



الضغوط النفسية وعلاقتها بفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية

إعداد

أ / عايد محمد عبدالحميد مرسي

باحث دكتوراة، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية بنين بالقاهرة

أ.د/ ربيع شعبان عبدالعليم يونس أ.م.د/ سامح أحمد سيد سعادة

قسم الصحة النفسية ، كلية التربية بنين بالقاهرة

الضغوط النفسية وعلاقتها بفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية

عايد محمد عبدالحميد مرسي¹، ربيع شعبان عبدالعليم يونس، سامح أحمد سيد
سعادة

قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين بالقاهرة، جامعة الأزهر، مصر

¹البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: drsamehsaada@azhar.edu.eg

ملخص

هدف البحث إلى فحص العلاقة بين مظاهر الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية ، بالإضافة للكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية وفقاً لعدد سنوات الخبرة لديهم (مرتفعي الخبرة الوظيفية ، ومنخفضي الخبرة الوظيفية). وبلغ عدد المشاركين 32 موجهاً طلابياً من العاملين في المدارس الأهلية التابعة للإدارة العامة للتعليم بمكة المكرمة في المملكة العربية السعودية ، تراوحت أعمارهم من 24 – 27 سنة بمتوسط قدره 24,9 وانحراف معياري 1,092 ، وتم تطبيق مقياسي الضغوط النفسية ، وفعالية الذات المهنية (من إعداد الباحث) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية وبين أبعاد فعالية الذات المهنية ، كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05 بين الموجهين الطلابيين الأقل خبرة وبين الأعلى خبرة على مقياس الضغوط النفسية لصالح الأقل خبرة، في حين لم توجد فروقاً بينهما على مقياس فعالية الذات المهنية . وأوصى البحث بإعداد برامج لتنمية المهارات المهنية للموجهين الطلابيين لتحسين فعالية الذات المهنية وتخفيف الضغوط النفسية لديهم .

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، فعالية الذات المهنية، الموجهين الطلابيين



Psychological stress and its relationship to professional self-efficacy among student mentors in the Kingdom of Saudi Arabia

Ayed Muhammad Abdel Hamid Morsi¹, Rabie Shaaban Abdel Aleem Younes, Sameh Ahmed Sayed Saadeh

Department of Mental Health, Faculty of Education for Boys in Cairo, Al-Azhar University, Egypt

¹Corresponding author E-mail: drsamehsaada@azhar.edu.eg

Abstract

The aim of the research is to examine the relationship between manifestations of psychological stress and professional self-efficacy among student counselors in the Kingdom of Saudi Arabia, in addition to detecting differences in the level of psychological stress and professional self-efficacy according to the number of years of experience they have (high job experience and low job experience). The number of participants reached 32 student counselors working in private schools affiliated to the General Administration of Education in Makkah Al-Mukarramah in the Kingdom of Saudi Arabia, their ages ranged from 24-27 years, with an average of 24.9 and a standard deviation of 1,092. The two measures of psychological stress and professional self-efficacy (prepared by researcher), The results revealed a statistically significant negative correlation between the dimensions of psychological stress and the total degree and between the dimensions of professional self-efficacy. When there were no differences between them on the professional self-efficacy scale. The research recommended the preparation of programs to develop the professional skills of student counselors to improve their professional self-efficacy and reduce their psychological stress.

key words: Psychological stress, Professional self-efficacy, student counselors

مقدمة:-

التعليم في المملكة العربية السعودية هو أهم الركائز الأساسية في رؤية 2030 التي تسعى إلى بناء الإنسان والمساهمة في تنمية المجتمع ، ومن أهم المجالات التربوية التي تهتم ببناء شخصية تتمتع بالفكر والسعي نحو التطوير المستمر هو مجال الإرشاد الطلابي .

ويعتبر الإرشاد لب عملية التوجيه، ويعرفه حامد زهران بكونه العملية المخططة التي تساعد الفرد على معرفة ذاته وحل مشكلاته واتخاذ قراراته لتحقيق أهداف واضحة تحقق الصحة النفسية والسعادة للفرد مع نفسه ومع الآخرين (حامد زهران : 11، 1998).

والإرشاد المدرسي ضرورة من ضرورات العمل المدرسي لما يحققه من فوائد في دعم العملية التعليمية ؛ فهو يهتم بالكشف عن قدرات الطلاب ومواهبهم ويعمل على تنميتها ، كما يسعى لاكتشاف ميول الطلاب وإشباع حاجاتهم ، كما يساهم في اكتشاف مشكلات الطلاب ووضع الحلول المناسبة لها ، وهو يساهم في مساعدة الطلاب كذلك في اختيار الدراسات والمهن المستقبلية التي تتناسب وميولهم وقدراتهم وحاجات المجتمع ، مما يساهم في تحقيق التوافق المهني في شخصية الطالب عندما يستطيع الالتحاق بالمهنة / الدراسة والوظيفة التي تناسبه (سالم الطويرقي 1437: 65).

وبما أن مجال التوجيه والإرشاد يتمتع بالعديد من المهارات التي يصعب إتقانها في وقت وقصير مما يعرض العاملين في هذا المجال لا سيما الإرشاد الطلابي لضغوط نفسية لها بعض المظاهر .

ومن هذه المظاهر وأهمها الأعراض الجسمية والسيكولوجية مثل انقباض الصدر والشعور بالضيق. فقدان الشهية ورفض الطعام ونقص الوزن والصداع والتعب لأقل جهد و آلام أسفل الظهر .

بالإضافة إلى المظاهر الانفعالية تتمثل في تدني تقدير الذات ، القلق ، الاكتئاب ومظاهر سلوكية منها نقص الإنتاجية في العمل (تدني مستوى الانجاز) ونقص الميول والاهتمامات واتجاهات سلبية نحو العمل. (حامد زهران 1997: 517) .

وتؤثر الضغوط النفسية تأثيراً سلبياً على الأفراد وخاصة إذا كان ذلك الضغط ملازم لهم في أعمالهم اليومية ويزداد صعوبة إذا كان العمل نفسه له صفة إنسانية (السيد فرحات ، 2003: 276).

ويتعرض العاملون في مجال التعليم أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض في الدور وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (عويد المشعان ، 2000: 76) .

وهناك جانب آخر في غاية الأهمية وهو علاقة الضغوط النفسية بفعالية الذات المهنية وهي علاقة ارتباطية سالبة كما أثبتت جميع الدراسات والأبحاث فارتفاع الضغوط النفسية يقابله انخفاض في فعالية الذات المهنية والعكس.

ومن متغيرات فعالية الذات المهنية التي يسعى الباحث لفحص أثر الضغوط النفسية عليها (توقع النجاح ، الثقة في القدرات ، الدافعية الذاتية ، المثابرة ، والتحكم في بيئة

العمل) من خلال الموجهين الطلابيين وأيضاً فحص مستوى الفروق بين منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية .

وتتعلق الذات المهنية بالكفاءة المهنية والطموح المهني، وجودة الأداء المهني، وإدراك أهمية الفرد في مجال مهنته والرضا الوظيفي، والتوافق على المستوى المهني والنفسي، فضلاً عن مكونات أخرى تلقي الضوء عليها دراسة مارتشيك (2004) مثل: تأثير العمل ومواجهة الاحتراق الداخلي في العمل وخبرات التدريب. (نقلا عن، وافية صحراوي، 2013: 197).

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث الأول كمشرف متابعة للموجهين الطلابيين بإحدى مدارس المملكة العربية السعودية حيث لاحظ الباحث ازدياد حجم المشكلات الطلابية وتكرار نفس المخالفات من ذات الطلاب رغم وجود عدد من الموجهين الطلابيين بهذه المدارس وأثناء عقد مقابلات معهم لاحظ الباحث قلة الفعالية الذاتية والخبرات لديهم في مواجهة المشكلات الطلابية بالإضافة إلى تعرضهم لمجموعة من الضغوط الناجمة عن ذلك مثل تدني في تقديرهم لذواتهم ، القلق الوظيفي ، والشعور بالكأبة بالإضافة إلى ظهور اتجاه سالب نحو العمل ، وتدني الدافعية الذاتية ، الأمر الذي دفع الباحثون إلى دراسة علاقة فعالية الذات المهنية بالضغوط النفسية لدى هؤلاء الموجهين .

ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

-ما العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية ؟

-ما الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفقاً لسنوات الخبرة لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية ؟

-ما الفروق في مستوى فعالية الذات وفقاً لسنوات الخبرة لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية ؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية .
- 2- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفقاً لسنوات الخبرة لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية.
- 3- تحديد الفروق في مستوى فعالية الذات المهنية وفقاً لسنوات الخبرة لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية .

أهمية البحث :

أولاً: الأهمية النظرية :

تكمن الأهمية النظرية للبحث فيما يقدمه من جوانب وأطر نظرية حول الضغوط النفسية وأبعادها ومصادرها وأعراضها ، بالإضافة إلى عرض بعض الجوانب النظرية لمفهوم فعالية الذات المهنية وأبعادها ومصادرها والعوامل المؤثرة فيها

ب- الأهمية التطبيقية :

قد تفيد نتائج البحث الحالي في إظهار علاقة الضغوط النفسية بفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين ، الأمر الذي يتيح للمسؤولين اتخاذ قرارات وإجراء فعاليات وإعداد برامج لخفض الضغوط النفسية وتحسين الفعالية الذاتية للموجهين الطلابيين ، بالإضافة إلى الاستفادة من النتائج في تطوير العملية التعليمية والحد من المشكلات والمخالفات الطلابية في المدارس في ضوء ما يتم من برامج تأهيلية وتطويرية للموجهين الطلابيين .

مصطلحات البحث :-

الضغوط النفسية :

يعرف كوكس وماكاي الضغوط النفسية بأنها ظاهرة تنشأ بين مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهتها ، وعندما يحدث توازن في الأليات الدفاعية الهامة لدى الفرد أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة ، وتدل محاولات الشخص النفسية والفسولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط (نوال الراشدي: 2019)

وتعرف الضغوط النفسية اجرائياً بأنها : " استجابات سلوكية وانفعالية ونفسية ناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على تحملها أو الوفاء بها وتتبدى هذه الاستجابات في صورة مظاهر خارجية كتدني تقدير الذات وظهور أعراض القلق والاكتئاب وتدني مستوى الإنجاز بالإضافة للاتجاهات السلبية نحو العمل . " ويعكس هذا التعريف المتغيرات التالية :

1- تدني تقدير الذات 2- القلق 3- الاكتئاب 4- تدني مستوى الإنجاز 5- اتجاهات سلبية نحو العمل

فعالية الذات :

فقد عرف Bandura فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. Bandura, 1977, p. (192)

وتعرف فعالية الذات اجرائياً بأنها : " اعتقادات الفرد ووعيه بذاته وتوقعات أدائه بنجاح والثقة في قدراته وإمكاناته في مواجهة ما يعترض تحقيق أهدافه من صعوبات أو معوقات بالإضافة إلى دافعيته الذاتية في تحقيق الغايات وتبديد الوهن والتردد والضعف مع المثابرة وبذل الجهد والتحكم في بيئة العمل وتوقع إدارته بكفاءة واقتدار . " ويعكس هذا

التعريف المتغيرات التالية :

- 1-توقع الأداء والنجاح 2-الثقة في القدرات والإمكانات 3-الدافعية الذاتية 4-المثابرة وبذل الجهد 5-التحكم في بيئة العمل.

الموجهين الطلابيين :

هم أشخاص يحملون شهادات متخصصة في العمل بمجال التوجيه والإرشاد (خدمة إجتماعية –علم إجتماع-علم نفس) على أتم الاستعداد للعمل مع الطلاب وفقا لتدريب مهني وعلمي ويكون مبدئهم السرية في التعامل مع كل مشكلة(حامد زهران :1998 ، 13).

حدود البحث:

يتحدد البحث بما يلي :

- الحد البشري : مجموعة من الموجهين الطلابيين العاملين بالمدارس الأهلية تتراوح سنوات خبراتهم من سنة إلى ثلاث سنوات .
- الحد المكاني المدارس الأهلية بمكة المكرمة في المملكة العربية السعودية .
- الحد الزمني : تم تطبيق أدوات البحث في العام الدراسي 2022/ 2023 م(1443 هـ/ 1444 هـ) .

العرض النظري والدراسات السابقة :

أولاً: الضغوط النفسية

مفهوم الضغوط النفسية :

الضغط النفسي هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. ويرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعدّد الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام. إن موضوع الضغط النفسي موضوع العصر، حيث أنه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء (بن مصمودي : 2011 ، 55).

عرف ماندلر Mandler الضغوط المهنية بأنها "تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر وبالشدّة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد" (عمر النعاس: 2008 ، 31)

كما عرف كل من بيتري وميجستون وموسلي Mosley, Megginson & Pietri ضغوط العمل بأنها ظروف تنشأ من التفاعل بين الفرد وعمله وتسبب بعض التغيرات داخل الفرد فيصبح الجسم والعقل في حالة عدم توازن (شعبان السيبي: 2010 ، 54).

مجالات الضغوط النفسية

يجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط:

المجال الأول- الضغوط النفسية بوصفها مثيرات:

في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات، حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، ويصنفها لازروس وكوهين

(Lazarus & Cohen) في ثلاث فئات، هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسة، وهي عادة مزلة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية (Lazarus & Flokman, 1984, p.12).

المجال الثاني- الضغوط النفسية بوصفها استجابات:

يعد هانزسيلي واحداً من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة، ومن ثم يمكن تعريف الضغوط النفسية وفقاً لهذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية، والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية (Davison & Neal, 1994, p.191).

المجال الثالث- الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية:

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية، وضمن هذا المجال عرف Taylor تايلور الضغوط بأنها: عملية تقويم للأحداث، هل هي مؤذية أو مهددة، أو مثيرة للتحدي؟، وتكون الاستجابة لهذه الأحداث على نمط تغيرات انفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية (Taylor, 1999, p.169)

المجال الرابع- الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية:

يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية، حيث أشار كل من (Kellowy & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على وضوح في طاقاته الجسمية والانفعالية (مريم، 2005، 54).

مصادر الضغوط:

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي (الغريرو أبو أسعد، 2009: 97).

وقد قسمت مصادر الضغوط النفسية إلى ما يلي: ضغوط تأتي من المطلب الفعلي، وضغوط تأتي من الدور، وضغوط تأتي من البيئة الفيزيائية نفسها، وضغوط تأتي من نوعية السلوك، وضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية (رائد عبدالجبار، 2002: 254).

ويشير كوبر ومارشال (Cooper & Marshal) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي، هي:

- (1) ضغوط مصدرها العمل.
- (2) ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- (3) ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- (4) ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- (5) ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- (6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- (7) ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد (العازمي، 2009).

مظاهر الضغوط النفسية :

مظاهر الضغوط النفسية والتي يعكسها التعريف الإجرائي وهي :

1-تدني تقدير الذات :

تدني تقدير الذات وعدم احترامها لا يُخلق مع الإنسان وليس صفة ولا طبع من طباعه، إنّما حالة واضطراب ينشأ لعدّة أسباب وتجارب يعيشها الإنسان، فإذا تغيّر احترامك لنفسك أو تدني فلا بدّ أنك مررت بتجربة وبوقت صعب، ويعود سببها إلى التعرض للإساءة أو ظروف الحياة الصعبة وضغوطها أو التعرّض للجهد باستمرار أو التجارب العاطفية المؤلمة تُؤثر بشكل كبير: كالانفصال أو الطلاق، عدم الثقة بالمظهر العام.

2-القلق :

يعرف القلق على أنّه الحالة النفسية التي تصيب الإنسان، نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور هذا الإنسان بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد عليه، ولا يمكن للإنسان للقلق تحديد سببه تحديداً دقيقاً، وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان، ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الإنسان بأنّه قد يتعرض لنوع من أنواع الخطر، وفي بعض الحالات يكون الخطر موجوداً بالفعل، وحالات أخرى يكون مجرد تخيل وأوهام يصاب بها الإنسان، وتؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلباً على مجريات حياته . (Kimberly Holland 2016)

3-الاكتئاب :

يعرّف الاكتئاب أو الاضطراب الاكتئابي الكبير (بالإنجليزية: Major depressive disorder) على أنّه ذلك الشعور الذي يؤثر سلباً في المصاب، ومشاعره، وطريقة تفكيره، وتصرفاته من خلال أعراض وعلامات شديدة وطويلة المدة، بالإضافة لتأثيره في قيامه بأعماله ووظائفه اليومية بشكل طبيعي، حيث يتعدّى ذلك الشعور بالحزن لبضعة أيام الذي يتعرض له أغلب الناس،

ويُعدّ الاكتئاب أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وبالرغم من انتشار هذا الاضطراب، إلا أنه يوجد العديد من المُصابين غير المُشخصين الذين يتردّدون في اتخاذ قرار بمراجعة الطبيب أو الأخصائي النفسي، ويُمكن إرجاع ذلك إلى العديد من الأسباب؛ فقد يجعل بعض الأشخاص من فكرة تشخيصهم باضطراب نفسي، وقد يرى البعض الآخر إصابته بالاكتئاب على أنها ضعف في نفسه وليست حالة مرضية حقيقية، وتجدر الإشارة إلى وجود وتوفير العديد من العلاجات الفعالة التي تُساعد على علاج الاكتئاب والشفاء منه، والعودة لممارسة الأنشطة اليومية بشكل يومي، لذلك من المهم جداً مراجعة الطبيب في حال الشعور بأعراض مستمرة من الاكتئاب؛ وذلك لما لهذا الاضطراب من مُضاعفات على المُصاب: كتأثيره سلباً في نمط حياته، وزيادة تفكيره بالانتحار، وتراجع حالة الشخص الصحية في حال إصابته بغيره من الاضطرابات والأمراض المزمنة. (Patient education: 2019)

4-تدني مستوى الانجاز:

ويقصد به انخفاض منجزات الفرد سواء على المستوى الشخصي أو المهني بسبب تعرضه لضغوط نفسية من شأنها أن تؤثر على مستوى أداء الفرد سواء على المستوى الشخصي كالحصول على شهادات علمية أو على المستوى المهني كالتقصير في المهام الوظيفية.

5-اتجاهات سلبية نحو العمل :

الاتجاهات السلبية نحو العمل يتولد عنها بعض السلوكيات السلبية في العمل مثل (التأخر في العمل ، عدم التعاون مع الآخرين ، التمر الدائم ، عدم التقدير ، ورفض النقد) .

بعض نظريات الضغوط النفسية :

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط.

أ- نظرية سيللي (Sely):

يعد هانز سيللي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من أهتم بدراسة الضغوط النفسية، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيللي نظرية أسماها (Stress Theory)، حيث عرف ((Sely الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

وقد حدد سيللي (Sely) ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة (The General Adaptation Syndrome)، هي:

مرحلة الإنذار (Alarm): تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغييرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزياد إفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

مرحلة المقاومة: (Resistance) تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

مرحلة الإجهاد أو الإنهاك (Exhaustion): يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت (Gadzella, 1994, p.395-402).

ب- نظرية كانون (Canone):

يعد كانون (Canone) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة (علي عسكري، 2000، 26). وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، وإلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن (شاهين، 2007، 31).

ثانياً: فعالية الذات المهنية :

فقد عرف Bandura فعالية الذات بأنها :مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدي الصعاب ، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura 1977:192).

كما تعرف الفعالية الذاتية بأنها قدرة الفرد على تحقيق مهمة أو هدف على نحو فعال وشعور قوي يسمح للفرد بالمثابرة على الرغم من العقبات على طول الطريق (Nursing , center : 2014) . (: 110) .

مصادر الفعالية الذاتية :

كما أشار باندورا إلى أربعة مصادر تؤثر في الفاعلية الذاتية لدى الأفراد:

1. إنجازات الأداء أو خبرات التمكن : فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة ويزيد توقعات الفرد في مهمات لاحقة أخرى ، فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية للفرد بما يتوافق مع صعوبة المهمة ، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها .
2. الخبرة البدئية: ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها ، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة .

3. **الإقناع اللفظي:** ويشير إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين ومواقف مختلفة تعرضوا لها بهدف الإقناع واكتساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أداء المهمة ، ويعتمد مصدر الإقناع اللفظي على درجة مصداقية الشخص ومدى الثقة به ، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات .
4. **الاستثارة الانفعالية:** وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالية الذات ، وأن الإنسان ذا الكفاءة الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها ، وتظهر الاستثارة بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهود عالي. (Bandura, 1997, p 38-39).

خصائص الفعالية الذاتية:

- ويذكر باندورا أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة ، فخصائص فعالية الذات المرتفعة كالآتي :
- 1- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
 - 2- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية
 - 3- يستعيدون سريعا شعورهم بفعالية الذات في حالات الفشل.
 - 4- يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
 - 5- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
 - 6- امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداء اهتم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
 - 7- يتصفون بالتفاؤل.
 - 8- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
 - 9- يركزون على الأهداف بطموح.
- بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشككون في قدراتهم):
- 1- يركزون على النتائج الفاشلة.
 - 2- أفكار متشائمة وتجدهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
 - 3- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
 - 4- يستسلمون بسرعة.
 - 5- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.
 - 6- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق. (Bandura, 1994, p2).

متغيرات الفعالية الذاتية:

متغيرات فعالية الذات كما يعكسها التعريف الإجرائي هي :

- 1- توقع النجاح .
- 2- الثقة في القدرات .
- 3- الدافعية الذاتية.
- 4- المثابرة.
- 5- التحكم في بيئة العمل .

تعليق عام على الإطار النظري :

من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري يتضح لنا ما يلي :-

- العاملين في مهنة التعليم هم أكثر الأفراد تعرضاً للضغوط النفسية لا سيما إذا كانت الضغوط متعلقة بطبيعة العمل .
- العاملين في مجال الإرشاد الطلابي أكثر تعرضاً للضغوط نظراً لتعدد الأدوار والمهام والتعامل مع المشكلات الطلابية المتكررة .
- مصادر الضغوط النفسية متنوعة ولا يمكن حصرها ولكن يتم تناولها حسب طبيعة العمل والبيئة الفيزيائية والاجتماعية .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية .
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية عديدة ومتنوعة ولا يمكن الاقتصار على أسلوب محدد يمكن الاعتماد عليه في مواجهة الضغوط النفسية .

الدراسات السابقة :

دراسة دوير وكيومينق (Dwyer&Cumming 2001) : وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجية التأقلم والضغوط لدى طلبة وطالبات الجامعة الكندية وبلغت عينة الدراسة (75) طالب وطالبة وأهم نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات والضغوط ، كما بينت نتائج الدراسة أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجيات التأقلم القائمة على التجنب كان لديهم مستويات عالية من الضغوط .

دراسة ديان (2003) إيطاليا : وهدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين فاعلية الذات وفقاً لمتغير الجنس والعمر والإنجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين في تخصصي علمي التشريح والفسيولوجي وتألفت العينة من (216) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (18-24) سنة .

جرى تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية ودرجات الامتحان النصفى والنهائى كمقياس للإنجاز الأكاديمي ومن أبرز نتائج الدراسة: عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيري الجنس والعمر بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي وعدم وجود فروق بين الجنسين في فاعلية الذات

دراسة ابراهيم ابراهيم (2005): وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين وعلاقتها بالفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعلمي المراحل الدراسية واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ عدد أفراد الدراسة (200) معلم وطالب اختيروا من كليات إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعلمي المراحل الدراسية.

دراسة أوي تشانج (2007): (Oi & Chang 2007): وهدفت الدراسة إلى فحص الأثر المباشر والمعتدل لفاعلية الذات على الضغوط وجودة الحياة في المجتمعات الصينية وبلغت عينة الدراسة (386) من موظفي هونج كونج ، (306) من وظفي بكين وتم استخدام المنهج الوصفي وأهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات العامة وجودة الحياة العقلية والبدنية ، كما بينت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات العامة تلعب الدور المهم في رفاهية الموظفين في المجتمعات الصينية والتغلب على الضغوط .

دراسة (محمد عطاءالله 2016) هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس في جامعة المنصورة، وتحديد الفروق في تلك الأساليب تبعاً للنوع والدرجة الوظيفية، وقد تكونت عينة الدراسة من 150 من معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة، وباستخدام مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس جودة الحياة (وجميعها إعداد الباحث). أسفرت نتائج الدراسة عن إن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس هي: طلب الدعم الروحي، التمني، طلب الدعم الاجتماعي، التوجه نحو حل المشكلة، التوجه نحو الانفعال، التجاهل، ممارسة الأنشطة البدنية؛ وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس تبعاً للنوع والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط، ووجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في فاعلية الذات على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة، ممارسة الأنشطة، طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين في فاعلية الذات، ووجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين في جودة الحياة.

دراسة (أحمد حاج 2017) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى طلاب كلية التربية في جامعة البعث، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات والضغوط النفسية لديهم، كما هدفت إلى كشف الفروق بين متوسط درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (186) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، واستخدمت الدراسة مقياسي فاعلية الذات والضغوط النفسية من إعداد الباحث.

دراسة (عبد الفتاح مطر 2020) هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمي التربية الخاصة وفقاً لتباين الإعاقة لدى طلابهم، والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة للإعاقات الثلاث، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة من خلال درجاتهم في فعالية الذات العامة والنوعية وفقاً لنوع الإعاقة التي يتعاملون معها، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية والفعالية الذاتية العامة لمعلمي ومعلمات المعاقين سمعياً، وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكلاً من فعالية الذات العامة للمعلم وفعالية الذات النوعية بأبعادها الخمسة.

تعليق عام على الدراسات السابقة

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا ما يلي :

- 1-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية
- 2-مواجهة الضغوط النفسية تؤدي إلى رفع فعالية الذات المهنية .
- 3-تنوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- 4-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات العامة وجودة الحياة العقلية والبدنية .

فروض البحث :

- الفرض الأول : توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات الموجهين الطلابيين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية.
- الفرض الثاني : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الموجهين الطلابيين وفقاً لسنوات الخبرة (منخفضي الخبرة الوظيفية ، ومرتفعي الخبرة الوظيفية) على مقياس الضغوط النفسية .
- الفرض الثالث : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الموجهين الطلابيين وفقاً لسنوات الخبرة (منخفضي الخبرة الوظيفية ، ومرتفعي الخبرة الوظيفية) على مقياس فعالية الذات المهنية.

إجراءات البحث :

منهج البحث : اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي القائم على رصد الظاهرة في سياقها الطبيعي في الواقع والأسلوب الارتباطي والفارقي في تحديد العلاقة والفروق .

المشاركون في البحث : بلغ عدد المشاركين في البحث 32 موجهاً طلابياً من الموجهين الطلابيين العاملين بالمدارس الأهلية في مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية ، تراوحت أعمارهم من 24

– 27 عام بمتوسط قدره 24,9 وانحراف معياري 1,092 منهم 18 موجهاً طلابياً من منخفضي الخبرة الوظيفية ، 13 موجهاً طلابياً من مرتفعي الخبرة الوظيفية .

أدوات البحث : تم تطبيق الأدوات التالية :

أولاً : مقياس الضغوط النفسية للمرشدين الطلابيين (إعداد/ الباحث الأول).

1- وصف المقياس في صورته الأولية :

يهدف المقياس إلى الوقوف على مظاهر الضغوط النفسية التي يعاني منها المرشدين الطلابيين ، وقد بلغ إجمالي عدد عبارات المقياس (72) عبارة في صورته الأولية منها عبارات إيجابية وأخرى سلبية .

2-صدق المقياس :

استخدم الباحث عدة أساليب لحساب صدق المقياس منها :

-صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من خبراء الصحة النفسية في الجامعات المصرية والسعودية ، وذلك لتحديد مدى ملائمة المقياس للبيئة ومدى انتماء كل عبارة لكل عنصر ، والاستفادة من ملاحظاتهم في تعديل أو حذف أو إعادة صياغة بعض العبارات .

وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين تم استبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق المحكمين (70%) وتعديل صياغة بعض العبارات وأصبح المقياس بعد الانتهاء من صدق المحكمين (64) عبارة بدلاً من (72) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الأول : تدني تقدير الذات (13) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الثاني : القلق (14) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الثالث : الاكتئاب (12) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الرابع : تدني مستوى الإنجاز (13) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الخامس : اتجاهات سلبية نحو العمل (12) عبارة .



جدول (1)

معاملات اتفاق المحكمين (أساتذة الصحة النفسية) على عبارات مقياس الضغوط النفسية
(ن = 30)

الاتجاهات السلبية نحو العمل		تدني مستوى الإنجاز		الاكتئاب		القلق		تدني تقدير الذات	
نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة
% 82,8	1	% 100	1	% 90,9	1	% 90,9	1	% 100	1
% 100	2	% 90,9	2	% 90,9	2	% 100	2	% 90,9	2
% 100	3	% 100	3	% 100	3	% 100	3	82,8	3
% 90,9	4	% 90,9	4	4	% 100	4	% 100	4
% 90,9	5	% 100	5	% 90,9	5	% 74,8	5	% 100	5
% 82,8	6	% 90,9	6	6	% 100	6	% 100	6
% 100	7	% 74,8	7	% 100	7	% 100	7	7
% 90,9	8	8	% 100	8	% 100	8	% 90,9	8
% 90,9	9	% 100	9	% 82,8	9	% 82,8	9	% 100	9
.....	10	% 100	10	% 100	10	% 90,9	10	% 74,8	10
% 100	11	% 82,8	11	% 100	11	% 82,8	11	% 100	11
.....	12	% 90,9	12	% 74,8	12	% 100	12	% 82,8	12
% 82,8	13	13	% 90,9	13	% 100	13	% 100	13
% 74,8	14	% 100	14	% 90,9	14	% 74,8	14	14
		% 90,9	15					% 90,9	15

-الصدق التمييزي :

بعد أن قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق / الثبات) على عينة من الأخصائيين الاجتماعيين قوامها (30)، تم تصحيح المقياس وحساب معاملات التمييز مع الوضع في الاعتبار استخدام معامل تمييز لكل عبارة يتراوح ما بين (0,20) إلى (0,25)

جدول (2)

معاملات الصديق التمييزي لعبارات مقياس الضغوط النفسية (ن = 30)

الاتجاهات السلبية نحو العمل		تدني مستوى الإنجاز		الاكتئاب		القلق		تدني تقدير الذات	
معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة
0,230	1	0,201	1	0,201	1	0,240	1	0,249	1
0,249	2	0,231	2	0,230	2	0,249	2	0,240	2
0,201	3	0,201	3	0,246	3	0,217	3	0,246	3
0,249	4	0,246	4	0,249	4	0,249	4	0,246	4
0,240	5	0,201	5	0,230	5	0,159	5	0,217	5
0,230	6	0,186	6	0,249	6	0,230	6	0,290	6
0,200	7	0,200	7	0,249	7	0,249	7	0,249	7
0,228	8	0,240	8	0,230	8	0,246	8	0,160	8
0,249	9	0,201	9	0,200	9	0,240	9	0,240	9
0,201	10	0,249	10	0,246	10	0,249	10	0,201	10
0,240	11	0,249	11	0,230	11	0,246	11	0,200	11
0,240	12	0,217	12	0,246	12	0,246	12	0,249	12
		0,240	13			0,217	13	0,246	13
						0,230	14		

لذلك تم استبعاد (3) عبارات قل فيها معامل التمييز عن (0,200) .

جدول (3)

معاملات التمييز للعبارات التي قل معامل التمييز فيها عن (0,20) لمقياس الضغوط النفسية

الاتجاهات السلبية نحو العمل		تدني مستوى الإنجاز		الاكتئاب		القلق		تدني تقدير الذات	
معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة
.....	0,186	6	0,159	5	0,160	8

ويتضح من جدول (4) أن معاملات الاتساق تراوحت بين (0,347 و0,687) وأن هذه القيم دالة عند مستوى (0,01 و0,05) ما عدا العبارة رقم (10) من عنصر القلق .

جدول (5)

معاملات الاتساق الداخلي لعناصر مقياس الضغوط النفسية (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الاتساق الداخلي	مستوى الدلالة
1	تدني تقدير الذات	0,498	0,01
2	القلق	0,664	0,01
3	الاكتئاب	0,653	0,01
4	تدني مستوى الإنجاز	0,827	0,01
5	اتجاهات سلبية نحو العمل	0,616	0,01

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يبين أن المقياس على درجة جيدة من الاتساق الداخلي ويشير إلى الثقة في استخدامه .

3- ثبات المقياس :

وقد استخدم الباحث في ثبات المقياس طريقتي إعادة التطبيق والفأكرونباخ .

(أ) طريقة إعادة التطبيق :

حيث قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على نفس الفئة بفاصل زمني أسبوعان تقريباً وجاءت معاملات الثبات على النحو التالي

جدول (6)

معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية بطريقة إعادة التطبيق (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الثبات
1	تدني تقدير الذات	0,817
2	القلق	0,798
3	الاكتئاب	0,803
4	تدني مستوى الإنجاز	0,851
5	اتجاهات سلبية نحو العمل	0,830
6	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط	0,865

ويتضح من جدول (6) أن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0,798 و0,865) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة.

ب) طريقة ألفا كرونباخ :

كما قام الباحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات المقياس وجاءت معاملات الثبات على النحو التالي .

جدول (7)

معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الثبات
1	تدني تقدير الذات	0,724
2	القلق	0,804
3	الاكتئاب	0,775
4	تدني مستوى الإنجاز	0,881
5	اتجاهات سلبية نحو العمل	0,705

ويتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0,705 و 0,881) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة أيضاً مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في هذه الدراسة .

سابعاً : وصف المقياس في صورته النهائية :

- أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (60) عبارة موزعة كالتالي :
- العنصر الأول : تدني تقدير الذات : ويتضمن (12) عبارة .
 - العنصر الثاني : القلق : ويتضمن (12) عبارة .
 - العنصر الثالث : الاكتئاب : ويتضمن (12) عبارة .
 - العنصر الرابع : تدني مستوى الإنجاز : ويتضمن (12) عبارة .
 - العنصر الخامس : اتجاهات سلبية نحو العمل : ويتضمن (12) عبارة .

جدول (8)

يوضح توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية على عناصرها الخمسة

م	العنصر	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	تدني تقدير الذات	56-51-46-41-36-31-26-21-16-11-6-1	12
2	القلق	57-52-47-42-37-32-27-22-17-12-7-2	12
3	الاكتئاب	58-53-48-43-38-33-28-23-18-13-8-3	12
4	تدني مستوى الإنجاز	59-54-49-44-39-34-29-24-19-14-9-4	12
5	تدني تقدير الذات	60-55-50-45-40-35-30-25-20-15-10-5	12
60	الإجمالي		

ثانياً : مقياس فعالية الذات للموجهين الطلابيين (إعداد/ الباحث الأول).

1-وصف المقياس في صورته الأولى :

يهدف المقياس إلى الوقوف على فعالية الذات المهنية للموجهين الطلابيين ، وقد بلغ إجمالي عدد عبارات المقياس (71) عبارة في صورته الأولى منها عبارات إيجابية وأخرى سلبية .

2-صدق المقياس :

استخدم الباحث عدة أساليب لحساب صدق المقياس منها :

-صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من خبراء الصحة النفسية في الجامعات المصرية والسعودية ، وذلك لتحديد مدى ملائمة المقياس للبيئة ومدى انتماء كل عبارة لكل عنصر ، والاستفادة من ملاحظاتهم في تعديل أو حذف أو إعادة صياغة بعض العبارات

وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين تم استبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق المحكمين (70%) وتعديل صياغة بعض العبارات وأصبح المقياس بعد الانتهاء من صدق المحكمين (58) عبارة بدلاً من (71) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الأول : توقع الأداء والنجاح (12) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الثاني : الثقة في القدرات والإمكانات (12) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الثالث : الدافعية الذاتية (11) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الرابع : المثابرة وبذل الجهد (11) عبارة ، وأصبحت عبارات العنصر الخامس : التحكم في بيئة العمل (12) عبارة .

جدول (9)

معاملات اتفاق المحكمين (أساتذة الصحة النفسية) على عبارات مقياس فعالية الذات المهنية
(ن = 30)

التحكم في بيئة العمل		المثابرة وبذل الجهد		الدافعية الذاتية		الثقة في القدرات والإمكانات		توقع الأداء والنجاح	
نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة
.....	1	% 100	1	% 90,9	1	% 90,9	1	% 90,9	1
% 100	2	% 90,9	2	% 100	2	2	% 100	2
% 100	3	% 100	3	% 100	3	% 100	3	% 90,9	3
% 90,9	4	4	% 82,8	4	% 100	4	% 82,87	4
% 100	5	% 100	5	5	% 74,8	5	5
% 82,8	6	% 90,9	6	% 74,8	6	% 100	6	% 90,9	6
% 100	7	7	% 100	7	% 90,9	7	% 100	7
% 90,9	8	% 90,9	8	% 100	8	% 74,8	8	% 90,9	8
% 90,9	9	% 100	9	% 82,8	9	9	% 100	9
% 74,8	10	10	% 100	10	% 90,9	10	% 74,8	10
.....	11	% 82,8	11	11	% 82,8	11	% 100	11
% 100	12	% 90,9	12	% 74,8	12	% 100	12	12
% 82,8	13	% 74,8	13	% 90,9	13	% 100	13	% 100	13
% 74,8	14	14			% 74,8	14	% 82,8	14
		% 100	15					15

-الصدق التمييزي :

بعد أن قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق / الثبات) لمقياس فعالية الذات المهنية على عينة من الأخصائيين الاجتماعيين قوامها (30)، تم تصحيح المقياس وحساب معاملات التمييز مع الوضع في الاعتبار استخدام معامل تمييز لكل عبارة يتراوح ما بين (0,20 إلى 0,25).

جدول (10)

معاملات الصديق التمييزي لعبارات مقياس فعالية الذات المهنية (ن=30)

توقع الأداء والنجاح		الثقة في القدرات والإمكانات		الدافعية الآتية		المثابرة وبذل الجهد		التحكم في بيئة العمل	
معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة
0,249	1	0,240	1	0,201	1	0,240	1	0,230	1
0,249	2	0,246	2	0,246	2	0,240	2	0,249	2
0,249	3	0,240	3	0,240	3	0,168	3	0,201	3
0,246	4	0,249	4	0,249	4	0,217	4	0,217	4
0,249	5	0,230	5	0,240	5	0,240	5	0,249	5
0,246	6	0,240	6	0,246	6	0,217	6	0,159	6
0,168	7	0,201	7	0,230	7	0,230	7	0,240	7
0,242	8	0,159	8	0,249	8	0,217	8	0,246	8
0,249	9	0,240	9	0,230	9	0,249	9	0,201	9
0,200	10	0,168	10	0,240	10	0,249	10	0,217	10
0,230	11	0,230	11	0,159	11	0,246	11	0,240	11
0,240	12	0,230	12					0,240	12

لذلك تم استبعاد (3) عبارات قل فيها معامل التمييز عن (0,200).

جدول (11)

معاملات التمييز للعبارات التي قل معامل التمييز فيها عن (0,20) لمقياس فعالية الذات المهنية

توقع الأداء والنجاح		الثقة في القدرات والإمكانات		الدافعية الآتية		المثابرة وبذل الجهد		التحكم في بيئة العمل	
معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة	معامل التمييز	العبارة
0,168	7	0,159	8	0,159	11	0,168	3	0,159	6
		0,168	10						



الاتساق الداخلي : وقد اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي لمقياس فعالية الذات المهنية أيضاً على :

أ) حساب معامل الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعنصر الذي تنتمي إليه العبارة . ب) حساب معامل الاتساق الداخلي بين درجة كل عنصر على حدة والدرجة الكلية للمقياس ككل.

جدول (12)

معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس فعالية الذات المهنية (ن = 30)

توقع الأداء والنجاح	الثقة في القدرات والإمكانات	الدافعية الاتية	المثابرة وبذل الجهد التحكم في بيئة العمل	معامل العبارة	معامل العبارة	معامل العبارة	معامل العبارة	معامل العبارة	معامل العبارة
0,426 *	0,656 **	0,386 *	0,498 **	1	1	1	1	0,591 **	1
0,623 **	0,725 **	0,444 *	0,604 **	2	2	2	2	0,492 *	2
0,534 **	0,490 *	0,532 **	0,477 *	3	3	3	3	0,395 *	3
0,596 **	0,487 *	0,414 *	0,560 **	4	4	4	4	0,493 *	4
0,473 *	0,470 *	0,534 **	0,494 **	5	5	5	5	0,586 **	5
0,462 *	0,449 *	0,455 *	0,548 **	6	6	6	6	6
0,526 **	0,427 *	0,463 *	0,577 **	7	7	7	7	0,520 **	7
0,448 *	0,532 **	0,501 **	0,542 **	8	8	8	8	0,598 **	8
.....	0,521 **	0,523 **	0,714 **	9	9	9	9	0,646 **	9
0,530 **	0,556 **	0,633 **	0,652 **	10	10	10	10	0,433 *	10
0,432 *				11				0,591 **	11

**مستوى الدلالة عند 0,01

*مستوى الدلالة عند 0,05

ويتضح من جدول (13) أن معاملات الاتساق تراوحت بين (0,386 و 0,656) وأن هذه القيم دالة عند مستوى (0,01 و 0,05) ما عدا العبارة رقم (9) من عنصر توقع الأداء والنجاح والعبارة رقم (6) من عنصر التحكم في بيئة العمل .

جدول (5)

معاملات الاتساق الداخلي لعناصر مقياس فعالية الذات المهنية (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الاتساق الداخلي	مستوى الدلالة
1	توقع الأداء والنجاح	0,591	0,01
2	الثقة في القدرات والإمكانات	0,766	0,01
3	الدافعية الذاتية	0,425	0,05
4	المثابرة وبذل الجهد	0,769	0,01
5	التحكم في بيئة العمل	0,663	0,01

يتضح من جدول (13) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يبين أن المقياس على درجة جيدة من الاتساق الداخلي ويشير إلى الثقة في استخدامه .

2- ثبات المقياس :

وقد استخدم الباحث في ثبات المقياس طريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ .

(أ) طريقة إعادة التطبيق :

حيث قام الباحث بإعادة تطبيق مقياس فعالية الذات المهنية على نفس الفئة بفاصل زمني أسبوعان تقريباً وجاءت معاملات الثبات على النحو التالي .

جدول (14)

معاملات الثبات لمقياس فعالية الذات المهنية بطريقة إعادة التطبيق (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الاتساق الداخلي
1	توقع الأداء والنجاح	0,845
2	الثقة في القدرات والإمكانات	0,794
3	الدافعية الذاتية	0,820
4	المثابرة وبذل الجهد	0,755
5	التحكم في بيئة العمل	0,861
6	الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات المهنية	0,813

ويتضح من جدول (14) أن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0,755 و 0,861) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة.

ب) طريقة ألفا كرونباخ :

كما قام الباحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات المقياس على النحو التالي .

جدول (15)

معاملات الثبات لمقياس فعالية الذات المهنية بطريقة ألفا كرونباخ (ن = 30)

م	عناصر المقياس	معامل الاتساق الداخلي
1	توقع الأداء والنجاح	0,740
2	الثقة في القدرات والإمكانات	0,845
3	الدافعية الذاتية	0,794
4	المثابرة وبذل الجهد	0,831
5	التحكم في بيئة العمل	0,762

ويتضح من جدول (15) أن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0,740 و 0,845) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة أيضاً مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في هذه الدراسة .

4 - وصف المقياس في صورته النهائية :

- أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (50) عبارة موزعة كالتالي :
- العنصر الأول : توقع الأداء والنجاح : ويتضمن (10) عبارات .
 - العنصر الثاني : الثقة في القدرات والإمكانات : ويتضمن (10) عبارات .
 - العنصر الثالث : الدافعية الذاتية : ويتضمن (10) عبارات .
 - العنصر الرابع : المثابرة وبذل الجهد: ويتضمن (10) عبارات .
 - العنصر الخامس : التحكم في بيئة العمل: ويتضمن (10) عبارات .

جدول (16)

يوضح توزيع عبارات مقياس فعالية الذات المهنية على عناصرها الخمسة

م	العنصر	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	توقع الأداء والنجاح	46-41-36-31-26-21-16-11-6-1	10
2	الثقة في القدرات والإمكانات	47-42-37-32-27-22-17-12-7-2	10
3	الدافعية الذاتية	48-43-38-33-28-23-18-13-8-3	10
4	المثابرة وبذل الجهد	49-44-39-34-29-24-19-14-9-4	10
5	التحكم في بيئة العمل	50-45-40-35-30-25-20-15-10-5	10
50	الإجمالي		

الأساليب الإحصائية :

- تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :
-معاملات الارتباط
-اختبار مان وتي للفروق الفردية بين المجموعتين
-اختبار T

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول : ينص الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الموجهين الطلابيين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية " والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الضغوط النفسية وأبعاد فعالية الذات .

جدول رقم (17)

معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجات الموجهين الطلابيين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات المهنية (ن = 32)

الدرجة	التحكم	المثابرة	الدافعية	الثقة في	توقع	فعالية الذات
الكلية	في بيئة		الذاتية	القدرات	النجاح	المهنية
العمل	العمل					الضغوط
						النفسية
0,351-	*0,362-	0,294-	0,319-	*0,462-	*0,347-	تدني تقدير الذات
**0,687-	0,226-	*0,351-	*0,405-	**0,622-	*0,395-	القلق
**0,744-	*0,345-	*0,362-	*0,391-	*0,374-	*0,469-	الاكتئاب
**0,658-	**0,621-	*0,405-	*0,495-	*0,410-	*0,572-	تدني الانجاز
*0,482-	*0,348-	0,285-	0,235-	*0,349-	0,294-	اتجاه سالب نحو العمل
**0,688-	*0,366-	0,249-	*0,389-	**0,613-	*0,362-	الدرجة الكلية

من خلال جدول رقم (17) تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين تدني تقدير الذات في الضغوط النفسية وبين كلاً من توقع النجاح ، والثقة في القدرات ، والتحكم في بيئة العمل ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة ولكن لم تصل إلى مستوى الدلالة بين تدني تقدير الذات وبين كلاً من الدافعية الذاتية والمثابرة ، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة 0,05 بين تدني تقدير الذات والدرجة الكلية لفعالية الذات المهنية .

كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين القلق في الضغوط النفسية وبين كلاً من توقع النجاح ، والدافعية الذاتية والمثابرة ، والتحكم في بيئة العمل ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة ولكن لم تصل إلى مستوى الدلالة بين تدني

تقدير الذات وبين كلاً من الدافعية الذاتية والمثابرة ، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة 0,05 بين تدني تقدير الذات والدرجة الكلية لفعالية الذات المهنية .
وبالنسبة لمتغير القلق يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين القلق وبين كلاً من توقع النجاح والدافعية الذاتية والمثابرة كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,01 بين القلق وكلاً من الثقة في القدرات والدرجة الكلية لفعالية الذات ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة ولكن لم تصل إلى مستوى الدلالة بين القلق والتحكم في بيئة العمل .
كما يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين الاكتئاب وبين كلاً من توقع النجاح والثقة في القدرات والدافعية الذاتية والمثابرة والتحكم في بيئة العمل كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,01 بين الاكتئاب والدرجة الكلية لفعالية الذات .
كما يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين تدني الانجاز وبين كلاً من توقع النجاح والثقة في القدرات والدافعية الذاتية والمثابرة كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,01 بين تدني الانجاز وبين التحكم في بيئة العمل والدرجة الكلية لفعالية الذات
أيضاً يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين اتجاه سالب نحو العمل وبين كلاً من الثقة في القدرات والتحكم في بيئة العمل والدرجة الكلية لفعالية الذات ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة لم تصل إلى مستوى الدلالة بين الاتجاه السالب نحو العمل وبين كلاً من الدافعية الذاتية والمثابرة .
وأخيراً يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية وبين كلاً من توقع النجاح والدافعية الذاتية والتحكم في بيئة العمل ، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0,05 بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية وبين كلاً من الثقة في القدرات والدرجة الكلية لفعالية الذات المهنية.
نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الموجهين الطلابيين وفقاً لسنوات الخبرة (منخفضي الخبرة الوظيفية ، ومرتفعي الخبرة الوظيفية) على مقياس الضغوط النفسية " والجدول التالي يوضح الفروق بين المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية .

جدول رقم (18)

المتوسطات ومتوسطات الرتب وقيمة z لمعاملات مان ويتني ودلالاتها للموجهين الطلابيين على
مقياس الضغوط النفسية (ن = 32)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مرتفع الخبرة ن = 14			منخفض الخبرة ن = 18			الضغوط النفسية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	
0,03	2,114-	175,50	12,54	29,285	352,50	19,58	37,00	تدني تقدير الذات
غيردالة	1,562-	190,00	13,57	28,643	338,00	18,78	36,02	القلق
0,05	2,018-	178,00	12,71	30,860	250,00	19,44	36,389	الاكتئاب
غيردالة	1,504-	191,50	13,68	28,643	336,50	18,69	34,722	تدني الانجاز
0,05	1,865-	182,00	13,00	29,650	364,00	19,22	35,389	اتجاه سالب نحو العمل
0,02	2,299-	170,50	12,18	148,07	357,50	19,86	178,500	الدرجة الكلية

من خلال جدول رقم (17) تبين وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة
الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير تدني تقدير الذات عند مستوى دلالة 0,03
لصالح منخفضي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين ، بينما توجد فروق بين
متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية لصالح
منخفضي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين في متغير القلق ولكنها لم تصل إلى
مستوى الدلالة .

كما يوضح الجدول وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية
ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير الاكتئاب عند مستوى دلالة 0,05 لصالح منخفضي
الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين ، بينما توجد فروق بين متوسطات درجات
منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية لصالح منخفضي الخبرة الوظيفية
من الموجهين الطلابيين في متغير تدني الانجاز ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة .

كما يوضح الجدول وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية
ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير اتجاه سالب نحو العمل عند مستوى دلالة 0,05
لصالح منخفضي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين .

وأخيراً يوضح الجدول وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية
ومرتفعي الخبرة الوظيفية في الدرجة الكلية للضغوط النفسية عند مستوى دلالة 0,02
لصالح منخفضي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطات رتب درجات الموجهين الطلابيين وفقاً لسنوات الخبرة (منخفضي الخبرة
الوظيفية ، ومرتفعي الخبرة الوظيفية) على مقياس فعالية الذات المهنية ."
والجدول التالي يوضح الفروق بين المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية .

جدول رقم (18)

المتوسطات ومتوسطات الرتب وقيمة z لمعاملات مان ويتني ودلالاتها للموجهين الطلابيين
على مقياس فعالية الذات المهنية (ن = 32)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مرتفع الخبرة ن = 14			منخفض الخبرة ن = 18			فعالية الذات المهنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	
غيردالة	0,173-	226,50	16,18	15,565	301,50	16,75	14,285	توقع النجاح
غيردالة	0,677-	213,50	15,25	14,357	314,50	17,47	13,555	الثقة في القدرات
غيردالة	0,653-	248,00	17,71	14,500	280,00	15,56	13,611	الدافعية الذاتية
غيردالة	1,136-	260,00	18,61	14,643	267,50	14,86	13,722	المثابرة
غيردالة	0,231-	225,00	16,07	14,500	303,00	16,83	14,124	التحكم في بيئة العمل
غيردالة	0,304-	239,00	16,06	71,271	289,00	17,08	69,449	الدرجة الكلية

من خلال جدول رقم (18) تبين وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة
الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير توقع النجاح لصالح مرتفعي الخبرة
الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة ، كما توجد فروق
بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير
الثقة في القدرات لصالح مرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها لم
تصل إلى مستوى الدلالة.

أيضا توجد فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية
في متغير الدافعية الذاتية لصالح مرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها
لم تصل إلى مستوى الدلالة .

كما توجد فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية
في متغير المثابرة لصالح مرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها لم تصل
إلى مستوى الدلالة ، ووجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية
ومرتفعي الخبرة الوظيفية في متغير التحكم في بيئة العمل لصالح مرتفعي الخبرة
الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة .

وأخيراً يوضح الجدول وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي
الخبرة الوظيفية في الدرجة الكلية لفعالية الذات المهنية لصالح مرتفعي الخبرة
الوظيفية من الموجهين الطلابيين ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة .

تعليق عام على نتائج البحث :

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سالبة تدعم الفرض الأول بين متغيرات الضغوط النفسية ومتغيرات فعالية الذات المهنية معظمها عند مستوى دلالة ما بين (0,05 – 0,01) والقليل منها لم يصل إلى مستوى الدلالة مثل التي بين تقدير الذات في الضغوط النفسية وبين كلاً من الدافعية الذاتية والمثابرة في فعالية الذات المهنية ، وأيضاً بين القلق في الضغوط النفسية وبين التحكم في بيئة العمل في فعالية الذات المهنية ، أيضاً بين الاتجاه السالب نحو العمل وبين كلاً من توقع النجاح والدافعية الذاتية والمثابرة في فعالية الذات المهنية ، وأخيراً بين الدرجة الكلية في الضغوط النفسية ودرجة المثابرة في فعالية الذات المهنية

كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق بين متوسطات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين في كل متغيرات الضغوط النفسية لصالح منخفضي الخبرة الوظيفية بما يدعم الفرض الثاني أربعة منها عند مستوى دلالة ما بين (0,05 – 0,02) وهي (تدني تقدير الذات ، الاكتئاب ، الاتجاه السالب نحو العمل ، والدرجة الكلية) واثان منها لم يصل إلى مستوى الدلالة وهما (القلق ، وتدني الانجاز) .

أما بالنسبة للفرض الثالث أظهرت نتائج البحث وجود فروق بين متوسطات درجات منخفضي الخبرة الوظيفية ومرتفعي الخبرة الوظيفية من الموجهين الطلابيين في كل متغيرات فعالية الذات المهنية لصالح مرتفعي الخبرة الوظيفية إلا أن جميعها لم يصل إلى مستوى الدلالة بسبب التقارب بين المجموعتين ، ويفسر هذا بأن فرق سنوات الخبرة قليل نسبياً بينهما حيث تراوحت سنوات الخبرة ما بين (سنة واحدة – ثلاث سنوات) لذا جاءت النتائج بهذا الشكل .

توصيات البحث :

يوصي البحث بما يلي :

- توجيه الاهتمام نحو العمل لصقل المهارات المهنية للموجهين الطلابيين .
- العمل على خفض الضغوط النفسية للموجهين الطلابيين من خلال برامج التأهيل والتدريب المستمر لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم .
- إعداد برامج تدريبية للموجهين طلابيين في مجال التوجيه والإرشاد الطلابي .
- توجيه اهتمام إدارات التوجيه والإرشاد نحو الزيادة في عقد البرامج والدورات التدريبية المتخصصة للموجهين الطلابيين .

اقتراحات لأبحاث ودراسات تالية :

- دراسة تجريبية لتنمية مهارات التوجيه والإرشاد للموجهين الطلابيين .
- دراسة حول مصادر الضغوط النفسية المهنية للموجهين الطلابيين وكيفية مواجهتها .
- دراسة تجريبية لتحسين مستوى فعالية الذات المهنية للموجهين الطلابيين .

المراجع العربية

- ابراهيم ابراهيم الشافعي (2005) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي تاريخ النشر 1/1/2005 مجلد 19 العدد 75 .
- أحمد أبو السعود و أحمد الغرير (2009): التعامل مع الضغوط النفسية . ط 1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ، الطبعة الأولى ، تاريخ النشر 2016 .
- أحمد حاج موسى (2017) العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى طلاب كلية التربية ، جامعة البعث ، الناشر مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية المجلد 39 ، العدد 14 ، تاريخ النشر 2017.
- السيد فرحات (2003) الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن العمل ، مجلة كلية التربية بالزقازيق العدد (44) 273-350 .
- حامد عبد السلام زهران (1980) التوجيه والإرشاد النفسي. دار عالم الكتب، ط2. القاهرة، مصر.
- سالم الطويرقي (1437) نماذج من الممارسات الميدانية مع مقتطفات من أدبيات العمل الإرشادي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع تاريخ النشر .
- شعبان السيسي (2010) . علم النفس ، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق . الإسكندرية : الناشر المكتب الجامعي الحديث تاريخ النشر 2010 .
- عبد الفتاح مطر (2020) العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمي التربية الخاصة وفقا لتباين الإعاقة لدى طلابهم مجلة كلية التربية جامعة بني سويف ، تاريخ النشر 2020 .
- عبدالله عسكر (1998) :الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص ، الأنطو المعرفية ، القاهرة ، تاريخ النشر 2001 .
- علي بن مسعود المصمودي (2014) الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، تاريخ النشر 1/1/2014 .
- عمر النعاس (2008) . الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية . القاهرة : منشورات جامعة 6 أكتوبر ، تاريخ النشر 1/1/2008.
- عويد المشعان (2000) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالأضطرابات النفسية والجسمية ، مجلة العلوم الاجتماعية .28 (1) 66- 96 .
- محمد عطا الله (2016) أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى معلمي هيئة التدريس ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 48 ، مجلد 1، النشر ديسمبر 2016.

وأفية صحراوي (2013) : الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفعالية الذات لدى إطارات الجامعة ، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم ، جامعة الجزائر (2) ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا ، (2012 – 2013) .

المراجع الأجنبية :

- August 2005 International Journal of Stress Management 12(3):274-288
- Banadura A (1977) the self system in recipbacal determinism journal amrican psychologist no,33
- Bandura ,A (1994) :Self efficacy , INVS Ranachaudran (Ed) , Encyclopedia of human behavior (Vol4) , New Academic .
- Diane L (2003). Student self efficacy in college science : An investigation of gender Age and Achievement Http//www .uwstout , edu/ lip/ thisis/2003 wittrosed.pdf
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (1994). *Abnormal psychology* (6th ed.). John Wiley & Sons.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Kimberly Holland (2016-11-8), "Can Stress and Anxiety Cause Erectile Dysfunction?" healthline, Retrieved 2018-7-16. Edited.
- Lazarus,R., Foikman, S. Stress appraisal and coping . (1984) ,New York : Springer
- Oi &Chang (2007): Work Stress, Self-Efficacy, Chinese Work Values, and Work Well-Being in Hong Kong and Beijing
- "Patient education: Depression in adults (Beyond the Basics)", www.uptodate.com, Retrieved 27-12-2019. Edited.