحقيقها، وعلى العكس من ذلك فان مصادر اهداف ودافعية ذوي الفاعلية الواطئة تكون خارجية وليس لديه ثقة بقدراته ويصاب بالاحباط عند مواجهة المواقف الصعبة .
- 2- ان الافراد ذوي الفاعلية العالية يبذلون المزيد من الجهد لتحقيق الاهداف بما يمتلكه من قدرات وافكار تساعده على تحقيق تلك الاهداف .

د- عمليات الاختيار :-

1- ان الافراد ذوي الفاعلية العليا يكون ناتج سلوكهم من مجموع العمليات المعرفية وخصائصهم الشخصية في حين ان ذوي الفاعلية الواطئة يكون سلوكهم هو ناتج الاستجابة للمتغيرات البيئية ويصعب عليه مواجهتها .

2- ان الافراد ذوي الفاعلية العالية يمتازون بنشاطات مناسبة ويستثيرون قدراتهم لتحقيق ما يريدون بينما ذوي الفاعلية الواطئة يشعرون ان تلك المواقف تتجاوز قدراتهم.

اذا فالافراد الذين يمتلكون الاحساس القوي بفاعليتهم سوف يركزون جل انتباههم على تحليل المشكلة من جميع ابعاها دون النظر اليها وتحسبها وبالتالي التوصل الى حلول مناسبة.(حمدي، داوود،2000،ص45).

مصادر فاعلية الذات Sources of self efficacy

حدد باندورا اربعة مصادر لتوقعات فاعلية الذات وهي خبرات التمكن (المتقنة) ، الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية ، الخبرات البديلة والافتناع او الحث الاجتماعي كالاتي:-

1- خبرات التمكن (المتقنة) . Enactive Mastery Experiences.

وهي تعد اقوى مصدر للمعلومات المتعلقة بالفاعلية، اذ يكتسب الفرد معلومات شخصية مؤثرة من خلال ما يقوم به من اعمال وخبرات، ويتعلم من خلال خبرته الاولى معنى النجاح والشعور بالسيطرة على البيئة أي ان الانجاز الشخصي مصدر مهم لشعور الفرد بالفاعلية الذاتية، وبمعنى اخر فان الاداء الفعلي هو مصدر اساس للشعور بفاعلية الذات، فاذا تكرر النجاح في اعمال معينة ازداد هذا الشعور وعند تكرار الفشل يقل هذا الشعور، فعندما ينمو لدينا الشعور بالفاعلية لا نزعجنا العقبات التي تعيق انجازنا لاهداف معينة، ففي حالة الفشل قد يراجع الفرد نفسه وقد يعزو الفشل الى نقص الجهد وسوء التخطيط لذلك يحاول انجاز هذه الاهداف مرة اخرى. (ابو غزال،2006، ص100).

2- الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية :- Physiological Affective states

ويشير الى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما اذا كان يستطيع تحقيق اهدافه ام لا، وذلك مع الاخذ في الاعتبار بعض العوامل الاخرى مثل :-

- القدرة المدركة للانموذج
- الذات
- صعوبه المهمة
- المجهود الذي يحتاجه الفرد
- المساعدات التي يمكن ان يحتاجها للاداء.(Bandura,1997,p100).

اذا فان مستوى الاستثارة يؤثر في فاعلية الذات اعتمادا على كيفية تفسير الاستثارة، فاثاء مجابهة مهمة ما يكون الفرد قلقا ومتوترا (يقتل من الفعالية) او مستثارا ومبتهجا (يزيد الفعالية) . (Devins etal,1982,p.242) .

3-الخبرات البديلة او الابدالية :- Vicarious Experiences

ويشير هذا المصدر الى الخبرات غير المباشرة التي يمكن ان يحصل عليها الفرد ويقنع الفرد نفسه بامكانية القيام باعمال و سلوكيات متعددة عندما يلحظ ان من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس ، ويصدق هذا الامر في المواقف التي نعتقد فيها ان لدينا نفس ما لدى الاخرين من قدرات .(وولفوك، 2010، ص731).

4-الاقناع اللفظي Verbal Persuasion الاقناع الاجتماعي :- Social Persuasion

ويعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للاخرين والاقناع بها من قبل الفرد او معلومات تاتي للفرد لفظيا عن طريق الاخرين فيما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الاداء او الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص اثناء محاولاته لاداء المهمة.(Bandura,1977,p200).

مناقشة النظريات

بعد عرض النظريات التي فسرت التحمل النفسي، وجدت الباحثة تعدد النظريات التي فسرتة واختلافها في وجهات النظر، إذ لم تجد الباحثة نظرية واحدة عامة وشاملة تجمع كل جوانب الشخصية الانسانية في تفسيرها للقدرة على التحمل، إذ نجد ان نظرية التحليل النفسي تؤكد على الدور الذي تلعبه الانا، بوصفها بنية عقلية مسؤولة عن ادراك مايحيط بها ولها وظيفة التحكم الذاتي وتحمل التوتر الناتج عن الضغوط. فلها دور وقائي يحمي الفرد من الضغوط التي يتعرض لها وتشبه بقشرة الشجرة التي تتصلب من اجل ان تحمي الشجرة من الظروف المحيطة بها. اما التفسير الوجودي فيعتبر ان قدرة الانسان على التحمل وسيلة يتخذها الانسان ليجعل هنالك معنى لوجوده، إذ ركزت على الخبرات الشخصية للفرد ومادامت الحياة بطبيعتها هي حالة مشوشة وتحمل معها التهديد فان الشخص يستطيع ان يعيشها بشكل افضل اذا اعطاها معنى وتحدي كل مايعترضه دون تردد. اما نظرية موس وشافير Moos&Schaefor فلقد اكدت على دور العمليات المعرفية في تقييمه للاحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد فاذا كان التقييم ايجابيا فان الموقف لايشكل عبئا عليه، اما اذا كان التقييم سلبيا فان القدرة على تحملة تضعف ويؤدي الى مشاعر خوف وقلق وتوتر. اما نظرية كوباسا Kobasa فانها تؤكد الى ان التحمل النفسي ومكوناته يعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد فالاشخاص الاكثر تحمل يتعرضون للضغوط ولايمرضون. واخيرا فان الباحثة تتبنى نظرية كوباسا اطارا نظريا في بناء اداة البحث وفي تفسير النتائج.

الدراسات السابقة

اولاً:- دراسات تناولت التحمل النفسي .

1- دراسة كوباسا Kobasa, 1979

هدفت الدراسة الى الكشف عن سمة قوة التحمل النفسي والتعرف على العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة وبين الصحة النفسية، بلغت عينة الدراسة (86) مديراً تعرضوا لضغوط ولم يصابوا بالمرض، و(75) تعرضوا لنفس الضغط واصيبوا بالمرض، ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس حصلت على فقراته من نتائج التحليل العاملي لعدد من المقاييس ومنها (مقياس هولمز ومقياس ماسودا (Masoda&Holems)، ومقياس مركز السيطرة الداخلي والخارجي (Rotter)، ومقياس الاغتراب. وظهرت النتائج ان ذوي الشخصية القوية لديهم سمات الضبط والالتزام والتحدي ولديهم قوة اعلى من المجموعة الاخرى الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم لنفس الضغط، أي ان قوة التحمل تعمل كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة والمرض النفسي. (Just, 1999, p141).

2- دراسة وليمس وسمث Williams&Smith, 1992

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الشخصية الصلبة القوية والصحة (الدور الصحي لسمة الصلابة النفسية)، على عينة من الشباب، وتوصلت الى ان الاشخاص الذين تتميز شخصيتهم بمستوى عال من الصلابة لديهم ميل للتفاعل مع مواقف ضاغطة باكثر فعالية وجدية من سواهم من الذين لا تتوفر لديهم سمة الصلابة، حيث انهم يميلون بطبيعة شخصيتهم الى طرح المشكلات بصفة منظمة وحلها بطريقة منطقية. (يخلف، 2001، ص86).

3- دراسة الحلو (1995).

استهدفت الدراسة الى بناء مقياس لقوة تحمل الشخصية ومقياسا اخر للتعامل مع ضغوط الحياة ومعرفة الاساليب التي يستخدمها ذوو قوة تحمل الشخصية العالي وذوو قوة تحمل الشخصية الواطئ في تعاملهم مع الاحداث التي يتعرضون لها. كما استهدف البحث التعرف على الفروق بين الاناث والذكور في قوة تحمل الشخصية. اختيرت عينة بناء المقياس من طلبة كليات جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، بلغت (400) طالب وطالبة، وتكونت العينة النهائية من (300) طالب وطالبة ومن نفس مجتمع عينة بناء المقياسين، وبعد تحليل البيانات اشارت النتائج الى ان الافراد من ذوي قوة تحمل الشخصية العالية، يلجأون الى استخدام اسيراتيجيات التعامل المركز على المشكلة والتي من شأنها ان تؤدي الى حالة التكيف والتوازن، بينما يستخدم ذوو قوة تحمل الشخصية الواطئ استراتيجيات التعامل المركز على العاطفة والتي تؤدي الى سوء التكيف، كما اظهرت النتائج فروقا بين الجنسين في قوة تحمل الشخصية. (الحلو، 1995).

4- دراسة مصطفى واخرون 2005

هدفت الدراسة معرفة مستوى التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى التحمل النفسي بين الذكور والاناث، بلغت عينة الدراسة (213) من طلبة المرحلة الخامسة للكليات العلمية (الصيدلة-الطب-طب الاسنان) في جامعة بغداد، تم استعمال مقياس الشمري(2001) لقياس مستوى التحمل النفسي لدى الطلبة ،واظهرت النتائج امتلاك العينة مقدار من سمة التحمل النفسي ولكن بفارق لصالح الذكور(مصطفى واخرون، 2005، ص323-335).

ثانياً:- الدراسات التي تناولت فاعلية الذات .

1- دراسة صايغ واخرون Saigh,et al 1995

استهدفت الدراسة التعرف على اثر الخبرات الصدمية في الحرب اللبنانية على ادراك المراهقين اللبنانيين لفعاليتهم الذاتية، اذ قام الباحثين بعمل مقارنات بين ثلاث مجموعات متجانسة من المراهقين ،مجموعة من المراهقين المصدومين ممن تم تشخيصهم على انهم حالات اضطراب الضغوط التالية للصدمة، ومجموعة ثانية من المراهقين المصدومين ممن لم يستوفوا المحكات المقررة لاضطراب الضغوط التالية للصدمة، ومجموعة ثالثة ضابطة من مراهقين غير مصدومين. وقد طبق على هذه المجموعات الثلاث المقاييس المتعددة الابعاد للفاعلية الذاتي المدركة من اعداد باندورا Bandura Multidimensional Scales Of Perceived Self-Efficacy MSPSE ،وقد اظهر تحليل البيانات المتجمعة ان المراهقين في المجموعة الاولى (حالات اضطراب الضغوط التالية للصدمة) قد حصلوا على درجات منخفضة في ثمانية مقاييس من بين تسعة مقاييس فرعية للفاعلية الذاتية المدركة. وعند المقارنة بين مجموعة المراهقين المصدومين (ممن لم تطبق عليهم محكات تشخيص الضغوط التالية للصدمة) والمجموعة الضابطة ، فلم تلاحظ بينهما فروق ذات دلالة احصائية. Saigh et al, 1995, pp 701-704

2-دراسة حمدي وداود(2000)

استهدفت الدراسة تعرف طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات مع متغيرات (الجنس-درجة التوتر) لدى طلبة الجامعة .وقد بلغت العينة (414) بواقع(93) من الذكور و(321) من الاناث ،ومن المرحلة (الثالثة -الرابعة) لكلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية . تم استعمال الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات في فاعلية الذات بين الذكور والاناث الاكثر اكتئابا، وبين الطلبة الاكثر توترا والاقل توترا، كما تم استعمال تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة نسبة التباين في الاكتئاب. واظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في الدرجة الكلية ذات دلالة احصائية بين متوسطي الذكور والاناث على مقياس فاعلية الذات، وكذلك على الدرجات الفرعية للبعدين (الانفعالي- والمعرفي) لصالح الذكور، كذلك اظهر الاختبار التائي فروق دالة احصائية بين الطلبة (الاقل- والاكثر) اكتئابا على الدرجة الكلية والدرجات الفرعية للابعاد الثلاث لمقياس فاعلية الذات لمصلحة الطلبة الاقل اكتئابا ،كما اظهر التحليل وجود فروق دالة احصائية بين الطلبة الاقل توترا والاكثر توترا

على مقياس فاعلية الذات على الدرجة الكلية وعلى الدرجات الفرعية للابعاد ولمصلحة الطلبة الاقل توترا. (حمدي وداود، 2000، ص44).

3-دراسة الزبيدي(2008)

استهدف البحث الى التعرف على مستوى التوتر النفسي وفعالية الذات لدى طلبة جامعة بغداد والتعرف على العلاقة بينها. اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقد بلغت العينة (100)طالب وطالبة، وظهرت النتائج ان مستوى التوتر النفسي لعينة البحث اكبر من المتوسط النظري للمقياس اذ كان دال احصائيا عند (0,05)، اما مستوى الفعالية اصغر من المتوسط النظري، اذ لم يكن دال احصائيا عند (0,05)، كما اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي وفاعلية الذات اذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (- 0,553) وهو ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,001). (الزبيدي، 2008).

ما استفادت منه الباحثة من الدراسات السابقة في بحثها الحالي:-

- ١ - الافادة من الدراسات السابقة في اسلوب اختيار العينة
- ٢ - الافادة من ادوات البحث في بناء ادوات البحث الحالي .
- ٣ - مقارنة ومناقشة نتائج البحث الحالي في ضوء ما توصلت اليه الدراسات السابقة والمرتبطة بجوانب هذا البحث.

منهجية البحث

1- مجتمع البحث:-

يعد مجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ومحاولة تعميم نتائج تلك الدراسة (Gay, 1990, p219).

إذ تم تحديد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد وللصفوف الدراسية الأربعة للعام الدراسي 2010-2011. وموزعين على (24) كلية، منها (12) كلية علمية (12) كلية إنسانية، وقد بلغ العدد الإجمالي لطلبة الصفوف الأربعة (42,826) طالبا وطالبة منهم (18780) ذكور و (24046) إناث. موزعين بواقع (14379) طالبا وطالبة ضمن الاختصاصات العلمية و (28447) طالبا وطالبة ضمن الاختصاصات الإنسانية

2- عينة البحث

اختيرت عينة الكليات للبحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sampling، إذ تضمنت العينة (3) كليات علمية، و (3) كليات إنسانية.

أ- عينة الطلبة

وقد شملت عينة بناء المقاييس لغرض التحليل الإحصائي على (500) طالبا وطالبة من جامعة بغداد بواقع (250) طالبا وطالبة ضمن الاختصاصات العلمية و (250) طالبا وطالبة ضمن الاختصاصات الإنسانية، وبواقع (250) من الذكور و (250) من الإناث ضمن المراحل الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).

ب- عينة التطبيق النهائي

تضمنت عينة البحث الأساسية المكونة من (370) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من طلبة الجامعة ضمن المراحل الدراسية الأربعة للدراسة الصباحية فقط، وقد تم استبعاد الطلبة الراسبين و طلبة المرحلتين الخامسة والسادسة من الكليات المختارة ضمن العينة،

3- أدوات البحث :-

١ - مقياس التحمل النفسي :-

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة تم اعداد اداة القياس بصيغتها الاولى (38)فقرة ذات توجيهين (16) فقرة سلبية و (22) فقرة ايجابية وضمن ثلاث مجالات (الالتزام ويضم 12 فقرة)،(والسيطرة ويضم 14 فقرة)،(والتحدي ويضم 12 فقرة)، أذ تم صياغة الفقرات بصيغة المتكلم، كما اعتمدت الباحثة طريقة (Likert) الخماسية في القياس. وضع مقياس التقدير الخماسي (موافق تماما، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق تماما).

صدق المقياس

الصدق الظاهري Face Validity

وتحقق هذا النوع من الصدق بعرض فقرات المقياس البالغ عددها (38) فقرة على مجموعة من الخبراء وضمن اختصاصات (علم النفس والقياس والطب النفسي). وقد تم الأخذ بنسبة (80%) فأعلى كنسبة للموافقة على الفقرات .وفي ضوء آراء الخبراء فإن الفقرات كلها تعد مقبولة عدا الفقرات (3،5) ضمن مجال الالتزام والفقرة (9) ضمن مجال السيطرة، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة، كما أشار الخبراء إلى ضرورة تعديل بعض الفقرات لتكون أكثر ملائمة للمجال.

التحليل الإحصائي للفقرات: - تمييز الفقرات Item Analysis

أ- طريقة المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups Method -:

لغرض استخراج القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، اتبعت الخطوات الآتية :-

- ١ - لغرض الحصول على بيانات يتم من خلالها تحليل الفقرات، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التحمل النفسي على عينة عشوائية بلغ عددها (500) من طلبة جامعة بغداد .وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة . وترتيب الدرجات في الاستمارات (الدرجة الكلية) ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة . واختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين المتطرفتين، إذ أشار (Eble) إلى أن نسبة (27%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن . (Eble, 1972, p261)

وان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (270) استمارة .تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-Test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، وعدت القيمة التائية مؤشراً للتمييز لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية، فالفقرات التي حصلت على قيمة تائية محسوبة (1،96) فأكثر، اعتبرت فقرات مميزة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (268) . وبمقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية، تبين أن الفقرات (4، 6، 14، 15) كانت غير مميزة فتم رفعها من المقياس . كما موضح في جدول رقم(1).

جدول رقم (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التحمل النفسي باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	7,192	1,03702	2,1185	1,25442	3,1259	1
دالة	2,992	1,19178	3,3407	1,24819	3,7852	2
دالة	5,651	0,98395	3,6222	0,79370	4,2370	3
غير دالة	1,467	1,07064	2,05333	1,24567	2,7407	4
دالة	5,519	1,05697	2,4815	1,27080	3,2667	5
غير دالة	1,291	1,10978	1,8519	1,15216	2,0296	6
دالة	8,157	1,12816	2,3037	1,35362	3,5407	7
دالة	5,414	1,07270	3,7926	0,79537	4,4148	8
دالة	5,570	1,06411	4,1778	0,56604	4,7556	9
دالة	7,379	1,06831	2,2444	1,3558	3,3407	10
دالة	9,173	1,10943	3,3556	0,78741	4,4296	11
دالة	8,631	1,05236	3,6000	0,73977	4,5556	12
دالة	2,878	1,02117	2,2889	1,13295	2,6667	13
غير دالة	-0,348	1,10769	2,2370	1,32814	2,1852	14
غير دالة	-0,627	1,18364	2,0444	1,145181	1,9556	15
دالة	6,361	1,05005	4,0963	0,53200	4,7407	16
دالة	8,953	1,12330	2,8296	1,07856	4,0296	17
دالة	3,065	1,24033	2,2963	1,48875	2,8074	18
دالة	2,185	1,22702	2,0963	1,38578	2,4444	19
دالة	5,968	1,11589	2,8741	1,14783	3,6963	20
دالة	5,496	1,27540	2,9852	1,15771	3,8000	21

دالة	6,484	1,19206	2,2370	1,21056	3,1852	22
دالة	3,656	1,11262	2,2296	1,30978	2,7704	23
دالة	9,628	1,07528	3,3111	0,78593	4,4148	24
دالة	9,934	1,06831	3,3111	0,69325	4,4000	25
دالة	9,629	1,03333	3,5704	0,64027	4,5778	26
دالة	6,735	1,13417	3,8148	0,76389	4,6074	27
دالة	7,839	1,09231	3,7704	0,65496	4,6296	28
دالة	6,996	1,15302	3,7037	0,79849	4,5481	29
دالة	5,546	1,19803	2,3407	1,28055	3,1778	30
دالة	6,159	1,03172	1,9481	1,28636	2,8222	31
دالة	9,658	1,2934	2,7926	0,97860	4,1407	32
دالة	12,083	0,91230	2,9407	0,7744	4,1852	33
دالة	10,092	1,16746	2,6519	1,06130	4,0222	34
دالة	6,041	1,28318	2,9481	1,21434	3,8667	35

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Internal consistency method).

ومن الطرائق الأخرى لتحليل فقرات الاختبارات هو إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية والذي يعبر عن مدى صدق الفقرة، إذ تعبر الدرجة الكلية عما يقيسه الاختبار بالفعل. (Lindquist, 1988, p286)

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person correlation coefficient لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له . ومن مميزات هذا الأسلوب يقدم مقياسا متجانسا في فقراته، إذ انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس اكبر، إذ استخدمت استبانات عينة التمييز البالغ عددها (500) طالب و طالبة، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية تبين ان معاملات الارتباط غير دالة في الفقرات رقم (4 ، 6 ، 14 ، 15) ودالة عند بقية فقرات المقياس عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (0,088) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (498). كما موضح ذلك في جدول رقم(2)

جدول رقم (2)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التحمل النفسي

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0,459	25	0,185	13	0,360	1
0,436	26	0,036	14	0,129	2
0,323	27	- 0,029	15	0,288	3
0,360	28	0,285	16	0,089	4
0,304	29	0,429	17	0,274	5
0,289	30	0,178	18	0,042	6
0,282	31	0,131	19	0,398	7
0,447	32	0,282	20	0,282	8
0,508	33	0,279	21	0,279	9
0,469	34	0,326	22	0,322	10
0,313	35	0,227	23	0,421	11
		0,436	24	0,401	12

ج- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التحمل النفسي والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل، وبعد استعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط، اتضح ان معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (498).

د- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

للحصول على تجانس المقياس، أجريت ارتباطات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس، لأنها تساعد في تحديد مجال السلوك المراد قياسه. (Anastasi , 1976 , p155) وقد تم التحقق من ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس الثلاث (الالتزام) (السيطرة) (التحدي) ، والدرجة الكلية للمقياس وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل، وبعد استعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط، اتضح ان معاملات الارتباط دالة

إحصائيا خلال موازنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالباغلة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (498)

الثبات Reliability

أ - طريقة التجزئة النصفية Split-halves method

ولغرض تحقيق ذلك قامت الباحثة باستعمال جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) طالب وطالبة، ثم قسمت فقرات المقياس الى نصفين، يضم النصف الاول الفقرات الفردية ويضم النصف الثاني الفقرات الزوجية، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين النصفين، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,57)، وبعد تصحيح هذه القيمة باستعمال معادلة سبيرمان - براون التصحيحية، بلغت قيمة الارتباط (0,73)، كما قامت الباحثة بإيجاد الثبات بهذه الطريقة لكل مجال من مجالات المقياس على حدة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك :-

جدول (3)

قيم الثبات لمجالات مقياس التحمل النفسي

ت	المجالات	قيمة الثبات بين النصفين	بعد التصحيح
1	الالتزام	0,53	0,69
2	السيطرة	0,55	0,71
3	التحدي	0,51	0,68

ب - معامل (ألفا) للاتساق الداخلي Alfa coefficient for Internal consistency

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اعتماد جميع استمارات عينة البحث، ثم استعملت معادلة الفاكرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0,73).

ج - الخطأ المعياري للقياس :- Standard error of measurement

هو التباين المتوقع وجوده عن طريق الصدفة بين المتوسطات والذي يسمى أحيانا بخطأ المعاينة (عدس، 1999، ص245).

فمقدار الخطأ يقل بزيادة الثبات، وعند تطبيق معادلة الخطأ المعياري للقياس على مقياس التحمل النفسي بلغت قيمة الخطأ المعياري (5,975)، فمقدار الخطأ يقل بزيادة معامل الثبات (ثورندايك وهيجن، 1989، ص85).

اذا تكون الدرجة الحقيقية التي يحصل عليها الطلبة مساويا للدرجة التي حصل عليها على المقاس (+ او-) الخطأ المعياري للمقياس.
وصف المقياس بصيغته النهائية

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (31)فقرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين(31-155). وبعد تطبيق مقياس التحمل النفسي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (370) حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في جدول رقم(5).

2- مقياس فاعلية الذات

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة تم صياغة (38) فقرة وضع مقياس التقدير الخماسي (تنطبق بشدة ، تنطبق ، غير متأكد ، لا تنطبق ، لا تنطبق بشدة) ، كما أعدت تعليمات المقياس بأسلوب واضح لتبين طريقة الاستجابة من قبل عينة الطلبة ، والبدائل المقترحة للإجابة لكي يبدي الخبراء رأيهم في ذلك .

الخصائص السيكومترية للمقياس: الصدق Validity

الصدق الظاهري Face Validity

تحقق هذا النوع من الصدق بعرض فقرات المقياس بصيغته الأولية والبالغ عدد فقراته (38) على مجموعة من الخبراء و ضمن اختصاصات (علم النفس، الصحة النفسية والقياس) ، وذلك للتأكد من صلاحية التعليمات وصلاحية البدائل وملائمتها لقياس فاعلية الذات. وقد تم الأخذ بنسبة (80%) فأعلى بوصفها نسبة موافقة المحكمين على الفقرات.

تصحيح مقياس فاعلية الذات :-

تضمن المقياس (36) فقرة وأمام كل فقرة خمس بدائل هي (تنطبق بشدة، تنطبق، غير متأكد، لا تنطبق، لا تنطبق بشدة)، وجرى إعطاء قيمة لكل بديل هي (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية و (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية

التحليل الإحصائي للفقرات (تمييز الفقرات) Item Analysis

أ - طريقة المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups Method

جرى ترتيب الدرجات بعد تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ترتيباً تنازلياً من أعلى الدرجات العليا في المقياس الى أدناها، وأخذت النسبة (27%)، وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (135) استمارة، أي ان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغت (270) استمارة، وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T- test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا والبالغ عدد كل منهما (135) . وقد عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من فقرات المقياس وذلك من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) و درجة حرية (268) ، وبمقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية، تبين ان الفقرات (8، 12، 14) كانت غير مميزة فتم رفعها من المقياس. كما موضح ذلك في جدول (4)

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس فاعلية الذات باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين .

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	5,852	1,2887	2,8963	1,2056	3,7852	1
دالة	12,575	1,0793	2,9185	0,8194	4,3852	2
دالة	13,389	0,94211	3,3111	0,5537	4,5704	3
دالة	13,084	1,0022	3,4074	0,5390	4,6889	4
دالة	13,921	0,9834	2,8667	0,7797	4,3704	5
دالة	3,553	1,1624	2,4296	1,4273	2,9926	6
دالة	12,154	0,9954	3,2148	0,6894	4,4815	7
غيردالة	0,909	1,1863	3,4074	1,3533	3,5481	8
دالة	11,353	0,9512	3,0741	0,7403	4,2519	9
دالة	7,623	1,0309	3,2370	1,0423	4,2000	10
دالة	11,108	1,0686	3,1481	0,7961	4,4222	11
غيردالة	- 0,457	1,0514	2,7037	1,3305	2,6370	12
دالة	11,508	1,0428	3,5111	0,5061	4,6593	13
غيردالة	0,310	1,0871	2,1852	1,26338	2,2296	14
دالة	6,485	1,1408	2,4000	1,2408	3,3407	15
دالة	7,756	1,1362	3,0074	1,1076	4,0667	16
دالة	10,359	1,10379	2,9259	0,9335	4,2148	17
دالة	9,894	1,1321	3,0963	0,9915	4,3778	18
دالة	10,850	1,03076	3,1852	0,7936	4,4000	19
دالة	12,220	1,0089	3,4000	0,5476	4,6074	20
دالة	4,537	1,1296	3,0074	1,2803	3,6741	21

دالة	8,742	1,1823	2,8889	1,1423	4,1259	22
دالة	5,183	1,1094	2,5778	1,3232	3,3481	23
دالة	10,902	1,0163	2,7630	0,8764	4,0222	24
دالة	11,410	1,1512	2,8667	0,9276	4,3185	25
دالة	12,536	1,1277	3,1630	0,6419	4,5630	26
دالة	4,330	1,2188	2,4296	1,4938	3,1481	27
دالة	6,302	0,9368	4,1333	0,5884	4,7333	28
دالة	4,771	0,9180	2,4222	1,2504	3,0593	29
دالة	7,197	0,9451	3,5185	0,7326	4,2593	30
دالة	10,788	1,0037	2,9926	0,8267	4,2000	31
دالة	10,864	0,9732	3,5778	0,6248	4,6593	32
دالة	10,358	1,0892	3,0074	0,8994	4,2667	33
دالة	9,070	1,1113	3,6296	0,5983	4,6148	34
دالة	9,681	1,1781	3,3333	0,7809	4,5111	35
دالة	9,881	1,0594	3,7630	0,4687	4,7481	36

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : -

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، إذ استخدمت استمارات عينة التمييز البالغ عددها (270) طالب وطالبة، ويعد ان تم إجراء المعالجة الإحصائية تبين ان معاملات الارتباط دالة في جميع الفقرات عدا الفقرات (8 ، 12 ، 14) فهي غير دالة عند موازنتها بالقيمة الثانية الجدولية وبالباغلة (0,09) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (498) .
من ملاحظة الجدول رقم (4) نجد ان معاملات الارتباط للفقرات (8 ، 12 ، 14) غير دالة إحصائياً وبذلك تم استبعادها وأصبح المقياس النهائي يتكون من (33) فقرة من أصل (36).

الثبات Reliability :-

وقد تحققت الباحثة من ثبات مقياس فاعلية الذات بالطرق الآتية:-

أ-طريقة التجزئة النصفية Split halves method

لغرض تحقق ذلك قامت الباحثة باستعمال جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) طالب وطالبة، ثم قسمت فقرات المقياس الى نصفين يضم الأول الفقرات الفردية والثاني الفقرات الزوجية

ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين النصفين، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,74) ويعد تصحيح هذه القيمة باستعمال معادلة سبيرمان-براون التصحيحية بلغت قيمة الارتباط (0,85).

ب- معامل (الفا) للاتساق الداخلي **Alfa Coefficient Consistency** :-

ثم استعملت معادلة الفاكرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0,86).

ج- الخطأ المعياري للقياس **Standard Error of Measurement** :-

وعند تطبيق معادلة الخطأ المعياري للقياس على مقياس فاعلية الذات بلغت قيمة الخطأ المعياري (6,005) عندما كان الثبات (0,85) المستخرج بطريقة التجزئة النصفية في حين بلغت قيمة الخطأ المعياري (5,803) عندما كانت قيمة الثبات (0,86) المستخرج بطريقة الفاكرونباخ .

د- وصف المقياس بصيغته النهائية:-

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (33)فقرة، (25)فقرة ايجابية وهي الفقرة 2,3,4,5,7,8,9,10,11,14,15,16,17,19,21,22,23,25,27,28,29,30,31,32,33 و(8) فقرات سلبية وهي الفقرات (1، 6، 12، 13، 18، 20، 24، 26)، ويعد تطبيق مقياس فاعلية الذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (370) طالب وطالبة من جامعة بغداد حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في جدول رقم(5).

جدول رقم (5)

الخصائص الإحصائية للمقاييس المعتمدة في البحث

المقاييس	الوسط الحسابي Mean	الوسيط Median	المنوال Mode	الانحراف المعياري Std.Dev	الالتواء Skewness	التفطح Kurtosis	أقل درجة Minimum	أعلى درجة Maximum
التحمل النفسي	106,4514	106,000	97,00	11,4912	0,234	0,147	71,00	146,00
فاعلية الذات	120,7865	120,000	119,00	15,5178	0,032	0,141	69,00	161,00

الوسائل الإحصائية:-

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية كلها سواء في إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وفي استخراج النتائج .

نتائج البحث:-

1:- قياس التحمل النفسي لدى عينة البحث الأساسية وموازنة درجات عينة البحث الأساسية (لا يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (0,05) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (370) طالب وطالبة وبين الوسط الفرضي لمقياس التحمل النفسي). وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t- test) كما في الجدول (6).

جدول (6)

الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث الأساسية

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي لعينة البحث	الوسط الفرضي للمقياس	الانحراف المعياري للعينة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
370	106,45	93	11,49	22,52	1,96	0,05

أظهرت نتائج التحليل ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت (106,45) درجة وبانحراف معياري قدره (11,49) درجة وان المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (93) وعند مقارنة المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (22,52) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (369) مما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية التي تشير بعدم وجود فرق دال إحصائيا بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس التحمل النفسي).

2-تعرف دلالة الفروق في التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري (النوع-

التخصص) والتفاعل بينهما

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في التحمل النفسي تبعا لمتغيري النوع (ذكو-إناث) والتخصص (علمي-إنساني). وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Two way Anova) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

نتائج تحليل التباين الثنائي لتعرف دلالة الفرق الإحصائي في التحمل النفسي تبعا لمتغيري (النوع- والتخصص) والتفاعل بينهما

الدلالة Sig	القيمة الفائية المحسوبة F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.OF.S	مصدر التباين S.OF.V
دال عند 0,05	31,031	3802,000	1	3802,000	النوع
غير دال 0,05	1,441	176,576	1	176,576	التخصص
غير دال 0,05	0,366	44,832	1	44,832	التفاعل
		122,523	366	44843,568	الخطأ
			370	4241525,000	الكلية

وتشير نتائج جدول (7) الى ما يأتي:-

- 1- ظهر ان هنالك فرق ذو دلالة إحصائية في التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (النوع) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (31,031) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية وبالغاة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1-366). وبهدف التعرف على اتجاه الفرق في ما إذا كان في صالح الذكور أم الإناث فقد تمت الموازنة بينهما على أساس المتوسطات الحسابية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (109,88) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للإناث وبالغاة (103,56)، وهذا يشير الى ان النتيجة في صالح الذكور إذ يتمتعون بتحمل نفسي عال.
- 2- لم يظهر هنالك فرق ذو دلالة إحصائية في التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (التخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1,441) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية وبالغاة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1-366). علماً ان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي قد بلغ (106,919) وان المتوسط الحسابي للتخصص الإنساني قد بلغ (106,248).
- 3- لم يظهر هناك تفاعل دال إحصائياً بين متغيري (النوع- والتخصص)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0,366) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية وبالغاة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1-366).
- 3- قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة
(لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (370) طالب وطالبة وبين الوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات.
وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كما في الجدول (8).

جدول (8)

الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث الأساسية

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي لعينة البحث	الوسط الفرضي للمقياس	الانحراف المعياري للعينة	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
370	120,786	99	15,5178	27,006	1,96	0,05

اظهرت نتائج التحليل ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت (120,786) درجة و بانحراف معياري قدره (15,5178)، وان المتوسط الفرضي للمقياس قد بلغ (99)، وعند مقارنة المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (27,006)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (369)، مما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية التي تشير الى انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات. 4- تعرف دلالة الفروق في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري (النوع-التخصص) والتفاعل بينهما.

(لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تبعا لمتغيري النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-إنساني). وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

نتائج تحليل التباين الثنائي لتعرف دلالة الفرق الإحصائي تبعا لمتغيري (النوع-التخصص) والتفاعل بينهما

مصدر التباين S.OF.V	مجموع المربعات S.OF.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائية المحسوبة F	الدلالة Sig
النوع	1570,976	1	1570,976	6,651	دال عند 0,05
التخصص	14,790	1	14,790	0,063	غير دال عند 0,05
التفاعل	837,805	1	837,805	3,547	غير دال عند 0,05
الخطأ	86446,514	366	236,193		
الكلية	5486925	370			

وتشير نتائج جدول (9) الى ما يأتي:-

1- ظهر ان هنالك فرق ذو دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير (النوع) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (6,65) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3,84) عند

مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1-366). ويهدف التعرف على اتجاه الفرق في ما إذا كان في صالح الذكور ام الإناث فقد تمت الموازنة بينهما على أساس المتوسطات الحسابية ،اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (123,0237) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للإناث والبالغ (118,9055).

2- لم يظهر هناك فرق ذو دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير(التخصص)اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0,063) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1-366). علما ان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي قد بلغ (120,714) وان المتوسط الحسابي للتخصص الإنساني قد بلغ(120,817).

3- لم يظهر هناك تفاعل دال إحصائيا بين متغيري(النوع-والتخصص) في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة،اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة(3,547) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة(3,84) عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(1-366).

5- تعرف قوة واتجاه العلاقة بين التحمل النفسي وفاعلية الذات عند افراد عينة الدراسة. اظهرت نتائج التحليل ان علاقة الارتباط علاقة دالة طردية عند افراد عينة البحث اذ بلغت قيمة الارتباط (0,616)،يرتبطان وبقوة أي كلما زادت قدرة الفرد على التحمل كلما كان الفرد ذو فاعلية عالية .

الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة تستنتج الباحثة ماياتي:-

- ١ - ان الطالبات اقل من الذكور في القدرة على تحمل الضغوط .
- ٢ - ان البناء النفسي للطالبات في المجتمع يضعف من قابليتهن على التحمل وبالتالي سوف يؤثر على فاعليتهن في المجتمع ولهذا ضرورة وجود برامج تربوية لمساعدة الطالبات

التوصيات:-

في ضوء ماعرض في البحث الحالي من إجراءات ونتائج واستنتاجات تقدمت الباحثة بتوصيات ومقترحات مهمة للإفادة منها بشكل علمي وموضوعي وهي كالآتي:-

- ١ - ضرورة مساعدة الأشخاص المصابين باي حدث بشكل فوري من اجل السيطرة عليه،لكي لايتحول الى مزمن.
- ٢ - تفعيل واستثمار الدور الايجابي لمصادر فاعلية الذات لطلبة الجامعة،والتي يمكن ان يكون لها دور في تخفيف من حدة الأحداث الصادمة.
- ٣ - ضرورة إفساح المجال للباحثين والدارسين ضمن مجال الخصائص النفسية وعدم تقييد حريتهم في اختيار موضوعاتهم والاستفادة من كل ما هو حديث ومتوفر من أجهزة مختبريه نفسية في الجامعة.

المقترحات:-

- ١ - إجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي وعلى عينات أخرى من المجتمع.
- ٢ - إضافة متغيرات أخرى الى البحث الحالي عن طريق أجهزة مختبريه للكشف والتشخيص والعلاج لأعراض ضغوط مابعد الأحداث الصدمية ومعرفة مدى اسهام تلك المتغيرات في نتائج البحث .
- ٣ - إجراء دراسات مسحية تشخيصية من اجل عمل برامج وقائية علاجية لمعالجة المشخصين بضغوط مابعد الأحداث الصدمية .
- 4- إجراء دراسة مقارنة بمتغيرات البحث بين المدارس المتميزة والمدارس الاعتيادية .
- 5- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية بحيث تشمل جامعات القطر كافة .

المصادر العربية :

- أبو غزال، معاوية محمود (2006) : نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية. ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- الالوسي، احمد إسماعيل عبود (2001) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ثورندايك، روبرت وهيغن، إليزابيث (1989) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية. ط 4، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن، عمان.
- حسن، محمود الشمال (2000) : ضغوط الحياة ومقتضيات العصرنة. مجلة دراسات اجتماعية، ع6، السنة الثانية، بيت الحكمة، بغداد.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم (2004) : مؤشرات التحليل البعدي Meta-Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. جامعة أم القرى.
- الحكاك، وجدان جعفر جواد (2010) : الصلابة النفسية والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالإبداع العلمي والفني لدى طلبة جامعة بغداد. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- الحلو، بثينة منصور (1995) : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- حمدي، نزيه وداود، شيماء (2000) : علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الأردنية. ع1، م27، مجلة دراسات.
- الرشيد، بشير صالح (2000) : الاضطرابات التالية للأحداث الصدمية دراسة ابيديمولوجية. ط1، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت.
- راجح، احمد عزت (د.ت) : أصول علم النفس. ط9، دار القلم، بيروت.
- الزبيدي، براء محمد (2008) : التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، العدد الثالث عشر، جامعة بغداد.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008) : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- صالح، رشا فؤاد (2004) : اثر الضوضاء في الأداء والتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- العبدلي، سعد بن حامد ال يحيى (2008) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة. كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- عبد الوهاب، مواهب (2003) : الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية

- عبد الجواد، احمد سيد عبد الفتاح (2006) : فعالية الذات الإرشادية لدى الأخصائي النفسي المدرسي وعلاقتها ببعض عوامل المناخ المدرسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- عبد الخالق، احمد محمد (1983) : الأبعاد الأساسية للشخصية. ط2، الدار الجامعية للطباعة والتوزيع، بيروت.
- عدس، عبد الرحمن (1999) : أساسيات البحث التربوي. ط3، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010) : مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم - نظريات - نماذج - دراسات). ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
- علي، يونس حمادي (1998) : الأمن البشري في المجتمع العربي. العدد (2)، مجلة الحكمة، بغداد.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (2008) : الوقاية من الاضطرابات النفسية. ط1، هلا للنشر والتوزيع، الإسكندرية
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (1982) : اتجاهات جديدة في علم النفس الحديث. دار النهضة العربية، القاهرة
- القذافي، رمضان محمد (2001) : الشخصية نظرياتها واختباراتها وأساليب قياسها. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- كمال، علي (1988) : النفس انفعاليتها وأمراضها وعلاجها. ط4، دار واسط، الأردن.
- مريم، رجاء (2006) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض. أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
- مشجل، ياسمين جرجيس يونس (2009) : الخوف من الفشل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- مصطفى، نادية شعبان (2005) : قياس مستوى التحمل النفسي لدى طلبة الكليات العلمية. ع6، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- منصور، حازم علوان (2009) : قوة التحمل النفسي. سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. <http://www.irag.acad.org>
- هيلز،دياناوهيلز،روبرت(1999): العناية بالعقل والنفس. تعريب واقتباس وتقديم عبد العلي الجسماني، ط1،الدار العربية للعلوم،بيروت.
- وولفوك،انيتا (2010): علم النفس التربوي. ترجمة صلاح الدين محمود علام، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان-الأردن.
- يخلف،عثمان(2001): علم نفس الصحة الاسس النفسية والسلوكية للصحة. دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قطر.

المصادر الاجنبية

- Anastasi , A. (1976) : Psychology testing . 4th ed. Macmillan : company New york
- Bandura , A.(1977) : Self-efficacy: Toward A unifying theory of behavioral change . Journal of psychological review , vol.84 , no.2 , pp.191-215
- Bandura , A. (1997) : Bandura's instrument teacher self-efficacy scale . <http://www.coc.ohio-state.edu/>
- Bandura , A. (1994) : Self-efficacy .In V.S. Ramachaudran , Encyclopedia of human behavior , Vol.4 , pp. 71-81 .New York.
- Eble , R.L. (1972) : Essential of Education measurement. 2nd ed . Penti-Hill , New Jersey .
- Lindquist , E.F.(1988) : Educational measurement . Washington
- Engler , Barbara (2003) : Personality theories an introduction . 6th ed , by Houghton miffin company . USA
- Gay , C.R. (1990) : Educational research : Competencies for analysis and application . 3rd ed . Columbus Merrill publishing co
- Kash , Kathryn M.(1987) : "Stress and personality hardiness as related to gender in student selection of a college major " . D.A.I, vol.48, no.6
- Kobasa , S. & maddi , S. (1982) : Hardiness and health : A prospective study . Journal of personality and social psychology , Vol.41 , No.5
- Kobasa , S. (1979) : Stressful life events personality and health an inquiry to hardiness . Journal of personality and social psychology , vol . 37 , no. 1 pp.1-21
- Krueger , N.F. & Dickinson , P.R.(1993) : Perceived self-efficacy & perceptions of opportunity& Threat psychological reports . Vol. 72
- Lab , D. , Santos , I. & De Zulueta , F. (2008) : Treating post-traumatic stress disorder in the "real world" : Evaluation of a specialist trauma service and adaptations to standard treatment approaches . Psychiatric Bulletin, Vol.32
- Moscovitch (1992) : Memory and working with memory : A component process model based on systems . Journal of cognitive psychology , vol.4
- Moos , R. & schaefer , J. (1986) : Coping with life crises .Plenum press . New York
- Reber , Arthur & Reber , Emily (2008) : The penguin dictionary of psychology . trasulated by Aljusmani
- Saigh , P.A. , Mroueh , M. , Zimmerman , B.J & Fairbank , J.A. (1995) : Self-efficacy expectations among traumatized adolescents .Behavior research therapy , vol.33 , no.6 , pp.701-704 .
- Sherer , M.; Maddux , J.E. ; Mercandante , B. ; Dunn , P. ; Jacobs , J. Beth & Rogers , R. (1982) : The self-efficacy scale : Construction and Validation . Psychological reports . 51,pp.663-677