

6

**الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط
النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم
تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد**

إعداد

د/ أسماء محمد عبيد سيد

مدرس بقسم تربية الطفل

كلية التربية بالوادي الجديد - جامعة أسيوط

6

الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد

إعداد

د/ أسماء محمد عميد سيد

مدرس بقسم تربية الطفل

كلية التربية بالوادي الجديد - جامعة أسيوط

مستخلص البحث

هدفت البحث إلى تحديد العلاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل، وتكونت عينة البحث من (٨٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بقسم تربية الطفل، واستخدمت الباحثة مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل جاءت مرتفعة بينما جاءت الضغوط النفسية بدرجة متوسطة.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية المدركة، الضغوط النفسية .

Abstract

The study aimed at determining the relationship between the level of perceived self-efficacy and the level of psychological stress among female students in the Department of Child Education. The study sample consisted of (84) third and fourth female students in the Child Education Department. The researcher used the measures of perceived self-efficacy and psychological stress. Indicates that the level of perceived self-efficacy among female students in the Department of Child Education was high, while the psychological pressure was moderate

Keywords: perceived self-efficacy, psychological stress

مقدمة البحث

نظراً للطبيعة التنافسية الموجودة في بيئة العمل، فحياة الفرد مليئة بعدد كبير من التوتر، وعادة ما يكون الفرد أكثر قلقاً حول نتائج عمله التي يمكن أن تؤثر على طريقة التعامل مع الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى درجة من الضغط النفسي الذي يترك أثاره السلبية التي تقف في طريق تحقيق الرضا الوظيفي والأداء العام في العمل .

ويسمى العصر الحديث بعصر القلق والضغط النفسي، والضغط النفسي يجبر الفرد على الانحراف عن الأداء الطبيعي بسبب التغير في حالته النفسية، والضغط النفسية عبارة عن إحساس الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموازنة بين ما لديه من إمكانيات وما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد ويتوقف أيضاً على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط. (Ahsan,Abdullah,YongGun Fie& Alam,2009)

ويرى سكالفيك أن فئة المعلمين في جميع البلدان يتعرضون للضغط النفسي، الأمر الذي يؤدي بهم لترك مهنة التدريس نتيجة ظروف العمل المجهدة، وأن مهنة التدريس من المهن التي تتطلب جهداً كبيراً في ادائها، حيث تفرض على المعلم متطلبات كثيرة من الجانب العاطفي والمعرفي والاجتماعي والمادي، فيستهلك الكثير من الطاقة في عمله اليومي في الفصول الدراسية، بالإضافة إلى التزاماته الشخصية والعائلية والتي هي مصدر الضغط النفسي. (Skaalvik ,2016)

ويعتبر العبء الواقع على المعلمين هو أحد أهم الأسباب التي أدت لظهور الضغط النفسي لديهم حيث إنهم يخططون وينظمون الأنشطة ويطورون المناهج الدراسية ويشرفون على الفصول الدراسية ويقدمون المعلومات ويحافظون على الانضباط ويغطون النقص في المعلمين والغياب ويحتفظون بالسجلات، كل هذه الامور أدت إلى الضغط النفسي لديهم، وقد يعاني بعض المعلمين من الضغط النفسي في عملهم ولكن عند مواجهة ضغوط عمل مماثلة، وقد يكون البعض أقل عرضة للإجهاد من غيرهم. (Desouky & Allam, 2017)

والسؤال هنا لماذا يكون هناك بعض المعلمون أقل عرضة للضغط النفسي من غيرهم في

مواجهة ضغوط عمل مماثلة؟

وللإجابة عن هذا السؤال يرجع إلى أسباب ومصادر كثيرة من أهمها معتقدات الفرد النابعة من ذاته وقدرته في التغلب على مشكلاته التي يواجهها، وأن بعض المعلمين ينجح في تعزيز إنجازات الطلاب باستمرار وتحديد أهداف عالية لأنفسهم والسعى لتحقيقها، في حين أن البعض الآخر لا يستطيع أداء عمله كما هو متوقع، بل يشعر بالإجهاد والتوتر نتيجة العمل اليومي، ومن أهم هذه الأسباب التي تتعلق بالكفاءة الذاتية للمعلم. (Schwarzer & Hallum, 2008)

ويمثل مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة (self Efficacy) أهمية كبيرة لدى المرين حيث تعتبر متحركا وواقعا يحمل المتعلم للقيام بالمهام التعليمية ولها تأثير حيوي على سلوك الفرد، فهي تساعد على ضبط سلوكه والتحكم في مشاعره وأفكاره وتحقيق أداء أفضل عن طريق إمداده بالعمليات المعرفية كأنماط التفكير واستراتيجيات التعلم والتنظيم الذاتي، كما إنها تدفع سلوكه وتساعد على التغلب على العقبات والصعوبات والمشاكل الانفعالية التي تقابله وتحدد اختياراته للأنشطة، وهي أكثر أهمية للمعلم بما يحمله من قيمة تربوية واجتماعية وإنسانية وبما يملكه من دور كبير في التأثير على سلوكيات الطلاب، وتجعلهم يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة مدركة عالية، تسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين . (حجاج غانم، ٢٠٠٧، ٢٠٩)

ولقد أضحت أمر جليا أن الكفاءة المدركة المرتفعة تعود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة، مما دفع العلماء إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويؤثر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة بمستوى متميز. (Weiten & Lioyed, 1997, 55)، (ماجد مصطفى وعبدالمطلب عبدالقادر، ٢٠١٦، ٤٨٣)

ويضيف باندورا Bandura أن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية تتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وبقدرته على التحكم في الأحداث ويؤثر ذلك الحكم في مستوى الكفاءة الذاتية وطبيعة العمل أو الهدف الذي سيندله، وعلى مدى ماثبرته في التحدي للمعوقات التي تعترضه وفي أسلوبه في التفكير، والكفاءة الذاتية المورثة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع عمله بالمهارات التي يمتلكها . (Bandura, 1997, 25)

إن المعلمين الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية، يظهرون مزيدا من الثبات في مواجهة العقبات، ولديهم محاولات كثيرة لابتكار طرق تعليمية جديدة للحصول على تعليم

أفضل وأكثر قدرة على ضمان مشاركة الطلاب، وأكثر نجاحاً في مهارات إدارة الصف، كذلك يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة أكثر فاعلية. (

Palmer , Dixons,2015,9)

وترى الباحثة أن الكفاءة الذاتية تفترض فيها أن تتضمن ما يمتلكه أفراد العينة من مهارات معرفية وإنفعالية وسلوكية تسهم في بناء شخصياتهم من خلال الإعداد والتدريب الأكاديمي وتجعلهم يتمتعون بقدرات مميزة للتعامل مع مختلف الظروف إضافة إلى اختيار السلوك الأفضل للتعامل مع المواقف التي يمرون بها خلال عملهم .

ويرى البحث الحالي أن الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة العمل تزداد لدى المعلمات خاصة الذين يعملون مع الأطفال في مرحلة الطفولة، حيث أن المعلمة لم يعد دورها مقتصر على تلقين المعلومات والمعارف لأطفالها أو تغطية أنشطة المنهج في مدة زمنية محددة، بل يمتد إلى كيفية التعامل مع الأطفال وتنظيم عملية التعلم لديهم وتحفيزهم على النجاح، وعلى المعلمة أن تدرك أن الأطفال الصغار لديهم قدرات عقلية بسيطة تحتاج إلى جهد عال وفريد من الثبات النفسي من أجل تحقيق أهداف التعلم .

وانطلاقاً من الواقع العملي الذي تعيشه الباحثة وأثناء إشرافها على مجموعات التربية العملية بمرحلة رياض الأطفال وملاحظتها للطالبات المعلمات ومعاناتهن من ما يتعرضن له من ضغوط من الأطفال بهذه المرحلة، وما قد تتركه هذه الضغوط من الآثار الجسدية والعضلية والنفسية، توصلت الباحثة لفكرة بحث دراسة هذين المتغيرين (الكفاءة الذاتية، والضغوط النفسية) باعتبارهما الحصن المنيع الذي يمكن الطالبات المعلمات من زيادة قدرتهن على مواجهة التحديات التي تواجههن في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على إحداث الكيفية اللازمة لمواجهتها وإلى المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط والالتزان الذاتي حال التعرض لأحداث ضاغطة، وقدرتهن على التوافق الإيجابي مع الذات والآخرين والبيئة المحيطة من أجل تحقيق الصحة النفسية، مما يؤهلهن للقيام بأدوارهن المتوقعة الدراسية، الاجتماعية، والأسرية، بشكل أفضل، ومن ثم أضحت الحاجة إلى مثل هذه البحث التي تبرز أهميتها من خلال ما أفرزته من نتائج وما انبثق عنها من توصيات تعد إضافة جديدة إلى المكتبة العربية في المجالين التربوي والنفسي.

مشكلة البحث :

تتركز مشكلة البحث الحالية حول مفاهيم أساسية تعكس مكامن القوة والضعف في الشخصية الإنسانية وما لها من دور مؤثر على الواقع النفسي والمادي للفرد وهذه المفاهيم هي الكفاءة الذاتية والضغط النفسية (Connor, 2006, 64-47) حيث تعد الكفاءة الذاتية من الأكاديمية المدركة من أبرز العوامل المؤثرة في المثابرة والأداء الأكاديمي للطلاب الجامعي، وتتبلور هذه الكفاءة على شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بشأن مدى كفايتها.

وأظهرت بعض الدراسات النفسية التي أجريت حول الكفاءة الذاتية المدركة بأنه كلما ارتفعت الكفاءة المدركة لدى الفرد زادت دافعيته لأن ذلك يدفعه لأن يكون مثابراً على القيام بمحاولات أخرى للنجاح (Schunk, 1986, 230) وكلما زادت ثقة الطلاب في كفاءتهم الذاتية كلما زادت جهودهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وزادت اعتقاداتهم بقدراتهم على إحراز النجاح والأخذ بزمام المبادرة في تحقيق الإنجاز، وبالتالي يتكون لديهم نظام ذاتي يمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم، وانفعالاتهم. (Evers & et, al., 2002, 200).

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها ومعايشتها للضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات المعلمات في مرحلة رياض الأطفال وزيادة الأعباء الواقعة على عاتقهن والتي تحتاج إلى وقتاً وجهداً، إضافة إلى تحقيق أهداف العملية التعليمية، زيادة على ذلك فهم في حاجة إلى أن تتوفر لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة ليتمكنوا من تعليم هؤلاء الأطفال والتواصل معهم بكل مرونة ويسر، لاحظت أن بعض الطالبات يتجنبون ممارسة المهارات الأكاديمية التي تتطلب تحدياً ذهنياً ولا يستطيعون لدرجة كافية ممارسة الأنشطة المعرفية التي تحتاجها الكثير من المهمات، كما لاحظت أن هناك بعض الطالبات ينظرون إلى ذاتهن على أنها ذات كفاءة قليلة وغير قادرة على تحقيق أهدافها والتأثير في البيئة.

وهكذا يتبين أن الكفاءة الذاتية المدركة متغير يستوجب المزيد من الدراسات لما له من أثر في الصحة العامة للفرد، والضغط النفسية لما لها من الأهمية أيضاً فهي واحدة من أبرز

الموضوعات التي تؤدي دورًا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف التي تواجهه في حياته، ومن هنا نشأت فكرة هذه البحث لبحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسي لمعرفة مدى تأثير ما تعانيه الطالبات من جملة الصعوبات الحياتية، وذلك لتوفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية للطالبات من أجل توظيف طاقتهن النفسية والجسدية للقيام بواجباتهن في كافة مرافق الحياة الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والعلمية، وهذا لا يتأتى إلا عندما تكون الطالبة متمتعة بأنا قوية متمثلة في احتفاظها بشخصية قادرة على التعامل مع متطلبات الواقع الذي يعيشونه في ظل صعوبات الحياة التي تواجههن، وانطلاقاً من هذه الأهمية دفعت الباحثة إلى دراسة هذا الموضوع، وكذلك محاولة لفهم أكثر لطبيعة العلاقة بين مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ومفهوم الضغط النفسي لدى طالبات معلمات رياض الأطفال باعتبارها مشكلة تستحق البحث-على حد قدر اطلاع الباحثة- لا يوجد دراسة تناولت معلمات رياض الأطفال والضغط النفسي التي تتعرض لها الطالبة المعلمة داخل قاعة الروضة، ويتمثل مشكلة البحث في معرفة ما العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسي التي تفرض نفسها على أداء الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل، لذا فإن هذه البحث تسعى إلى الإجابة على الأسئلة الآتية:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسي لدى

الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد؟

2- ما درجة مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية

التربية بالوادي الجديد؟

3- ما درجة مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية

بالوادي الجديد؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يأتي:

1- توفير إطار نظري يجمع بين المتغيرين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسي باعتبارهما

من المتغيرات الجديدة.

- ٢- تناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طالبات الجامعة كونهم الجيل الذي سيتحمل مسؤولية قيادة المجتمع والنهوض والمحافظة عليه.
- ٣- الكشف عن أهمية العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل.
- ٤- إثراء المكتبة العلمية بموضوع بحثي عن الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال

أهداف البحث:

تستهدف البحث الحالية تحقيق الأهداف التالية:

- ١- تحديد العلاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل.
- ٢- التعرف على درجة مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.
- ٣- التعرف على درجة مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.
- ٤- تقديم بعض التوصيات والمقترحات لرفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة والتقليل من أثر الضغوط النفسية على الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل واقتراح أفضل السبل للتقليل من آثارها ومواجهتها.

حدود البحث:

تم تطبيق البحث واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن الحدود الآتية:

- الحدود البشرية: تحددت البحث بعينة من طالبات الفرق (الثالثة، الرابعة) بقسم تربية الطفل
- الحدود الزمنية: تحددت البحث بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٦-٢٠١٧م.
- الحدود المكانية: تحددت البحث بكلية التربية بالوادي الجديد.
- الحدود الموضوعية: تناولت البحث الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغط النفسية.

مصطلحات البحث:**أولاً تعريف الكفاءة الذاتية المدركة:**

يعرف (نافذ نايف، ٢٠١٢، ٨٣) بأنها: معتقدات الطالب حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته.

ويحدد كل من هالينان وداناير (Danaher, Hallinna) الكفاءة الذاتية على أنها اعتقادات الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة، وعلى إحراز الأهداف وإنجاز السلوك. (عائشة بنت سعيد، ٢٠١٤، ص ٤٨)

التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية المدركة تعرفها الباحثة بأنها قدرة الطالبة المعلمة على أداء مهام أكاديمية وإنجاز أهداف في ظل وجود صعوبات مختلفة وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في البحث الحالية.

ثانياً الضغوط النفسية

هي استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لذا فهي تنتج عن أي حدث أو موقف أو حادثة ويحتاج إلى الجهد النفسي والجسدي والفيزيائي للفرد. (سمير شيخاني، ٢٠٠٣، ٥٦)

ويعرفها (إبراهيم الشافعي، ٢٠٠٥، ١٧) مجموعة النشاطات والاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل مشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

أما التعريف الإجرائي: : تعرفها الباحثة بأنها الاستراتيجيات والعمليات التي تقوم بها الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل من أجل تحمل الضغوط النفسية والإحباط في عملهم في ظروف صعبة لم تترك لهم مجالات للتحقيق أهدافهم المرجوة والعمل بكفاءة عالية على تحقيق ذاتهم وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغط النفسي في البحث الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً الكفاءة الذاتية:

يعد باندورا أول من قدم المفهوم من خلال نظريته التعلم الاجتماعي ويرى باندورا "أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أم غير المباشرة". (رامي اليوسف، ٢٠١٠، ٢٣٥)

أبعاد الكفاءة الذاتية:

يرى فتحي الزيات أن هناك ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية وهي:

(أ) الكفاءة الذاتية السلوكية وهي التي يمكن تقييمها من خلال المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي.

(ب) الكفاءة الذاتية الانفعالية وهي التي يمكن تقييمها من خلال السيطرة على المزاج بشكل عام، أو في مواقف محددة مثل السيطرة على القلق، وتشير إلى اعتقاد الفرد عن حالاته الانفعالية وقدرته على إدارتها.

(ج) الكفاءة الذاتية المعرفية وهي التي يمكن تقييمها من خلال العمليات العقلية التي تحدث داخل الفرد مثل التخيل، الإدراك، التفكير، الحديث الذاتي.

ويتفق كلا من حسين أبو رياش وعبد الحميد الصافي (٢٠٠٥)، (فتحي الزيات،

٢٠٠١) مع باندورا أن هناك ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية تتغير تبعاً لها وهذه الأبعاد هي:

١- قدرة الكفاءة الذاتية: وهو يختلف تبعاً لطبيعة وصعوبة الموقف، ويتضح قدر الكفاءة الذاتية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة.

٢- العمومية: ويشير هذا البعد إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة وتبيان درجة العمومية ما بين اللامحدودية وإلى تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي

تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محدودة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانات (سلوكية، معرفية، انفعالية) والخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك .

٣- القوة أو الشدة: ويتحدد بعد القوة في خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف فالفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه الاجتهاد والإصرار في العمل وبذل أقصى طاقاته في مواجهة الخبرات اللاحقة والمواقف الصعبة القادمة كما أن الشعور بقوة الكفاءة الذات تمكن الفرد من اختيار الأنشطة التي سينجزها بنجاح .

آثار الكفاءة الذاتية المدركة على السلوك **Effects of self - efficacy in behavior**:

تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة بحسب رأي أصحاب النظرية المعرفية الاجتماعية من خلال شعور الفرد بالكفاءة الذاتية المدركة في مظاهر متعددة من سلوكه والتي تتمضن اختيارهم للأنشطة والأهداف وإنجازهم للمهام:

١- اختيار النشاطات **Choice of activities**: يختار الأفراد المهمات والنشاطات التي

يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزداد احتمالية فشلهم بها، مثل ذلك الطلبة الذين يتقون بكفاءتهم في مادة الرياضيات تزداد احتمالية تسجيلهم في مسابقات الرياضيات في الجامعة مقارنة بالطلبة ذوي الكفاءة المتدنية في مادة الرياضيات.

٢- التعلم والإنجاز **Learning and achievement**: إن الأفراد ذوي الإحساس المرتفع

بالكفاءة الذاتية يميلون للتعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الإحساس المنخفض من الكفاءة الذاتية، بمعنى آخر إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدرتهم؟ أن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم أكثر احتمالاً لإنجازها بنجاح مقارنة الطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها.

٣- الجهد المبذول والإصرار **Effort and persistence**: يميل الأفراد ذوو الإحساس

المرتفع بالفاعلية الذاتية إلى بذل جهود أكبر عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة، وهم أكثر إصراراً عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم، أما الأفراد ذوو الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية فيبدلون جهداً أقل في أداء المهام، ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عند مواجهة عقبات تقف أمام تحقيق المهمة . (Bandura, 2000, 277)

- ويرى باندورا أن الكفاءة الذاتية لدى الفرد تتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي:
- ١- اجتياز خبرات مقنعة **Enactive Masstry Experience**: فإذا تكرر نجاح الفرد في أعمال معينة ازداد شعوره بالكفاءة الذاتي، وعند تكرار الفشل يقل هذا الشعور.
 - ٢- الإقناع اللفظي **Verbal Persualtion**: يتم عادة إقناع الفرد من بعض الأشخاص الموثوق بقدراتهم على أداء مهمة ما، شريطة ألا تكون هذه المهمة من المهمات التي يستحيل إنجازها وإن كانت كذلك لم ينجح الإقناع اللفظي مهما كان قويا ومكثفا.
 - ٣- الخبرات الإبدالية **Experience Vicarious** حيث يزداد شعور الفرد بفاعليته عندما يلاحظ أن من يماثلونه في القدرة قادرون على القيام بمهمة ما.
 - ٤- الحالات الانفعالية الفسيولوجية **Physiological effective states**: أن الحالات الانفعالية أثناء الأداء قد تختلف من شخص إلى آخر.

ومع ذلك يمكن القول أن الانفعال الشديد يؤثر سلبيًا على الفاعلية الذاتية بينما تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء.

- ١- الظروف المحيطة: أن تعرض الفرد لمواقف محيطة تقدم تهديدًا لتوقعات الكفاءة الذاتية للفرد أكثر من مواقف أخرى، فألفة الفرد بموضوع معين ومروره بالموقف نفسه أو ما يشابهه له دور في توقعات الكفاءة الذاتية، خاصة إذا علم الفرد مسبقًا بصعوبته.
- ٢- التقويم الذاتي: فالتقويم الذاتي يعمل على تعزيز توقعات الكفاءة الذاتية، فالرضا أو عدم الرضا الفرد عن كفاءته لا يتحددان فقط بالمستوى الحقيقي للأداء، بل بالمعايير المستخدمة للحكم على مستوى ذلك الأداء. (Elliot, et, al., 2000, 222-224)

ثانياً الضغوط النفسية :

الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالبات المعلمات وما ينتج عنها من انعكاسات واضحة على كفاءتهن الذاتية وتؤثر على أدائهن وقد أوضح بركات أن الضغوط النفسية يوصفها ظاهرة سيكولوجية فقد لاقى اهتمامًا بالغًا لدى الباحثين والعاملين في حقل الصحة النفسية وذلك لتأثيرها على الإنسان وصحته النفسية. (زياد بركات، ٢٠١٢)

وعرف فولكان (Folkman, 1997) الضغط النفسي بأنه الإنهاك النفسي والجسمي الناتج عن الشدائد وأحداث الحياة اليومية وعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات.

وترى (ماجدة عبيد، ٢٠٠٨) أن الضغوط النفسية نوعان وهما: الضغوط الخارجية الصراعات داخل العائلة، الضغوط المالية، والاقتصادية، انخفاض مستوى دخل الفرد، البطالة، عدم انتظام الرواتب، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية الفسيولوجية، المتغيرات الطبيعية كالمناخ وحالة الطقس والضغوط المهنية المتمثلة في بيئة العمل والعبء والخلافات مع المسؤولين والزملاء، أما بالنسبة للضغوط الداخلية ومن أمثلتها الطموح المبالغ فيه، القلق والاكتئاب والخوف من المستقبل والتجهيز النفسي والشخصية وملاحها

ويضيف (سامر جميل، ١٩٩٨) أنواع الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان، كالضغوط الانفعالية والنفسية (القلق والاكتئاب والخوف المرضي)، إضافة إلى الضغط النفسي السلبي كالضغط النفسي الذي يواجهه الفرد ويؤثر سلباً على حالته الجسدية والنفسية، وتظهر عليه أعراض مرضية كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية، وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.

فقد أظهرت نتائج دراسة (Kosaka, 1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي لفقدان الثقة وصعوبة التكيف بإيجابية (Kosaka, 1996, 35-40) وقد أكد (الداهري، ٢٠٠٨، ٦٧) أن استمرار تعرض الشخص للضغوط سواء كانت من بيئته الداخلية أم الخارجية مع فشل هذا الشخص في التعامل معها ستسبب له التعب والإجهاد العصبي، لذا فإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق قدرة التحمل، إذ يمكن القول أن إنسان هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط. (جمال أبو دلو، ٢٠٠٩، ١٩٢)

وفي الوقت نفسه فإن عصرنا بهذه الخصائص سيترتب على أثره الكثير من الضغوط النفسية التي تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشئ عنها من آثار نفسية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية.

يواجه الأفراد في حياتهم الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاولون التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنهم وتجعلهم في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتووع الأحداث ذاتها، فهناك شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وتروي، وهناك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته المر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه . (حسين طه وحسين سلامة، ٢٠٠٦، ٧٤)

لذا بدأ الاهتمام بدراسة هذا الموضوع (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية) في الستينيات من القرن العشرين، وقد استعملت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن هذه الأساليب مثل سلوكيات المواجهة (Coping Efforts) ومكنزمات المواجهة (Coping Mechanisms) ومهارات المواجهة (Coping Skills) واستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies) إلى جانب مصطلحات مثل أفعال المواجهة (Coping Reactions) (عبدالله السهلي، ٢٠١٠، ٣١).

ولهذا نجد أنه في جميع الحالات توجد أساليب متنوعة للتعامل مع كل موقف ضاغط، بحيث يجرى احتواء الأزمة بمعنى الإحاطة بها والسيطرة عليها ومنع انتشارها، وهذا يعني أن التعامل مع الأزمة لا يمكن أن يكون في إطار من العشوائية والارتجالية أو سياسة الفعل ورد الفعل، بل يجب أن يضع التعامل مع الضغوط للمنهج العملي السليم لحماية الفرد من أية تطورات غير محسوبة يصعب عليه تحمل ضغطها، وهذا المنهج ينبغي أن يقوم على التخطيط والتنظيم (محمد جاسم وسلمى عبيد، ٢٠٠٦).

أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابها الفرد في حياته، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، وتخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوبًا لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته، هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، وتعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستعملها

الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، وعرفها (سبيليرجر) بأنها "عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" (إبراهيم على، ١٩٩٢، ٩٧).

لذا فقد سعت بعض البحوث إلى دراسة إلى معرفة بعض الطرق واستراتيجيات التعامل لمواجهة المواقف الضاغطة، ويصنف جراشا (Grasha, 1983) هذه الأساليب لمواجهة الضغوط إلى نوعين، هما:

- ١- أساليب مواجهة لا شعورية: ويتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستعمل في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها (فرويد) في نظريته للتحليل النفسي.
- ٢- أساليب مواجهة شعورية: يستعملها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط (حسين طه وحسين سلامة، ٢٠٠٦، ٦٩٧).

كما حدد (سيشير وآخرون (Scheier, et, al., 1986) أساليب واستراتيجيات التعامل مع

الضغوط في عدة أنواع، وهي:

- الإنكار، ويشير ذلك إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كليًا من جانب الفرد.
- التعامل الموجه نحو المشكلة، وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط.
- لوم الذات، حيث يرى الفرد أنه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.
- التقبل والاستسلام، ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف، وذلك نظرًا لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.
- إعادة التفسير الإيجابي للموقف كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- الهروب من خلال التخيل، ويبدو ذلك جليًا في الركون إلى أحلام اليقظة.
- المساندة الاجتماعية، وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والحصول على المساعدة منه .

بعض النظريات التي فسرت الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ومنها:

١- نظرية التحليل النفسي:

لقد تناول فرويد (١٩٣٣) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية يستعملها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، ورأى (فرويد) أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغط، وأن الفرد لا يلجأ إلى استعمال حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق، بل قد يستعمل أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء ذلك يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعورياً للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية. (حسين طه وحسين سلامة، ٢٠٠٦، ٨٦)

لذا تعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية، ولقد اقترح (Widuchter)، تعريفاً حول آليات الدفاع، ورأى بأن الدفاع هو "مجموعة العمليات الهادفة للتقليل والإنقاص من حدة الصراع النفسي الداخلي، وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور". ومن أمثلة هذه الميكانيزمات هي:

- الكبت (Repression): وهو وسيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والمخاوف المؤلمة التي تسبب له الضيق وذلك بإكراهها على التراجع إلى منطقة اللاشعور لتصبح نسيًا منسيًا وحتى تخفف مما أصابه من الصراع، ويلجأ المعلم أحياناً إلى كبت مشاعره وعواطفه عندما لا يستطيع مواجهتها وبخاصة في المواقف المتعلقة بالأمر الإداري. (زياد بركات، ٢٠١٠، ٦).
- التصعيد (Sublimation): آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، ويعتبر استعمال هذه الآلية النفاغية من أفضل الحيل وأهمها بل أكثرها دلالة على الصحة النفسية العالية، حيث تمثل النشاطات الفكرية (الفنية والشعرية

والأدبية) وخاصة الدينية أفعال تم التسامي بها وإعلانها من دوافع ورغبات داخلية مكبوت في النفس إلى أعمل مقبولة وتجد الرضا من الفرد والمجتمع. (ميخائيل أسعد، ١٩٩٤، ١٢٨)

▪ **الكظم (Suppression):** وهي وسيلة دفاعية شعورية لها مكانة خاصة في حياة الفرد الاجتماعية والأخلاقية ويعني بضبط الدوافع غير المرغوبة كالغضب والتحكم بها ومنعها من الظهور بشكل ظاهر وهو سلوك دفاعي غالبًا ما يرمز له بقوة الإدارة أو قوة الشخصية.

وترى الباحثة أن الضغط النفسي بأنواعه المختلفة وعناصره المتعددة ومصادره إنما هو معيق للإنجاز ومثبط للزيمة والطموح، ويؤدي إلى معاناة الظروف السيطرة عليه والخروج من دهاليزه المظلمة لتحقيق أهدافه سواء في العمل أو البحث أو ممارسة حياته اليومية بشكل سليم.

الدراسات السابقة:

ولاً: الدراسات العربية:

هدفت دراسة (إبراهيم إبراهيم، ٢٠٠٥) إلى بحث علاقة الكفاءة المهنية لدى المعلمين بكل من: الكفاءة الذاتية العامة، والضغط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم، والمعتقدات التربوية لدى عينة مكونة من (٢٠٠) معلمًا ومعلمة موزعة على أربع فئات هي: قبل الخدمة، وهم طلاب في كلية المعلمين قبيل التخرج، ومعلمي المرحلة الابتدائية، ومعلمي المرحلة المتوسطة، ومعلمي المرحلة الثانوية، كما تهدف البحث إلى معرفة الفروق بين هذه الفئات من المعلمين في كافة المتغيرات موضوع الاهتمام، وأخيرًا بحث مدى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال: الكفاءة الذاتية العامة والضغط النفسية والمعتقدات، وأشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة المهنية لدى المعلمين وكل من الكفاءة الذاتية العامة والمعتقدات التربوية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة المهنية لدى المعلمين والضغط النفسي والمهني، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مراحل التعليم المختلفة في الكفاءة الذاتية المهنية والكفاءة العامة والضغط النفسي والمعتقدات التربوية، وأظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية والضغط المهني والمعتقدات التربوية تمثل أهم متغيرات التنبؤ بالكفاءة المهنية مع اختلاف في مقدرة هذه المتغيرات على التنبؤ.

وأشارت دراسة (مروة أبو علي، ٢٠١٥) إلى التعرف مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، لعينة مكونة من (٣٦٧) معلماً ومعلمة، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، ووجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية، ووجود درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية المدركة، وبناءً على نتائج البحث تم اقتراح عدد من التوصيات مثل ضرورة العمل على رفع الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين عن طريق عقد الدورات التدريبية والتأهيلية، والتركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم، وضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.

وهدفت دراسة (حسن الجبوري، ٢٠١٥) إلى التعرف لمدى امتلاك معلمي المرحلة في الأردن المهارات التدريسية والكفاءة الذاتية في التدريس والعلاقة بينهما في ضوء متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة، حيث تم تطبيق استبانة مهارات التدريس لمعلمي المرحلة والتي قام بتعبئتها مدرء المدارس، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية على المعلمين أنفسهم لعينة عشوائية طبقية مكونة من (١٣١) معلماً ومعلمة، وأظهرت النتائج أن المهارات التدريسية (التخطيط، إدارة الصف، التنفيذ، التقويم) والكفاءة الذاتية في التدريس لدى معلمي المرحلة كانت بدرجة عالية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التنفيذ والإدارة الصفية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التخطيط والتقويم تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخبرة والمؤهل العلمي في كل المهارات، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية في التدريس لمتغير الخبرة لصالح الأفراد ذوي الخبرة (١٠) سنوات فأكثر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية في التدريس تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

هدفت دراسة نوري، ديميروك وديركتور (Nuri, Demirok & Direktor, 2017) إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي وساعات العمل اليومية للمعلمين، وتم أخذ عينة من (٢١) مدرسة منها (٧) مدارس للتربية الخاصة، والباقي ممن لديهم غرفة للتعليم الخاص، وتكونت عينة البحث من (٤٦) معلماً ومعلمة من مدارس التربية الخاصة و(٢٤) معلماً ومعلمة من المدارس الحكومية ممن لديهم غرفة مصادر (مجموع العينة ٧٠ معلماً ومعلمة)، وأظهرت النتائج وجود درجة متوسطة من الكفاءة الذاتية لدى المعلمين ووجود درجة مرتفعة من الضغط النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي لمعلمي التربية الخاصة.

وأشارت دراسة أرسلان (Arslan, 2017) إلى معرفة تأثير الكفاءة الذاتية الفردية على الكفاءة الذاتية الجماعية لمعلمي مرحلة ما قبل المدرسة، حيث تكونت عينة البحث من (١٧٢) معلماً لمرحلة ما قبل المدرسة يعملون في رياض الأطفال العامة التابعة لوزارة التربية في مدن مختلفة في تركيا، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية للمعلمين والكفاءة الذاتية الجماعية، إلى جانب ذلك، تبين أن الكفاءة الذاتية للمعلمين تسر بشكل كبير الفعالية الذاتية الجماعية.

وهدفت دراسة سكالفيك وسكالفيك (Skaalvik & Skaalvik, 2016) الضغط النفسي والكفاءة الذاتية لدى المعلمين في النرويج، وتكونت عينة البحث من (٥٢٣) معلماً نرويجياً في المرحلة الثانوية العليا، وأشارت النتائج إلى أن هناك طريقتين رئيسيتين تزيدان من تحفيز المعلمين على ترك المهنة وهما: الضغط النفسي عن طريق الضغط العاطفي وزيادة الإرهاق مما يؤدي إلى زيادة الدافعية نحو ترك العمل، وأما الطريق الثاني فيتمثل بنقص الدعم الإشرافي والثقة، وانخفاض الدافعية والمشاركة لدى الطلاب، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الذاتية لدى الطرفين، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية.

وهدفت دراسة سيراتور (Serratore, 2015) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية والتحفيز ومدى تأثيرها على التنظيم الذاتي للمعلمين في مدارس كندا، وتكونت عينة البحث من (٨٧) معلماً ومعلمة يعملون في المدارس الكندية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية

ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والتحفيز، وكما أظهرت النتائج أيضًا وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والدافعية والتنظيم الذاتي.

وأشارت دراسة رايلي، دينغرل وبودوسك (Reilly, Dhingra & Boduszek, 2014)

إلى العلاقة بين الكفاءة الذاتية للمعلمين وتقدير الذات والضغط النفسي وتأثيرها على مستوى الرضا الوظيفي في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية كالعمر والجنس والمؤهل التعليمي وسنوات الخبرة في التدريس، لعينة مكونة من (١٢١) معلمًا من معلمي المدارس الابتدائية الإيرلندية، حيث تم جمع البيانات من ثماني مدارس ابتدائية في إيرلندا، وأظهرت النتائج أن الضغط النفسي له دور كبير في انخفاض مستويات الرضا الوظيفي وتقدير الذات والكفاءة الذاتية، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود درجة معتدلة من الضغط النفسي والكفاءة الذاتية، بالإضافة لوجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي، وكما أشارت النتائج أيضًا إلى أن المعلمين يشعرون بالرضا في وظائفهم.

وهدف دراسة كولي، شابكا وبيري (Collie, Shapka & Perry, 2012) إلى معرفة

مدى تأثير تصورات المعلمين للتعلم الاجتماعي العاطفي والمناخ في مدرستهم على شعور المعلمين بالضغط النفسي وكفاءتهم الذاتية في التدريس والرضا الوظيفي، بالإضافة لدراسة العلاقات المتبادلة بين الضغط النفسي والكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي، وتكونت عينة البحث من (٦٦٤) معلمًا ومعلمة يعملون في المدارس الابتدائية والثانوية في كندا، وأظهرت النتائج بأن أكثر العوامل المناخية في المدرسة تأثيرًا على المعلمين هي دافعية الطلاب وسلوكياتهم، وكما أشارت النتائج أيضًا إلى وجود علاقة عكسية بين التوتر الناتج عن سلوكيات الطلبة والكفاءة الذاتية في التدريس لدى المعلمين، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والكفاءة الذاتية.

دراسة كلانسن وتشيو (Klassen & Chiu, 2010) والتي هدفت إلى دراسة العلاقات

بين سنوات خبرة المعلمين وخصائص المعلمين (الجنس ومستوى التعليم) وثلاثة مجالات للكفاءة الذاتية (الاستراتيجيات التعليمية وإدارة الصف ومشاركة الطلاب) والضغط النفسي والرضا الوظيفي، وتكونت عينة البحث من (١٤٣٠) معلمًا ومعلمة موزعين على مدارس نيويورك، وأظهرت النتائج وجود علاقة غير خطية بين سنوات خبرة المعلمين وعوامل الكفاءة الذاتية الثلاثة جميعها، حيث

ارتفعت من بداية حياتهم المهنية إلى منتصف حياتهم المهنية ثم انخفضت بعد ذلك. كما كان للمعلمات ضغط نفسي أكبر على عبء العمل، وزيادة الضغوط الصفية من السلوكيات الطلابية، وانخفاض كفاءة الإدارة الصفية. وكان للمعلمين الذين يعانون من ضغط نفسي أكبر على عبء العمل كفاءة أكبر في إدارة الصف، بينما كان لدى المعلمين الذين يعانون من ضغط نفسي أكبر في الفصول الدراسية كفاءة ذاتية ورضا عن العمل بدرجة قليلة، وكان لدى أولئك الذين يدرسون الأطفال الصغار (في الصفوف الابتدائية ورياض الأطفال) مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية للإدارة الصفية ومشاركة الطلاب، وكان لدى المعلمين الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية أكبر في إدارة الصف ومستوى تعليم أعلى رضا أكبر عن العمل.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي بحثت موضوع الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية والعلاقة بينهما، تم التوصل لمؤشرات عامة أفادت الباحثة حيث اتفقت البحث الحالية في نتائجها مع نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية، وخاصة في محور العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، حيث أجمعت معظم الدراسات على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة الذاتية والضغوط النفسية أي كلما زادت الكفاءة الذاتية قلت الضغوط النفسية والعكس صحيح، في حين اختلف نتيجة البحث مع نتيجة دراسة (مرورة أبو على، ٢٠١٥) ودراسة رايلي وآخرين (Reilly, et, al., 2014)، حيث كانت العلاقة علاقة ارتباطية إيجابية، أي كلما زادت الضغوط النفسية زادت الكفاءة الذاتية، وهذه النتيجة تخالف ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسات السابقة، بالإضافة لأنها تخالف ما تم مناقشته في العلوم النفسية والتي أكدت على التأثير السلبي للضغوط النفسية على الكفاءة الذاتية المدركة، وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تطوير مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية، حيث طورت الباحثة مقياس البحث بالاعتماد على المقاييس الواردة في الدراسات السابقة، وساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحليل النتائج، وذلك باختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، بالإضافة لإثراء الإطار النظري للدراسة، أفادت الدراسات السابقة الباحثة في تفسير النتائج التي توصلت إليها البحث، في ضوء نتائج تلك الدراسات.

الإجراءات المنهجية للبحث:

سوف نتناول الباحثة وصفاً كاملاً للطريقة والإجراءات التي تم إتباعها في البحث.

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته لأغراض البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد، والبالغ عددهم (٨٤) طالبة معلمة، منهم (٦٣) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة و(٢١) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، حيث اشتملت العينة جميع الطالبات المعلمات اللاتي يقومون بالتدريب الميداني في مدارس رياض الأطفال بإدارة الخارجة التعليمية التي مثلت مجتمع البحث، ويوضح الجدول التالي توزيع مجتمع البحث .

جدول (١) توزيع مجتمع البحث

الفرقة	عدد المعلمات	النسبة المئوية	متوسط العمر	الانحراف المعياري
الثالثة	٦٣	%٧٥	٢٠,٩١	١,٠٣
الرابعة	٢١	%٢٥	٢١,٧٣	٠,٩٣
المجموع	٨٤	%١٠٠	٢١,١١	٠,٩٨

أدوات البحث

استخدمت الباحثة استبانة مكونة من مجالين وهما: - مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، مقياس الضغوط النفسية، وذلك بعد مراجعة عدد من مقاييس الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة الواردة في الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع البحث، كدراسة كل من: (خالد السرحان، ٢٠١٦)، (مروة أبو على، ٢٠١٥)، (رامي اليوسف، ٢٠١٣)، (سالي علوان ٢٠١٢).

المجال الأول: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحثة)**وصف المقياس**

طورت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالاعتماد على المقاييس الواردة في عدد من الدراسات المتعلقة بموضوع الكفاءة الذاتية المدركة، وخصصت المقياس ليتناول الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات معلمات قسم تربية الطفل، حيث تضمن المقياس بصورته النهائية (٥٠) فقرة.

ويتم الإجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار المعلمة على سلم الاستجابة الذي يتبع الفقرة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وهي كالاتي: موافق بشدة (٥)، موافق (٤)، محايد (٣)، معارض (٢)، معارض بشدة (١).

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على (٦) محكماً من الأساتذة العاملين في الجامعات المصرية وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم تعديل وإعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف (٦) فقرات، وتضمن المقياس بصورته النهائية (٥٠) فقرة .
صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (٢).

جدول (٢): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)

لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	القيمة الاحتمالية (Sig.)	معامل ارتباط بيرسون (r)	الفتاوى
١	٠,٠٠	٠,٦٤***	أحب الموقف التي يمكنني فيها إظهار قدر من التحدي.
٢	٠,٠٠	٠,٥٨***	أتحمل المتاعب في عملي مع الأطفال مهما كانت.
٣	٠,٠٠	٠,٥٦***	أتقبل بسهولة العمل مع الأطفال.
٤	٠,٠٠	٠,٥٨***	أتعاون مع زملائي في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل مع الأطفال.
٥	٠,٠٠	٠,٤٩***	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري.
٦	٠,٠٠	٠,٦٣***	أعتقد أنني قادرة على تحسين أداء وتحصيل الأطفال.
٧	٠,٠٠	٠,٤٨***	مهنتي كمعلمة للأطفال تتلاءم مع ميولي المهنية.
٨	٠,٠٠	٠,٧٥***	أعتقد أنني قادرة على التعامل مع الأحداث المفاجئة في إطار عملي كمعلمة للأطفال.
٩	٠,٠٠	٠,٥٧***	أستطيع التغلب على مشاعر القلق الناجمة عن طبيعة عملي.
١٠	٠,٠٠	٠,٦٤***	لدي ثقة عالية بنفسى وبقدراتي على أداء مهماتي وواجباتي المهنية بفاعلية.
١١	٠,٠٠	٠,٧٥***	لدي القدرة على التخطيط والتنفيذ الجيد للمواقف التعليمية للأطفال.
١٢	٠,٠٠	٠,٧٢***	لدي القدرة على إيجاد الحلول لجميع المشاكل التي تواجهني.
١٣	٠,٠٠	٠,٥٧***	لدي مستوى معقول من الإرادة وقوة العزيمة مما يجعلني ناجح في عملي.
١٤	٠,٠٠	٠,٥٨***	أشعر أنني موضع ثقة زميلاتي معلمات رياض الأطفال.
١٥	٠,٠٠	٠,٦٥***	لدي القدرة لتدريب الأطفال على إيجاد طرق حل بديلة لتحقيق الأهداف.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٢) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس.

النتائج:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم حساب الثبات من خلال معامل الثبات ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول (٧).

جدول (٧) : نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

المقياس	أفراد العينة	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الكفاءة الذاتية المدركة	٨٤	٥٠	٨٧,٥

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٣) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة كانت مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.87)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، ويصلح للتطبيق وتحقيق أهداف البحث.

المجال الثاني : مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)

وصف المقياس

طورت الباحثة مقياس الضغوط النفسية بالاعتماد على المقاييس الواردة في الدراسات أعلاه، وخصصت المقياس ليتناول الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل وتضمن المقياس بصورته النهائية (٤٠) فقرة ويتم الإجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار المعلم على سلم الاستجابة الذي يتبع الفقرة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وهي كالآتي: موافق بشدة (٥)، موافق (٤)، محايد (٣)، معارض (٢)، معارض بشدة (١).

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

الصدق:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على (٦) محكماً من الأساتذة العاملين في الجامعات المصرية وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري

للمقياس، وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم تعديل وإعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف (٣) فقرات، وتضمن المقياس بصورته النهائية (٤٠) فقرة .

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (٤)

جدول (٤) : نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

لمصوفة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	القيمة الاحتمالية (Sig.)	معامل ارتباط بيرسون (r)	الفقرة
١	٠,٠٠	٠,٥٥***	أشعر أن عملي مع الأطفال يمرحلة رياض الأطفال شاق.
٢	٠,٠٠	٠,٦٧***	أنا غير راضي عن أدائي في إطار عملي مع أطفال مرحلة رياض الأطفال.
٣	٠,٠٠	٠,٤٦***	احتاج لوقت إضافي لتحقيق الاهداف التربوية.
٤	٠,٠٠	٠,٥٨***	أنصح أصدقائي بتجنب العمل في حقل تعليم رياض الأطفال .
٥	٠,٠٠	٠,٥٩***	عملي مع الأطفال في مرحلة رياض الأطفال يؤثر سلباً على علاقتي مع أفراد أسرتي.
٦	٠,٠٠	٠,٧٦***	أتضايق من إهمال إدارة المدرسة في تقدير الدعم والمساندة المعنوية لي في عملي.
٧	٠,٠٠	٠,٦٤***	أشعر بالتعب والإرهاق في نهاية اليوم الدراسي.
٨	٠,٠٠	٠,٤١***	أجد صعوبة في القيام بالإجراءات التعليمية التي تتطلبها مني مهنة تعليم الأطفال في مرحلة رياض الأطفال
٩	٠,٠٠	٠,٦٨***	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمعلمة للأطفال في مرحلة رياض الأطفال
١٠	٠,٠٠	٠,٦٧***	بضايقتني ضعف تعاون زميلاتي معي فيما يتصل بعملي.
١١	٠,٠٠	٠,٧٢***	أشعر بالضيق بسبب صعوبات العمل مع الأطفال بمرحلة رياض الأطفال.
١٢	٠,٠٠	٠,٦٥***	أشعر بالضيق بسبب تدني الراتب.
١٣	٠,٠٠	٠,٦٨***	أعاني صعوبة في تنوير أداء وسلوك الأطفال في غرفة الصف.
١٤	٠,٠٠	٠,٦٧***	أشعر بأن عملي كمدرسة مصدر للإجهاد والتوتر.
١٥	٠,٠٠	٠,٦٢***	أنا غير راضية عن علاقتي بمديري وزميلاتي المعلمات في المدرسة.
١٦	٠,٠٠	٠,٥٦***	أعاني من عدم القدرة على الضبط داخل غرفة الصف.
١٧	٠,٠٠	٠,٦٨***	أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي في المراحل التعليم الأخرى.
١٨	٠,٠٠	٠,٦٦***	بضايقتني صعوبة استجابة في الصف للتوجيهات والإرشادات التي أقدمها لهم.
١٩	٠,٠٠	٠,٦٧***	أعاني من عدم تعاون أولياء الأمور معي.

رقم	المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
٢٥	أجد صعوبة في توظيف الوسائل التعليمية والتكنولوجية لتوصيل المعارف والمعلومات.	٠٠٠,٤٦	٠,٠٠
٢٦	أعاني من غياب الفرص للتطور المهني في عملي مع الأطفال.	٠٠٠,٦٧	٠,٠٠
٢٢	أتطلع لعمل أفضل من عملي الحالي.	٠٠٠,٥٧	٠,٠٠
٢٣	عملي مع الأطفال جعلني سهل الاستثارة انفعالياً.	٠٠٠,٧٣	٠,٠٠
٢٤	أتضايق من كثرة انتقادات أولياء أمور الأطفال للمعلمات.	٠٠٠,٦٢	٠,٠٠
٢٥	أفكر كثيراً بالاستقالة من عملي كمعلمة.	٠٠٠,٨٢	٠,٠٠
٢٦	أعاني من الصداع.	٠٠٠,٦٤	٠,٠٠
٢٧	أشعر بعدم الارتياح.	٠٠٠,٤١	٠,٠٠
٢٨	لا أستطيع الشعور بالاسترخاء.	٠٠٠,٦٨	٠,٠٠
٢٩	أواجه صعوبة في التذكر.	٠٠٠,٦٧	٠,٠٠
٢٥	أسرح بأفكار غير مرتبطة بما أقوم به من أعمال.	٠٠٠,٧٢	٠,٠٠
٢٦	أعاني من مشكلات في الانتباه.	٠٠٠,٦٥	٠,٠٠
٢٢	أشعر بعدم النوم بعد الحصول على قدرة كافية من الراحة.	٠٠٠,٦٨	٠,٠٠
٢٣	أشعر أن أعصابي مشدودة دون وجود سبب حقيقي لذلك.	٠٠٠,٦٧	٠,٠٠
٢٤	أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.	٠٠٠,٦٣	٠,٠٠
٢٥	أشعر بتزايد في نبضات قلبي وصعوبات النفس.	٠٠٠,٥٦	٠,٠٠
٢٦	أشعر بارتفاع ضغط الدم.	٠٠٠,٦٨	٠,٠٠
٢٧	أشعر أنني أفقد الدافعية للتعلم.	٠٠٠,٦٤	٠,٠٠
٢٨	إنهمك في العمل من أجل نسيان مشكلاتي.	٠٠٠,٤١	٠,٠٠
٢٩	أشعر بعدم رضا عن أدائي الأكاديمي.	٠٠٠,٦٨	٠,٠٠
٤٥	أشعر بتراكم الصعوبات علي بحيث لا أستطيع تخطيها.	٠٠٠,٦٧	٠,٠٠

** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٤) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس.

النتائج:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، تم حساب الثبات من خلال معامل الثبات ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول (٥).

جدول (٥) نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الضغوط النفسية

المقياس	أفراد العينة	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الضغوط النفسية	٨٤	٤٠	٠,٩٤

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٥) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية كانت مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٤)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، ويصلح للتطبيق وتحقيق أهداف البحث.

إجراءات البحث

- لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإجراء البحث وفق عدد من المراحل، وهي كالآتي:
- مراجعة الأدب النظري المتعلق بالكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية.
 - إعداد مقاييس البحث، وذلك بعد الإطلاع على عدد من المقاييس التي وردت في الدراسات الطالبات المعلمات قسم تربية الطفل.
 - إعداد الاستبانة المكونة من مجالين وهما: الكفاءة الذاتية المدركة ويتكون من (٥٠) فقرة ومقياس الضغوط النفسية (٤٠) فقرة.
 - جمع البيانات، حيث حرصت الباحثة على استرجاع جميع النسخ التي تم توزيعها، وبالتالي تم جمع (٨٤) نسخة من جميع أفراد مجتمع البحث.
 - تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS
 - استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها بالدراسات السابقة واقتراح التوصيات المناسبة.

مفتاح التصحيح لقراءة المتوسطات الحسابية لمقياسي الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة

جدول (٦) : مفتاح التصحيح

المتوسط الحسابي	أقل من ١,٨١	١,٨١ - ٢,١٠	٢,١٠ - ٢,٤٠	٢,٤٠ - ٢,٦١	٢,٦١ - ٢,٨١	أكثر من ٢,٨١
درجة الضغوط/ الكفاءة الذاتية	منخفضة جدًا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدًا	

نتائج البحث :**السؤال الأول :**

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات الملمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد؟
للإجابة على السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات الملمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد كما هو واضح من خلال الجدول (٧).

جدول (٧) : نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة

الدالة الإحصائية	قيمة (r)	المتغيرات
٠,١٦٣	- ٠,١٩٢	الضغوط النفسية * الكفاءة الذاتية المدركة

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٧) وجود علاقة عكسية غير دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,١٩٢) بدلالة إحصائية (٠,١٦٣)، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية لدى الطالبات الملمات بقسم تربية الطفل انخفضت الكفاءة الذاتية المدركة لديهن، والعكس صحيح.

السؤال الثاني:

ما درجة مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات الملمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.

للإجابة على السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لقياس درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات الملمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.

وذلك كما هو موضح في الجدول (٨)

جدول (٨) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لدرجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات شعبة تربوية الطفل

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان
مرتفعة	٠,٦٥	٤,٢٥	أحب المواقف التي يمكنني فيها إظهار قدر من التحدي.
مرتفعة	٠,٩٢	٤,٠٠	أتحمل المتاعب في عملي مع الأطفال مهما كانت.
مرتفعة	٠,٦٢	٤,٢٦	أقبل بسهولة العمل مع الأطفال.
مرتفعة	٠,٥٢	٤,١٩	أعاون مع زميلاتي في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل مع الأطفال.
مرتفعة	٠,٥٩	٢,٩١	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري.
مرتفعة	٠,٥٤	٤,٢٠	اعتقد أنني قادرة على تحسين أداء وتحصيل الأطفال.
مرتفعة	٠,٨٩	٢,٧٤	مهنتي كمعلمة للأطفال تتلاءم مع ميولي المهنية.
مرتفعة	٠,٧٢	٤,٠٩	اعتقد بأن قادر على التعامل مع الأحداث المفاجئة في إطار عملي كمعلمة.
مرتفعة	٠,٧٨	٤,٠٩	أستطيع التغلب على مشاعر القلق الناتجة عن طبيعة عملي.
مرتفعة	٠,٥٧	٤,٥٠	لدي ثقة عالية بنفسى وبقدراتي على أداء مهماتي واجباتي المهنية بفعالية.
مرتفعة	٠,٦٢	٤,٢٧	لدي القدرة على التخطيط والتنفيذ الجيد للمواقف التعليمية.
مرتفعة	٠,٦٩	٤,١٧	لدي القدرة على إيجاد الحلول لجميع المشاكل التي تواجهني.
مرتفعة	٠,٤٢	٤,٢٤	لدي مستوى معقول من الإدارة وقوة العزيمة مما يجعلني ناجح في عملي.
مرتفعة	٠,٣٩	٤,١٩	أشعر أنني موضع ثقة زميلاتي معلمات الأطفال.
مرتفعة	٠,٦٠	٤,٠٢	لدي القدرة لتدريب الأطفال على إيجاد طرق حل بديلة لتحقيق الأهداف.
متوسطة	٠,٩٢	٢,١٧	أتجنب المهام والوظائف الصعبة عندما أشعر أنني غير قادرة على القيام بها.
مرتفعة	٠,٦٥	٤,١٢	أثابر على تحقيق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات.
مرتفعة	٠,٥٢	٤,٢٠	أمتلك قدرات شخصية وعقلية تؤمنني للقيام بعملي كمعلمة للأطفال.
مرتفعة	٠,٦٦	٤,١١	أعتمد على قدراتي الذاتية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهني في عملي مع الأطفال.
مرتفعة	٠,٥١	٤,٠٧	لدي القدرة على التصرف بموضوعية إزاء المشكلات الصعبة التي تواجهني مع الأطفال.
مرتفعة	٠,٥٢	٤,٢٠	أمتلك مقدر جيد للتعامل مع الطلبة.
مرتفعة	٠,٧٥	٤,٠٤	لدي القدرة على التأثير في ظروف عملي مع الأطفال وإلى الأفضل.
متوسطة	٠,٩٠	٢,٤١	كثيراً ما أترك المهام والأعمال قبل إتمامها.
مرتفعة	٠,٨٦	٢,٨٢	أستطيع السيطرة على انفعالاتي ومشاعري.
	٠,٦٧	٤,٠٣	الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المدركة

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٨) أن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المدركة (٤,٠٣) وانحراف معياري (٠,٦٧)، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (٢,٤١ - ٤,٥٠).

يتضح من الجدول أن هناك بعض قد حصلت على أعلى درجة للكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل حسب وجهة نظر أفراد مجتمع البحث، ونصت هذه الفقرات على: لدي ثقة عالية بنفسي وبقدراتي على أداء مهماتي وواجباتي المهنية بفاعلية، ولدي القدرة على التخطيط والتنفيذ الجيد للمواقف التعليمية للأطفال بمرحلة رياض الأطفال، أحب المواقف التي يمكنني فيها إظهار قدر من التحدي، اعتقد أنني قادر على تحسين أداء وتحصيل الطلبة، أتقبل بسهولة العمل مع الطلبة.

في حين أن بعض حصلت على أقل درجة للكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل حسب وجهة نظر أفراد مجتمع البحث، ونصت هذه الفقرات على: أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري، مهنتي كمعلم للطلبة تتلاءم مع ميولي المهنية، أتجنب المهام والوظائف الصعبة عندما أشعر أنني غير قادر على القيام بها، كثيرًا ما أترك المهام والأعمال قبل إتمامها، وأستطيع السيطرة على انفعالاتي ومشاعري.

السؤال الثالث:

ما درجة مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد؟

للإجابة على السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لقياس درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.

وذلك كما هو موضح في الجدول (٩)

جدول (٩) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لدرجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الكفاءة الذاتية المدركة
١	أشعر أن عملي مع الأطفال شاق.	٢,٢٢	١,١٤	متوسطة
٢	أنا غير راض عن أدائي في إطار عملي مع الأطفال.	٢,٠٢	٠,٧١	منخفضة
٣	احتاج لوقت إضافي لتحقيق الأهداف التربوية مع الأطفال.	٢,٧٨	٠,٧٧	مرتفعة
٤	أنصح أصدقائي بتجنب العمل في حقن تعليم الأطفال.	١,٩٤	١,٠٥	منخفضة
٥	عملي مع الأطفال يؤثر سلباً على علاقتي مع أفراد أسرتي.	١,٨١	٠,٨٥	منخفضة
٦	أتضايق من إهمال إدارة المدرسة في تقدير الدعم والمساندة المعنوية لي في عملي.	٢,٢٩	١,٢٢	متوسطة
٧	أشعر بالتعب والإرهاق في نهاية اليوم الدراسي.	٢,٦٢	١,١٢	متوسطة
٨	أجد صعوبة في القيام بالإجراءات التعليمية التي تتطلبها مني مهنة تعليم أطفال رياض الأطفال.	٢,٥٩	١,٠٧	متوسطة
٩	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمعلمة للأطفال.	٢,٤٤	٠,٩٨	متوسطة
١٠	يضايقني ضعف تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملي.	٢,٢٣	١,٠١	منخفضة
١١	أشعر بالضيق بسبب صعوبات العمل مع أطفال رياض الأطفال.	٢,٣٥	٠,٩٩	متوسطة
١٢	أشعر بالضيق بسبب تدني الراتب.	٢,٨٧	١,١٨	متوسطة
١٣	أعاني صعوبة في تقويم أداء وسلوك أطفال رياض الأطفال في غرفة الصف.	٢,٢٦	١,١٤	منخفضة
١٤	يتأثرت بشعور بالضيق أثناء وجودي في المدرسة الخاصة بأطفال رياض الأطفال.	١,٩١	٠,٨٧	منخفضة
١٥	أشعر بأن عملي كمعلمة برياض الأطفال مصدر للإجهاد والتوتر.	٢,٤٣	٠,٩٤	متوسطة
١٦	أنا غير راض عن علاقتي بمديري وزملائي المعلمين في المدرسة.	١,٦٧	٠,٧٠	منخفضة
١٧	أعاني من عدم القدرة على ضبط الأطفال داخل غرفة الصف.	١,٧٨	٠,٨٤	منخفضة
١٨	أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي في المراحل المختلفة.	٢,٩١	٠,٩٦	مرتفعة
١٩	يضايقني صعوبة استجابة الأطفال في الصف للتوجيهات والإرشادات التي أقدمها لهم.	٢,١٢	١,٠٨	متوسطة
٢٠	أعاني من عدم تعاون أولياء أمور الأطفال معي.	٢,٢٢	١,٣٦	متوسطة
٢١	أجد صعوبة في توظيف الوسائل التعليمية والتكنولوجية لتوصيل المعارف والمعلومات لأطفال رياض الأطفال.	٢,٦١	١,٠٥	متوسطة
٢٢	أعاني من غياب الفرص للتطور المهني في عملي مع الأطفال .	٢,٢٢	١,٠٨	متوسطة
٢٣	أتطلع لعمل أفضل من عملي الحالي.	٢,٩١	١,٠٩	متوسطة
٢٤	عملي مع الأطفال جعلني سهل الاستشارة اتشاعلياً.	٢,٤٣	١,٠٠	متوسطة
٢٥	أتضايق من كثرة انتقادات أولياء أمور الأطفال للمعلمات.	٢,٩١	١,٠٣	متوسطة
٢٦	أشعر بالإحباط من بطء تقدم تحصيل الأطفال برياض الأطفال.	٢,٩٣	١,١٠	متوسطة
٢٧	أفكر كثيراً بالاستقالة من عملي كمعلمة رياض الأطفال.	٢,٦	١,٢٢	منخفضة
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	٢,٦٢	١,٠٢	

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٩) أن درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات يقسم تربية الطفل جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط النفسية (٢,٦٢) وانحراف معياري (١,٠٢)، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (١,٦٧-٣,٩١).

يتضح من الجدول أن بعض الفقرات قد حصلت على أعلى درجة للضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات يقسم تربية الطفل حسب وجهة نظر أفراد مجتمع البحث، ونصت هذه الفقرات على: أشعر أن عملي مع الطلبة رياض الأطفال شاق، واحتاج لوقت إضافي لتحقيق الأهداف التربوية مع الطلبة رياض الأطفال، وأشعر بالتعب والإرهاق في نهاية اليوم الدراسي، وأتحمل أعباء تدريسية أكثر من زملائي في المدارس العادية، وأعاني من عدم تعاون أولياء أمور الطلبة رياض الأطفال معي.

في حين أن بعض الفقرات قد حصلت على أقل درجة للضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات، ونصت هذه الفقرات على: أنصح أصدقائي بتجنب العمل في حقل تعليم الطلبة رياض الأطفال، وعملي مع الطلبة رياض الأطفال يؤثر سلبيًا على علاقتي مع أفراد أسرتي، وينتابني شعور بالضيق أثناء وجودي في المدرسة الخاصة بالطلبة رياض الأطفال، وأنا غير راض عن علاقتي بمديري وزملائي المعلمين في المدرسة، وأعاني من عدم القدرة على ضبط الطلبة رياض الأطفال داخل غرفة الصف.

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الجزء مناقشة النتائج وعرض التوصيات في ضوء نتائج البحث :

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية غير دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغط النفسي، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال انخفضت الكفاءة الذاتية المدركة لديهن، والعكس صحيح. واتفقت نتائج البحث مع دراسة روبر وكمنجز (Dwyer & Cummings, 2001)، دراسة إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٥)، دراسة غولامي (Gholami, 2015)، دراسة نوري وآخرين (Nuri, et. Al., 2017)، دراسة سكالفيك وسكالفيك

(Skaalvik & Skaalvik, 2016)، دراسة سيرانو (Serratore, 2015)، دراسة فايزي وفلاح (Vaezi & Fallah, 2011)، دراسة كلاسن وتشيو (Klassen & Chiu, 2010)، ودراسة كولي وآخرين (Colli, et, al., 2012)، حيث أجمعت هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

في حين اختلفت نتيجة البحث مع نتيجة دراسة مروة أبو علي (٢٠١٥)، ودراسة رايلي وآخرين (Reilly, et, al., 2014)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية تزداد لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل كون الأطفال بحاجة إلى اهتمام ورعاية أكثر من أقرانهم، بالإضافة لوجود عدد من العوامل تزيد من الضغوط النفسية لدى المعلمات بشكل عام منها: قلة العائد المادي مقابل كثرة المطالب المادية، مناخ المدرسة العام، أسلوب الإدارة، غياب عدالة التقييم، حيث لعبت هذه العوامل دورًا هامًا في زيادة الضغوط النفسية لديهم وبالتالي فإن التعرض المستمر للضغوط النفسية ينهك فاعلية الفرد وكفاءته، ويترك آثارًا سلبية على الحياة الشخصية والعملية، وهذا ينطبق على الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل، حيث تشكل الضغوط النفسية الواقعة على كاهلهن عاملاً أساسيًا في الحد من إدراكهن لكفاءتهم الذاتية المدركة

وبالتالي يتضح أن السبب في ذلك يعود إلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل وما يترتب عليها من تأثير سلبي على حالتهم النفسية ومتابعتهم لعملهن اليومي وبالتالي لها بالغ التأثير على الكفاءة الذاتية المدركة وهذا ما يقودنا إلى أنه كلما تعرضت الطالبات المعلمات إلى ضغوط النفسية تقلصت كفاءتهن الذاتية المدركة وانخفض بشكل واضح أدائهن المهني.

وقد تبين أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل في الوادي الجديد جاءت بدرجة مرتفعة، حيث وصل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المدركة (٤,٠٣٢) وانحراف معياري (٠,٦٧)

وانتقلت نتيجة البحث مع دراسة أرسلان (Arslan, 2017)، دراسة بدرية الرواحية (٢٠١٦)، دراسة حسن الجبوري (٢٠١٥)، دراسة شارب وآخرين (Sharp, et, al., 2016)، دراسة سعاد الوائلي وجهاد علاء الدين (٢٠١٣)، دراسة موجافيز وتامز (Mojavezi & Tamiz, 2012)، دراسة محمد عجوة (٢٠١٢)، دراسة هدي الخلايلة (٢٠١١)، ودراسة مروة أبو علي (٢٠١٥).

واختلفت نتيجة البحث مع نتيجة كل من: دراسة نوري وآخرين (Nuri, et, al., 2017) ودراسة رايلي وآخرين (Reilly, et, al., 2014) حيث أظهرت نتائجها وجود درجة معتدلة من الكفاءة الذاتية المدركة، أما دراسة السرطاوي وقرقيس (٢٠١٦)، ودراسة ديميرداغ (Demirdag, 2015) فأظهرت نتائجها وجود درجة منخفضة من الكفاءة الذاتية المدركة.

وتستنتج الباحثة أنه لا بد من ارتفاع درجة الكفاءة الذاتية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل حتى تعود الثقة العالية بأنفسهن وقدراتهن على أداء المهام والواجبات المهنية بفعالية، وزيادة الاهتمام من قبل وزارة التربية والتعليم بتطوير وتأهيل المعلمات أثناء الخدمة من خلال عقد الدورات التدريبية وورش العمل التي من شأنها رفع الكفاءة الذاتية في مجال تخصصهم أو المجالات الأخرى وذلك يؤدي إلى ازدياد واكتساب القدرة على التخطيط والتنفيذ الجيد للمواقف التعليمية للأطفال في هذه المرحلة ورفع مستوى الاعتقادات حول القدرة على تحسين أداء وتحصيل الأطفال وتقبل العمل معهم بسهولة ومرونة، كما توصلت الباحثة أن الكفاءة الذاتية المدركة ساعدت في ضبط السلوك والتحكم في المشاعر والأفكار والتغلب على العقبات والصعوبات التي تواجه المعلمات داخل قاعة رياض الأطفال .

وهذا بالإضافة إلى توافر وسائل الاتصالات التكنولوجية من معلومات حول كيفية تنمية الذات واكتشاف القدرات والمواهب، وتبصير المعلمات بذاتهن وقدراتهن حتى تساعد على زيادة الكفاءة الذاتية لديهن.

أما فيما يتعلق بنتائج الضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط النفسية (٢,٦٢)، وانحراف معياري (١,٠٢)، واتفقت نتيجة البحث الحالية من حيث وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية مع نتائج عدد من الدراسات كدراسة شيرين الشيباب (٢٠١٧)، دراسة شعيب (٢٠١٣)، دراسة الزيودي (٢٠٠٧)، دراسة غاني وآخرين (Ghani, et, al., 2014)، بالإضافة لدراسة فولوستينا وتودوراش (Folostina & Tudorache, 2012). في حين اختلفت نتيجة البحث مع نتائج كل من: دراسة حسن (٢٠١٥)، دراسة آسيا (٢٠١٢)، دراسة مروة أبو علي (٢٠١٥) ودراسة نوري وآخرين (Nuri, et, al., 2017)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود درجة مرتفعة من الضغوط النفسية. وأشارت نتائج دراسة بلاتسيديو (Platsidou, 2009) ودراسة بلاتسيديو وأغليوتيس (Platsidou & Agalotis, 2008)، إلى وجود درجة منخفضة من الضغوط النفسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم إبراهيم الشافعي (٢٠٠٥): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلد (١٩) العدد (٧٥)، ١٣٩-١٣١.
- إبراهيم على إبراهيم (١٩٩٢): الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد (١).
- بدرية محمد الرواحية (٢٠١٦)، التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- جمال أبو دلو (٢٠٠٩): الصحة النفسية، عمان، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- حجاج غانم أحمد (٢٠٠٧): أثر الكفاءة الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة كنتاج لبعض المتغيرات على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.
- حسن عبيد الجبوري (٢٠١٣): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والإنجاز والاندماج الاجتماعي لطلبة التعلم المفتوح - الأكاديمية بالدنمارك نموذجياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- حسين أبو رياش، عبد الحميد الصافي (٢٠٠٥)، "أثر برنامج تدريبي قائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في الأردن"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، العدد (٢٠) الجزء (٢)، ٣٥-٢.
- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامه عبد العظيم، (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان - الأردن، دار الفكر.
- رامي محمود اليوسف (٢٠١٠): علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية، حائل، دار الأندلس للنشر والتوزيع.

- زياد بركات (٢٠١٠): الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمى المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- سامر جميل رضوان (١٩٩٧) توقعات الكفاءة الذاتية، البناء النظري والقياس، بحث منشور مجلة شؤون اجتماعية، العدد (٥٥)، ص ٢٥-٥١.
- سمير شيخاني (٢٠٠٣) : الضغط النفسي (طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية والمداواة) ، بيروت - لبنان، دار الفكر العربي.
- شيرين محمود الشياب (٢٠١٧)، فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوى الاحتياجات الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- صالح حسن الداھري (٢٠٠٨): علم النفس، عمان- الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عائشة بنت سعيد بن سالم الباري (٢٠١٤)، بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الإخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطن عمان، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عبدالله السهلي (٢٠١٠): اساليب لیب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المترددین علی مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضي . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
- فتحى مصطفى الزيات (٢٠٠١): علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- فيصل قریش (٢٠١١)، التربية وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى مرض الاضطرابات الوعائية القلبية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- ماجدة عبيد (٢٠٠٨)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

- ماجء مصطفى على العلى؁ عبء المطلب عبء القاءر عبء المطلب محمد (٢٠١٦): الكفاءة الءائفة وعلاقتها بالقمم والءءصىل الءراسى لءى طلبة المرحلة الءائفة بءولة الكوىء؁ مجلة العلوم الءربوىة؁ كلية الءربىة الءاسىة؁ الكوىء؁ العءء (٣)؁ الجزء الءول.
- محمد لطف جاسم وسلمى عبىء محمد (٢٠٠٦): ءراسة مىءانىة فى أروقة المءاكم العراقىة المءامىاء العراقىاء وأسالىب الءعامل مع الضغوط والأزماء؁ جرىءة المءى الإلكءرونىة؁ العءء ٧٣١.
- مرهه أبوعلى (٢٠١٥). ءرءة الضغوط النفسىة وعلاقتها بالكفاءة الءائفة المءركة لءى معلمى المءارس الءكومىة الءائفة فى مءافظاء ءمالم الضفة الغربىة فى فلسطين؁ رسالة ماجسءىر ءىر منشورة؁ ءامعة النءاء؁ نابلس؁ فلسطين.
- معن عبء الكاظم الءىورى (٢٠١٥). مءى امءلاك معلمى المرحلة فى الأردن المهاراء الءربسىة والكفاءة الءائفة فى الءربس والعلاقة بىنهما؁ رسالة ماجسءىر ءىر منشورة؁ ءامعة آل البىء؁ الأردن.
- مىءائىل أسعء (١٩٩٤): علم الاضطراباء السلوكىة؁ بىروء؁ ءارة البىل للنشر .
- نافءء ناىف يعقوب (٢٠١٦): الكفاءة الءائفة المءركة وعلاقتها بءافعىة الإنءاز والءءصىل الأكاءىمى لءى طلاب كلىاء ءامعة الملك ءالء؁ مجلة العلوم الءربوىة والنفسىة؁ كلية الءربىة؁ ءامعة الملك ءالء؁ المملكة العربىة السعوبىة المءء (١٣)؁ العءء ٣؁ ص ٧١-٩٨.

اولاً: المراءءء الأءنبىة:

- Palmer, D. (2006), Durability of change in self-efficacy of preserves primary Teacher international. Journal of Science Education, 28 (6), 655-671.
- Skaalvik, E. M. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. Teaching and teacher Education, 26, 1059-1069

- Bandura, A. (1997): Self-Efficacy: the Exercise of Control. New York: Freeman. Pp 43-66.
- Bandura, A. (2000): Exercise of human agency through collective efficacy. Current directions in human science, New York: Free man.
- Schwarcer, R. & human, S. (2008): perceived teacher self efficacy as apredictor of job stress and Bunout: mediation Analyses, Applied psychology an international Review, 57, 152-171.
- Skaalvi K, E. M. & Skaa lvik, S. (2016). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, Emotional Exhaustion, and motivation to leave the teaching profession, creative education, 7, 1785-1799.
- Serratore, N. (2015), Teaching towards self-regulation. The impact of stress, self-efficacy. And motivation, paper pre sented at undergraduate honors theses.
- Conner, K. M. (2006): Assessment of Resilience in the aftermath of trauma, Journal clin Psychiatry, 67 (supp12): 46-49.
- Evers, W. Brouwers, A. & Tomic, W. (2002): Burnout and self efficacy: a study on teachers beliefs when implementing an in innovative educational system in the Netherland, British Journal of Educational psychology, 72 (2), 227-247.
- Grace, Fayombo (2010): The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescent. International journal of psychological studies, 2 (2): 105-116.
- Nuri, C. Demirok, M. & Direktor, C. (2012) Determination of Self-efficacy and Bumout state of Teaouers working in the special education field in terms of Different Variables, Journal of Educational, 36 (5), 1-15.

- Barakat, Ahmed (2012): Psychological pressures and their relationship with some psychological Variables among the incoming students Unpublished M. A. thesis Faculty of Education Al-Azhar university.
- Palmer, D. Dixon, J. Arcner, J. (2015) changes in Science teaching self-efficacy among primary teacher education studonts, Australian Journal of teacher education, 40(12), 26-40.
- Reilly, E. Dhingra, K. & Boduszek, D. (2014): Teachers, self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction, international Journal of educationalManagement, 28 (4), 365-378.
- Weiten & Lioyd, M. (1997): Psychology applied and modern life (5th ed). Pacific Grove, Ca:Brooks/cole.
- Collie, R. shapke, J. & perry, N. (2012). School Climate and Social Emotional Learning: predicting Teacher Stress, job satisfaction, and Teaching efficacy, Journal of Educational Psychology, 104(4), 1189-1204.
- Desouky, & Allam, D. (2017) Occupational stress, an xiety and depression among Egyptian teachers Journal of Epidemiology and global health, 7, 191-198.
- Klassen, R. & chiu, MM. (2010). Effects on teachers self-efficacy and job satisfaction: teacher Gender. Years of Experience and job stress, Journal of educational psychology, 102 (3), 741-756.
- Schunk, D. H. C. (1986): self-efficacy and skill development influence of task strategies and attribution, Journal of Educational Research, 79 (1), 236-241.

- Folkman, S. (1998). Positive Psychological states and coping with severe stress, *stam*, 45 (8). 75-77.
- Ahsan, N. Abdullah, Z. Yong Oun. Fie, D. & Alam, S. (2009). Astudy of job stress on job satisfaction among university staff in malaysia: Empirical study, *European Journal of Social Sciences*, 8 (1), 121-131.
- Arsian, A. (2017). Self-efficacy as predictor of Collective self-efficacy among preschool teachers in Turkey, *Educational Research and Reviews*, 12 (8), 51-517.
- Artino, A. R. (2006). Self-efficacy beliefs: from educaonal theory to instructional practice. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 4999094).