

الأحداث الضاغطة في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس محافظة دمشق)

د. ألفت أجود نصر

كلية التربية - جامعة دمشق

الجمهورية العربية السورية

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الأحداث الضاغطة في ظل جائحة كورونا، والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس دمشق، وتعرف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص الدراسي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة مؤلفة من 400 طالب وطالبة، واستخدمت مقياس الأحداث الضاغطة، ومقياس الكفاءة الذاتية. وبينت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين أداء أفراد العينة على مقياس الأحداث الضاغطة وأدائهم على مقياس الكفاءة الذاتية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس ومتغير التخصص (علمي، وأدبي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس ومتغير التخصص (علمي، وأدبي).
- الكلمات المفتاحية: الأحداث الضاغطة، جائحة كورونا، الكفاءة الذاتية.

مقدمة

أصبحت ضغوط الحياة أحد سمات العصر الحديث؛ لما تشكّله من تهديد للمجتمعات والعالم بأسره، لا سيما بعد ازدياد الحياة تعقيداً، واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والمحیطة، ممّا حال دون تحقيق أهداف الإنسان وأمانیه وتصوّراته المستقبلية نحو حياة أفضل (مايرز، 1990). وللأسف منذ نهاية العام (2019) يواجه العالم أزمة صحية عالمية؛ إذ ظهر مرض فيروس "كورونا" (COVID-19) باعتباره وباءً مهدداً للصحة. وفضلاً عن الأعداد المتزايدة من الحالات المصابة والوفيات، هناك أيضاً آثار اقتصادية واجتماعية ونفسية لهذا الوباء؛ ذلك أن مليارات الأفراد يخضعون للحجر الصحي المنزلي، كما تمّ إغلاق العديد من المؤسسات والمنشآت والمدارس لتحقيق التباعد الجسدي بوصفه إجراء لاحتواء انتشار الفيروس (Banerjee & Ral, 2002: 1)، ويُجمع المختصون في الصحة النفسية على أن الحجر المنزلي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب الجائحة ليس أمراً سهلاً، ولا موضوعاً يُستهان به؛ إذ إنّه إجراء استثنائي وغير مسبوق يُقيّد الحريّات الفرديّة حتّى في الدول الديمقراطيّة. ويتسبّب هذا الوضع بمشكلات نفسيّة لأشخاص عدّة، لا سيما بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بصورة إيجابية مع هذا الظرف (غبيشي، 2020: on-line)، وتعد الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي؛ لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه، وانخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي.

إن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات، والخبرات المؤلمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد بوجه عام (الحسين، 2002: 295)، كدراسة (Maciejewski et al., 2000)، التي أظهرت أن أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصيبوا بكآبة سابقة كان لها تأثير سلبي واضح ومهم في كفاءة الذات، أمّا الأفراد الذين لم يصابوا بكآبة فإنّ أحداث الحياة لم يكن لها تأثير في كفاءة ذاتهم، وأن كفاءة الذات

توسّطت 40% من تأثير أحداث الحياة في أعراض الكآبة لدى الأفراد المصابين بكآبة سابقة، ودراسة (Marcotte et al., 2002) التي أشارت إلى أن انخفاض كفاءة الذات له علاقة بالأحداث السلبية (Marcotte, 2002: 356)، وما بينته دراسة (Rumia et al., 2021) بأن التعزيز والتحفيز الذي يوفره معلم التوجيه والإرشاد؛ يؤثر في تنمية الكفاءة الذاتية في أثناء التعلم من المنزل أعاد بناء ثقة الطلاب في الحد من أعراض القلق التي حدثت لدى الطلاب عند التعلم في المنزل في أزمة كورونا، فالكفاءة الذاتية تعد أساساً مهماً لدى الفرد لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، إذ يؤثر مستوى الكفاءة الذاتية على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما؛ بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه. وتشير كفاءة الذات إلى المعرفة القائمة حول الذات، وتحتوي على توقعات ذاتية حول قدرة الشخص على التغلب على الصعوبات في مواقف ومهام متنوعة بطريقة ناجحة (حسين وآخرون، 2010: 202)، فقد شكل مفهوم الكفاءة الذاتية Self-Efficacy محوراً رئيساً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصية؛ فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية Self-Beliefs يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم. ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر بها الفرد ويعتقد ويشعر بها تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها؛ إذ تُشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد؛ فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح (العلوان والمحاسنة، 2011: 399)، وبذلك فإن كفاءة الذات تعدّ من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها أثر هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء (أبو غالي، 2012: 620).

مشكلة البحث ومسوغاته

أصبحت ضغوط الحياة من الظواهر التي تستدعي الانتباه والمعاينة في حياة الإنسان المعاصر، ومن شرائح المجتمع الهامة هي شريحة الطلبة؛ باعتبارهم ثروة لكل أمة تنشد الرقي والتقدم، وطاقة حيوية متدفقة لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد لما يمتلكون من طاقات وإمكانات علمية، وصحية، ونفسية، ولاسيما في المرحلة الثانوية وفيها تميل الشخصية للثبات، وتنمو لديه ثقته بنفسه كونه فرداً له كيانه سواء في العمل أو الدراسة، فضلاً عن الدافع إلى تأكيد ذاته بصورة أكثر إلحاحاً من المراحل السابقة. ويتعرض طلبة الصف الثالث الثانوي للضغوط النفسية؛ لأن المستقبل الدراسي والمهني يعتمد على تحصيلهم في نهاية هذا الصف في سورية، وتزداد آثار أحداث الحياة الضاغطة على الفرد عندما يتعرض المجتمع إلى أزمات وكوارث سياسية واقتصادية وطبيعية واجتماعية، مثل الشعب السوري على مدى سنوات، ومازال يعيش آثارها ويعاني تبعاتها. إذ تعرض السوريون لعدة أحداث حياتية ضاغطة، وظروف قاهرة، تتطلب من كل أفراد الشعب وبكل فئاته التعامل بأسلوب يكفل استمرار الحياة رغم آلامها، وظهور جائحة كورونا في ظل الحصار الذي يعاني منه الشعب السوري مما ألقى عبئاً إضافياً عليه.

ففي 11 مارس 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية WHO عن جائحة وباء كورونا بسبب انتشاره في أنحاء العالم جميعها، وكيف أثر ذلك على نمط الحياة الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد، ووصفته المنظمة بأنه سبب حالة طوارئ صحية عامة تُثير القلق الدولي، وتوجّهت الأنظار إلى الحالة الصحية الجسدية كونها هي الأهم في بادئ الأمر، وتغافل الكثير عن الحالة النفسية للأفراد وأثرها في تعزيز المناعة النفسية والجسدية على حدّ سواء. وقد نشرت منظمة الصحة العالمية تقريراً عن الصحة النفسية في حالات الطوارئ في 11 حزيران/ يونيو (2019) جاء فيه "أنّه من المرجح أن يعاني غالبية الأشخاص المعرضين لحالات الطوارئ، إن لم يكن كلّهم، من ضائقة نفسية ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت". وأن الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية شديدة معرّضون للخطر بالأخص في أثناء

حالات الطوارئ ويحتاجون إلى الرعاية الصحية النفسية وتأمين الاحتياجات الأساسية الأخرى منظمة الصحة العالمية (on-line) وأشار (Cox, 1986) إلى أن الأحداث الضاغطة إذا استمرت مدة قصيرة فإن الفرد يتعامل معها بنجاح من دون أن تسبب له تأثيرات نفسية وبدنية، أما إذا استمرت مدة طويلة فإنها تعرض المراهق إلى مخاطر كبيرة تهدد صحته وتشعره بالألم وعدم الارتياح، والأحداث الضاغطة وما تفرزه من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك، وما تسببه من اضطرابات جسمية، ونفسية، وسلوكية تؤثر كلها على الكفاءة الذاتية؛ حسب مؤثرات البيئة، وقوة حجم هذه الضغوط، وإحساس الفرد بالكفاءة الذاتية أو انخفاضها، ويلاحظ أن بعضاً منهم يواجه هذه الأحداث الضاغطة بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل، في حين قد يواجه بعضهم الآخر هذه الأحداث بأساليب تزيد من مشاكلهم النفسية أو الخضوع لها، لأن الناس يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الأحداث ومن ثم اختلاف استراتيجيات مواجهتهم له، (Rita et al., 1990). ويؤكد باندورا بأنه كلما قويت كفاءة الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة، وإن كفاءة الذات تكون غير محددة بموقف معين، ولم تكن سمة شمولية للشخصية، فالكفاءة تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهه العقبات (Bandura, 1982: 521)، وقد بين (Maddux) أن الشخص إذا كانت قناعته عالية بكفاءة ذاته عد هذا الشخص ناجحاً في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته والعكس صحيح (Maddux, 1998: 231) فالإحساس بكفاءة الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد إلى اختيار المهمات الصعبة. كما أن الأفراد من ذوي كفاءة الذات المنخفضة عندما يواجهون مواقف حياتية ضاغطة، سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام من غير بذل أدنى جهد، وتشعرهم بالقلق وعدم الراحة في حياتهم وعلى العكس من ذلك نجد أن الأفراد من ذوي كفاءة الذات المرتفعة هم أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة، وقل معاناة من الاضطرابات النفسية كالقلق كما أشار (Bandura & Adams, 1980: 39-40)، ونظراً لما شهدته سورية من أحداث كثيرة ومتنوعة منذ عام (2011) وما شكله من تأثير

على الكفاءة الذاتية، مما يستدعي بعدها المعالجات التي من شأنها التقليل من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة ولاسيما لدى الطلبة وخصوصاً مع ظهور أزمة كورونا وإغلاق المدارس فأصبح لديهم فاقد تعليمي وفرضت عليهم أساليب تعلم جديدة بشكل غير مباشر كالسابق إما عن طريق التلفاز أو عن طريق الأنترنت كما أن المعلومات التي فقدوها في الصف الثاني الثانوي ضرورية للثالث الثانوي وكيفية تعويضها هذا سبب التوتر والقلق لديهم ولاسيما أنه غير أسلوب تلقيهم المعلومة وخصوصاً بأنه يتم تقرير مستقبلهم بناءً على النتائج النهائية لهذا الصف، ومن هنا تأتي محاولة الباحثة في تحديد مشكلة البحث من خلال معرفة العلاقة بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في ظل أزمة كورونا.

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما طبيعة العلاقة بين الأحداث الضاغطة في ظل أزمة كورونا والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي؟
- هل توجد فروق لدى أفراد عينة الدراسة في الأحداث الضاغطة في ظل أزمة فيروس كورونا تبعاً لاختلاف كل من: أ- الجنس. ب- التخصص الدراسي؟
- هل توجد فروق لدى أفراد عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية في ظل أزمة فيروس كورونا تبعاً لاختلاف كل من: أ- الجنس. ب- التخصص الدراسي؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى توفير إطار نظري شامل للتعامل مع الضغوط النفسية؛ مع اختلاف أسبابها وأعراضها، وذلك من خلال قاعدة بيانات واقعية، تتعامل مع جوانب الحياة - الاجتماعية والمدرسية- في صورتها اليومية.

أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث في:

الأهمية النظرية: في 11 مارس 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية WHO عن جائحة وباء كورونا بسبب انتشاره في جميع أنحاء العالم، وكيف أثر ذلك على نمط

الحياة الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد، ووصفته المنظمة بأنه سبب حالة طوارئ صحية عامة تُثير القلق الدولي، وتوجّهت الأنظار إلى الحالة الصحية الجسدية كونها هي الأهم في بادئ الأمر، وتغافل الكثيرون عن الحالة النفسية للأفراد ودورها في تعزيز المناعة النفسية والجسدية على حدّ سواء.

● الاهتمام بالصحة النفسية في الفترات العصيبة أمر هام، إذ من الضروري اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس، حيث يمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تترك أثراً سلبياً على الصحة النفسية. إلا أنه للأسف غالباً ما يتم إغفال البعد النفسي؛ حيث لا تُلاحظ له أهمية في ظل الأزمات.

● في إطار تذكير العلماء بالارتباط الوثيق بين الصحة النفسية والصحة الجسدية ومدى تأثيرهما على الجهاز المناعي، وإنّ التوتر والقلق قد يؤدّيان إلى الإصابة بالكثير من الأمراض. يأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على البعد النفسي وأهميته في مواجهة الأزمة كتركيبة الكفاءة الذاتية.

الأهمية التطبيقية:

* في ظلّ الأزمة كان من الضروري كمختصّين في علم النفس المساهمة في إلقاء الضوء على الجوانب النفسية الإيجابية التي تساهم في مواجهة الأزمة كالكفاءة الذاتية لدى السوريين، لاسيما الطلبة، للقيام بالخطوات الوقائية كتقديم الدعم النفسي وتعزيز الكفاءة الذاتية قبل تفاقم المشكلات، إذ يُعتبر التحلي بالكفاءة الذاتية عاملاً مساعداً على إدارة الأزمة الزاهنة بالتعامل مع انتشار الفيروس بل مواجهته والتغلّب عليه لما للعامل النفسي من أهمية في مواجهة أزمة كورونا.

* تأثير البحث الحالي (الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية) في نمو أو إظهار سمات شخصية الطالب في المرحلة الثانوية وإلقاء الضوء على أهمية إعداد برامج تساهم في تنمية الكفاءة الذاتية لديهم لمواجهة أي أزمة.

التعريفات الإجرائية

1 - فيروس كورونا: هو فصيلة من الفيروسات التي قد تُسبب المرض للحيوان والانسان، ومن المعروف أنَّ عددًا كبيراً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر في حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة. يُسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد - 19 (فيروس كورونا المستجد Covid-19، 2020: 4).

2 - الأحداث الضاغطة : يتمثل التعريف الإجرائي في الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس أبي مصطفى والسميري للأحداث الضاغطة ومجالاته الفرعية وهي: المجال الأمني ويهتم بتأمين الإنسان نفسه ضد الاعتداءات المؤذية والضارة الناتجة عن الأحداث الضاغطة، والمجال الاقتصادي هو الطريقة التي يمكن التحكم بها بما يحقق الكفاية الشخصية وكيفية تدبير مصاريف الحياة اليومية بسبب الضائقة الاقتصادية، والمجال النفسي هو الجانب الذي يتم من خلاله بناء الشخصية وطرق التحلي بالصحة النفسية والتحكم بالانفعالات، والمجال الدراسي وهو الجهد الفكري الذي يتم تنفيذه في عملية التعلم واستراتيجيات التعلم المستخدمة ونتائجها وأثر هذه العملية نفسها على المتعلم، والمجال الأسري وهو الأحوال الخاصة بالأسرة كالظروف الداخلية كالتعامل أفراد الأسرة مع بعضهم وحرية التعبير عن الرأي داخلها والتعاون بين أفراد الأسرة، والمجال الاجتماعي وهو مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يشارك فيها الفرد وتمكنه من إنشاء العلاقات الاجتماعية وبالتالي خوض التجارب التي تزوده بالخبرة الاجتماعية وانعكاساتها، والمجال الصحي وهو طرائق وفن الوقاية من الأمراض، وإطالة الحياة والارتقاء بالصحة من خلال الجهود المتخذة لمواجهة فيروس كورونا الذي تتبناه الباحثة في بحثها الحالي.

3 - كفاءة الذات: التعريف الاجرائي هو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس باندورا (Bandura) للكفاءة الذاتية وعواملها الأساسية

(الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية، التنظيم الذاتي) الذي تتبناه الباحثة في بحثها الحالي، حيث أن الكفاءة الأكاديمية: وهي إدراك الشخص لقدرته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل القسم وتتضمن المقاييس الفرعية التالية (الإنجاز الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتياً). والكفاءة الاجتماعية وهي إدراكات التلاميذ لمهاراتهم وقدراتهم في التفاعل مع الآخرين، ويرتبط كل من الدعم العاطفي والاجتماعي المدرك والتماسك الأسري إيجابياً بالكفاءة الاجتماعية المدركة والإحساس بالانتماء للزملاء والجهد الدراسي والاهتمام في المدرسة وتتضمن المقاييس الفرعية التالية: المصادر الاجتماعية، وقت الفراغ ووقت المهارات والأنشطة اللاصفية، الكفاءة الاجتماعية، كفاءة تأكيد الذات، دعم أولياء الأمور. والتنظيم الذاتي وهو العملية التي من خلالها يضع المتعلم أهدافاً، ويستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق تلك الأهداف ويوجه خبرات تعلمه، ويعدل سلوكه لتسهيل اكتساب المعلومات والمهارات وتلبية توقعات الآخرين ويتضمن المقاييس الفرعية التالية: التنظيم الذاتي، تلبية توقعات الآخرين.

المفاهيم النظرية للبحث

– الأحداث الضاغطة:

عرفها أبو مصطفى والسميري (2007) بأنها "هي عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد، نتيجة لمروره بأزمات وتوترات، وظروف صعبة وقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية" (أبو مصطفى والسميري، 2007: 353) وصنف (David & Myers, 1986) الضغوط على أساس السلبية منها والايجابية، فالسلبية المتمثلة بالوفاة، والفقر، والفشل، وعدم التقبل من قبل الآخرين، أما الايجابية فهي مثل خبر مفرح مفاجئ، الزواج، ولادة طفل جديد.

النظريات التي تناولت الأحداث الضاغطة:

- نظرية أحداث الحياة الضاغطة (Theory of Stressful Life Events) ركزت هذه النظرية على الاهتمام بالأحداث البيئية ومتغيرات الحياة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها (Meyer) في الثلاثينات من القرن العشرين، إذ قام باستخدام قوائم خبرات الحياة الضاغطة اليومية عند دراسة وتشخيص الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل أن تكون من مسببات الأمراض (Mahan, 1986: 13). وأبرز من عبر عن هذه النظرية (Holmes & Rahi, 1994) فقد وجها اهتماماً إلى الأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل أن يكون لها تأثير على الفرد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمجال المهني والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي فضلاً عن المجال التعليمي أو الدراسي، وأن هذه الأحداث التي تؤثر على الفرد وقد تكون ايجابية أو سلبية؛ محزنة؛ أو مفرحة؛ يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض. فقد أكدت الكثير من الدراسات أن الأحداث الضاغطة أو الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتي تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب (Hacket & Lanbory, 1983: 10-11).
- نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person-Environment Fit Theory, 1977) استندت الفكرة الأساسية لهذه النظرية إلى معادلة (Levin, 1936) القائمة على فكرة المجال الحيوي انطلاقاً من أهمية النظر إلى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الإنساني (Steers & Porter, 1983) وأكد لازاروس على التنظيم المعرفي أولاً، وتقييم الانفعال ثانياً، وعد التفاعل مع الضغوط عملية تتصف باستخدام استراتيجيات مناسبة لها، وأن التعامل مع الضغوط يتضمن السلوك المحرك التعبيري بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية (Lazarus & Folkman, 1981: 52)، ويؤكد لازاروس في نظريته التي يطلق عليها أيضاً (نظرية التقدير العقلي المعرفي) أو نظرية التعامل مع الضغوط (Stress

(Coping Theory) أن الضغوط يبدأ تأثيرها على الفرد عندما يخفق في التكيف مع متطلبات الحياة والتعامل معها بشكل سليم، مشيراً إلى أن الضغوط لا تتزامن مع خصائص البيئة أو الاستجابة، وإنما تظهر متى ما أدرك الفرد أن هناك موقفاً يهدده مستنداً في تقييمه هذا إلى تقدير الموقف وآلياته في التعامل مع متطلبات حياته الانفعالية وظهور محاولات سلوكية للتعامل وتقدير التغيرات النفسية الناتجة عن ذلك الموقف أو الحدث (Lazarus & Folkman, 1981: 13). أشار لازاروس إلى وجود مرحلتين لتقييم الموقف الضاغط هما: التقييم الأولي أو الابتدائي (Primary Appraisal)؛ يشير إلى إصدار الفرد حكماً معيناً حول نوع الضغط ودرجة تهديده، فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على كونه سلبياً أو إيجابياً، شديداً أو خفيفاً، ضاراً أو غير ضار، والتقييم الثانوي (Secondary Appraisal). فبالرغم من أهمية التقييم الأولي إلا أن التقييم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس وجماعته، إذ يحدد الفرد في التقييم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة وحرية الاختيار والتقييم، حيث يتم تقييم طرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها. كما أن مرحلتين التقييم (الأولي والثانوي) تتأثران بعدد من العوامل؛ منها طبيعة الموقف الضاغط، خبرات الفرد السابقة، خصائص الفرد الشخصية، مستوى ذكاء الفرد، تقييم الفرد لإمكانياته (العتيق، 2001: 45).

– **الكفاءة الذاتية:** عرفها باندورا (1995) بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد. وهذا يعني أنه إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلاً، بمعنى آخر أن الكفاءة الذاتية تُشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدراته (Bandura, 1997: 51).

– **مصادر الكفاءة الذاتية:** تتولد الكفاءة الذاتية من تجارب الحياة ومن الخبرات البديلة (التعلم بالملاحظة) أو "التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين" فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في كفاءة الذات من الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك

بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة، وهي شيء يُبنى على مدى سنوات من القيام برود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدرب على التعامل معها بمرونة ومثابرة (الجبوري، 2013: 3).

– مفهوم كفاءة الذات : يعد مفهوم كفاءة الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا Bandura، الذي يرى أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك للقدرات والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة، فالكفاءة الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنه يشير إلى مدى اقتناع الفرد بكفاءته الشخصية، وثقته بإمكانياته التي يقتضيها الموقف (محمود والجمالي، 2010: 63)، وينظر إلى كفاءة الذات على أنها أحد محددات التعلم المهمة التي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة (Bandura, 1983: 464)، وعلى ذلك تعتبر كفاءة الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية حيث إنها تمثل مركزاً هاماً في دافعية الطالب للقيام بأي عمل أو نشاط دراسي، فهي تساعد الطالب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة، التي تعترض أدائه التحصيلي، وترتفع مستويات الكفاءة الذاتية لدى الطلاب من خلال الممارسة والتدريب المتواصل على بعض مهارات النشاط الأكاديمي (بدوي، 2001: 151)، وتعتبر الصورة التي يتمثلها كل فرد عن نفسه ذات أهمية قصوى في السلوك البشري، إذ تعتمد قدرتنا على الفعل ودافعيتنا للنشاط والانجاز على مقدار اعتقادنا بقدرتنا على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمس حياتنا وهذا يحدده الاعتقاد بالكفاءة الذاتية، فنظراً لأهمية هذا المفهوم تعددت تعاريف الكفاءة وفقاً للأطر النظرية التي اهتمت به.

وعرفها باندورا بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura, 1977: 192). أما سيرفون وبيك فعرفا الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الأشخاص حول كفاءتهم التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود

الذي يبذلونه في أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات. كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في كفاءة الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في مقدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة (Cervone & Peake, 1986: 493).

فرضيات البحث

- 1 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي.
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في الأحداث الضاغطة تبعاً لاختلاف كل من:
أ- الجنس. ب- التخصص الدراسي.
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية تبعاً لاختلاف كل من:
أ- الجنس. ب- التخصص الدراسي.

حدود البحث:

- 1 - الحدود الزمانية: جرى تطبيق أدوات البحث بين 2 شباط و 8 نيسان للعام 2021.
- 2 - الحدود المكانية: جرى تطبيق أدوات البحث في المدارس الثانوية العامة الرسمية في محافظة دمشق.
- 3 - الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من طلاب الصف الثالث الثانوي العام الذين يدرسون في المدارس الرسمية والمسجلين للعام الدراسي (2020-2021).

منهج البحث: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كونه يسعى إلى دراسة العلاقة بين متغيرين هما (الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية) ودراسة الفروق بين

الجنسين في هذه المتغيرات، كما يسعى للتعرف على الفروق بين الطلاب في متغيرات البحث التي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي، ويتناول المنهج الوصفي الارتباطي الظاهرة المدروسة كما هي بالواقع ويسمح بإجراء التحليلات الكيفية والكمية التي بدورها توفر مؤشرات تفيد في تفسير الظواهر. واختبار الفرضيات. ويعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الإجراءات والفعاليات تشترك في وصف المواقف أو الظواهر، وقد يكون هذا الوصف ضرورياً لاتخاذ قرار أو لدعم أغراض أعم" (حمصي، 2003: 183).

المجتمع الأصلي للبحث: يتألف مجتمع البحث من جميع طلبة الصف الثالث الثانوي العام الذين يدرسون في المدارس الرسمية في محافظة دمشق للعام الدراسي 2020-2021 وبلغ عددهم حسب إحصائيات وزارة التربية - مديرية التخطيط والإحصاء 13091 طالباً وطالبة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 400 طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس محافظة دمشق الرسمية، حيث عملت الباحثة على سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية العنقودية، إذ تم سحب ما نسبته 20% من مدارس كل منطقة تعليمية حيث بلغ عدد المدارس المسحوبة 15 مدرسة، تضمنت 73 شعباً، ثم تم سحب 20% من شعب المدارس المسحوبة فبلغ عدد الشعب المسحوبة 14 شعباً ضمت 400 طالباً وطالبة، إذ استبعدت الباحثة 14 استبانة لعدم إكمال الإجابات فيها، وتغيب عن الدوام 28 طالب في فترة تطبيق أدوات البحث، وتكونت العينة من 187 طالباً وطالبة من التخصص العلمي و213 طالباً وطالبة من التخصص الأدبي، وتكونت من 170 من الذكور و230 من الإناث بمتوسط عمر 17 عاماً و7 شهور وانحراف معياري 0.426.

جدول رقم 1

يبين توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي

الجنس	الفرع العلمي	الفرع الأدبي	المجموع
ذكور	98	85	170
إناث	89	128	230
المجموع	187	213	400

أدوات البحث

مقياس الأحداث الضاغطة: استخدمت الباحثة مقياس (أبي مصطفى والسميري، (2007) للأحداث الضاغطة، وتكون من 70 فقرة، و7 مجالات هي: المجال الأمني، والمجال الاقتصادي، والمجال النفسي، والمجال الدراسي، والمجال الاسري، والمجال الاجتماعي، والمجال الصحي، مع إجراء بعض التعديلات ليصبح ملائماً للفترة الراهنة وهي جائحة كورونا ولاسيما في المجال الصحي والأمني لما فرضته الجائحة من شروط على هذه المجالات فالأعراض الصحية كانت مميزة للإصابة بالفيروس والظروف الأمنية كفرض الحجر المنزلي والمخالفة لمن يتجاوز هذا الفرض تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من كلية التربية جامعة دمشق وإجراء التعديلات الملائمة بناءً على اقتراحاتهم، ولكل مجال 10 فقرات. وتم تطبيق الاستبيان على العينة، حيث يتم وضع علامة (✓) تحت أحد البدائل لكل فقرة من الفقرات:

أوافق تماماً	أوافق غالباً	أوافق أحياناً	أعارض بشدة
--------------	--------------	---------------	------------

ونحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها عن كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها 280 وأقل درجة 70.

الجدول رقم 2

توزع البنود على مجالات مقياس الأحداث الضاغطة

المجال	رقم البند في المقياس
الأمني	1. 8، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57، 64
الاقتصادي	2. 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58، 65
النفسي	3. 10، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59، 66
الدراسي	4. 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60، 67
الأسري	5. 12، 19، 26، 33، 40، 47، 52، 61، 68
الاجتماعي	6. 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62، 69
الصحي	7. 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63، 70

صدق وثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها 100 طالب وطالبة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

– الاتساق الداخلي Internal Consistency: تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات معيارية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على فقرات المقياس (Stanley & Hopkins, 1972: 111)، وفي ضوء هذا المؤشر تم الإبقاء على فقرات المقياس الذي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً والمقياس الذي تنتمي فقراته وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً وحسب معامل الارتباط لدرجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية باستعمال معامل ارتباط بيرسون.

جدول رقم 3

معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	.544	25	.385	49	.463
2	.396	26	.428	50	.477
3	.379	27	.450	51	.461
4	.440	28	.559	52	.413

تابع / جدول رقم 3

معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
.407	53	.488	29	.454	5
.524	54	.522	30	.526	6
.366	55	.461	31	.302	7
.504	56	.303	32	.467	8
.399	57	.448	33	.465	9
.491	58	.561	34	.482	10
.412	59	.502	35	.399	11
.569	60	.457	36	.385	12
.531	61	.409	37	.473	13
.353	62	.511	38	.535	14
.537	63	.498	39	.342	15
.265	64	.408	40	.354	16
.483	65	.456	41	.349	17
.663	66	.485	42	.547	18
.489	67	.527	43	.395	19
.260	68	.459	44	.441	20
.281	69	.578	45	.473	21
.493	70	.379	46	.392	22
		.433	47	.498	23
		.488	48	.525	24

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، على عينة من 100 طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات بالنسبة للمقياس الكلي 0.93، كما تراوحت معاملات الثبات بين 0.85 - 0.75 بالنسبة للمقاييس الفرعية، ويوضح الجدول رقم 4 معاملات الثبات لمقياس الأحداث الضاغطة.

جدول رقم 4

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الأحداث الضاغطة

مجالات الأحداث الضاغطة	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الأمني	0.68
الاقتصادي	0.70
النفسي	0.74
الدراسي	0.71
الاسري	0.67
الاجتماعي	0.65
الصحي	0.67
الدرجة الكلية	0.93

مقياس الكفاءة الذاتية (Bandura, 2006):

وصف المقياس: أعد مقياس الكفاءة الذاتية من قبل (Bandura, 2006)، ويعد هذا المقياس 54 فقرة لمقياس الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، وهو مقياس تقدير ذاتي، ويتكون من ثلاثة عوامل أساسية (الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية، التنظيم الذاتي) موزعة على تسعة مقاييس فرعية هي:

1 - **الكفاءة الأكاديمية:** هي إدراك الشخص لقدرته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل القسم، وتتضمن المقاييس الفرعية التالية:

- المقياس الفرعي الثاني: الإنجاز الأكاديمي.

- المقياس الفرعي الثالث: التعلم المنظم ذاتياً.

2 - **الكفاءة الاجتماعية:** هي إدراكات التلاميذ لمهاراتهم وقدراتهم في التفاعل مع الآخرين، ويرتبط كل من الدعم العاطفي والاجتماعي المدرك والتماسك الأسري إيجابياً بالكفاءة الاجتماعية المدركة والإحساس بالانتماء للزملاء والجهد الدراسي والاهتمام في المدرسة وتتضمن المقاييس الفرعية التالية:

- المقياس الفرعي الأول: المصادر الاجتماعية.
 - المقياس الفرعي الرابع: وقت الفراغ ووقت المهارات والأنشطة اللاصفية.
 - المقياس الفرعي السابع: الكفاءة الاجتماعية.
 - المقياس الفرعي الثامن: كفاءة تأكيد الذات.
 - المقياس الفرعي التاسع: دعم أولياء الأمور.
 - 3 - **التنظيم الذاتي:** هي العملية التي من خلالها يضع المتعلم أهدافاً، ويستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق تلك الأهداف ويوجه خبرات تعلمه، ويعدل سلوكه لتسهيل اكتساب المعلومات والمهارات وتلبية توقعات الآخرين، (Bandura, 2006: 309) وتتضمن المقاييس الفرعية التالية:
 - المقياس الفرعي الخامس: التنظيم الذاتي.
 - المقياس الفرعي السادس: تلبية توقعات الآخرين.
- وتتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل: تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة قليلة، ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات 3- 2- 1 على التوالي.
- (أ) **الدراسة السيكمترية:** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها 100 طالباً وطالبة في مدينة دمشق من العينة البحثية وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.
- أولاً- الصدق Validity** تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:
- * **صدق المحكمين Face Validity:** تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة كلية التربية في جامعة دمشق، مع تقديم التعريف النظري والإجرائي للكفاءة الذاتية وعرض أبعاد المقياس وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات المقياس مر المقياس بعدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناءً على آراء السادة المحكمين.

* الاتساق الداخلي Internal Consistency: قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة عن طريق حساب معاملات معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للعامل التابعة له وبين كل عامل والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 5

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للعامل التابعة له

معامل الارتباط	العامل الثالث: التنظيم الذاتي	معامل الارتباط	العامل الثاني: الكفاءة الاجتماعية	معامل الارتباط	العامل الأول: الكفاءة الأكاديمية
	رقم البند		رقم البند		رقم البند
.886	1	.529	1	.630	1
.737	2	.642	2	.617	2
.833	3	.599	3	.561	3
.905	4	.729	4	.554	4
.907	5	.487	5	.540	5
.616	6	.475	6	.595	6
.837	7	.545	7	.718	7
.624	8	.520	8	.471	8
.737	9	.441	9	.549	9
.459	10	.518	10	.806	10
.494	11	.537	11	.599	11
.627	12	.446	12	.784	12
.556	14	.619	13	.545	13
.528	15	.604	15	.622	14
.564	17	.536	16	.837	16
.543	18	.527	18	.508	17
.624	20	.565	19	.500	19
.574	23	.716	22	.534	21

جدول رقم 6

معامل الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس

عوامل المقياس	معامل الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول: الكفاءة الاجتماعية	.944
العامل الثاني: الكفاءة الأكاديمية	.941
العامل الثالث: التعلم المنظم ذاتياً	.828

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس الكلي 0.957، كما تراوحت معاملات الثبات بين 0.928 - 0.537 بالنسبة للمقاييس الفرعية، ويوضح الجدول رقم 7 معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية.

جدول رقم 7

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول: المصادر الاجتماعية	4	.778
البعد الثاني: الإنجاز الأكاديمي	9	.785
البعد الثالث: التعلم المنظم ذاتياً	10	.844
البعد الرابع: وقت الفراغ والأنشطة اللاصفية	8	.710
البعد الخامس: التنظيم الذاتي	8	.928
البعد السادس: تلبية توقعات الآخرين	4	.622
البعد السابع: الكفاءة الاجتماعية	4	.684
البعد الثامن: كفاءة تأكيد الذات	4	.537
البعد التاسع: دعم أولياء الأمور	3	.558
الدرجة الكلية	54	.957

الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-Half Method: قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين

النصف الأول من فقرات المقياس والنصف الثاني من فقرات المقياس، وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بالنسبة للمقياس الكلي 0.961.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: تم جمع البيانات بواسطة الأدوات المذكورة سابقاً، وأعطيت كل إجابة الدرجة المناسبة، ثم أُدخلت إلى الحاسب الآلي عن طريق برنامج الـ (SPSS)، ومن ثم استخرجت النتائج آلياً، وسيتم عرضها بالتفصيل في فصل تحليل نتائج الدراسة، حيث جرى استخدام المعالجات الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون: لتحديد الارتباطات.
- ومعامل ألفا كرونباخ: لحساب معامل الثبات لمقاييس الدراسة.
- ومعامل سبيرمان - براون: لتصحيح الثبات بالتجزئة النصفية لمقاييس الدراسة.
- واختبار (T-test): لتحديد القوة التمييزية لعبارات مقاييس الدراسة، ومعرفة الفروق في أداء أفراد عينة الدراسة على مقاييس الدراسة

نتائج البحث

الفرضية الأولى: بشأن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد عينة البحث على مقياس الأحداث الضاغطة وأدائهم على مقياس الكفاءة الذاتية. للتحقق من صحة الفرضية الرئيسية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية، والجدول رقم 8 يوضح ذلك.

جدول رقم 8

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة البحث.

المتغيرات	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الأحداث الضاغطة / الكفاءة الذاتية	400	-0.798**	0.00	دال

نلاحظ من الجدول رقم 8 وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط -0.798^{**} وهي علاقة ارتباطية سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي نرفض الفرضية الرئيسية الأولى، ونستنتج من ذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية. بمعنى أنه كلما ازدادت الأحداث الضاغطة أدت إلى انخفاض الكفاءة الذاتية. كما أنه كلما ازدادت الكفاءة الذاتية قلت الآثار السلبية الناجمة عن الأحداث الضاغطة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Maciejewski et al., 2000) التي أظهرت أن أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصيبوا بكتابة سابقة كان لها تأثير سلبي واضح ومهم في كفاءة الذات، أما الأفراد الذين لم يصابوا بكتابة فإن أحداث الحياة لم يكن لها تأثير في كفاءة ذاتهم، وأن كفاءة الذات توسّطت 40% من تأثير أحداث الحياة في أعراض الكتابة لدى الأفراد المصابين بالكتابة سابقاً (Maciejewski et al., 2000: 373)، كما تتفق مع دراسة (Marcotte et al., 2002) التي أشارت إلى أن انخفاض كفاءة الذات له علاقة بالأحداث السلبية (Marcotte, 2002: 356)، كما تتفق مع نتائج دراسة (Simorangkir et al., 2021) التي بينت أن التعزيز والتحفيز الذي يوفره معلم التوجيه والإرشاد يؤثر في تنمية الكفاءة الذاتية أثناء التعلم من المنزل أعاد بناء ثقة الطلاب في الحد من أعراض القلق التي حدثت لدى الطلاب عند التعلم في المنزل في أزمة كورونا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية يتعلق بتقويمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز ولقدرته على التحكم بالأحداث، وعلى مقدار الجهد الذي سي بذله ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه وعلى أسلوبه في التفكير، وهل يسهل أو يعوق سلوكه، وعلى مقدار التوتر الذي سيعانيه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها (Bandura, 1977: 563). فالأفراد الذين لديهم أحساس قوي بكفاءة الذات يركزون انتباههم في تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها، وبالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك في كفاءتهم الذاتية يحولون انتباههم إلى الداخل ويغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، انهم يسهبون في التركيز في جوانب القصور وقلة

الكفاءة الذاتية لديهم ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية، أن هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية (Bandura & Wood, 1989: 55)، وأن من يدرك ضعف كفاءته الذاتية يزيد شعوره بالتوجس وترتفع لديه درجة القلق التي يعانيتها في مواجهته للأحداث الضاغطة ومواقف يدرکها خارج إطار سيطرته وتحكمه ولا يدرکها الأشخاص الذين لديهم كفاءة ذات مرتفعة على أنها مواقف ضاغطة وتستثير القلق والتوتر، وهذا ما يؤكده (Bandura, 1977: 536)، كما أن إدراك الفرد لتدني كفاءته الذاتية يولد لديه التوتر الذي يحد بدوره من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية ما يمكن أن يقوم بما هو مطلوب منه على أفضل نمو ممكن إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي، فالشخص الفعال يستطيع أن يفكر بطريقة إيجابية ويوقف نفسه عن اجترار الأفكار المزعجة ويستطيع أن يفكر بالجوانب الإيجابية للأحداث وأن يتجاوز التفكير الخاطئ وينتقل بتفكيره من موضوع لآخر، كما يستطيع التحكم بالعبارات الذاتية لديه إذ يستخدم عبارات ترفع من روحه المعنوية كما أنه قادر على التحكم بمشاعر الغضب والكراهية أو المشاعر السوداوية بشكل عام، كما أنه قادر على أن يضع نفسه في حالة من الاسترخاء عندما يشعر بالتوتر في مواجهة الضغوط المختلفة، أن وجود القدرة لدى الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته في مواجهته لضغوط الحياة المختلفة، ووجود القدرة لديه على الاسترخاء تمكنه من التعامل مع مشكلات الحياة اليومية بشكل فعال، إذ إنَّ طاقته الشخصية سوف تتجه إلى حل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة بكفاءة بدلاً من أن تتجه إلى الاشتغال بالأفكار والمشاعر السلبية التي تعطل الأداء (Bandura & Wood, 1989: 80). الأمر الذي يمكن تبريره بأن الأحداث البيئية التي يتعرض لها الطلبة لها دور كبير في ضعف قدرة الطلبة على مواجهة ضغوط الحياة سواء كانت في المجالات الاقتصادية أو النفسية أو الاجتماعية أو السياسية أو الدراسية أو الأسرية أو الصحية لاسيما الأزمات التي تفرض قيوداً كآزمة كورونا وما فرضته من الاعتماد على التعلم الذاتي عن طريق الأنترنت أو تلفاز نتيجة الحجر المنزلي لذا يجب تنمية الكفاءة الذاتية لديهم لمواجهة الأحداث الضاغطة من وجهة نظر الباحثة إعداد برامج تعليمية تساهم في تنمية كفاءتهم كاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

الفرضية الثانية: حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في الأحداث الضاغطة تبعاً لاختلاف كل من (الجنس، والتخصص).

1 - متغير الجنس: للتحقق من الفروق في هذا المتغير تم استخدام اختبار (t-test) والجدول رقم 9 يوضح النتيجة.

جدول رقم 9

يبين الفرق في الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	ن	م	ع	ت	مستوى الدالة	دلالة الفروق
ذكر	170	159.77	47.61	1.777	.076	غير دالة
أنثى	230	151.47	45.01			

يلاحظ من الجدول رقم 9 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة 0.05 حيث كانت قيمة (ت) غير دالة عند مستوى 0.05. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الجمال، 2004) التي أظهرت أنه لا توجد فروق معنوية في إدراك أحداث الحياة لدى الجنسين، ولا توجد علاقة ارتباط بين أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) في المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين (الجمال، 2004: 356). ومع نتائج دراسة (Tanius et al., 2021) حيث أشارت إلى أن تجربة تكنولوجيا التعلم عبر الإنترنت، ومواقف المتعلمين، ودوافع المتعلمين، وقلق الكمبيوتر، والدعم الاجتماعي ترتبط بالكفاءة الذاتية في تكنولوجيا التعلم عبر الإنترنت. علاوة على ذلك، كشفت النتائج أن المشاركين من الذكور والإناث والأعمار المختلفة لديهم آراء متشابهة حول العوامل التي تساهم في تكنولوجيا التعلم عبر الإنترنت في ظل أزمة كورونا. أي أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في إدراك الأحداث الضاغطة والعوامل التي تساعد في مواجهتها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى المناخ العام لدى الطلبة من حيث الخطة الدراسية،

والأنظمة والقوانين داخل المدرسة موحدة لكافة الطلبة بصرف النظر عن جنسهم، وكما ويعود السبب إلى الظرف العام الذي تعيشه البلاد بالإضافة إلى أزمة كورونا التي عاشها العالم بأسره ووجهت وزارة التربية نفس الخطة الدراسية لتعويض الفاقد التعليمي في بداية العام الدراسي الحالي لتغطيته؛ أي أن الجنسين خضعوا لنفس النظام التعويضي والذي اعتبروه الطلبة حدثاً ضاعطاً لأن المعلومات التي كان يجب أن يتلقوها في مدة شهرين تلقوها في أسبوعين والتي تركت أثراً سلبية على كلا الجنسين من الطلبة بشكل عام، كما أن الأفراد يتباينون في طبيعة استجاباتهم للأحداث أو الضغوط فقد يكون تأثيرها على بعضهم ايجابياً في حين يكون تأثيرهم على بعضهم الآخر سلبياً وقد يتكيف الأفراد لمروهم بذلك النوع من الضغوط، في حين بعضهم تلازمهم نوبات القلق ومشاعر الاكتئاب في حين نرى أفراداً يصبحون أكثر تحملاً وقوة (Richard, 2001: 122). ونلاحظ أن بعضاً منهم يواجه هذه الأحداث الضاغطة بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل، في حين قد يواجه بعضهم الآخر هذه الأحداث بأساليب تزيد من مشاكلهم النفسية أو الخضوع لها، لأن الناس يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الأحداث ومن ثم اختلاف استراتيجيات مواجهتهم لها (Rita et al., 1990: 477). وهذا يدل على أن الاستجابة للأحداث الضاغطة تعتمد على طبيعة الأفراد بغض النظر عن جنسهم.

2 - متغير التخصص: للتحقق من الفروق في هذا المتغير تم استخدام اختبار (t-test) والجدول رقم 10 يوضح النتيجة.

جدول رقم 10

يبين الفرق في الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير التخصص

الجنس	الأحداث الضاغطة				مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ن	م	ع	ت		
علمي	187	151.50	44.46	-1.417	.157	غير دالة
أدبي	213	158.07	47.66			

من خلال الجدول رقم 10 يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة في الأحداث الضاغطة تبعاً لاختلاف التخصصات (علمي، أدبي) عند

مستوى دلالة 0.05 حيث كانت قيمة (ت) غير دالة عند مستوى 0.05. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما ذهب إليه نموذج لازاروس في تفسير الأحداث الضاغطة، إذ يؤكد على أن العمليات المعرفية مثل (الإدراك، والتفكير، والتذكر، ومعنى الحدث) لا تؤثر فقط في كيفية تقييم الفرد للحدث، ولكنها تؤثر أيضاً في كيفية مواجهة الفرد لهذا الحدث، وأن الذي يحكم في تقدير الفرد وتفسيره للحدث هو التاريخ النفسي للفرد، وذكر لازاروس أن التقييم المعرفي يمر بمرحلتين: تشير الأولى إلى التقييم الأولي الذي يحدد وجود درجة التهديد الناتج عن المنبه الخارجي، وتشمل عملية التقييم الثانوي تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة، وهاتان المرحلتان فيهما عدة عوامل منها (طبيعة المنبه نفسه، خصائص الفرد الشخصية، الخبرة السابقة للمنبه، الذكاء، المستوى الثقافي للفرد، تقييم الفرد لإمكاناته) (عبد العزيز، 2010) إضافة إلى أن المناهج الدراسية التي تقدم للطلاب والطالبات قد يخلو مضمونها من أساليب مواجهة الضغوط، ويقتصر دور المناهج الدراسية على الجانب التعليمي المعرفي، ولا يعتني بالجانب النفسي ويؤكد ذلك (العنزي والكندي، 2004: 38) من أن بعض المناهج الدراسية تكون قاصرة على الجانب التعليمي دون الاهتمام بشخصية المتعلم وتنمية قدراته.

وهذا ما يفسر عدم الاختلاف بين الاختصاصين العلمي والأدبي في مواجهة الأحداث الضاغطة من وجهة نظر الباحثة.

الفرضية الثالثة: للتحقق من صحة الفرضية جرى حساب اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

جدول رقم 11

يبين الفروق في الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	الكفاءة الذاتية				مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ن	م	ع	ت		
ذكر	170	100.08	22.86	-3.181	0.002	دالة
أنثى	230	107.38	22.55			

نلاحظ من الجدول رقم 11 وجود فروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية حيث كان متوسط درجات الذكور 100.08 بانحراف معياري 22.86 في حين كان متوسط درجات الإناث 107.38 بانحراف معياري 22.55 وكانت قيمة $t = -3.181$ عند مستوى الدلالة 0.002، وكانت الفروق لصالح الإناث. وبالتالي ترفض الفرضية الرئيسية الثانية، ويستنتج من ذلك أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Azar, 2013)، التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما ذكر من أن الإناث أكثر التزاماً ومتابعة للدراسة من الذكور، وأكثر سعيًا وراء النجاح في محاولة منهن لإثبات ذاتهن وتكوين شخصية مستقلة بهن، وهي بذلك أكثر كفاءة في التعلم من الذكور، فإن معظم الدراسات بشكل متوسط تظهر أن أداء الإناث أفضل في المدرسة من الذكور، وأنهن يحصلن على درجات أعلى ويتابعون في المدرسة الثانوية بمعدل أعلى مقارنة بالذكور (Azar, 2013: 177)، ويمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً إلى ما أشار إليه كلاً من (Kumar & Lai, 2006) بأن تفوق الإناث على الذكور في الكفاءة الذاتية قد يعود إلى الأعراف الاجتماعية والقيود العائلية، فالإناث لا يتعرضن كثيراً للبيئة الخارجية، ويكرسن أقصى وقتهن للأنشطة الداخلية والمساعي الفكرية، في حين يظهر الذكور مهملين في دراستهم، وقد يرجع ذلك إلى المتغيرات المختلفة التي تتحكم بالنمط السلوكي لديهم، فغالباً ما ينشغلون بأعباء الأسرة مما يؤثر سلباً على أدائهم وكفاءتهم مقارنة بالإناث (Kumar & Lai, 2006: 252)، وترى الباحثة أن محاولة الفتاة إثبات كفاءتها الذاتية من خلال النجاح المدرسي، وما يمكن أن يمنحها من فرص تساعد على تحقيق ذاتها؛ حيث يعتبر النجاح مخرجاً اجتماعياً بالنسبة إلى الفتاة يؤمن لها فرص العمل ويساعدها في تحقيق ذاتها ويثبت دورها في المشاركة في نهضة المجتمع باقتدار، كما يمكن تفسير ذلك بأن الإناث أكثر ميلاً لبذل الجهد من الذكور، ولعل مرد ذلك إلى محاولة الفتاة إثبات ذاتها في مجتمع شرقي يميل إلى تعظيم دور الرجل؛ فعادة ما تكون الإناث أكثر حياء من الذكور، ويحاولن

تجنب المشكلات أو مواجهتها، ويتضمن بقلّة التمرد على المدرسة والأهل وبالتالي فهن يضعن كامل تركيزهن في التفوق الدراسي ولديهن دافعية للإنجاز أعلى من الذكور، حيث يسعين إلى وضع أهداف وطموحات عالية وبالتالي تكون كفاءتهن الذاتية أعلى من الذكور الذين غالباً ما يتميزون بالانفتاح وقلّة الدافعية نحو التعلم واللامبالاة والتمرد على المدرسة والأهل. وتنسجم نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه أبو هلال وآخرون من تفوق الإناث في كثير من المتغيرات النفسية الإيجابية وخاصة تلك المتعلقة بالمدرسة كالدافعية ومفهوم الذات ومعتقدات الكفاءة الذاتية (Abu-Hilal, Aldhafri, Albahrani & Kamali, 2016: 126) وهي فروق يمكن أن تُعزى إلى عملية التنشئة الاجتماعية وتأثير الثقافة العربية في التركيب النفسي والتربوي للأسرة السورية.

الفرضية الرابعة: للتحقق من صحة الفرضية جرى حساب اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير التشعيب الدراسي (علمي - أدبي).

جدول رقم 12

يبين الفروق في الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي

الجنس	الكفاءة الذاتية				مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ن	م	ع	ت		
علمي	187	107.10	22.91	2.321	0.02	دالة
أدبي	213	101.79	22.74			

نلاحظ من الجدول رقم 12 وجود فروق بين طلبة الفرع العلمي وطلبة الفرع الأدبي في درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية حيث كان متوسط درجات طلبة الفرع العلمي 107.10 بانحراف معياري 22.91، في حين كان متوسط درجات الفرع الأدبي 101.79 بانحراف معياري 22.74، وكانت قيمة ت 2.321 عند مستوى دلالة 0.02، بالتالي ترفض الفرضية الرئيسية الثالثة، ويستنتج من ذلك أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة

الذاتية تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي لصالح الفرع العلمي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (المخلافي، 2010)؛ التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي لصالح الفرع العلمي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يُقدّمون على حل المشكلات واختيار المهام التعليمية الصعبة، ولديهم القدرة على التخطيط، ووضع الأهداف وهذا ما يتطلبه التخصص العلمي، وربما ترجع هذه النتيجة إلى عدة أسباب منها: أن الطلبة من ذوي التخصصات العلمية يحتاجون إلى بذل الجهود المناسبة، وتعلم المهارات المساعدة على زيادة التحصيل الدراسي بما يتناسب وطبيعة المواد الدراسية التي يتعلمونها، بالإضافة إلى أن هذا التخصص يحتاج إلى متابعة مستمرة من قبل الطالب سواء في الدراسة أو استذكار الدروس، ولن يحصل ذلك إلا من خلال تمتع الطالب بكفاءة عالية نحو التعلم. أما بالنسبة للتخصص الأدبي فإن مواده تجعل الكثير من الطلبة يشعرون بالملل، لأنها تعتمد في دراستها (استذكارها) بدرجة أساسية على عملية الحفظ أكثر من الفهم، وهي بذلك قد تؤدي إلى نقص الكفاءة الذاتية لدى بعض الطلبة (المخلافي، 2010: 502-503)، كما أن الدراسة العلمية تتضمن موضوعات واقعية مرتبطة بحياتنا، وذات قيمة، ويمكن التحقق منها عملياً مما ينمي لديه الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية والمعرفة، والإتيقان باستقلالية، والصبر، والمثابرة، واقتناعه بقدراته على إنجاز المهام الصعبة مما يزيد الكفاءة الذاتية لديه (محمود والجمالي، 2010: 96). بالإضافة إلى أن طلاب الأقسام العلمية يحققون نواتهم أكثر من طلاب الأقسام الأدبية ربما يكون لمكانة هذه التخصصات المرتفعة مقارنة بمكانة الأقسام الأدبية أو بما يتاح لطلبة التخصصات العلمية من فرص عمل أفضل مما يزيد من مستوى الطموح لديهم، فهم ينسبون نجاحهم لقدراتهم ويتحدون أنفسهم وهم واقعيون في أهدافهم ومستوى طموحهم مرتفع ويهتمون بالتميز ويتقنون أعمالهم وي بذلون الجهد في الصعاب والتنافس وكذلك الاستعداد المستمر للنجاح والنشاط البارز (المصري، 2011: 176).

توصيات الدراسة

- تنمية مهارات مواجهة الضغوط عبر المراحل العمرية المختلفة لا سيما مرحلة المراهقة. مما يساعد على بناء راشد قادر على التصدي والتحكم في الأحداث المتباعدة التي تتضمن في طياتها كثيراً من الضغوط والضيق النفسي.
- أن يهتم المربون والمرشدون بمشاكل الطلاب وحلها بطرق سليمة حتى لا يقعوا في أزمات وضغوط فوق درجة تحملهم.
- العمل على إقامة دورات توعية تعمل على تدريب الطلبة على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة.
- أن تزيد المدارس من الاهتمام بمصادر الأحداث الضاغطة كما كشفتها الدراسة الحالية من خلال إعداد برامج إرشادية وتدخل مناسبة بما يكفل تجنب الأعباء التي تترتب على الضغوط.
- الاهتمام بالتربية الأسرية والتنشئة الاجتماعية حيث إن الأسرة هي النواة والقلب الاجتماعي الأول التي تؤصل وتعضد وتغذي الشخصية الإنسانية. فيستطيع الوالدان من خلال أساليب ومعاملة والدية مختلفة تنمية السلوك السوي والعلاقات الاجتماعية السوية لأبنائهم التي تنعكس إيجاباً على صحتهم النفسية والتعامل مع الضغوط التي قد تواجههم في الحياة المدرسية والاجتماعية.
- تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة وتنمية القدرة على الكفاءة والصّابة والتحمل والصمود من خلال دمج هذه الموضوعات في المقررات التعليمية في مختلف المراحل التعليمية.
- تفعيل مبادئ علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية عند الأفراد وتنميتها والحفاظ عليها، والتركيز على مكامن القوة في الشخصية مثل الكفاءة الذاتية والصّابة النفسية والتفاؤل والسعادة ومعنى الحياة والإيمان والمسؤولية وقوة التحمل. حيث إنها جميعها متغيرات أساسية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية في مواجهة الضغوط.

المقترحات

- استكمالاً لنتائج البحث تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:
- دراسة مماثلة على شرائح اجتماعية أخرى (كطلبة الجامعة) لإجراء مقارنة بينها وبين الدراسة الحالية.
- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة المراحل الدراسية (مدارس) المختلفة في كفاءة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات كالتكيف الأكاديمي والاجتماعي وسمات الشخصية.
- دراسة مماثلة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الأحداث الضاغطة ومتغيرات أخرى مثل (أساليب التفكير، المستوى الاقتصادي والمعاشي)
- إجراء دراسة عن فعالية برنامج مقترح لتنمية الكفاءة الذاتية ودورها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- إجراء دراسة تتناول بناء برنامج إرشادي معرفي للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة.

Stressful Events Coincided with Corona Pandemic as Related to Self-efficacy (A Field Study on a Sample of Secondary Third-grade Students in Damascus City)

Dr. Olfat A. Naser

College of Education - Damascus University
Syria

Abstract

This research aims to explore the relationship between the Stressful Events coincided with Corona pandemic and Self-efficacy among a sample of Secondary Third Grade Students in Damascus, to know the differences between the study sample in stressful events and self-efficacy attributed to gender and major. The researcher adopted the descriptive analytical method on a sample of 400 male and female, using: stressful events scale and the measure of self - efficacy.

The results of the study revealed

- There is a statistically significant negative correlation between the performance of the members of the research sample on a scale of stressful events and performance on a scale of self-efficacy.
- There are no differences between mean performances of sample individuals on the stressful events scale that can be attributed to gender and major variables.
- There are differences between mean performances of sample individuals on the self-efficacy scale attributed to the gender and the major variables (literary or scientific).

Keywords: Stressful events, Corona Pandemic, Self -efficacy.

المراجع

- أبو غالي، عطف محمود (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 20(1)، 619-654.
- أبو مصطفى، نظمي عودة والسميري، نجاح عواد (2007). علاقة الاحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الاقصى. *مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة دراسات انسانية*، 16(1)، 378-351.
- بدوي، منى حسن (2001). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 29(11)، 200-151.
- الجبوري، محمد عبد الهادي (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح، [رسالة دكتوراه في علم النفس منشورة]. الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.
- الجمال، مروة مصطفى (2004). تباين إدراك الفرد للأحداث اليومية (السارة - الضاغطة)، [رسالة ماجستير]. كلية الآداب، جامعة بغداد
- الحسين، أسماء عبد العزيز (2002). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض - السعودية، دار عالم الكتب.
- حسين، منال زكريا ومحمد، محمد سعد وبدر، خالد عبد المحسن (2010). كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي لدى عينة من النساء العاملات. *مجلة دراسات نفسية*، 20(2)، إبريل، 225-197.
- حمصي، إنطوان (2003). أصول البحث في علم النفس. منشورات جامعة دمشق.
- عبد العزيز، ابراهيم سليم (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية. المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم النفسية والتربوية في فترة 13-14 إبريل.

- العتيق، أحمد مصطفى حسن (2001). تأثير الضغوط البيئية على احتمالية نمو أشكال متباينة لسلوك النمط. *مجلة الطفولة والتنمية*، 1(2)، 41-68.
- العلوان، أحمد والمحاسنة، رندة (2011). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 7(4)، 399-418.
- العنزي، فريح والكندري، عبد الله (2004). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 32، 377-395.
- مايرز، آن (1990). *علم النفس التجريبي*، ترجمة: خليل ابراهيم البياتي. دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
- محمود، هويدة حنفي والجمالي، فوزية عبد الباقي (2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً. *مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماراباك)* في الولايات المتحدة الأمريكية، 1(1)، 61-115.
- المخلافي، عبد الحكيم (2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء. *مجلة جامعة دمشق*، 26 (ملحق)، 481-514.
- المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، [رسالة ماجستير]. جامعة الأزهر- غزة، عمادة الدراسات العليا، كلية التربية، قسم علم النفس.
- ميخائيل، أنطانيوس (2006). *القياس النفسي*، الجزء الأول. سوريا: منشورات جامعة دمشق.

Abu Ghaly, A. (2012). Self-efficacy and its relationship to life stress among married female students at Al-Aqsa University, (in Arabic). *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 20(1), 619-654.

- Abu -Hilal, M., Aldhafri, S., Albahrani, M., & Kamali, M. (2016). The Arab Culture and the Arab Self: Emphasis on Gender. In R.B. King & A.B. Bernardo (Eds.), *The Psychology of Asian Learners*, 17, 125-238.
- Abu Mustafa, N. & Al-Samiri, N. (2007). The relationship of stressful events to aggressive behavior among Al-Aqsa University students, (in Arabic). *Islamic University Journal, Human Studies Series*, 16(1), 351-378.
- Al-Atiq, A. (2001). The effect of environmental stress on the probability of different forms of pattern behavior, (in Arabic). *Journal of Childhood and Development*, 1(2), 41-68.
- Al-Hussein, A. (2002). *Facilitated entrance to mental health and psychotherapy*, (in Arabic). Riyadh-Saudi Arabia: Dar Alam Al-Kutub.
- Al-Jubouri, M. (2013). *Future anxiety and its relationship to self-efficacy, academic ambition, and the trend for social integration of open education students*, (in Arabic). A PhD Thesis. The Arab Open Academy in Denmark.
- Al-Masry, N. (2011). *Future anxiety and its relationship to self-efficacy and the level of academic ambition among a sample of - Al-Azhar University students in Gaza*, (in Arabic). Master Thesis, Al-Azhar University - Gaza, Deanship of Graduate Studies, College of Education, Department of Psychology.
- Al-Mikhlaifi, A. (2010). Academic self-efficacy and its relationship to some personality traits among students, a field study on a sample of Sana'a University students, (in Arabic). *Damascus University Journal*, 26 (Supplement), 481-514.
- Atkinson, R.L.; Atkinson, R.C.; Smith, E.E.; Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Hilgards Introduction to Psychology*. Printed in U.S.A.
- Azar, F. (2013). *Self-Efficacy, Achievement Motivation and Academic Procrastination as Predictors of Academic Achievement in Pre-College Students. Proceeding of the Global Summit on Education, (e-ISBN 978-967-11768-0-1), 11-12 March 2013, Kuala Lumpur. Organized by www.World Conferences.net, 173-178.*
- Badawi, M. (2001). The effect of a training program on students' academic

- competence on self-efficacy, (in Arabic). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 29(11), 151-200.
- Baldreck, S. (1982). How can cope with stressful life events of patients? *Journal of Nursing Research*, 7(5), 107-122.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs. Prentice - Hall. New York
- Bandura, A. (1982). Self- Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 518-543.
- Bandura, A. (1983). Self- Efficacy Determinants of Anticipated fear and Calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 464-469.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: exercise of control*. Stanford University W. H. Freeman and Company, New York.
- Bandura, A. (2006). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, Age Publishing, 307-337.
- Bandura, A. & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5).
- Banerjee, D. & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-3.
- Cervone, D. & Preake, P. (1986). Anchoring Efficacy and action. The influence of Judgmental Heuristics on self-efficacy judgments and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3).
- Cox, T. (1986). Stress. *Journal of Advanced Nursing*, London, 21(3), 137-164.
- El-Gamal, M.M. (2004). *Variation in Individual Perception of Daily Events (Pleasant - Stressful)*, (in Arabic). Master Thesis, College of Arts, University of Baghdad.
- Homsi, A. (2003). *Principles of Research in Psychology*, (in Arabic). Damascus: University Publications.
- Hussein, M.; Muhammad, M.; Badr, K. & Abdel, M. (2010). Perceived general self-efficacy as a modified variable for the relationship between quality

- of work life and psychological burnout in a sample of working women, (in Arabic). *Psychological Studies Journal*, 20(2), 197-225
- Hackett, G. & Lonbory, S. (1983). *Models of stress*. In E. M. Altimeter (Ed). *Helping students Mange stress*. San-Francisco. Jossey-Bass. USA.
- Holmes, D.S. & Rahi, A. (1994). *Abnormal Psychology*, (2nd ed.). New York: Harper Collins College Publishers.
- Kumar, A. & Lai, J. (2006). Assessment of employees' perceptions of service quality and satisfaction with e-business. *International Journal of Human Computer Studies*, 64(5), 236-243.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1981). *Stress Appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maddux, (1998). Personal efficacy. Chapter 8 in B. Derelga et al. (eds), *Personality, Contemporary Theory and Research*. Chicago Nelson-Hall.
- Mahan, M.D. (1986). Stress: Reasons and syndromes. *A Review of Posttraumatic and Community Psychiatry*, (37).
- Mahmoud, H. & Jamali, F. (2010). Perceived self-efficacy and its impact on the quality of life of outstanding and academically stunted university students, (in Arabic). *Journal of the American Arab Academy for Science and Technology (Amarapac) in the United States of America*, 1(1), 61-115.
- Myers, D.S. (1986). *Abnormal Psychology*, First Edition. U. S. A.
- Mikhail, E. (2006). *Psychometrics*, (in Arabic). Part One, Damascus University Publications - Syria.
- Mukhaimer, I. (1997). Psychological hardness and social support are intermediate variables in the relationship between stress and depressive symptoms among university youth, (in Arabic). *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 7(17), 103-138.
- Mukhaymar, I. (1996). Perception of parental acceptance/rejection and its relationship to the psychological toughness of university students, (in Arabic). *Journal of Psychological Studies*, 6(2), 275-299.
- Myers, A. (1990). *Experimental Psychology*, (in Arabic). translated by: Khalil

- Ibrahim Al-Bayati, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, University of Baghdad.
- Maciejewski, P., Holly, G. & Carolyn, M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms. *British Journal of Psychiatry*, 176, 373-378.
- Marcotte, D. et al. (2002). Gender differences in depression symptoms during adolescence Role of gender typed characteristics self-efficacy body image stressful live events and pubertal status. *Journal of Emotional & Behavioural Disorders*, 10(1), 29-42.
- Simorangkir et al. (2021). Management of Student Learning Anxiety through Self-Efficacy during the Pandemic Period. *International Journal of Arts and Social Science*, 4, 329-335.
- Stanley, G.J. & Hopkins, K.P. (1972). *Educational and psychological measurement and evaluation*. New York.
- Tanius, E. et al. (2020). University Students' Self-efficacy in Online Learning Due to COVID-19, *IJIRMP*, 8(6), 107-113.

المواقع الإلكترونية:

غبيش، بوعلام (2020). فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟ شوهد بتاريخ أيلول، 2020، الساعة السابعة، على الرابط التالي:

<https://www.france24.com/ar/20200402-%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3%D9%83-%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D9%85%D8%A7-D8%A2-D8%AB-D8%A7-D8%B1-D8%A7%D9%84%D9%86%D9%87%D9%8A-D8%A7%D9%84>

