مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول، ص619– ص654 يناير 2012
ISSN 1726-6807 http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/

فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى

د. عطاف محمود أبو غالي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية -جامعة الأقصى-فلسطين

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك التعرف على أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى. واستخدمت الدراسة مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد: الباحثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات منخفض، حيث يقل عن 60% كمستوى افتراضي، بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع، ويزيد عن 60% كمستوى افتراضي، كما أظهرت نتائج الدراسة: أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول وبنسبة76.1% تلته على التوالي مجالات: ضغوط الزوج بنسبة 70.5%، ثم ضغوط الدراسة بنسبة 66.8%، ثم ضغوط اقتصادية بنسبة 64%، فضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة 61.4%، بينما نسبة الدرجة الكلية كانت67.8%، كما أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات ، ضغوط الحياة، الطالبات المتزوجات، جامعة الأقصى.

Self-efficacy and its relationship to life stresses among married female students in Al-Aqsa University

Abstract: The study aimed at exploring the relationship between Self-efficacy and life stresses among married female students in Al-Aqsa University. It also aimed at recognizing the levels of self-efficacy and life stresses as well as the commonest domains of stresses among the participants of the study.

The study sample consisted of (160) married female students in Al-Aqsa University. Two self-developed scales were utilized for measuring life stress and self-efficacy among the participants of the study. The study results showed that there was a negative correlative relationship between self-efficacy and life stresses among the married female students. In addition, the study showed that the level of self-efficacy was low, less than, 60% as hypothetical level whereas the level of life stresses was high, more than,60%, as hypothetical level in the study. It was also shown that children stress domain was the highest, %76.1 followed respectively by husband stress domain, %70.5 study stress domain,66.8%;economic stress domain,64%;

social relations stress domain, %61.4; and the percentage of the total degree was 67.8%. Moreover the findings stated that there were differences in life stresses and strains between the married female students with high self-efficacy and the ones with low self-efficacy in favor of the latter.

Key words: self-efficacy ; life stresses ; married female students ; Al-Aqsa University

مقدمة:

تُعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة؛ مما يُسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.

ولقد اشُتقت نظرية فاعلية الذات من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها باندورا(Banadura 1986). حيث افترض باندورا Banadura مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك المبدأ على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية(Banadura, 1999, 23).

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (Banadura ,1995,179) .وتؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون، ويفكرون، ويسلكون وعلى دافعيتهم (Bandura, 1993,118).

وحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات تتغير تبعاً لها، ولعلاتها بالأداء منها: قدر الفاعلية Magnitude والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، العمومية Generality وهي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له، والقوة Strength حيث تعبر قوة الشعور بالفاعلية الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تُمكن من اختيار الأنشطة التي تُؤدى بنجاح (Banadura ,1997,44-45).

وذكر باندورا أربعة مصادر لفاعلية الذات: الإنجازات الأدائية وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته السابقة ومدى نجاحه أو فشله، فالنجاح يزيد الفاعلية والفشل يخفضها، والخبرات البديلة وتشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام

الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة، ويطلق على ذلك التعلم بالأنموذج من خلال ملاحظة الآخرين، والإقناع اللفظي: ويعني المعلومات التي تأتي الفرد عن طريق الآخرين لفظياً قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو العمل، وأخيراً الحالة النفسية والفسيولوجية وتمثل دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم، حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً؛ إذا كان في حالة انفعالية أو مزاجية جيدة بينما يكون تقييمه سلبياً؛ إذا كان في حالة مزاجية سلبية، وذلك يعني: أن الحالات الانفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية المدركة في حين الحالة الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها (Banadura , 1998 ,624-625).

وقد ميز باندورا: Banadura بين توقعات فاعلية الذات والتي تعني الاعتقاد بأن الشخص يمكن أن يؤدي بنجاح السلوك الذي بصدده، وبين توقعات النتائج وتعني اعتقاد الشخص بأن سلوكيات معينة سوف تؤدي إلى نتائج معينة. وتنعكس فاعلية الذات للفرد في التوقعات التي يصدرها عن كيفية أدائه للمهمة والنشاط ومدى تنبؤه بالجهد اللازم والمثابرة (1977,193,) Banadura

وأكد باندورا: على أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء أكانت المباشرة، أم غير المباشرة، كما تعكس تلك المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال، والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (Banadura ,1989,122).وتعد فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك، فالفرد الذي يعتقد في قدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، تشعره بقدرته على التحكم في البيئة، كما تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته على أن يتحكم في معطيات البيئة، من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (المزروع، 2007 ،70). فالأفراد الذين لديهم فاعلية الذات المدركة مرتفعة؛ كانت لديهم مستويات ضغوط أقل، بينما من لديهم فاعلية الذات المدركة منخفضة يخبرون مستويات عالية من الضغوط.(Banadura et al.1988 ; Wiedenfeld etal,1990,1083). ورأت صالح (1993) أن فاعلية الذات من أهم ميكانزمات القوى الشخصية للأفراد، حيث تمثل مثيراً مهماً في دافعية الأفراد للقيام بأي نشاط، وتساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعتريهم في مراحل حياتهم.

وتعتبر الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولاسيما 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. وأشار ديسون ورين(Dyson & 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.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة،العمل، الأسرة، التعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة.

ويواجه الطلاب في مرحلة دراستهم الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة؛ نتيجة للعديد من المتطلبات، والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم، والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف (جودة، 2004، 669).

واهتم الباحثون بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة، وردود الفعل تجاهها (Amponsah ,2010 ; Hamaideh ,2011; Gadzella& Carvalho ,2006)، وعلاقة الضغوط بالاضطرابات السيكوسوماتية (وهبان ،2008)، والتأثير السلبي للضغوط على الأداء الأكاديمي والقدرة على إدارة المسئوليات (Sloboda,1990 ; Vlisides et al.,1994).

أي أن الدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية، وبيئية، واجتماعية مريحة، ومناخاً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل وتوفير الظروف المواتية الخالية من التوتر والضغوط؛ ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسة بكفاءة و بقدرات عقلية، ومعرفية عالية؛ لخلق الكوادر البشرية المدربة القادرة على العمل في كافة المجالات والإختصاصات المختلفة.

ويشهد التعليم الجامعي في محافظات غزة زيادة ملحوظة في التحاق الطالبات المتزوجات بمقاعد الدراسة الجامعية، نظراً للتغيرات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية التي طرأت على المجتمع الفلسطيني، والتي دفعت الكثير منهن السعي للحصول على مؤهل جامعي يُمكنهنّ من الوظيفة أو العمل لتوفير مصدر رزق، ولمساندة بعولتهن في تحمل نفقات الأسرة؛ لكي يتمكنَ من رعاية و تربية أطفالهن، ولاسيما في عصر ازدادت فيه الحاجات الاستهلاكية نتيجة التقدم في كافة مناحي الحياة.

وتواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة، والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم الجامعية والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية وما

تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك؛ ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات، وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، قد يُشكل لديهن ضغوطاً لا يُمكن إنكارها، مما يثير تساؤلاً عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية من ناحية، وشئون أسرهن من جانب آخر؟

ولما كانت جامعة الأقصى تضم ما نسبته حوالي 12% من الطالبات المتزوجات، فإن الاهتمام بالصحة النفسية لديهن أمرُ في غاية الأهمية، وذلك حرصاً على أمن الأسرة واستقرارها وتوافقها، حيث إن ارتفاع مستوى الضغوط لديهن يستنزف الكثير من الطاقات؛ مما يؤثر على صحتهن النفسية والجسدية فيتعرضن إلى التوتر والقلق والمرض والإرهاق، مما ينعكس سلبياً على دراستهن ورعاية أبنائهن وتلبية احتياجات بعولتهن.

وانطلاقاً من الواقع العملي الذي تعيشه الباحثة كأحد أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأقصى وكمشرف على وحدة الخدمات الإرشادية في الجامعة، وملاحظتها لشكوى الطالبات المتزوجات ومعاناتهن من صعوبة التوفيق بين دراستهن وأسرتهن وما يتعرضن له من ضغوط حياتية، وما تتركه من الآثار الجسدية والعقلية والنفسية، جاءت فكرة الدراسة الحالية لإلقاء الضوء على مستوى فاعلية الذات - باعتبارها الحصن المنيع - الذي يُمكن الطالبات المتزوجات من التحكم في البيئة، ومتطلباتها وما يعتريها من ضغوطات وإحباطات، والتي قد تساعدهن على توجيه الطاقات وإدارة الذات في مواقف الألم، والتوتر والمعاناة من أجل تحقيق الصحة النفسية؛ مما يُؤهلهن للقيام بأدوارهن المتعددة المتوقعة منها الأسرية، والدراسية، والاجتماعية بشكل أفضل.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية:-

1- ما مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى؟

2- ما مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى؟

3- ما العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى؟

4- ما أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات على مقياس ضغوط الحياة ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من فاعلية الذات، وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، كذلك التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط

الحياة لديهن. كما هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات، كذلك التعرف على الفروق بين الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات على مقياس ضغوط الحياة.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة النظرية إلى أهمية الموضوع الذي تناولته، وهو فعالية الذات لدى الطالبات المتزوجات، وعلاقتها بضغوط الحياة، ولاشك أن هذا الموضوع ينطوي على قدر كبير من الأهمية حيث يشير الأدب السيكولوجي الذي تناول فعالية الذات إلى أهمية هذا المتغير في تشكيل أداء الفرد، ففي ضوء المعتقدات تتحدد الأنشطة السلوكية الذي يقوم بها الفرد، ومقدار الجهد الذي يبذله في تلك الأنشطة ومثابرته رغم ما يواجهه من ضغوط وعوائق.

كما تكمن أهميتها في أنها تناولت فئة الطالبات المتزوجات في الجامعة وهي شريحة لها دور ريادي في عملية التنمية والتطوير المجتمعي، ولاسيما في ظل تزايد معدل التحاق الطالبات المتزوجات في الجامعات الفلسطينية وضرورة الاهتمام بتلك الفئة مع مساعدتها على مواجهة المشكلات وتنمية قدراتهن.

كما تكمن أهمية الدراسة في قلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة وبخاصة في البيئة الفلسطينية، حيث تعد هذه الدراسة من الدراسات الباكرة التي اهتمت بدراسة فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى في-حدود علم الباحثة- مما يُثري الأطر النظرية الخاصة بالدراسات النفسية في المجتمع الفلسطيني.

أما الأهمية التطبيقية للدراسة فإنها تتمثل في إسهام نتائج الدراسة في معرفة مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة وطبيعة العلاقة بينهما، مما يتيح الفرصة للعاملين في ميدان الإرشاد لتصميم البرامج الإرشادية المناسبة لمساعدة الطالبات المتزوجات على تحقيق مستويات مرتفعة في فاعلية الذات ومستويات متدنية من ضغوط الحياة، وذلك لما له من تأثير كبير على استغلال قدراتهن وإمكاناتهن في تحقيق التوافق الدراسي والزواجي والأسري.

كما تتحدد الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تمهد لدراسات مستقبلية للتعرف على الكثير من المتغيرات النفسية التي تساعد الطالبات المتزوجات على تحقيق الصحة النفسية.

كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تفعيل البرامج الإرشادية على المستوى الوقائي، بمعنى تبصير الطالبة المتزوجة خاصة عند بدء التحاقها بالجامعة، بأهمية التوفيق بين حياتها الزوجية، وحياتها الدراسية.

مصطلحات الدراسة:

1. فاعلية الذات Self– Efficacy:

وقد عرفها باندورا (Bandura ،1977,191) 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

وتعرفها الباحثة مفاهيمياً: بأنها معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات المعد لهذا الغرض.

ضغوط الحياة life stresses:

هي مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية؛ نتيجة للأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن؛ تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة له، وتترك آثاراً نفسية على الفرد (دسوقي،1991: 203 – 204).

وتعرفها الباحثة مفاهيمياً: بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية، تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس ضغوط الحياة المعد لهذا الغرض.

الطالبات المتزوجات Married female students:

هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، ولديهن مسؤوليات أسرية نحو بعولتهن، وأبنائهن من ناحية ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى.

جامعة الأقصىAl-Aqsa University :

تأسست عام 1955م كمعهد للمعلمين تحت إشراف ادراة الحكومة المصرية، ثم تطور المعهد إلى كلية عام 1991م، ثم أصبحت كلية التربية الحكومية، ثم أصبحت جامعة الأقصى (كجامعة حكومية) في العام الدراسي 2000-2001م (دليل جامعة الأقصى، 2002، 5).

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تناولتها، وهي فاعلية الذات وضغوط الحياة، و بالمنهج المستخدم، هو المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الظاهرة، والتعرف على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة، و بالعينة المستخدمة والبالغ عددها(160) من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2010-2011م، و بالأدوات المستخدمة فيها وهي: مقياس فاعلية الذات، ومقياس ضغوط الحياة، وبالأساليب الإحصائية المستخدمة، وهي: المتوسط الحسابي، والنسب المئوية ، واختبار "ت" لعينة واحدة، واختبار "ت" لعينتين، ومعامل ارتباط بيرسون.

دراسات سابقة:

قامت الباحثة بمراجعة الأدب السيكولوجي المتعلق بمتغيرات الدراسة، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات ذات العلاقة، بتسلسل من الأحدث فالأقدم:-

- قام كل من رودينبيري ورينك (Roddenberry &Renk ,2010) بدراسة هدفت إلى التحقق من دور مركز الضبط، وفعالية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (159) طالباً جامعياً من المستفيدين من الخدمات الصحية في الجامعة. وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الضغوط؛ أظهروا مستويات عالية من المرض، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فاعلية الذات.
- كما أجرى دي ويتز وآخرون (De Witz et al , 2009) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين فاعلية الذات والهدف من الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (344) طالباً، منهم (331) من الإناث و(111) من الذكور شملت الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي، وآسيوي، وأفريقي وغير ذلك، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط إيجابية بين فاعلية الذات؛ والهدف من الحياة، فكلما زادت فاعلية الذات زاد الهدف من الحياة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير إيجابي على الإحساس بالهدف من الحياة.
- وقام المشيخي(2009) بدراسة حول قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (720) طالباً، منهم (400) طالب من طلاب كلية العلوم و(320) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف،

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح منخفضي فاعلية الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلبة كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للإختصاص والسنة الدراسية لصالح طلاب كلية العلوم، ثم أشارت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح.

- كما قام باباك وآخرون(Babak et al. 2008) بدراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة وفاعلية الذات المدركة لدى المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين، وتكونت عينة من طلاب المدارس العليا (866) طالباً من طلاب المدارس العليا في إيران، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم فاعلية الذات مرتفعة؛ يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة، بينما ممن لديهم فاعلية الذات منخفضة؛ يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها.
- وقامت المزروع(2007) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (238) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ايجابي ذي دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكل من درجات دافعية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الدافع للانجاز في درجات فاعلية الذات لصالح مرتفعات الدافع للإنجاز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجات فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني.
- وأجرى ماك كارثي وآخرون (McCarthy ,et al.,2006) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية التي تمثلت في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة: إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الإيجابية المتمثلة في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين

الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الفعالة للضغوط وبين الضغوط وأحداث الحياة السلبية.

- كما هدفت دراسة سعيد (2005) إلى معرفة أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات لطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية، كما هدفت إلى بناء برنامج إرشادي في توكيد الذات، إضافة إلى التعرف على أثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي من طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية، وتكونت العينة من(16) طالباً وطالبة ممن لديهم شعور عال بالقلق الاجتماعي وفاعلية الذات منخفضة، وأسفرت نتائج الدراسة وجود ارتباط عكسي بين فاعلية الذات والقلق الاجتماعي، أي كلما تمتع الفرد بفاعلية الذات المرتفعة انخفض الشعور بالقلق الاجتماعي وبالعكس.
- وقامت كوفمان و جيليجان (Coffman & Gillgan,2003) بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (94) طالباً جامعيا في السنة الأولى، وأظهرت نتائج الدراسة: أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، سجلوا مستويات منخفضة في الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.
- وأجرى دوير وكيومينقس (Dwyer & Cummings,2001) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (75) من طلبة الجامعة الكندية منهم (54) من الإناث و(21) من الذكور. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات والضغوط، كذلك هناك علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط. كما أظهرت نتائج الدراسة: أن أفراد العينة الذين استخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط.

يتضح من الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات نفسية هامة جديرة بالبحث في مجال الصحة النفسية، حيث أظهرت أهمية فاعلية الذات وعلاقتها بجوانب هامة، منها: الضغوط وقلق المستقبل، والهدف من الحياة والقلق والاكتئاب وغيرها.

كما أجمعت معظم الدراسات على أهمية فاعلية الذات في تحسين الصحة النفسية وخفض حدة الضغوط النفسية، وتحسين الصحة النفسية، وخفض القلق والاكتئاب.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت بشكل محدد الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، ولاسيما في ظل ما يشهده المجتمع الفلسطيني من تزايد ملحوظ في أعدادهن واللواتي لديهن تطلعات للحصول على مؤهلات علمية، تؤهلهن لأخذ أدوارهن في تطوير المجتمع، ودفع عجلة التنمية من جانب، وتحسين حالتهن الاقتصادية، وظروفهن الاجتماعية، وتحقيق ذواتهن من جانب آخر.

كذلك اتضح أنه بعد مراجعة الأدب السيكولوجي ندرة الدراسات الفلسطينية التي تناولت تلك المتغيرات في حدود ما توافر للباحثة من دراسات مما يبرز أهميتها البحثية، كما يمكن أن تكون انطلاقة لبداية جُهد بحثي مُنظم في مجال الطالبات الجامعيات المتزوجات من مختلف الجوانب، ثم إعداد مقاييس نفسية لهذه الشريحة الهامة في المجتمع.

و تجدر الإشارة إلى أن الباحثة استفادت من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض وإعداد المقاييس، ثم تفسير النتائج.

فروض الدراسة

في ضوء الدراسات السابقة قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1- يقل مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى عن 60% كمستوى افتراضي.
2- يزيد مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى عن 60% كمستوى افتراضي.
3- توجد علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.
4- توجد نسب مئوية متفاوتة في مجالات ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.
5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات على مقياس ضغوط الحياة .

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على الوصف والتحليل والمقارنة؛ بهدف وصف ما هو كائن، ثم تفسيره من خلال إلقاء الضوء على المشكلة المراد بحثها والفهم الوثيق لظروفها الحاضرة، مع جمع المعلومات التي تزيد في توضيح الظروف المحيطة بمشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2010-2011م، والبالغ عددهن (1108) طالبات وفقاً لإحصائيات عمادة شئون الطلبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (160) من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع حوالي 14.4 % من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة.

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة ؛ قامت الباحثة بإعداد أداتين هما:

1-مقياس فاعلية الذات

2-مقياس ضغوط الحياة

1-مقياس فاعلية الذات Self-efficacy Scale:

خطوات بناء الأداة :

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، منها: شيرار,Sherer (1982) ، العلي وسحلول (2006)، وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس واشتقاق الفقرات؛ حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على(39) فقرة موزعة على ثلاث مجالات: ، وكل مجال يتكون من (13) فقرة.

صدق الأداة:

تم التحقق من صدق الأداة بالطرق التالية:-

— **صدق المحكمين:**

تم عرض الأداة في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والمتخصين بالمجال؛ وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على فقرات المقياس، إما بالحذف و إما بالإضافة و إما بالتعديل، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن(90%)، كما تم صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً؛ مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعطيت تقديرات (5، 4 ، 3 ، 2 ، 1) لمقياس خماسي الدرجات(أوافق بشدة ، أوافقً ، محايد ،لا أوافق، لا أوافق بشدة) ؛ وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس فاعلية الذات(10) فقرات، وتتراوح درجة المجال بين

10– 50 درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 30 - 150 درجة، بينما كانت الفقرات السلبية (1-2-3-4-9-10-14—21-22—24-29).

— صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (40) من خارج عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (1)

يوضح قيمة معامل الارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية

م	المجال	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	المبادرة	0.73	**
2-	المجهود	0.72	**
3-	المثابرة	0.71	**

**دالة عند مستوى 0.01

تبين من الجدول أن مجالات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 ، وحيث بلغت معاملات الارتباط للمجالات (0.71-0.73) وذلك دليل كاف على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال، كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (40) من طالبات جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة،كما هو في الجداول التالية:-

المجال الأول: المبادرة.

جدول رقم (2)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال المبادرة

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1	أتجنب محاولة تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.	0.61	**
-2	أنزعج من القيام بأي محاولة قد تبدو معقدة بالنسبة لي.	0.54	**
-3	عندما تحدث مشاكل غير متوقعة ، لا أتعامل معها جيداً.	0.59	**
-4	أحتاج دائماً إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال.	0.51	**
-5	ينبغي أن أضع لنفسي أهدافاً بعيدة وأسعى إلى تحقيقها.	0.65	**
-6	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة.	0.39	**
--7	أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات.	0.46	**
-8	حينما أقرر القيام بشيء ما؛ فإنني أتوجه مباشرة للبدء فيه.	0.42	**
-9	عند محاولة تعلم شيء جديد فسريعاً ما أتوقف إذا لم أنجح في البداية.	0.55	**
-10	أتجنب مواجهة الصعاب.	0.64	**

= دالة إحصائياً عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال المبادرة دالة إحصائياً؛ مما يدل على تميــز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الثاني: المجهود

جدول رقم (3)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال المجهود

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
11-	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد .	0.74	**
12-	أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها.	0.50	**
13-	أضع لنفسي هدفاً كبيراً ثم أحاول جاهداً بلوغه أو تحقيقه.	0.59	**
14-	قدرتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في حياتي محدودة.	0.60	**
15-	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.	0.56	**
16-	أحرص على العمل بحيوية ونشاط فيما أقوم به من أعمال.	0.43	**
17-	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب.	0.69	**
18-	أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني.	0.64	**
19-	أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي.	0.60	**
20-	أمتلك أفكاراً لحل أي مشكلة أتعرض لها مما يساعدني على حلها.	0.47	**

** = **دالة إحصائياً عند 0.01**

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال المجهود دالة إحصائياً، مما يدل على تميــز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الثالث: المثابرة

جدول رقم (4)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال المثابرة

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
21-	عندما أحدد الأهداف الهامة لنفسي، أجد صعوبة في تحقيقها .	0.45	**
22-	من السهل عليّ التخلي عن الأشياء قبل الانتهاء منها.	0.57	**
23-	الفشل يجعلني أزيد من محاولاتي؛ للوصول للهدف.	0.52	**
24-	ينبغي أن ألاّ يعود الإنسان لممارسة عمل سبق له الفشل فيه.	0.55	**
25-	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أرتضيه أو أسعى إليه.	0.65	**
26-	يستحسن أن يحرص الفرد على تخطيط وتنظيم تفاصيل ما يقوم به من أعمال.	0.50	**
27-	يسهل عليَ تحقيق أهدافي وطموحاتي.	0.42	**
28-	أستطيع أن أتعامل مع معظم المشاكل التي أتعرض لها في حياتي.	0.54	**
29-	أشعر بعدم الأمان حول قدراتي للقيام بأشياء.	.48	**
30-	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أستطيع.	0.49	**

= دالة إحصائياً عند 0.01**

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال المثابرة دالة إحصائياً؛ مما يدل على تميــز المجال بالاتساق الداخلي.

ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات المقياس؛ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طالبات جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة، ومن ثم استخدمت الطرق التالية:-

1- طريقة التجزئة النصفيةSplit-Half:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، باستخدام معادلة سبيرمان براون، حيث بلغت معاملات الثبات 0.80؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2- طريقة ألفا – كرونباخ Cronbach alpha:

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث بلغ معدل الثبات (0.81) وهو معامل ثبات يشير إلى صلاحية المقياس.

3- طريقة إعادة تطبيقTest -retest:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طالبات جامعة الأقصى، وبعد ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، فكانت معامل ثباته (0.86)، وهو معامل ثبات عالٍ ودال إحصائياً .

2- مقياس ضغوط الحياةLife stresses scale:

خطوات بناء الأداة:

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، وعدد من مقاييس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي في الدراسات الأجنبية، منها: دراسة (Gadzella, 1991)، البنا (2008) حيث تم تحديد فقرات مقياس الدراسة، ومجالاتها والذي اشتمل على(60) فقرة، موزعة على المجالات التالية: ضغوط الزوج، ضغوط الأبناء، ضغوط الدراسة، ضغوط اقتصادية، وضغوط العلاقات الاجتماعية، وكل بعد يتكون من (12) فقرة .

صدق الأداة:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال الصحة النفسية؛ لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس، ومجالاته، وإمكانية تعديل الصياغة، أو حذف، أو إضافة فقرات جديدة للمقياس، و بناءً على آرائهم؛ تم حذف (10) فقرات، ثم تعديل (4) فقرات وأُبقيت الفقرات التي حصلت على اتفاق (90%) فأكثر من آراء المحكمين، فأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (50) فقرة، موزعة على المجالات التالية: ضغوط الزوج، ضغوط الأبناء، ضغوط الدراسة، ضغوط اقتصادية، وضغوط العلاقات الاجتماعية، وكل مجال يتكون من (10) فقرة .

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعطيت تقديرات (4، 3، 2، 1) لمقياس رباعي الدرجات: (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً)؛ ولما كان عدد فقرات كل مجال من

مجالات ضغوط الحياة يتكون من (10) فقرة، وتتراوح درجة المجال بين 10 – 40 درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 50 – 200 درجة .

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (40) من خارج عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (5)

يوضح قيمة معامل الارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية

م	المجال	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	ضغوط الزوج	0.79	**
2-	ضغوط الأبناء	0.84	**
3-	ضغوط الدراسة	0.80	**
4-	ضغوط اقتصادية	0.82	**
5-	ضغوط العلاقات الاجتماعية	0.84	**

= دالة إحصائياً عند 0.01

تبين من الجدول أن مجالات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 ، حيث بلغت معاملات الارتباط للمجالات ما بين (0.79-0.84)؛ وذلك دليل كاف على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال .

كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط الحياة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (40) من طالبات جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة، كما هو مبين في الجداول التالية:-

المجال الأول: ضغوط الزوج.

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال ضغوط الزوج

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1	ترهقني كثرة مطالب بعلي.	0.53	**
-2	يزعجني أن بعلي لا يراعي ظروف دراستي الجامعية.	0.68	**
-3	يضايقني إصرار بعلي إقامة الحفلات (العزائم) دون مراعاة ظروفي الدراسية.	0.68	**
-4	يضايقني ترك بعلي المنزل مدة طويلة.	0.41	**
-5	يشعرني بعلي أن مصروفاتي الجامعية تشكل عليه عبء كبير.	0.62	**
-6	يضايقني عدم تعاون بعلي معي في الأعمال المنزلية.	0.48	**
--7	يضغط زوجي على للحصول على معدل مرتفع في الجامعة.	0.41	**
-8	يلومني بعلي لانشغالي في الدراسة عن أبنائي.	0.62	**
-9	أشعر بالإرهاق الجسمي بسبب كثرة مطالب بعلي.	0.74	**
-10	يزعجنني عدم اهتمام بعلي بأموري الصحية.	0.59	**

= دالة إحصائياً عند 0.01**

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال ضغوط الزوج دالة إحصائياً؛ مما يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الثاني: ضغوط الأبناء

جدول رقم (7)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال ضغوط الأبناء

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1	أعاني من كثرة المسؤوليات في تربية أبنائي.	0.57	**
-2	يتعبني صعوبة التوفيق بين الدراسة ومسؤولياتي نحو أبنائي.	0.46	**
-3	يضايقني مرض أبنائي أثناء فترة الامتحانات الجامعية.	0.72	**
-4	يزعجني عدم وجود الوقت الكافي لتدريس أبنائي.	0.54	**
-5	يزعجني أن الأعمال المنزلية تأخذ معظم وقتي.	0.70	**
-6	ينفد صبري من كثرة أعباء أبنائي.	0.58	**
--7	أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق طاقتي.	0.70	**
-8	يزعجني أن خروجي للجامعة يعرض أطفالي للإصابة ببعض الأمراض.	0.40	**
-9	أقلق على أبنائي أثناء وجودي في الجامعة.	0.61	**
-10	أعاني من أعباء الحمل والولادة أثناء الدراسة الجامعية.	0.58	**

****= دالة إحصائياً عند 0.01**

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال ضغوط الأبناء دالة إحصائياً؛ مما يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الثالث: ضغوط الدراسة

جدول رقم (8)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال ضغوط الدراسة

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1	أعاني من كثرة الأعباء الدراسية.	0.63	**
-2	أعاني من عدم وجود وقت كاف للدراسة.	0.68	**
-3	أواجه صعوبة في الانتظام في المحاضرات.	.0 60	**
-4	يلومني أعضاء الهيئة التدريسية؛ لعدم التزامي بالمحاضرات.	0.42	**
-5	أنزعج خلال فترة الامتحانات.	0.43	**
-6	يزعجني عدم تعاون زملائي في الأمور الدراسة (إعطاء محاضرة-كتاب).	0.41	**
--7	يضايقني تباعد أوقات المحاضرات.	0.52	**
-8	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات.	0.44	**
-9	يضايقني تحيز بعض أعضاء الهيئة التدريسية لبعض الطالبات.	.0 50	**
-10	يضايقني أن المحاضرين لا يقدرون ظروفي الأسرية.	0.56	**

= دالة إحصائياً عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال ضغوط الدراسة دالة إحصائياً؛ مما يدل علـــى تميز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الرابع: ضغوط اقتصادية

جدول رقم (9)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال ضغوط اقتصادية

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1	يضايقني زيادة النفقات في الدراسة الجامعية.	0.47	**
-2	أجد صعوبة في توافر المواصلات للذهاب للجامعة.	0.36	**
-3	يزعجني تزايد نفقات أسرتي.	0.80	**
-4	أجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الجامعية.	0.82	**
-5	أتغيب عن الجامعة؛ لعدم قدرتي على توفير أجرة المواصلات.	0.69	**
-6	أفكر في ترك الجامعة بسبب الأوضاع المالية.	0.74	**
--7	ألجأ إلى تأجيل الرسوم الجامعية؛ بسبب الأوضاع المالية.	0.74	**
-8	يزعجني أن مستوى دخل بعلي منخفض.	0.81	**
-9	أجد صعوبة في الحصول على الكتب الدراسية بسبب الأوضاع المالية.	0.68	**
-10	أجد صعوبة في شراء احتياجات أبنائي الضرورية.	0.61	**

= دالة إحصائياً **عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال ضغوط اقتصادية دالة إحصائياً؛ مما يـــدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الخامس: ضغوط العلاقات الاجتماعية

جدول رقم (10)

معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمجال ضغوط العلاقات الاجتماعية

م	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	يضايقني سوء معاملة أهل بعلي لي.	0.68	**
2-	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.	0.66	**
3-	يقلقني كثرة المناسبات العائلية والاجتماعية.	0.30	**
4-	يتذمر أهل بعلي من دراستي في الجامعة.	0.64	**
5-	ترهقني كثرة علاقات بعلي الاجتماعية.	0.59	**
6-	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي لمجاملة أهل بعلي.	0.56	**
7--	يزعجني أن علاقاتي الاجتماعية مع زميلاتي في الجامعة محدودة.	0.36	**
8-	يضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران.	0.50	**
9-	يتعمد أهل بعلي إظهار أخطائي بسبب دراستي في الجامعية.	0.64	**
10-	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي.	0.42	**

**= دالة إحصائياً عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات مجال ضغوط العلاقات الاجتماعية دالة إحـــصائياً؛ مما يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي.

ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طالبات جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة، ومن ثم استخدمت الطرق التالية:-

1- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نتائج الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، باستخدام معادلة سبيرمان براون، حيث بلغت معاملات الثبات 0.86؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2- طريقة ألفا – كرونباخ (Cronbach alpha):

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث بلغ معدل الثبات (0.91) وهو معامل ثبات يشير إلى صلاحية المقياس.

طريقة إعادة تطبيقTest-retest:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طالبات جامعة الأقصى، وبعد ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، فكان معامل ثباته (0.83)، وهو معامل ثبات عالٍ ودال إحصائياً.

الأساليب الإحصائية:

استعانت الباحثة في إجراء الدراسة، واستخراج النتائج بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية(SPSS)، والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (ت) لعينة واحدة، واختبار (ت) لعينتين.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

قل مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى عن60% كمستوى افتراضي. وللتحقق من ذلك؛ تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (11)

يوضح نتائج اختبار "ت: لعينة واحدة للكشف عن مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ن= (160).

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
1	المبادرة	2.77	0.53	o.658	///
2	المجهود	2.81	0.41	o.214	///
3	المثابرة	2.70	0.43	2.932	**
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات		2.60	0.33	7.816	**

****حدود الدلالة عند مستوى 0.01 = 2.58**

* **حدود الدلالة عند مستوى 0.05 = 1.96 /// غير دالة**

يتضح من الجدول السابق أن مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات منخفض، وأقل من 60% كمستوى افتراضي في الدرجة الكلية، ومجال المثابرة عند مستوى 0.01 ماعدا مجالي المبادرة والمجهود، وبذلك تحقق الفرض.

ويمكن تفسير انخفاض فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني التي تعزز لدى الإناث ثقافة التبعية، والخضوع، والإحساس بالضعف، وقلة الحيلة، وضرورة اللجوء إلى الرجل عند مواجهة المواقف الصعبة، مما خلق لديهن معتقدات وأحكام حول ذواتهن بأنهن غير قادرات على التحدي ولاسيما في المواقف العصيبة، والشعور بالعجز والاستسلام في حال الفشل، ناهيك عن الابتعاد عن ثقافة المبادرة والإصرار والمثابرة، وضرورة بذل المزيد من الجهد بقدر الإمكان.

إن طبيعة التنشئة التي تتعرض لها الإناث من شأنها أن تحد من قدراتهن وطموحاتهن ودافعيتهن، وتخلق لديهن شعور بفقدان الثقة بالنفس في مواجهة التحديات، ومما يؤدي إلى خلق معتقدات وأحكام حول شخصياتهن تؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات.

كما أن الطالبات المتزوجات لا يتلقين النصح من أشخاص موثوق بهم، ولا الدعم والتشجيع الكافي من المحيطين ولاسيما البعل، أو أهله، بمعنى لا يجدن الترغيب في الأداء والإنجاز؛ مما يؤثر لديهن سلبياً على فاعلية الذات.

كذلك الحالة الانفعالية التي تعاني منها الطالبات المتزوجات، وما ينتابهن من الخوف، والقلق الشديد تؤثر سلبياً على التقييم الذاتي لديهن، فالتقييم يكون إيجابياً؛إذا كان الفرد في حالة انفعالية ومزاجية جيدة؛ مما يؤثر على مستوى النجاح في الأداء، بينما يكون التقييم سلبياً؛ عندما يكون الفرد في حالة مزاجية سلبية؛ مما يؤثر سلبياً على النجاح في الأداء، وذلك يعني أن الحالة الانفعالية الإيجابية تعزز فاعلية الذات، بينما الحالة الانفعالية السلبية تخفض فاعلية الذات.فضلاً عن ذلك فإن الإخفاق في الإنجازات الأدائية التي تعتبر أحد مصادر فاعلية الذات تؤثر سلبياً على التوقعات؛ مما يؤدي إلى انخفاض فاعليتهن الذاتية بينما النجاح في الإنجازات الأدائية تؤدي إلى ارتفاع فاعليتهن الذاتية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

يزيد مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى عن 60% كمستوى افتراضي.و قد تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (12)

يوضح نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ن =(160).

المجال	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ضغوط البعل	160	2.82	1.14	2.93	0.01
ضغوط الأبناء	160	3.04	1.13	4.02	0.01
ضغوط الدراسة	160	2.68	0.52	3.01	0.01
ضغوط اقتصادية	160	2.56	1.13	2.84	0.01
ضغوط العلاقات الاجتماعية	160	2.45	0.52	3.07	0.01
الدرجة الكلية	160	2.71	1.19	4.29	0.01

**حدود الدلالة عند مستوى 0.01 = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات مرتفع، يزيد عن 60% كمستوى افتراضي في الدرجة الكلية، والمجالات عند مستوى 0.01 استناداً للدراسات السابقة (عسلية، 2005).

ويمكن تفسير ذلك أن الطالبات المتزوجات مطلوب ومتوقع منهن كزوجات أنْ يقمن بعدة أدوار على مستويات متفاوتة وبدرجة من الكفاءة، والتي تتضمن الكثير من التوقعات المرتفعة، والمتطلبات لإرضاء المحيطين بها، كالبعل والأولاد، والأسرة، والأقارب، والأصدقاء، والجيران ...الخ، مما يشكل مصدراً من التوتر والانزعاج، فضلاً عن أدوارهن كطالبات يدرسن في جامعة نظامية لها اللوائح والقوانين والأنظمة التي تحتم عليهن الالتزام بالمحاضرات، والامتحانات وإجراء البحوث وتقديم التعيينات.

إن الرغبة في الإنجاز النوعي والكفاءة في الأداء لدى الطالبات المتزوجات، كونهن قررنّ الدراسة بعد الزواج من أجل الحصول على مؤهل جامعي وبمعدلات مرتفعة؛ ليتيح لهن فرصة الحصول على وظيفة كل ذلك يضيف إليهن المخاوف والقلق، ولاسيما أنهن محط أنظار الآخرين كالبعل وأهله والذين يتساءلون باستمرار عن جدوى دراستها الجامعية في حال حصولها على معدل جامعي لا يتيح لها فرصة العمل في المستقبل، وذلك من شأنه أن يجعلهن ضحايا للضغوط.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

"توجد علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى".وللتحقق من ذلك؛ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما مبين في الجدول التالي: -

جدول (13)

مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى (ن= 160).

المجالات	ضغوط الزوج	ضغوط الأبناء	ضغوط الدراسة	ضغوط اقتصادية	ضغوط العلاقات الاجتماعية	الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة
المبادرة.	-0.278**	-0.34**	-0.259**	-0.145**	-0.172**	-0.309**
المجهود.	-0.194**	-0.36**	-0.26**	-0.055 ///	-0.26**	-0.43**
المثابرة	-0.128**	-0.26**	-0.61**	-0.081 ///	-0.075 ///	- 0.01 ///
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	-0.213**	-0.244**	-0.184**	-0.213**	-0.549**	-0.265 **

** = دالة عند مستوى 0.01 *= دالة عند مستوى 0.05 /// = غير دالة

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة معامل الارتباط عند مستوى 0.05 = 0.098

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة معامل الارتباط عند مستوى دالة 0.01 = 0.128

يتضح من الجدول السابق: أن هناك علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، باستثناء مجال المثابرة مع بعض مجالات ضغوط الحياة، أي: أنه كلما كان انخفاض لفاعلية الذات؛ زادت ضغوط الحياة، ويمكن تفسير ذلك أن الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن مستويات منخفضة من فاعلية الذات تنقصهن: الثقة بالنفس، الدافعية، الطموح، ويفتقدن القدرة على مواجهة المشكلات الصعبة والمهددة، ويستسلمن بسرعة للظروف البيئية الصعبة، وبالتالي يقعن بسهولة كضحايا للضغوط.

فالمعتقدات والأحكام التي توجه السلوك لدى الطالبات المتزوجات، والتي تعد بمثابة مرآة معرفية فإنها في حال انخفاض فاعلية الذات تعكس حالة من الشعور بالفشل في القدرة على التحكم بالبيئة، وعدم القدرة على استخدام الوسائل التكيفية الكفيلة في مواجهة ضغوط الحياة.

وفي ذلك الصدد أشار باندورا Banadura(1989) أن الأفراد ذو المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم، كما أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على الاستفادة من الخبرات السابقة، فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات (المشيخي، 2009، 8).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: رودينبيري ورينك ,Roddenberry & Renk, 2010)، كوفمان و جيليجان, (Coffman & Gillgan,2003) دوير وكيومينقس (Dwyer & Cummings,2001)، نيوبي-فراستر(Newby-Fraser et al ,1997)، صالح (1993)، هاكيت وآخرون(Hackett et al. 1992) التي أشارت أن الأفراد ممن لديهم مستويات منخفضة من فاعلية الذات سجلوا مستويات مرتفعة من الضغوط.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

"توجد نسب مئوية متفاوتة في مجالات ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى".

وللتحقق من ذلك؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية كما هو مبين في الجدول

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والنسب المئوية لقياس ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ن =(160).

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1-	ضغوط الزوج	2.82	1.14	%70.5	2
2-	ضغوط الأبناء	3.04	1.13	%76.1	1
3-	ضغوط الدراسة	2.68	0.52	%66.8	3
4-	ضغوط اقتصادية	2.56	1.13	%64	4
5-	ضغوط العلاقات الاجتماعية	2.45	0.52	%61.4	5
الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة:		**2.71**	**1.19**	**%67.8**	

يتضح من الجدول أن ضغوط الأبناء حصلت على الترتيب الأول؛ حيث بلغت نسبته 76.1% وثم تلتها على التوالي ضغوط البعل بنسبة 70,5%، ضغوط الدراسة بنسبة 66.8%، ضغوط اقتصادية بنسبة64%، وضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة 61.4%.

ويمكن تفسير حصول مجال ضغوط الأبناء على الترتيب الأول، لأن الطالبات المتزوجات معظمهن صغيرات في السن، ولديهن أبناء صغار في السن بحاجة إلى التربية والرعاية، والاهتمام بصحتهم، ومرضهم والعناية بغذائهم ونظافتهم، ودراستهم، وتلبية احتياجاتهم المختلفة، فضلاً عن أعباء الحمل والولادة؛ كذلك خشية الطالبات المتزوجات من إلحاق أي ضرر أو مكروه بأبنائهن أثناء غيابهن في الجامعة، أو انشغالهن في الدراسة، يظل مصدراً للقلق والتوتر، بل يظل هاجساً ينتابهن أن ما قد يحدث لأبنائهن قد يكون بسبب انشغالهن عنهم بالدراسة؛ مما يشكل مصدراً من مصادر الضغوط.

كما يمكن تفسير حصول مجال ضغوط البعل على الترتيب الثاني؛ لأن الطالبات المتزوجات حريصات على استقرار أسرهن، وتحقيق التوافق الزواجي، ولديهن حرص شديد بأن التحاقهن في الدراسة الجامعية لن يؤثر على تلبية احتياجات بعولتهن ومتطلباتهم المختلفة؛ مما يشكل لديهن مصدراً من مصادر الضغوط، ولاسيما أن الثقافة السائدة في المجتمع الفلسطيني اعتاد البعل من خلالها على تلبية حاجياته حيثما رغب وكيفما يرغب، بغض النظر عما تعانيه الزوج من أعباء دراسية أو أسرية.

فضلاً عن أن البعول لا يروق لهم أن تنتقص متطلباتهم، بل يثير حفيظتهم انشغال أزواجهم في الدراسة على حساب احتياجاتهم؛ مما قد يخلق أجواء أسرية مليئة بالعصبية والتوتر والنرفزة، وذلك من شأنه أن يشكل مصدراً للضغوط وخاصة إذا كانت تواجه الزوجات حالة من الإرهاق والتعب الجسمي والنفسي، وتتفاقم الضغوط إذا كان البعول لا يشعرون بظروف أزواجهم الصحية والجسمية والنفسية؛ مما يزيد لديهن الضغوط.

كما يمكن تفسير حصول مجال ضغوط الدراسة على الترتيب الثالث؛ لأن الطالبات المتزوجات يدرسنّ في جامعة نظامية تحكمها الأنظمة واللوائح والقوانين، و لديهن أعباء دراسية متعددة منها: الالتزام بالمحاضرات، الامتحانات، إجراء البحوث والتعيينات وغير ذلك دون مراعاة لظروفهن الأسرية؛ وخاصة أن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً يمكن أن يشكل مصدراً للضغوط.

كما أن اهتمام الطالبات المتزوجات البالغ بدروسهن، والرغبة الشديدة لديهن في الحصول على معدلات مرتفعة؛ لكي تؤهلهن للحصول على وظيفة بعد التخرج، يشكل مصدراً للضغوط، وخاصة أنه قد تكثر متطلبات البعول والأبناء أثناء فترة الاستعداد للامتحانات أو تقديمها، وعدم إبداء التعاون اللازم من البعول.

يضاف إلى ذلك ما قد تواجهه الطالبات المتزوجات من أعباء ومتطلبات اجتماعية أثناء الدراسة والامتحانات من واجبات اجتماعية ومجاملات أسرية في الأفراح والأحزان، وخاصة من الصعب انفصالهنّ تماماً عن مجتمع ثقافته تضع أولويات لمثل تلك الواجبات الاجتماعية؛ مما يشكل مصدراً للضغوط نظراً لضيق الوقت.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات على مقياس ضغوط الحياة .

وللتحقق من ذلك؛ تم استخدام اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المجموعتين كما هو في الجدول

جدول(15)

اختبار (ت) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لقياس دلالة الفروق بين الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات في مقياس ضغوط الحياة .

المجال	مستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الزوجية	مرتفع	43	1.80	0.528	3.68	0.01
	منخفض	43	2.29	0.680		
ضغوط الأبناء	مرتفع	43	2.41	0.5689	5.24	0.01
	منخفض	43	3.06	0.5733		
ضغوط الدراسة	مرتفع	43	2.44	0.3134	4.25	0.01
	منخفض	43	2.85	0.5474		
ضغوط اقتصادية	مرتفع	43	1.65	0.498	4.32	0.01
	منخفض	43	2.32	.872		
ضغوط العلاقات الاجتماعية	مرتفع	43	1.730	.3609	8.68	0.01
	منخفض	43	2.605	.5529		
الدرجة الكلية:	مرتفع	43	2.0814	.38204	5.79	0.01
	منخفض	43	2.6316	.49217		

***حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) عند مستوى دالة 0.05 = 1.96 ***

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) عند مستوى دالة 0.01 = 2.58

يتضح من الجدول: أن هناك فروق بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والطالبات من ذوات فاعلية الذات المنخفضة في ضغوط الحياة.

ويمكن تفسير ذلك أن الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن فاعلية الذات مرتفعة لديهن توقعات ومعتقدات ايجابية بأنهن قادرات على التحكم في البيئة وإحداث تغيير فيها، بينما الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن فعالية الذات منخفضة لديهن معتقدات أنهن عاجزات عن إحداث ذلك التغيير. فكلما تزداد ثقة الطالبات المتزوجات في فاعلية الذات تزيد مجهوداتهن؛ ويزيد إصرارهن

على تخطي ما يقابلهن من عقبات، بينما عندما يواجهن شكوك في فاعلية الذات؛ يقلل ذلك من مجهوداتهن، وقدراتهن على مواجهة الصعاب والضغوط بطريقة ناجحة.

ويمكن تفسير ذلك أن الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن إحساس قوي بفاعلية الذات لديهن معتقدات إيجابية تحدد مستوى الدافعية لديهن؛ مما ينعكس على الجهد الذي يُبذل في الأعمال المختلفة والمهمات الصعبة، بحيث يواجهنّ ذلك بتحد وإصرار وعزيمة، ويمتلكن المثابرة والقدرة التي تؤهلهن لمستوى لمواجهة الصعاب والتحديات.

ويقترن مع فاعلية الذات الثقة النفس التي تعتبر حجر الأساس في الصحة النفسية، فالطالبات المتزوجات اللواتي لديهن فاعلية الذات مرتفعة لديهن مستوى عال من الثقة بالنفس، والإيمان بالقدرات والإمكانيات، ولديهن إدراك لقدراتهن؛ مما يؤثر على عمليات التفكير، وقدرتهن على التحكم في الانفعالات السلبية التي تحول دون التفكير السليم الذي يمكنهن من التحكم في البيئة، وإحداث تغييرات فيها؛ مما يسهم في مواجهة المشكلات والضغوط بصورة منطقية وبطريقة ناضجة، بينما الطالبات اللواتي لديهن فاعلية الذات منخفضة لديهن معتقدات سلبية ويدركهن ذواتهن بأنهن عاجزات، غير قادرات على التحكم في البيئة وما يعتريها من تغييرات؛ مما يؤثر على مستوى الطاقة، والمثابرة لمواجهة الأنشطة الصعبة والمهددة، وذلك من شأنه أن خلق التوتر والضغوط.

إن ماهية فاعلية الذات تؤثر مباشرة على القدرة على التخطيط المنظم لدى الطالبات المتزوجات، و تحديد أهدافهن بأنفسهن، ووضع الآليات المناسبة، ولاسيما في إدارة الوقت وتنظيمه؛ مما يجعلهنّ أكثر إنجازاً وتقديراً لذواتهن؛ وذلك من شأنه أن يسهم في تخطي العقبات بصلابة وعزيمة وإصرار؛ مما يؤدي إلى زيادة قدرتهن على التحكم في الضغوط وخفضها.

وفي ذلك الصدد رأى باندورا (Banadura,1989) أن الأفراد ذوو المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم، كما أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على الاستفادة من الخبرات السابقة، فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة دسوقي(1995) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات في إحساسهم بضغوط الحياة لصالح منخفضي الفاعلية.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية، تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:-

- تنظيم المحاضرات، والندوات، وورش عمل لتوعية الطالبات المتزوجات حول الضغوط الحياتية وأسبابها ومظاهرها والأساليب الإيجابية للتأقلم معها وسبل مواجهتها .

- تقديم برامج إرشادية؛ لرفع مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات المتزوجات، مع مساعدتهن وتدريبهن على تغيير معتقداتهن حول قدراتهن من جانب، وتنمية مهارات التخطيط وإدارة الوقت والتحكم في الانفعالات، وضبط النفس للتخفيف مما يتعرضن له من ضغوط، والتي يمكن أن تؤثر سلبياً على توافقهن الأسري والدراسي والنفسي.

- تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات لمساعدة الطالبات على تحقيق أعلى قدر من الصحة النفسية. .

- توجيه الطالبات المتزوجات إلى اختيار الإختصاصات التي يمكن من خلالها التوفيق بين أسرتها ووضعها العائلي وإمكانية الحصول على العمل في المستقبل.

- ضرورة تكاثف الجهود و تقديم كافة التسهيلات الإدارية المختلفة، والدعم المعنوي والمادي للطالبات المتزوجات؛ لكي يتسنى لهن القيام بأدوارهن المتعددة بشكل أفضل.

البحوث المستقبلية (المقترحات):

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، واستكمالا لهذه الدراسة، تقترح الباحثة ما يلي:-

- فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في رفع مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات الجامعيات في جامعة الأقصى.
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط الحياتية لدى الطالبات الجامعيات في جامعة الأقصى.
- دراسات مقارنة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، في جوانب الشخصية والاضطرابات النفسية.

أولاً:المراجع العربية:

1- البنا، أنور حمودة (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، **مجلة جامعة الأقصى**، 12(2)، 133-161.

2- جودة، آمال عبد القادر(2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الأقصى، **بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر**، الجامعة الإسلامية غزة، 23-24-11-2004.

3- دسوقي، راوية محمود (1995).فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات، **مجلة كلية التربية بالزقازيق**، 44 (1)، 269-291.

4- دسوقي، راوية محمود (1991). ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية، **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا (14).

5- دليل جامعة الأقصى (2002). **عمادة القبول والتسجيل**، جامعة الأقصى، غزة.

6- سعيد ، ئآسوا صالح (2005) أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية ، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .

7- صالح، عواطف حسين(1993). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، (3)، 461-487.

8- عسلية، محمد إبراهيم (2005).الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، http://www.khayma.com/dr-

9- العلي، نصر محمد وسحلول، محمد عبد الله (2006).العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في صنعاء، **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية**،18 (1)، 91-130.

10- المزروع، ليلى بنت عبد الله (2007). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، **مجلة العلوم النفسية والتربوية البحرين**،8 (4)، 69-89.

11- المشيخي، غالب بن محمد علي(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، **رسالة دكتوراة**، كلية التربية، جامعة أم القرى.

12- 12وهبان ، على حسن (2008). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن، الجزائر) دراسة حضارية مقارنة ، **رسالة دكتوراه**، جامعة الجزائر.

ثانياً:**المراجع الأجنبية**:

13-Amponsah , M (2010).Non UK University students stress levels and their coping Strategies ,Educational Research , 1 (4),88-98.

14- Babak , M ; Froug, S; Behrooz. B ; & Hamid, A. (2008) .Perceived stress , self -efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students . Journal of social and Behavior Personality , 36 (2), 257 – 266 .

15-Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

16-Bandura, A (1986) .social foundations of thought and action :Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall.

17- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, C.B., & Brouillard, M.. (1988) Perceived Self Efficacy in Coping with Cognitive Stressors and Opioid Activation, Journal of Personality and Social Psychology, 55 (3), 479 - 488

18- Banadura ,A (1989) .Human Agency In Social Cognitive Theory , American Psychologist, 14(9). 1175-1184.

19-Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive Psychologist development and functioning . Educational, 28(2), 117-148.

20-Bandura, A. (1995).Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26(3), 179-190.

21- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

22- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory .Psychology and Health, 13(4), 623-649

23- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. Asian Journal of Social Psychology, 2(1), 21-41.

24- Coffman,D. & Gillgan, T. (2003). Social support ,stress, and self-efficacy: effects on students satisfaction , Journal of college student retention: research, Theory and Practice 4, (1), 53 – 66.

25-. DeWitz, S. J,,Woolsey, M. L,&Walsh, W. B (2009). College Student Retention: An Exploration of the Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life Among College Students, Journal of College Student Development, 50,(1), 19-34.

26- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping. Journal of Clinical Psychology, 62(10), 1231-1244.

27- Dwyer,A & Cummings,A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling. 35(3), 208-220.

28- Gadzella, B.M. (1991). Student-life Stress Inventory, Copyrighted.

29- Gadzella, B., & Carvalho, C. (2006). Stress Differences among University Female Students, American Journal of Psychological research, 2 (1),1-28.

30- Hackett, G . , Betz, N. , Casas, J. , & Rocha-Singh, I. (1992). Gender, ethnicity, and social cognitive factors predicting the academic achievement of students in engineering. Journal of Counseling Psychology, 39(4), 527-538

31- Hamaideh,S (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. International Journal of Social Psychiatry 57(1),: 69-80

32- Roddenberry, A., &Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students , Child Psychiatry and Human Development, 41 (4) 353-370 .

33- McCarthy, C. ; Fouledi, R. ; Juncker, B. ; Matheny, k.(2006). Psychological resources as stress Buffers: their relationship to university students anxiety and depression .Journal of college counseling , 9(2), 99- 110.

34- Newby-Fraser, E., & Schlebusch, L. (1997). Social support, self-efficacy and assertiveness as mediators of student stress. Psychology: A Journal of Human Behavior, 34, 61-69.

35- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., and Rogers, R.W. (1982) The self-efficacy scale: Construction and Validation Psychological Reports, 51, 663-671

36- Sloboda, J. A . (1990). Combating examination stress among university students: Action research hin an institutional context. British Journal of Guidance and Counseling, 18, 124-136

37- Vlisides, C ., Eddy, J., &C Mozie, D . (1994). Stress and stressors: Definition, identification and strategy for higher education constituents. College Student Journal, 28, 122-124.

38- Wiedenfeld, S. A., O'Leary, A., Bandura, A., Brown, S., Levine, S., & Raska, K. (1990). Impact of perceived self-efficacy in coping with stressors on components of the immune system , Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1082-1094.