



الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى مدراء القطاعات

إعداد

ندى محمد ابراهيم جعفر

أ.د أحمد عبد الفتاح عياد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بقسم علم النفس كلية الآداب _ جامعة طنطا

المستخلص :

تبلور موضوع الدراسة حول توضيح العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية لدى مدراء القطاعات ، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠) مدراء ، تراوحت أعمارهم من (٤٠_٥٠) ، ولتحقيق هدف البحث إستخدمت الباحثة الأدوات الآتية : مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الضغوط النفسية ، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة المتمثلة في (الكفاءة الذاتية في الإتصال والإصرار والمثابرة والكفاءة الذاتية في إدارة الوقت والكفاءة الذاتية في إدارة الضغوط) وأبعاد الضغوط النفسية المتمثلة في (العبء الوظيفي والضيق المهني وبيئة العمل والعلاقات الإجتماعية والنمو الوظيفي والعائد المادي والجوانب الفسيولوجية والإنفعالية) ، وقد إستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ، وقامت الباحثة بتفسير النتائج في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة.

الكلمات الإفتاحية : الكفاءة الذاتية المدركة _ الضغوط النفسية.

الفصل الأول : مدخل إلي مشكلة الدراسة

مقدمة:

يعد العنصر البشري من أهم العناصر التي تؤثر في جودة العمل ونتائجه ، وتزداد هذه الجودة بمقدار ما يؤثر العمل في الفرد من إشباع لحاجته ودوافعه ، مما يدفع الفرد إلي إنجاز أعماله بجوده عالية .
(مجدي أبو الحاج، ٢٠١٩: ٦٩٢)

فالإنسان يعيش عصرًا يحدث فيه تطور وتقدم في مجالات الحياة مما يجعله يواجه الكثير من التحديات التي تسبب في حدوث قدر من سوء التوافق وإضطراب في العلاقات الإجتماعية والشخصية مما قد يؤثر في تقييم الفرد لذاته، وقد إهتم كثير من الباحثين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي يعتبر من أهم المتغيرات التي تساعد في تحقيق الفرد لقدر مناسب من الصحة النفسية والتوافق النفسي والإجتماعي . (عبد الرحيم النملة، ٢٠١٧: ٣٤)
ولذلك تعتبر الكفاءة الذاتية من أحد محددات التعلم المهمة ، والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام؛ فهي لا تتصل بما ينجزة الفرد فقط ، ولكن بالحكم علي ما يستطيع إنجازة (إبراهيم أحمد، ٢٠١٥ : ٧٠) ؛ فهي تأكيد لمشاعر الشخص حول نشاط ما ؛ فهو يؤثر علي مستوي الأداء الشخصي، وأيضاً علي الدافعية والمعتقدات؛ فكلما كان الشخص يمتلك الدافعية سيكون أكثر فاعلية. (هديل البزور، ٢٠٢٠: ٥)
؛ فالسلوك يبدأ في البداية من خلال التفكير حيث يستخدم الأفراد مهارات المعالجة المعرفية للإستفادة من المعرفة الشخصية وتكوين الخيارات وتقييم العوامل والتنبؤ بها (Knowles, 2020: 11).

وقد أكدت علي هذا دراسة (خليفة السادة وصالح عباينة ، ٢٠١٦) والتي توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والدافعية . ويشير باندورا إلي الفعالية الذاتية وأنها تتطلب القدرة علي رؤية الثقة بالنفس ، وأن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الكفاءة الذاتية لديهم معدل إستجابة سريع ، بينما يشير إلي الأشخاص منخفضي الكفاءة لديهم مستويات عالية من الضغوط والإستجابة للفشل. (Opong, mensha, 2013: 30)

وقد أكدت علي هذا دراسة (أحمد الشورا ، ٢٠١٦) والتي أشارت النتائج إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والضغوط النفسية لدي مديري المدارس . فالإنسان يعيش عصرًا يحدث فيه تطور وتقدم في مجالات الحياة مما يجعله يواجه الكثير من التحديات التي تسبب في حدوث قدر من سوء التوافق وإضطراب في العلاقات الإجتماعية والشخصية، مما قد يؤثر في تقييم الفرد لذاته (عبد الرحمن النملة، ٢٠١٧: ٣٤) ، ولذلك يُعتبر الضغط النفسي من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً. إنه موضوع الساعة، إذ إنه يؤثر علي كل شرائح المجتمع بلا إستثناء؛ فهو يؤثر علي الكبير والصغير، الغني والفقير، ذا مكانه إجتماعية ومن لا مكانه إجتماعية له.

(بن مصمودي علي، ٢٠١١، ٥٥)

كما أن الضغط جزء شائع في حياتنا اليومية وفي مكان العمل؛ فالظروف الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها حيث يكون هناك ظروف حياتية أو مواقف هي التي يتم إدراكها علي إنها ضاغطة.

(Gidron, Giangreco, Vanuxem & Leboucher, 2012, 229)

وقد أشارت دراسة (مروة أبو علي ، ٢٠١٥) إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدي معلمي المدارس الحكومية. وبناء علي ما سبق ذكره يتضح أن الكفاءة الذاتية المدركة في عصرنا الحاضر تُعد من أهم الدراسات المتقدمة في مجال المؤسسات، وتنبولور مشكلة الدراسة في عدم وجود دراسة حديثة يمكن من خلالها رصد الكفاءة الذاتية المدركة لمديري المؤسسات حيث تعاني من قصوراً شديداً في هذا المجال.

أولاً مشكلة الدراسة :

ومن خلال ذلك يمكن صياغة تساؤلات الدراسة علي النحو التالي :

١ _ هل توجد علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية لدي مدراء القطاعات.

ثانياً : أهداف الدراسة

تحاول الدراسة الحالية تحقيق عدد من الأهداف، التي يمكن عرضها علي النحو التالي:

- ١_ محاولة تفسير العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسية .
- ٢_ تهدف إلي معرفة درجة الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسية لدي مدراء القطاعات .

رابعاً : أهمية الدراسة

أولاً بالنسبة للسلوك البشري:

- ١_ القدرة علي فهم الفرد وتقديره لذاته ومواجهة الضغوط النفسية .
- ٢_ القدرة علي فهم الضغوط النفسية التي يواجهها المدراء .

ثانياً بالنسبة للمدراء :

- ١_ تساهم في تحفيز المسؤولين والثقة في قدراتهم وحل المشكلات .
- ٢_ تساعد في تقديم مؤشرات تساعد في رفع الكفاءة الذاتية للمدراء .

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية المدركة : هو مدي قدرة الفرد علي أداء مهام وظيفته والتغلب علي المشكلات التي تواجهه ومدي قدرته علي التمييز في مهنته .

التعريف الإجرائي للضغط النفسية : هي تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية التي تواجه المدراء في البيئة المؤسسية والاجتماعية وتعوق قدرته علي تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ، ويعجز عن عمل هذه الأعباء لأنها فوق قدرته وطاقته وتحمله.

الفصل الثاني : رؤية نظرية وعرض تحليلي ودلائل بحثية لمفاهيم الدراسة

أولاً: الكفاءة الذاتية المدركة

توقعات الكفاءة الذاتية تعتبر من أهم العوامل المنظمة للسلوك الإنساني ؛ فالإحساس القوي بالكفاءة يقوي ويزيد الإنجاز ويؤهل صاحبة أن يضع أهدافاً لنفسه ويتمسك بها؛ بينما عدم الكفاءة هي التي تجعل الفرد يحكم علي الموقف أنه ضغط (أحمد عمر ، ٢٠١٢ : ٢٦٩) . يستطيع الفرد أن يعيش فوق قدرته الفعلية أو أقل علي سبيل المثال يعتقد الفرد أنه يستطيع الوصول إلي أهداف معينة عندما لا يكون لديه بالفعل القدرة علي القيام بذلك، وأحياناً يعتقد أنه لا يستطيع الوصول إلي أهداف معينة عندما يمكنه فعلاً القيام بها؛ فهو يرتبط بالإيجابية والمثابرة في تحقيق الأهداف والأكثر جرأة (Raymundo,2010: 8)

وقد أشارت دراسة دوير وكمنجز (Dwyer & Gammings ,2001) إلي دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمساندة الاجتماعية وإستراتيجيات المواجهة لمستويات الضغط النفسي والتوتر ، وتكونت عينة من (٧٥) طالبة . وتوصلت إلي وجود علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسية والمساندة الاجتماعية .

الكفاءة الذاتية المدركة : هي تقدير الفرد لذاته وقدرته علي إنجاز الأعمال والخطط التي يصنعها لنفسه (صادق الشمري ، ٢٠١٥ : ١٩٥)

وأيضاً يعرفها باندورا علي أنها حكم شخصي علي قدرات الفرد علي تنظيم وتنفيذ الإجراءات لتحقيق الأهداف المحددة. (Hans& Upta ,2018 : 733)

كما يعرفها بردرارز وتريفليتي وبيرلاندس وبيرناردو

(Pedrazza,M.,Trifiletti,M.,Berelanda,S.,&Bernardo,G,A, 2013 : 192)

بأنها إعتقاد الأفراد حول قدراتهم الخاصة وممارسة السيطرة علي أفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وأفعالهم.

تعريف الباحثه : هي معتقدات الفرد ومدى ثقته بنفسه لمواجهة التحديات ومدى قدرته علي تحقيق الإنجازات .

أهمية الكفاءة الذاتية :

وتكمن أهمية الكفاءة الذاتية في أنها تؤثر في سلوك الفرد فهي تساعده في إختيار النشاطات التي يعتقد بأنه يمكن له أن ينجح بها ، ويتجنب التي يعتقد أنه من الممكن أن يفشل في إيجاد الحل لها .

١. إختيار النشاطات

يختار الأفراد المهام التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ، ولكنهم يبتعدون عن المهام التي يزداد إحتماالية فشلهم. (أسماء سيد ، ٢٠١٧ : ٢٧٦)

٢. التعلم والإنجاز

الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون للإنجاز والتعلم أكثر من ذوي الإحساس المنخفض

٣. الجهد المبذول والإصرار

يميل الأفراد ذوي الإحساس المرتفع إلي بذل مجهود أكبر، أما ذوي الإحساس المنخفض فيبذلون جهداً أقل ويقفون بسرعة عند مواجهة العقبات . (محمد الرفوع ، ٢٠٠٩ : ١٨٤)

وتؤكد علي هذا دراسة (Rodriguze, M., et all, 2020) التي هدفت إلي معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وسلوكيات الأدوار الإضافية لدي الموظفين ، وتكونت عينة من (٢٦٠) موظفاً ، وقد توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية وسلوكيات الأدوار الإضافية .

مصادر الكفاءة الذاتية :

يري باندورا أن هناك أربعة مصادر للكفاءة الذاتية المدركة للأفراد :

1_ إنجازات الأداء : وتشير إلي تجارب وخبرات الفرد ؛ فالخبرات الناجحة تعمل علي تشكيل الكفاءة الذاتية للفرد علي عكس الخبرات الفاشلة . (مياده سمار ، ٢٠١٧ : ١٦)

2_ الإستشارة الإنفعالية : وتشير إلي أن العوامل الفسيولوجية والإنفعالية تؤثر بشكل كبير علي الكفاءة الذاتية للفرد، و تتوقف علي الحالة الإنفعالية للفرد؛ فعندما لا يستطيع السيطرة علي الأفكار السلبية حول قدراته ؛ فإنها تعمل علي خفض مستوي الكفاءة الذاتية المدركة. (هند البلوي، ٢٠١٩ : ١٢٣)

٣_ الإقناع اللفظي : ويتمثل في الإقناع الخارجي للفرد بقدرته علي القيام بسلوك معين.

(ناهد فتحي ، ٢٠١٩ : ٥٦٥)

٤_ الحالة النفسية والفسيولوجية : حيث يمثل دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً إذا كان في حالة إنفعالية ومزاجية جيدة ؛ بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة نفسية سيئة. (165 : Burning , Dempsey, Kauffman, & Zumburn, 2013)

وتؤكد علي هذا دراسة (جيهان المازني ، ٢٠١٩) والتي هدفت إلي التعرف علي مدى إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية، وتكونت العينة من (١٠٠) معلمة ، والتي توصلت إلي أنه يمكن التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة .

أبعاد الكفاءة الذاتية :

تعد الكفاءة الذاتية المدركة من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في شخصية الفرد وتصرفاته فهي تؤدي دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده.

١_ الفاعلية :

تعني مستوي دوافع الفرد للأداء في مختلف المجالات ، وتختلف لصعوبة الموقف ، كما يشير إلي أن الصعوبات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل أهمها مستوي الإقتان ومستوي بذل الجهد ومستوي التنظيم الذاتي . (عطاق أبو غالي، ٢٠١٢ : ٦٢٠)

٢_ العمومية :

هي تشير إلي المواقف المتشابهة للأفراد وغالباً ما يعممون إحساسهم بفاعلية المواقف التي يتعرضون لها. (عموم رمضان، ٢٠١٩: ١٠٩)

وأكدت علي دراسة نجية الدليمي (٢٠٠٥) التي أشارت إلي معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والمهنية والضغوط النفسية، وتكونت عينة من (٢٠٠) من معلمي المرحلة الابتدائية، وقد توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية والمهنية والضغوط النفسية.

خصائص الكفاءة الذاتية المدركة:

- ١_ تساعد علي ثقة الفرد بنفسه.
 - ٢_ تمييز الفرد بالكفاءة المعرفية والنفسية والإجتماعية. (محمد شاهين، ٢٠١٤: ٣٦)
 - ٢_ ترتبط بالتوقع والتنبؤ لأداء العمل في الحاضر والمستقبل.
 - ٣_ تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة ومن خلال التدريب والممارسة.
 - ٤_ تحدد الكفاءة الذاتية بصعوبة المواقف التي يواجهها الفرد والجهد المبذول ومدى قدرته علي المثابرة. (إبراهيم أحمد وهبة درويش، ٢٠١٥: ٧٦)
- نظرية الكفاءة الذاتية المدركة:**

نظرية التعلم الإجتماعي: تؤكد علي أن السلوك لا يتشكل فقط بواسطة قوي داخلية، ولا أيضاً بواسطة قوي خارجية، إنما السلوك هو نتيجة تفاعل بين العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية وهو ما سماه باندورا بالحتمية التبادلية الثلاثية. وفيها يدرك الشخص ويكتسب يعالج المعلومات التي تستخدم لتنظيم السلوك الشخصي للفرد، وتعمل الكفاءة الذاتية كإطار للتأمل الذاتي ولتغيير المعتقدات إستجابة للمعلومات الجديدة. (Gandi, Simta, 1998, 6)

النظرية السلوكية: إعتقدوا أن الإنسان يستجيب بطريقة آلية للمثيرات البيئية، وأن الظواهر الداخلية المتمثلة في التنظيم الذاتي والمشاعر هي غير قابلة للقياس والملاحظة.

(عليا التوبية وعبد القوي الزبيدي وعلي إبراهيم وسعيد الظفري، ٢٠١١: ٢٠)

النظرية المعرفية الإجتماعية: تصور الأفراد علي أنهم قوي فعالية في سلوكياتهم؛ أي أنهم يستطيعون تنظيم بينتهم والحصول علي الإستجابة المرغوبة بالضغوط النفسية والكفاءة الذاتية، وتنتظر إلي تفاعلات الإجهاد في المقام الأول من حيث الشعور المنخفض للكفاءة الذاتية لممارسة السيطرة علي التهديدات المكروهه. (خديجة سلمان، ٢٠١٨: ١٠)

وهناك أربعة عمليات يتم من خلالها فهم تأثير الكفاءة الذاتية علي سلوك الإنسان وهي:

- ١_ العمليات المعرفية: وتشير إلي أن كل الأعمال تبدأ بمعتقدات وأفكار.
 - ٢_ العمليات المحفزة: وتلعب دوراً مهماً في تحقيق الضبط الذاتي للحماس والدافعية.
 - ٣_ عمليات الفعل ذات الأثر.
 - ٤_ عمليات الإختيار: وتشير إلي أن إختيار الأفراد للأنشطة التي يقبلون عليها مرهونة بما يعتقدوه من كفاءة ذاتية لديهم في تحقيق النجاح. (صابرين عبد اللطيف وسهام شريف، ٢٠٢٠: ٢٢٩)
- ثانياً: الضغوط النفسية:**

١ الضغوط النفسية: هي مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدراته علي أحداث الإستجابات المناسبة للموقف، ومايصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية وفسبولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية الأخرى للفرد. (سعاد مرجان، ٢٠١٧، ١٦١)

تعريف الباحثه: هو إستجابة فورية لمجموعة من المثيرات التي تهدد حياه الفرد تؤثرعليه نفسياً وفسبولوجياً.

٢ أسباب الضغط النفسي:

أولاً المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- **الضغوط الأسرية:** حيث أن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً علي اليافعين، فمعظم الاسر يحمها سلوك تربوي متعلم منه إلتزام وإختل تكوين الأسرة لهم، ويندرج معها المشاحنات

الوالدية، وتندرج الضغوط داخل الأسرة مثل وفاه عزيز أو صعوبات ومشاكل أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض. (فايزة العبد لله ، ١٧، ٢٠١٤)

• **الضغوط المهنية:** ومنها الفصل من العمل، أو التقاعد عن العمل، أو الانتقال إلى مجال عمل جديد، أو تغيير أساسي في ظروف العمل أو المهنة (كالترقية، أو تنزيل الدرجة الوظيفية، أو ضعف الحوافز، أو مشكلات مع الرئيس في العمل، أو ضغط العمل). (أسماء خويلد، ٢٠١٣، ١١٨)

وقد أشار (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٦: ١٤٢) إلى مصادر الضغوط المرتبطة بالعمل ومنها غموض الدور والصراع، وينتج هذا الغموض عندما يكون العاملون غير متأكدين من وظائفهم أو عدم وجود خطوط عريضه توضح له المهام التي يتعين عليه القيام بها، ومناوبات العمل المستمرة التي تؤدي إلى زيادة المشكلات الأسرية والعديد من المشكلات الصحية .

• **الضغوط المالية أو الإقتصادية:** ومنها الحصول علي قرض كبير لبناء منزل، أو مشروع، أو ارتفاع معدلات البطالة، أو تغيير مفاجئ في الوضع المالي من الأحسن إلي الأسوأ. (أبو بكر ساس عبد القادر، ٢٠١٣: ٧٩)

• **الضغوط الإجتماعية:** ومنها تغيير رئيسي في الأنشطة الإجتماعية والأجازات، والإضطراب إلي النظر في العادات الشخصية مثل طريقة اللبس أو العلاقات بالآخرين.

(سعاد مفتاح مرجان، ٢٠١٧: ١٦١)

وقد أكدت علي هذا دراسة حمزة خليل الخدام (٢٠١٥) والتي توصلت نتائجها إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المتعلقة بالفرد والضغوط المتعلقة بالتنظيم وإتخاذ القرارات الإدارية، بينما توصلت إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية وإتخاذ القرارات الإدارية، وقد توصلت أيضاً إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغيرات الدراسة.

ثانياً المصادر الداخلية:

• **المشكلات النفس جسدية:**

فإن الخبرات المتعلقة لضغوط العمل والتنظيم غير الصحيح للعمل وقلة الدعم الإجتماعي وعدم كفاية الراتب والتقييم السلبي من الزملاء؛ فإن هذا يثير ردود أفعال نفس جسدية، وتتطور الأمراض والمشكلات الإجتماعية في حالة الضغط ، وتتمثل المشكلات النفسية في (صعوبات إتخاذ القرار، وعدم الإتران الإنفعالي، والقلق، والإرهاق)؛ بينما تتمثل التغيرات الجسدية في (قلة الشهية، والأرق والصداع).

(Visnola, Sprudza, Arija&Pike,2010,85)

وقد أشارت نتائج دراسة (شادي محمد أبو مصطفى، ٢٠١٥) إلي وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإتران الإنفعالي وإتخاذ القرار، كما توصلت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغوط النفسية تعزي (للجنس ومدة الخدمة والمؤهل العلمي) ؛ بينما أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغوط النفسية تعزي (مكان العمل والدخل الشهري) ، بينما لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الإتران الإنفعالي وإتخاذ القرار تعزي (للجنس ومدة الخدمة والمؤهل العلمي ومكان العمل والدخل الشهري).

كما أشارت دراسة (عبد الله بن عبيد الشمري، ٢٠١٥) إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط وفاعلية الذات، بينما لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين محور الضغوط (المدرسية والأسرية والإنفعالية والمادية والإجتماعية) وبين متغير السنه الدراسية ومتغير التخصص، كما لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين محور فاعلية الذات وبين متغير السنه الدراسية ومتغير التخصص (شرعي _طبيعي).

٣_ أنواع الضغط النفسي:

هناك عدة تصنيفات للضغوط النفسية وقد أشار (بن مصمودي علي، ٢٠١١: ٥٦)

١. **الضغط النفسي الحالي:** هو الضغط الناتج عن موقف معين مثل مناقشة تخرج ، دخول مسابقة، الوقوف أمام لجنة. يتميز هذا النوع من الضغوط النفسية بأنه يزول بزوال الموقف، كما أنه دافع

جيد للنجاح في الدراسة والعمل ومختلف النشاطات؛ فهو فعال متى تم التحكم فيه والسيطرة علي أعراضه، أما إذا زاد عن حده وصعب التحكم فيه يكون سبباً في الفشل والإنهيار .

٢. **الضغط النفسي المتوقع:** وهو حالة نفسية تسبق الضغط النفسي، تحدث نتيجة توقع الفرد لحدث ما يجعله يتنبأ بعدم قدرته علي السيطرة علي مشاعرة ودخولة تحت طائلة الضغط النفسي.

٣. **الضغط النفسي الحاد:** وهو إستجابته فورية لتهديد مباشر يهدد حياة الفرد وكيانه دون سابق إنذار، يسمية البعض (الصدمة). يجد الفرد نفسه في مواجهة حتمية مع الموقف. إذ لا يستطيع تحاشيه، كما إنه لا يمتلك الوقت الكافي للتفكير في أسلوب مناسب للتعامل معه، كما تختلف إستجابات الناس في التعامل مع هذا الضغط تبعاً لتركيبتهم النفسية وخبراتهم السابقة ، ولذلك فالإستجابات تتراوح بين الإنهيار العصبي _ الإنتحار _ الموت المفاجئ _ الشلل .

٤. **الضغط النفسي المزمن:**

يحدث نتيجة أحداث منهكة يتعرض لها الفرد تتراكم مع الزمن علي شكل سلسلة من الضغوط تترك آثارها في نفسية الفرد كظاهرة مرضية تجعله في النهاية عاجز عن مواجهتها؛ كما أن هذا النوع يؤثر علي حياة الفرد مما يعيقه عن أداء دورة الإجتماعي في الأسرة والعمل.

وتشير(رونالك حميد عثمان، ٢٠١٨: ١٣) إلي أن الضغوط النفسية نوعين وتتمثل في:

• **الضغوط الإيجابية:** قد تكون للضغوط تأثير إيجابي، وتعد هذه الضغوط في هذه الحالة مفضلة ، لأنها تستخدم كمنبه، وكأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد.

• **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط غير المفضلة، والتي تسبب الضرر والأذي والمرض للأفراد، كما أن الضغط عبارة عن الإستثارة التي ينتج عنها ضرر علي عقل ، أو جسم الفرد مثل تعرضه لأمراض القلب أو الشرايين، أو من الناحية النفسية كالنظرة التشاؤمية للأمر والشعور باللامبالاة، أو من الناحية الإنتاجية كنقص الإنتاج وزيادة معدلات الغياب عن العمل.

كما أشار (شادي محمد أبو مصطفى، ٢٠١٥: ١٣) إلي أنواع الضغوط وتتمثل في:

• **الضغوط موقفية:** وتتضمن المشكلات التي يتعرض إليها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة .

• **الضغوط النمائية:** وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد.

• **ضغوط الأزمات أو الشدائد:** التي يتعرض إليها الفرد .

وقد أكدت علي هذا دراسة مواكاتيمال ويازهين (Mwakanyamale&Yizhen,2019) والتي توصلت نتائجها إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سوء المعاملة النفسية والضغوط النفسية، كما توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغط النفسي.

٤. **مستويات الضغوط النفسية:**

أي إنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحدة أو أكثر من مستويات الضغوط النفسية التالية :

• **الضغط النفسي السيئ:** وهذا يزيد من حجم المتطلبات علي الفرد ويسمي بالألم النفسي مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

• **الضغط النفسي الجيد:** وهذا يؤدي إلي إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة .

• **الضغط النفسي الزائد:** وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية، حيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته علي التكيف معها . (سماح حامد عبد الرحيم، ٢٠١٢: ١٤)

وقد أكدت علي هذا دراسة إشيرو (Ishizu,2017) والتي أشارت نتائجها إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية والضغوط المدرسية.

أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه عدة مشاكل هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض منها:

• أولاً الأعراض الجسمية: والتي أشار إليها سن وميرت وأيدن

(Şen, Mert, & Aydin,2017:172)

- في عدة نقاط وهي: سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والإرهاق وصعوبة النوم والتغيرات في السلوك والإنسحاب الإجتماعي .
- **ثانياً الأعراض العقلية:** والتي أشارت إليها (حسيبة برزوان، ٢٠١٦: ١٠٤) في عدة نقاط وهي: صعوبة إتخاذ القرارات، وفقدان التركيز، والفوضى، والإرتباك، ونوبات الهلع.
- **ثالثاً الأعراض السلوكية:** والتي أشار إليها (ضياء يوسف حامد أبو عون، ٢٠١٤: ٢١) وهي النسيان، والإهمال، وعدم تحمل المسؤولية، وإلقاء اللوم علي الآخرين، وإنخفاض مستوي الطاقة، والجلجة، والتلعثم .
- **رابعاً أعراض الشخصية:** والتي أشار إليها (فرج عبد القادر طه ، ٢٠٠٨: ٣٣٦) والتي تشمل القلق، والامبالاه، والإحباط، وإنخفاض الثقة بالنفس، والعصبية، والشعور بالوحده. وأكدت علي هذا دراسة ثورستيزون وبراون وريشاردز

(Thorsteinsson, Brown & Richards,2014)

التي توصلت نتائجها إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ضغط العمل وسوء صحة الموظفين من (الضغط النفسي والقلق والإكتئاب والإرهاق) ونتائج العمل من الدوران ، بينما توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من دعم المشرف والدعم التنظيمي والإلتزام التنظيمي)

٦_ بعض الأطر النظرية المفسرة للضغط:

• نظرية التحليل النفسي:

يشير فرويد بأن الأنا يعمل علي حفظ الذات من العوامل والمثيرات الدخلية والخارجية المهددة إما بالهروب منها أو التكيف معها؛ فالزيادة في الضغوط تولد الإحساس بالألم وإنخفاضه يؤدي إلي الإحساس باللذة، والأنا بطبيعته يسعى دائماً لتخفيف اللذة وتجنب الألم. فالتحليل النفسي ينظر إلي الضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد علي أهمية ودور العمليات اللاشعوية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز التنفسي والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو والأنا والأنا الأعلى) ، وعدم القدرة علي تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي. (هبة الطيب يوسف، ٢٠١٨: ١٦٦)

• نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان علي إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك والضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويميز موراي بين نوعين من الضغط :

- **ضغط بيتا:** ويشير إلي دلالة موضوعات البيئة كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا:** ويشير إلي خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع.

(زوابلية علي؛ غويني عيسى، ٢٠١٧: ٢٤)

• النظرية المعرفية :

من روادها لازورس (Lazarus) ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة، ويتعرض الفرد إلي أحداث عديدة في حياته، وما يدركه الفرد علي أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلي عامل ضاغط عليه؛ بالإضافة إلي أن هذه الأحداث ذاتها فعلاً تكون ضاغطة؛ فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث علي الفرد، ومنها ما هو نفسي إذ ترتفع درجة القلق أو الإكتئاب وغيرها من الإضطرابات النفسية، ومنها ما هو فسيولوجي، وكلما ترتفع درجة الضغوط النفسية علي الفرد يؤثر ذلك عليه نفسياً وفسولوجياً. (مدحت الطاف عباس، ٢٠١٠: ١٩٢)

النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلي أن الضغط إنفعال مؤلم تثير مثيرات معينة ، حيث تركز السلوكية الكلاسيكية في تفسيرها لحدوث الضغط علي الفرضية القائلة أن الضغط ينشأ عن الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم أو التهديد، بمعنى أنه إستجابة شرطية للألم، أو قد ينشأ نتيجة التعلم الخاطئ حدث في سن مبكرة، أما السلوكيون المحدثون أمثال باترسون Paterson يؤدون أن الضغط هو نتيجة دافع متعلم أو نتيجة لأسباب التنشئة الإجتماعية، كما يؤكدون علي أثر التعليم، والثقافة، والبيئة، والأدوار الإجتماعية الخاصة بالعمر والجنس. (شادي محمد أبو مصطفى ، ٢٠١٥ : ٢٩)

• نظرية الإدراك :

يعد سبيلرجر (Spilberger) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسير للضغوط النفسية معتمداً علي نظرية الدوافع. إذ يري أن الضغوط تلعب دوراً مهماً في إثارة الإختلافات علي مستوي الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها. ويحدد نظريته في ثلاث أبعاد رئيسية هي الضغط والقلق والتعليم. وتركز هذه النظرية علي المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد، وإدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير ومدى إدراك الفرد له (سماح حامد عبد الرحيم، ٢٠١٢ : ١٨)

• التفسير البيولوجي(الفسولوجي) :

ويعد هانز سيلبي (Hanz Selye) أحد رواد هذا الإتجاه. وبحكم تخصصه في الطب وملاحظته المستمره لمرضاه؛ فتوصل أم المرضي يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض، علي الرغم من إختلاف وتعدد مصادر الضغط وأطلق علي هذه الخصائص إسم زملة أعراض التكيف العام وتسمى كذلك بزملة الضغط العام وتمر هذه الإستجابة الفسيولوجية التكيفية بثلاث مراحل :

- مرحلة الإنذار أو رد الفعل الإنتباهي .
- مرحلة المقاومة .
- مرحلة الإجهاد أو الإستنزاف. (محمد بوفاتح، ٢٠١٢ : ٩٠)

7_ أساليب التحكم بالضغوط النفسية علي مستوي المنظمة :

كما يشير (السعيد محفوط؛ ويونس بالحسن، ٢٠١٢ : ٤٢) إلي أن الإدارة السليمة للضغوط النفسية إحدى المسؤوليات الجديدة الهامة التي تقع علي عاتق المدير، وعليه توظيف الأساليب التالية:

- **تحسين نظم الإتصال:** من خلال توفير نظم الإتصال، وتطوير نظم الإتصال بين الأداة، والأفراد العاملين من خلال عدة أساليب وهي سياسة الباب المفتوح التي تتيح الفرصه للعمال لتقديم آرائهم حول العملية الإنتاجية وظروف العمل وحول الكفاءات السياسة التنظيمية .
- **تحسين ظروف العمل الفيزيائية:** وذلك من خلال الإهتمام بظروف العمل المادية المتمثلة في الضوء والمعدات والأجهزة والتلوث والحرارة وللحد من أثاره السلبية من أجل توفير بيئة العمل الصحية .
- **تحسين علاقات العمل:** من خلال حرص المنظمة علي توفير فرص للعلاقات الإجتماعية الجيدة وبت روح التعاون.

وأكدت علي هذا دراسة عبد الله الضريبي (٢٠١٠) والتي توصلت في نتائجها إلي أن الأساليب الإيجابية أكثر إستخداماً من الأساليب السلبية، كما توصلت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير المؤهل العلمي (أساسي وثانوي) لصالح الشهادة الثانوية، وتوصلت أيضاً إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الخبرة وكانت لصالح فئة أكثر من ١٠ سنوات.

فروض الدراسة:

تم فروض الدراسة في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة كما يلي:

١. توجد علاقة دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية .

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

إعتمدت الباحثة علي المنهج الإرتباطي .

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت العينة من ١٠ من مدرء القطاعات وتتراوح أعمارهم من (٤٠ _ ٥٠)

ثالثاً: حدود الدراسة :

١_ الحدود الزمانية : تم تطبيقه في شهر يناير ٢٠٢٢

٢_ الحدود المكانية: تم إجراء بديوان عام المحافظة _ المنوفيه _ شبين الكوم

٣_ الحدود الموضوعية : إقتصرت الدراسة علي المديرين

رابعاً : أدوات الدراسة

١_ مقياس الكفاءة الذاتية : إعداد إبراهيم أحمد وهبه درويش (٢٠١٥)

٢_ مقياس الضغوط النفسية : من إعداد الباحثة

خامساً: خطة التحليلات الإحصائية :

معامل ارتباط بيريسون للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية لدي المدرء (ن = ١0)

نتائج الدراسة ودمجها بالدراسات السابقة

أولاً : نتائج الدراسة

معامل ارتباط بيريسون للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية لدي المدرء

(ن = ١٠)

الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	الكفاءة الذاتية في إدارة الضغوط	الكفاءة الذاتية في إدارة الوقت	الإصرار والمثابرة	الكفاءة الذاتية في الإتصال	الكفاءة الذاتية / الضغوط
** ٠.٨٧٥-	** ٠.٩٢٢-	** ٠.٨٥٧-	٠.٨١٦**	** ٠.٨٥٨-	العبء الوظيفي
** ٠.٨٨٩-	** ٠.٩١٠-	** ٠.٩٠٦-	** ٠.٨٢٥-	** ٠.٨٦٣-	الضيق المهني
** ٠.٨٠١-	** ٠.٨٥٧-	** ٠.٧٩٧-	* ٠.٧٣٨-	** ٠.٧٦٦-	بيئة العمل
** ٠.٩٠٢-	** ٠.٩٢١-	** ٠.٩١٨-	** ٠.٨٤١-	** ٠.٨٧٨-	العلاقات الإجتماعية
** ٠.٨٧٦-	** ٠.٩٣٠-	** ٠.٨٦٧-	** ٠.٨١٥-	** ٠.٨٤٣-	النمو الوظيفي
** ٠.٨٩٠-	** ٠.٩٣٩-	** ٠.٨٨٣-	٠.٨٣٤-	** ٠.٨٥٤-	العائد المادي
** ٠.٨٥١-	** ٠.٩٠٣-	** ٠.٨٤٧-	** ٠.٧٧٧-	** ٠.٨٣١-	الجوانب الفسيولوجية والإنفعالية
** ٠.٨٩١-	** ٠.٩٣٢-	** ٠.٨٩٢-	** ٠.٨٢٧-	** ٠.٨٦٤-	الدرجة الكلية للضغوط

الجدولية عند ٠.٠١ = ٠.٧٦٤

الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣١

**: دال عند ٠.٠١

*: دال عند ٠.٠٥

تشير نتائج الدراسة إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة المتمثلة في (الكفاءة الذاتية في الإتصال والإصرار والمثابرة والكفاءة الذاتية في إدارة الوقت والكفاءة الذاتية في إدارة الضغوط) وأبعاد الضغوط النفسية المتمثلة في (العبء الوظيفي والضيق المهني وبيئة العمل والعلاقات الإجتماعية والنمو الوظيفي والعائد المادي والجوانب الفسيولوجية والإنفعالية)

ثانياً : مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة :



تتوافق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة دوير وكمنجز (Dwyer & Gammings, 2001) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمساندة الإجتماعية وإستراتيجيات المواجهة لمستويات الضغط النفسي والتوتر ، وتكونت عينة من (٧٥) طالبة . وتوصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسية والمساندة الإجتماعية .

وأيضاً إتفقت مع دراسة مروة أبو علي (٢٠١٥) التي هدفت إلى التعرف علي الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة ، وتكونت عينة من (٧٩٦٢) معلماً . وقد توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية .

كما تتفق مع دراسة نجية الدليمي (٢٠٠٥) التي أشارت إلى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والمهنية والضغط النفسية ، وتكونت عينة من (٢٠٠) من معلمي المرحلة الإبتدائية ، وقد توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية والمهنية والضغط النفسية .

بينما إختلفت مع دراسة شفارتسر (Schfarster,2004) التي هدفت إلى دراسة تفاعل الكفاءة الذاتية والضغط المهنية والإحترق النفسي للمعلم ، وتكونت عينة من (٣٠٠) ، وتوصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الكفاءة الذاتية للمعلم والضغط المهنية وبعد تبلو الشعور الشخصي .

وإختلفت أيضاً مع دراسة (نسيمة مزوار وأسماء بن يحي ، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وتكونت عينة من (١٢٧) طالباً،وقد توصلت إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط .

المراجع:

- ١_ إبراهيم إبراهيم أحمد و هبه درويش أحمد (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الإستراتيجي الشخصي والقدرة علي إتخاذ القرار لدي طالبات الجامعة. كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلة بحوث التربية، عدد ٣٧، ٦٨-١٠١.
- ٢_ أبو بكر ساس عبد القادر. (٢٠١٣). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، جامعة الزيتونة، كلية الآداب والعلوم، ترهونة، ليبيا، مجلة روافد المعرفة، (٢)، ٧٥-٩٤.
- ٣_ أحمد الشورا (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية، جامعة الإستقلال، فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد ٣٠، عدد ٨.
- ٤_ أحمد أحمد متولي عمر (٢٠١٢). الكفاية الذاتية العامة والمواقف الضاغطة والجنس والعمر الزمني لمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة المدركة وأساليب مسيرتها لدي طلاب الدراسات العليا. جامعة طنطا، كلية التربية، عدد ٤٦، ٢٥٩-٣٠٨.
- ٥_ بن مصمودي علي. (٢٠١١). الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته، الجزائر، مجلة الحكمة، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، (٧)٣، ٥٥-٦٠.
- ٦_ أسماء خويلد. (٢٠١٣). الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة، المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة، الجزائر، مجلة التربية والابستمولوجي، (٤)، ١١٦-١٢٦.
- ٧_ أسماء محمد عيد سيد (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة ومستوي الضغوط النفسية لدي الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد. جامعة أسبوط، مجلد ٥، عدد ١٠، ٢٦٦-٣٠٧.
- ٨_ أحمد محمد عبد الخالق. (٢٠١٦). الضغوط والأمراض : مدخل في علم نفس الصحة، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- ٩_ جيهان رجب عبد الرحمن المازني (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدي معلمات التربية الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١-١٢١.
- ١٠_ حسيبة برزوان. (٢٠١٦). فعالية إستراتيجيات المواجهة في تيسير الضغط النفسي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، (٢٤)، ١٠١-١١٠.
- ١١_ حمزة خليل الخدام. (٢٠١٥). ضغوط العمل وعلاقتها بإتخاذ القرارات الإدارية في وزارة الداخلية الأردنية: دراسة حالة محافظة البلقاء، جامعة الملك سعود، السعودية، (١)٧٧، ١٧٧-٢١٠.
- ١٢_ خليفة يوسف محمد السادة وصالح أحمد أمين عباينة (٢٠١٦). العلاقة بين الكفاءة الذاتية لدي مديري المدارس الحكومية بمملكة البحرين. الجامعة الأردنية، مجلة الدراسات لجامعة عمار ثلجي، عدد ٤٤، ٦٠-٧٤.
- ١٣_ خديجة حسين سلمان (٢٠١٨). أساليب التعامل مع الضغوط لدي طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٣، عدد ١، ٢٤-١.
- ١٤_ روناك حميد عثمان. (٢٠١٨). المسؤولية الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي طلبة جامعة سوران في العراق، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (١٩٥)، ٣٢-١.

- ١٥_ زوابلية على؛ غويني عيسى. (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط : دراسة ميدانية بمتوسطتين بولاية الجلفة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- ١٦_ سعاد مفتاح مرجان. (٢٠١٧). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة، جامعة المرقب، كلية التربية، ليبيا، مجلة التربوي، (١١)، ١٥٨-١٨١.
- ١٧_ سماح حامد محمد عبدالرحيم. (٢٠١٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشدات الطالبات، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، السعودية، كلية التربية.
- ١٨_ شادي محمد أبو مصطفى. (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي وإتخاذ القرار لدي ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٩_ صادق كاظم الشمري (٢٠١٥). توقعات الكفاية الذاتية للطلبة وعلاقتها بتصوراتهم عن توقعات التدريسين لكفائتهم. مجلة داوة، عدد ٢، مجلد ٥، ١٩٣-٢١٥.
- ٢٠_ صابرين ضاحي عبد اللطيف وسهام علي شريف (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد ٢٦، عدد ٤، ٢٢١-٢٥٢.
- ٢١_ ضياء يوسف حامد أبو عون. (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدفاعية للإنجاز وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم نفس.
- ٢٢_ عليابنت عبد الله التوبية وعبد القوي سالم الزبيدي وعلي محمد إبراهيم وسعيد بن سليمان الظفري (٢٠١١). معتقدات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضبط النفسي وبعض المتغيرات الشخصية والمدرسية لدي مديري المدارس بسلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- ٢٣_ عبد الرحيم بن سليمان النملة. (٢٠١٧). تقدير الذات، السعودية، مجلة الفكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، (١٩)، ٣٤-٣٥.
- ٢٤_ عطف محمود أبو غالي (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدي الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. كلية التربية، فلسطين، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ٢٠، عدد ١، ٦١٩-٦٥٤.
- ٢٥_ عموم رمضان (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة وبناء الهوية لدي طلبة الجامعة، كلية العلوم الاجتماعية، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، مجلد ١٠، عدد ٢، ١٠٦-١١٦.
- ٢٦_ عبد الله بن عبد العزيز الغليقة (٢٠٢١). تطوير الأداء المهني للمشرف التربوي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم التربوية، عدد ٢٧، ٢٧١-٣٢٦.
- ٢٧_ عبد الله بن عبيد بن حمدان الشمري. (٢٠١٥). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية علم نفس.
- ٢٨_ عبد الله الضريبي. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية علي عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، سوريا، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٢٦(٤)، ٦٦٩-٧١٩.
- ٢٩_ عبد الرحيم بن سليمان النملة. (٢٠١٧). تقدير الذات، السعودية، مجلة الفكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، (١٩)، ٣٤-٣٥.
- ٣٠_ فائزة العبد لله. (٢٠١٤). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينه دمشق الثانوية، رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، كلية التربية.
- ٣١_ مجدي أبو الحاج (٢٠١٩). الرضا الوظيفي وعلاقته بتطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة لدي معلمي مديرية التربية والتعليم في لواء الجامعة ومعلماتها. مجلة العلوم التربوية، مجلد ٤٦، ٦٩٢-٧١٨.

- ٣٢_ مروة حسن مصطفى أبو علي (٢٠١٥). درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدي معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين . رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية.
- ٣٣_ محمد بوفاتح (٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، (٢١)، ٨٦-١١٠.
- ٣٤_ محمد أحمد خليل الرفوع و أحمد عودة القرارة (٢٠٠٩). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة علي حل المشكلات لدي طلبة جامعة الطفيلة التقنية في الأردن . جامعة الكويت ، المجلة التربوية، مجلد ٢٣ ، عدد ٩٢، ١٨١-٢١٤.
- ٣٥_ محمد أحمد شاهين (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدي طلبة جامعة القدس وإختلافهما حسب بعض المتغيرات ، مجلة إتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مجلد ٣٤ ، عدد ٢ ، ٣٥-٥١ .
- ٣٦_ مدحت الطاف عباس. (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ يخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدي معلمين المرحلة الإعدادية، جامعة أسيوط، كلية التربية ، مجلة كلية التربية، (١)٢٦، ١٦٧-٢٣٦.
- ٣٧_ ميادة أمين يوسف سمار (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة ومستوي التفكير الناقد وعلاقتها بمدي إتقان مهارة التقييم الرياضي خارج الصف لدي طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في مدينة نابلس. رسالة ماجستير . جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين .
- ٣٨_ ناهد أحمد فتحي (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة علي حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدي المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية) ، دراسات نفسية، مجلد ٢٩ ، عدد ٣ ، ٥٤٩-٦١٨ .
- ٣٩_ نجية ابراهيم الدليمي (٢٠٠٥). الضغوط النفسية لدي معلمات التربية الخاصة. ملخصات وقائع المؤتمر الحادي عشر ، كلية التربية ، بغداد.
- ٤٠_ نسيمة مزوار وأسماء بن يحي (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدي الطلبة المقبلين علي التخرج: دراسة مقارنة علي عينة من طلبة جامعة غرداية قسم العلوم الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد ١٣ ، عدد ٢، ٢٥٣-٢٦٤ .
- ٤١_ هديل عوني فارس البذور (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالإحترق النفسي لدي الممرضات العاملات في مستشفيات محافظة إربد . رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك .
- ٤٢_ هند سليم سالم البلوي ورامي محمود اليوسف (٢٠١٩). أثر برنامج تدريبي مستند إلي نموذج ينفجر للحل الإبداعي للمشكلات في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدي طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة توبك في المملكة العربية السعودية. الجامعة الأردنية ، مجلد ٤٦ ، ١١٧-١٣٢ .
- ٤٣_ هبه الطيب يوسف أحمد. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدي أشقاء الأطفال التوحديين: عينة من مراكز التوحد في ولاية الخرطوم ومحافظة مسقط ،السودان ، جامعة النيليين، كلية الدراسات العليا، مجلة الدراسات العليا، ١٢(٤٥)، ١٦٢-١٧٦.

المراجع الأجنبية :

- 1_ Burning, R., Dempsey, M., Kauffman, D., & Zumburn, S. (2013). Examining dimension of self –efficacy for writing , **Journal of Educational psychology** ,2(3),160-173.
- 2_ Dwyar, A., & Cummings, A. (2001). Stress , self efficacy , social support and coping straties in university students , Canadian. **Journal of counseling**, 3(3), 30_39.
- ٣_ Gandi & Simta (1998). Associations among perceived self-efficacy, perceived social support, and well-being in osteoarthritis patients undergoing total hip replacement surgery. **Queens university Canada**, 1_117.
- 4_ Gidron, Y., Giangreco, A., Vanuxem, C., & Leboucher, O. (2012). The relationship between stress, hemispheric preference and decision making among managers. **Anxiety, Stress & Coping**, 25(2), 219-228.
- 5_ Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & Richards, C. (2014). The relationship between work-stress, psychological stress and staff health and work outcomes in office workers. **Psychology**, 2014.
- 6_ Hans, S., & Upta, R. (2018) Job characteristics affect shared leadership: The moderarinf effect of psychological safety and perceived self efficacy. **Leadership & Organization development Journal**. 39(6), 730_744.
- 7_ Ishizu, K. (2017). Contingent self-worth moderates the relationship between school stressors and psychological stress responses. **Journal of adolescence**, 56, 113-117.
- 8_ Mwakanyamale, A. A., & Yizhen, Y. (2019). Psychological maltreatment and its relationship with self-esteem and psychological stress among adolescents in Tanzania: **a community based, cross-sectional study**. **BMC psychiatry**, 19(1), 1-9.
- 9_ Opong, A., & Mensah. (2013). Perceived stress and perceived self efficacy within a california Juvenile Justic center. **Walden university. Proquest Dissertations publishing**, 1_101.
- 10_ Pedrazza, M., Trifiletti, M., Berelanda, S., & Bernardo, G, A (2013). Self-Efficacy in Social Work: Development and Initial Validation of the Self-Efficacy Scale for Social Workers. **Scholarly Journal**, 2(3), 191_207.



- 11_Raymundo,M(2010).The effect of perceived self efficacy on self discrepancies ,Affect and motivation.**University of Huston**.1_24.
- 12_Knowles ,M.(2020),Perdictions of school psychologists perceived self efficacy :**The influence of traning ,Experienced and supervision.Tennesse state university**.1_81
- 13_Rodriguez,M.,Angel,M.,Yolanado,Estreder.,Vicente,Tur,M.,Funez,D., Antonio,P.,&Medina,P.(2020).A positive spiral of self efficacy among public employess.**Scholarly Journal**, 49 (8),1607_1617.
- 14_ Şen, C., Mert, I. S., & Aydin, O. (2017). The Effects of positive psychological capital on employees job satisfaction, organizational commitment, and ability coping with stress. **Journal of Academic Research in Economics**, 9(2),164-184.
- 15_Schwazer,R.&Schmitz,G.(2004).Precived self _Efficacy and teacher burn out A longitudinal study inten schools.**Freie universitat Berlin**,Germany.
- 16_Urton,k.,Wilbert,J.&Hennemann,T.(2014).Attitudes towards inclusion and self efficacy of principles and teachers.Learning disabilities : **Acontemporary Journal**,12(2),151_168
- 17_ Visnola, D., Sprudza, D., Arija, M. B., & Pike, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. In *Proceedings of the Latvian academy of sciences* 64(2), 85. De Gruyter Poland.



الملاحق :

الملحق ١ . مقياس الكفاءة الذاتية

البنود	العبارات	أوافق	غير متأكد	لا أوافق
١	الكفاءة الذاتية في الإتصال			
	أجد صعوبة في الإتصال مع الآخرين			
٢	أستطيع كسب محبة وإعجاب الآخرين بسهولة			
٣	علاقاتي مع أصدقائي جيدة			
٤	يلجأ إلي أصدقائي للحديث عن مشاكلاتهم			
٥	لدي القدرة علي فهم من حولي بسهولة ويسر			
٦	علاقاتي مع أقاربي جيدة			
٧	من الصعب علي أتحدث مع فرد لا أعرفه			
٨	لدي شعبيه كبيرة بين زملائي			
	الإصرار والمثابرة			
٩	أترجع بسهولة عندما تواجهني مشكلات			
١٠	عندما أواجه صعوبة في تحديد هدفي أصاب بالإحباط بسهولة			
١١	أفضل الأهداف السهلة حتي أستطيع تحقيقها			
١٢	أصمم علي تحقيق أهدافي حتي لو فشلت عدة مرات			
١٣	أحب المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي			
١٤	إذا لم أستطع النجاح في عمل فإنني أبذل مزيداً من الجهد			
١٥	أري أن لدي القدرة علي تحقيق ما أريد مهما كلفني ذلك من وقت وجهد			
١٦	أشعر بالإحباط عندما تمر بي ظروف صحية مضطربة			
	الكفاءة الذاتية في إدارة الوقت			
١٧	يمكنني الإهتمام بعملين في وقت واحد			
١٨	أحب إنجاز أعمالتي في نفس اليوم ولا أؤجلها إلي الغد			
١٩	لدي الكثير من الأعمال المترجمة ولا أجد الوقت الكافي لإنجازها			
٢٠	أضع جدول للأعمال التي أريد أن أنجزها منعاً لضياع الوقت			
٢١	يوجد أعمال أتركها قبل أن أنهئها			
٢٢	لا أعرف أين يضيع مني الوقت			
٢٣	أحاول تنظيم فترات العمل والراحة			



			أجد نفسي في صراع مع الوقت لأنني تأخرت في البدء	٢٤
			الكفاءة الذاتية في مواجهه الضغوط	
			أستطيع أن أسترخي عندما أجد ذلك	٢٥
			أستطيع التحكم في إنفعالاتي وتصرفاتي عن الغضب	٢٦
			أعرض للكثير من الضغوط الحياتية مما يسبب لي التوتر والقلق	٢٧
			عندما أخفق في عمل شئ فإنني أستطيع التغلب علي مشاعر الإحباط	٢٨
			أتصف بأنني شخص هادئ ومرتزن	٢٩
			أجد صعوبة في التعامل مع أشخاص لا أحبهم	٣٠
			لا أستطيع التعامل تحت أي ضغط	٣١
			أتصف بأنني شخص عصبي	٣٢

الملحق ٢ مقياس الضغوط النفسية

البنود	العبارات	موافق جداً	أوافق	غير محدد	غير موافق	غير موافق مطلقاً
الضغوط الناتجة عن العبء الوظيفي						
١	أشعر أن مسؤوليات عملي متغيرة وغير ثابتة					
٢	يتطلب عملي درجة عالية من التركيز والانتباه					
٣	توكل لي أعمال كثيرة تتطلب الإنجاز في نفس الوقت					
٤	ليس لدي الحرية والإستقلالية الكافية التي تمكني من إنجاز القرارات المتعلقة بمهام عملي					
٥	لا يكفي الوقت المتاح لإنجاز المهام المتوقعة من وظيفتي					
٦	يتم عقد إجتماعات كثيرة بشكل طارئ مما يشكل ضغوط أثناء العمل					
الضغوط الناتجة عن الضيق المهني						
٧	أتلقي تعليمات وأوامر متعارضة من جهات مختلفة في نفس الوقت					
٨	يكلفني رئيسي أحيانا بمهام تخرج عن نطاق عملي					
٩	أشعر بأنني غير قادر علي تحمل المسؤولية في مهنتي					
١٠	أشعر بأنني غير قادر علي التكيف في العمل نتيجة نقص الخبرة					
١١	المهام الموكلة من رئيسي في العمل غير محددة تحديداً واضحاً					



					١٢ التحيز وعدم الإهتمام برأي الجميع عند إتخاذ القرارات
الضغوط الناتجة عن بيئة العمل					
					١٣ تتوفر في المؤسسة كافة التجهيزات التي تمكنني من أداء مهام عملي
					١٤ يوجد تكديس بالعملاء والموظفين داخل مكان العمل
					١٥ عدم ضبط درجات الإضاءة بما يتناسب مع طبيعته العمل
					١٦ إفتقاد بيئة العمل إلي أجهزة التحكم في درجات الحرارة
					١٧ تتصف بيئة العمل بالضجيج والإزعاج مما يؤثر علي العمل
					١٨ تتوفر في بيئة العمل كافة معايير الأمن والسلامة المهنية
الضغوط الناتجة عن العلاقات الإجتماعية					
					١٩ تضائل الدور للمشاركة في إتخاذ القرارات
					٢٠ عدم توافر التعاون والإحترام في العمل
					٢١ يوجد صعوبه في التفاهم مع رئيسي في العمل
					٢٢ لا يتم تقسيم العمل وتوزيعه بعدالة بين الموظفين
					٢٣ هناك إختلافات في وجهات النظر بيني وبين زملائي بالعمل في أمور العمل المختلفة
					٢٤ أشعر بصعوبة تحقيق التوازن بين مسؤولياتي الوظيفية والإجتماعية
الضغوط الناتجة عن النمو الوظيفي					
					٢٥ أشعر بالخوف من الفصل والتقاعد المبكر
					٢٦ أشعر بنقص في الإرتقاء الوظيفي من ترقيات ومكافآت
					٢٧ أعباء العمل تعوقني عن تطور مهاراتي ومعارفي
					٢٨ عدم وجود عدالة في توزيع الفرص علي العاملين
					٢٩ أفكر في العمل في مكان آخر يتيح لي فرصه للترقي الوظيفي
					٣٠ لأعتقد أنني أخدم مستقبلي الوظيفي بالبقاء في هذا العمل
الضغوط الناتجة عن العائد المادي					
					٣١ لا تتناسب العلاوات والإمتيازات مع الجهد المبذول
					٣٢ الراتب لا يتناسب مع الأعمال التي أقوم بها
					٣٣ أعمل ساعات زائدة ولا أتقاضى المقابل المادي
					٣٤ يتم مجازاتي بالخصم من راتبي بدون وجه حق
					٣٥ أحصل علي مكافآت إضافية عند قيامي بمهام إضافية داخل العمل
					٣٦ تهتم الإدارة بتقديم الامتيازات والحوافز بالعدالة



وعم التحيز					
الضغوط الناتجة عن الجوانب الفسيولوجية والإنفعالية					
				أشعر بالإكتئاب نتيجة ضغط العمل	٣٧
				أشعر بالقلق نتيجة ضغط العمل	٣٨
				أشعر بالإحترق النفسي بسبب ضغط العمل المتزايد	٣٩
				أشعر بالعزلة والملل والنظرة السلبية للذات	٤٠
				أشعر بأنني غير قادر علي التركيز عند أداء المهام	٤١
				أشعر بأنني غير قادر علي إنجاز المهام الموكلة لي	٤٢



**Perceived self-efficacy and its relationship to psychological stress
among
sector managers**

By

**Nada Mohammad Ibrahim gaffar
Prof. Dr. Ahmed Abdel Fattah Ayyad**

**Professor of Clinical Psychology, Department of Psychology,
Faculty of Arts_ Tanta University**

Abstract:

The subject of the study crystallized on clarifying the relationship between perceived self-efficacy and psychological stress among sector managers, and the study was conducted on a sample of (10) managers, whose ages ranged from (40-50). There is a positive correlation between the dimensions of perceived self-efficacy represented in (self-efficacy in communication, persistence, perseverance, self-efficacy in time management and self-efficacy in managing stress) and the dimensions of psychological stress represented in (job burden, occupational distress, work environment, social relations, career growth, material return and physiological aspects) The researcher used the Pearson correlation coefficient, and the researcher interpreted the results in light of the theoretical frameworks and previous studies.

key words: Perceived self-efficacy- psychological stress.