

## الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى المتزوجين في مدينة إربد في ضوء متغيري الجنس ومدة الزواج

سليمان أحمد الغزاوي  
وزارة التربية والتعليم - الأردن  
soligz85@yahoo.com

د. أحمد يحيى الجوارنة  
وزارة التربية والتعليم - الأردن  
ah.jawarneh@hotmail.com

## الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى المتزوجين في مدينة إربد في ضوء متغيري الجنس ومدة الزواج

سليمان أحمد الغزاوي

وزارة التربية والتعليم  
الأردن

د. أحمد يحيى الجوارنة

وزارة التربية والتعليم  
الأردن

### الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بمستوى إدارة الضغوط لدى عينة من المتزوجين في مدينة إربد في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) زوجاً وزوجة. تم استخدام مقياسين، مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية من إعداد كوالتر وآخرون (Qualter et al., 2015)، ومقياس إدارة الضغوط من إعداد الباحثين. أظهرت النتائج امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعاً لكل من الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط، وأن هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى كل من الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى كل من الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط تعزى لصالح مدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر).

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية الانفعالية، إدارة الضغوط، المتزوجين، مدينة إربد).

## Emotional Self-Efficacy and Its Relationship to Stress Management in Married Couples in the City of Irbid In light of Two Variables (Gender and Marriage Duration)

**Dr. Ahmad Y. Aljawarneh**

Ministry of Education  
Jordan

**Sulaiman A. Alghazzawi**

Ministry of Education  
Jordan

### Abstract

The study aimed at identify of the level of emotional self-efficacy and its relation to the level of stress management among a sample of married couples in the city of Irbid in the light of some variables. The sample of the study consisted of (264) husbands and wives. Two scales were used, the emotional self-efficacy scale by (Qualter et al., 2015), and the stress management scale by the researchers. The results showed that the sample had a high level of emotional self-efficacy and stress management, and that there were statistically significant differences in the level of emotional self-efficacy and stress management due to the gender variable in favor of males. The results showed that there were statistically significant differences in the level of emotional self-efficacy and stress management. The duration of marriage was in favor of the duration of marriage (10 years and over).

**Keywords:** emotional self-efficacy, stress management, married, Irbid city.

---

## الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى المتزوجين في مدينة إربد في ضوء متغيري الجنس ومدة الزواج

سليمان أحمد الغزاوي

وزارة التربية والتعليم  
الأردن

د. أحمد يحيى الجوارنة

وزارة التربية والتعليم  
الأردن

### المقدمة

قال تعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" ، يتضح من خلال الآية الكريمة أن الزواج الناجح والمستقر لا بد أن يقوم على المودة والرحمة والاهتمام والرفق بين الزوجين، وخاصة أن في مجتمعاتنا الشرقية يكون جل تركيز الأسرة على تلبية حاجات ورغبات الأفراد فيها من مأكل وملبس ومسكن، ولا تتيح لهم التعبير عن انفعالاتهم بالشكل المطلوب. فضغوطات الحياة وزيادة الأعباء وظروف التنشئة الاجتماعية وغيرها من الأسباب جعلت الاهتمام بالجانب الانفعالي ليس من أولويات الأسرة، ولا شك أن عدم الاهتمام بهذا الجانب وعدم إدراك كل زوج لانفعالاته وتنظيمها، وعدم القدرة على معرفة انفعالات شريكه سينعكس سلباً على حياة كل منهما ويؤثر في التوافق الزوجي.

وهناك الكثير من الضغوطات الحياتية والأعباء الواقعة على الزوجين كضغوطات في الأدوار الاجتماعية التي تنشأ عن مطالب الأدوار مثل الوالد والزوج والموظف وغيرها من الأدوار داخل الأسرة، وضغوطات تتعلق بالعمل وبيئة العمل، بالإضافة إلى ضغوطات متعلقة بالناحية المالية وتراكم الديون، ومنها ضغوطات تتعلق بفقدان أحد أفراد الأسرة، وضغوطات تتعلق بتلبية الاحتياجات. وهذا يتطلب من الزوجين التعامل معها بطريقة إيجابية وجدية لتخفيفها ومنعها حتى يحافظان على استقرار الأسرة ونجاحها.

فعندما يكون لدى الفرد الاعتقاد أنه قادر على تحقيق ما يريد، يكون لديه فرص أكثر لتحقيق النجاح مقارنة مع الفرد الذي يمتلك توقعات منخفضة، فالقدرة على تحقيق النجاح في مهمة ما تزيد من رغبة الفرد في الاستمرار بهذا النجاح. وتظهر معتقدات الأفراد على أدائهم في مستويات محددة، وتحدد معتقدات الفاعلية الذاتية للفرد في كيف يشعر الآخرون ويفكرون، ويعملون على تحفيز أنفسهم وتصرفاتهم (السلوك)، وهذه المعرفة تأتي من خلال

أربع عمليات رئيسية، هي: المعرفية، والتحفيزية، والانفعالية، والاختيار (Bandura, 1994). وينظر إلى الفاعلية الذاتية بأنها اعتقاد الفرد بقدرته في أداء مهمة ما في حالة معينة أو ظرف معين (Totan, 2014)، أو الاعتقاد في قدرة الفرد على التصرف بفاعلية في حالة معينة. (Palesh et al., 2006) ويشير باندورا Bandura إلى أربعة مصادر رئيسية تعتبر المصادر الأولية والمعلومات لتقييم الفاعلية الذاتية، وهي:

الكفاءة والخبرة: عندما ينجح الفرد في مهمة معينة يعطي شعوراً بالفاعلية ويعزز النجاح لديه، ويعمل على نقلها في خبرة أخرى، ويظهر ذلك من خلال الإتقان الذي يقوده إلى الفاعلية الذاتية.

تجارب غير مباشرة أو الخبرات البديلة: يتم ذلك عندما يراقب الفرد الآخرين في تكوين توقعاتهم حول سلوكهم ونتائجهم، فملاحظة الآخرين يمكن أن تدفع الفرد إلى محاولة تطوير الفاعلية الذاتية لديه، وقد تنقص أو تهدد الكفاءة الذاتية في حالة ملاحظة الفرد لحالة فاشلة مشابهة له.

الإقناع اللفظي: يعتبر الإقناع اللفظي أو الاجتماعي من الأمور المؤثرة في الفاعلية الذاتية، فعندما يكون الفرد مقتنعاً بإتقانه لمهمة ما سيؤدي إلى تكرار هذه المهمة في مواقف أخرى. فأقوال الآخرين عن قدراتنا واحتمال النجاح تؤثر في معتقدات الفاعلية لدى الأفراد، ولكن تعتمد قوة الإقناع على خصائص المصدر من حيث الثقة والمصداقية.

المؤشرات البدنية والانفعالية: تؤثر الحالة البدنية والانفعالية الإقناع الفاعلية الذاتية من خلال ربط الفرد أدائه الضعيف أو إدراكه للفشل بالمشاعر السلبية الجسدية كالقلق فينشأ لديه الشك في قدراته. فالحالات الجسدية والانفعالية الناشئة عن قيام الفرد بسلوك ما أو تصور عنه، قد يؤثر الإقناع الفاعلية الذاتية ويؤدي إلى تحقيق التنبؤات التي تحقق نفسها. بينما اضطرابات الانفعالية كالقلق والتوتر، والخوف لها تأثير سلبي الإقناع الفاعلية الذاتية المؤدية إلى الفشل وعدم القدرة على أداء المهمة (Hoyle, 2010; Zulkosky, 2009).

### الفاعلية الذاتية الانفعالية

يتوجب على الأفراد التعرف إلى مشاعرهم وفهمها والتعبير عنها بطرق صحية، وهذا يشمل القدرة على فهم تأثير مشاعرهم الإقناع أفكارهم وسلوكهم، والقدرة على تأخير أو منع ردود الأفعال القوية للاندفاع وراء المشاعر. حيث يتم تطوير هذه المهارات من خلال اكتساب الثقة بالنفس التي تتصدى للتحديات الصعبة دون اللجوء إلى استخدام المهارات الانفعالات. فالمهارات الانفعالية تشير إلى الفاعلية الذاتية الانفعالية، فالأفراد الذين يفتقرون إلى الفاعلية

الذاتية الانفعالية قد يكونون غير قادرين على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها. كما أن عدم وجود الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى الفرد قد تؤثر في قدرته على تحقيق أهداف الحياة الهامة، كإنهاء الدراسة أو عدم الحفاظ على وظيفة ثابتة. وبالتالي، فإن الفشل في تطوير الفاعلية الذاتية الانفعالية يمكن أن يكون له عواقب مدى الحياة ((Oswalt, 2010). ويعود مفهوم الفاعلية الذاتية الانفعالية إلى نظرية التعلم المعرفية الاجتماعية لباندورا Bandura وهي واحدة من المفاهيم الأساسية في نظريته. فالفاعلية الذاتية الانفعالية تؤثر في المشاعر والأفكار والسلوكيات الخاصة بالفرد. حيث توجد علاقة بين الإدراك المنخفض للذات وبين كل من القلق والاكتئاب والضعف ونقص المساعدة، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض يصبحون متشائمين من إنجازاتهم وتفوقهم، وفشلهم يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس. أما التفكير بالشعور القوي للفاعلية فيسهل في المعالجة المعرفية والأداء في مختلف الحالات والظروف. وأما السلوك فيتمثل في اختيار الفرد للأشطة. فمستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية يمكن أن يزيد أو ينخفض بناءً على ما تم ذكره في الجوانب الثلاثة السابقة. فالأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية الانفعالية يفضلون التعامل مع المهام الصعبة باعتبارها تحدياً، ويضعون لأنفسهم أهدافاً صعبة، وهذا ينعكس أيضاً على مقدار الجهد والوقت والمثابرة في مواجهة العقبات (Bandura, 1994).

ويعرف زهاو ويو وسني ويانغ وتشو وبنغ (Zhao, You, Sni, Yang, Chu & Peng, 2013) الفاعلية الذاتية الانفعالية بأنها المعتقدات الفردية والأحكام نحو قدرة الفرد على تمييز انفعالاته، وفهم مشاعر الآخرين، وتحديد الإيجابية والسلبية منها، والتعبير عنها بمستوى من الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف مع الوضع الانفعالي والأحداث المحيطة، والقدرة على تجنب الغضب والإحباط والمشاعر السلبية، والتعبير عن المشاعر الإيجابية بطريقة مناسبة. كما تعرفها بار- أون (Bar-on, 2003) بأنها الجزء المكون من الأداء الانفعالي والاجتماعي الذي يؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضعف.

كما تشير الفاعلية الذاتية الانفعالية إلى حكم الأفراد فيما يتعلق بقدراتهم الخاصة لمعالجة المعلومات الانفعالية بشكل دقيق وفعال، كوسيلة للتنظيم الذاتي وإدارة المشاعر بذكاء (Kirk, Schutte, & Hine, 2008). وتتميز الفاعلية الذاتية الانفعالية بالقدرة على إدارة الانفعالات من الداخل وليس من الخارج. فالأطفال الأصغر سناً عادة ما يتصرفون ويعبرون عن مشاعر الاستياء لديهم من خلال الغضب والصراخ؛ أو عن طريق الرقص للتعبير عن فرحهم. وعلى النقيض من ذلك، فإن المراهقين الذين طوروا فاعلية ذاتية انفعالية سيتعاملون مع مشاعرهم داخلياً عن طريق مواساة أنفسهم وتهديتها، أو تهنته أنفسهم. وتظهر الفاعلية

الذاتية الانفعالية من خلال التعبير عن الانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعياً ومناسبة للموقف. فعلى سبيل المثال، إذا حصل فرد ما على ترقية وظيفية، فسيعمل على القفز والرقص، والفرح في المنزل، بينما لا يستطيع أن يتصرف بهذه الطريقة في بيئة عمله (Oswait, 2010).

وقد يمتلك الفرد القدرة على معرفة انفعالاته وإدارتها لكنه يقرر عدم استخدامها بسبب عدم وجود دافع للقيام بذلك، أو بسبب النقص في الفاعلية الذاتية الانفعالية لديه. فالأفراد الذين يعتقدون أن لديهم بعض السيطرة على انفعالاتهم هم أكثر نجاحاً في تنظيم انفعالاتهم مقارنة مع الذين لا يمكنهم السيطرة عليها بشكل فعال ((Abdel-Hadi, 2016).

ويرى سارني (Saarni, 1999) أن الفاعلية الذاتية الانفعالية يمكن أن يعبر عنها من خلال الشعور بالكفاءة الشخصية أثناء تفاعلاته مع الآخرين التي تنطوي على الانفعالات، وترتبط الفاعلية بتصورات الفرد وقدرته في استخدام الانفعالات وردود الفعل، فضلاً عن ردود فعل الآخرين كمساعدات على التكيف. فالأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الفاعلية الذاتية الانفعالية هم أفراد واعون إلى حد كبير وحساسون لمشاعر الآخرين وكذلك المشاعر الخاصة بهم، ويكونوا قادرين على تغيير المشاعر بطريقة قابلة للتكيف.

وتظهر أهمية الفاعلية الذاتية الانفعالية من خلال دورها في تعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على وضع أهداف صعبة، والمثابرة لتحقيقها. فالمستويات العالية من الفاعلية الذاتية الانفعالية تسهم في الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، والنجاح الدراسي، والمعتقدات الإيجابية، والكفاءة الاجتماعية. وقد ترتبط مع نتائج إيجابية كالأداء العالي في الاختبارات (Galla & Wood, 2012). أو المزاج الإيجابي العام وارتفاع معدلات توظيف الخريجين والرضا الوظيفي (Pool & Qualter, 2013). وأن المستويات المرتفعة من الفاعلية الذاتية الانفعالية قد ترتبط بالرفاه النفسي وتقدير الذات المرتفع (Dogan, Totan & Sapmaz, 2013).

وعلى النقيض من ذلك، فإن المستويات المنخفضة من الفاعلية الذاتية الانفعالية ترتبط بالاستئثار الانفعالية وتؤثر في الأداء بشكل سلبي (Loeb, Stempel & Isaksson, 2016)، وتجعل الأفراد أكثر عرضة للقلق قبل اتخاذ القرار فيما يتعلق بالأداء على الاختبار (Galla & Wood, 2013)، وظهور الأعراض السلبية لدى المراهقين كاضطرابات المزاج نتيجة لأحداث الحياة المجهدة (Palesh et al., 2006; Muris, 2002).

وتشير الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى الأزواج إلى قدرة الزوج المتصورة وثقته بقدرته على أداء في العلاقات الوطيدة مع شريك الحياة كالتواصل مع الطرف الآخر، وتقديم الدعم والتشئة والسيطرة على مشاعر الغضب، فالفاعلية الذاتية الانفعالية المرتفعة لدى الزوج تقلل من النزاعات بين الأزواج وتزيد من درجة الرضا الزوجي (Ford, Kavooosi, Ebadi &).

(Mousavi, 2016) وتسهم في الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، ورفاهيتهم وحمايتهم من الاضطرابات (Martskvishvili & Udzilauri, 2014).

### أساليب إدارة الضغوط

تتضمن أساليب وإدارة الضغوط وجود مشكلة حقيقية أو متصورة من جهة أخرى تهيء الفرد لمواجهة حدث ما (Paulhan, 1995). وقد صنفت درويش (1993) أساليب إدارة الضغوط إلى عدة أساليب منها معرفية وسلوكية؛ إذ تتطلب نشاطات معرفية متعددة مثل حل المشكلات وضبط الذات وإعادة تشكيل المفهوم، وأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي المتمثل في الحصول على المساعدة وإعادة الطمأنينة من الآخرين، وأسلوب التعبير عن المشاعر، وأسلوب التحول عن الموقف وتجنبه وهي سلوكيات تساعد الفرد على تأجيل التعامل مع الضغط مثل مشاهدة فلم. وأساليب أخرى مثل العدوان والانعزال والحركات الجسمية مثل تمارين رياضية كالركض والمشي.

ويعرفها لازاروس وفولكمان (Lazaurs & Folkman) بأنها الجهود التي يبذلها الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث سواء كانت الجهود تركز على المشكلة أو التي تركز على الانفعال. أما كوهين (Cohen) فيعرفها بأنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغوط (Baqutayan, 2015). بينما يعرفها ليمان (Litman, 2006) بأنها هي مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في إدارة الضغوط.

هناك من يقسمها إلى أساليب وإرشادات عامة كفههما، والتعلم من الآخرين، وتحسين علاقاته مع الآخرين، ومع الخالق، والاستشارة، وأي جهد يقوم به الفرد. وأساليب متخصصة بحاجة إلى تدريب كالتدريب على الاسترخاء، والتدريب على مهارات الاجتماعية، والتدريب على حل المشكلات وتطوير مهارات إدارة الذات (يوسف، 2007). ومنها ما يؤخذ كجانب وقائي ومنها ما يؤخذ كجانب علاجي. فالجانب الوقائي يتمثل في التكيف والتعامل مع الضغوط على المدى القصير منها ما يأتي:

- التعايش مع الضغوط: من خلال فهم الضغوط وأثارها وعلاقتها بسلوك الفرد وإعادة تعريف المشكلة بهدف حلها.
- تفسير علاقة الفرد بالضغوط: البعض يسعى إلى تفسير العلاقة بينه وبين عناصر الموقف التي تسبب الضغوط كالزواج أو مطالب العمل وغيرها، فالفرد السوي قادر على فهم وتغيير العلاقة بين عناصر الموقف بحيث يحقق السيطرة عليها والتكيف معها.



- الانسحاب من المواقف الضاغطة: وصعوبة التعامل مع المواقف أو عدم جدوى الطرق التي يستخدمها مثل الخروج والسير وحيداً أو تغيير الزملاء أو تغيير العمل أو النوم.

- تقبل الموقف وتخفيض الضغوط: في حال عدم إمكانية الفرد من تغيير الموقف فإنه يميل إلى تقبل الضغوط، وهناك أساليب تخفف من درجة الضغوط كالتأمل وأخذ قسط من الراحة أو التحدث مع أحد الأصدقاء أو التدين كالصلاة.

أما الجانب العلاجي فيتمثل في تطوير مهارات الفرد لمواجهتها بفاعلية والقضاء عليها، من الأمثلة على ذلك التدريب على الاسترخاء واستخدام التأمل وتطوير مهارات الشخصية لتحديد الأولويات وإدارة الوقت بفاعلية عالية (Wong & Wong, 2006).

أما فيما يتعلق بالمتزوجين فقد رأت البسطامي (٢٠١٣) أن تدريب أفراد الأسرة على أساليب واستراتيجيات تتمثل في مجموعة من التكنيكات لمواجهة الضغوط وحسن إدارتها كي تتمكن الأسرة من حماية نفسها من الوقوع تحت أي ضغط. ويقسم لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) أساليب المواجهة إلى نوعين، هما: ١. المواجهة التي تركز على المشكلة Problem Focused Coping؛ هي الأكثر فاعلية، ٢. المواجهة التي تركز على الانفعال Emotion Focused Coping؛ فهي انشغال الفرد بحالته النفسية من جراء الضغط الذي تعرض له دون عناية بمصدر هذا الضغط أو سببه، وقد تكون مفيدة على نحو مؤقت. فالطالب الذي يرسب في الامتحان كل ما يعنيه (إذا كان مركزاً على الانفعال) هو أنه حزين أو مكتئب، ومن ثم فإنه يفكر في الخروج من المنزل لتحسين حالته النفسية دون انشغال بالرسوب ومحاولة علاجه حتى لا يتكرر (Aldwin, 2012).

ويرى الباحثان أن اختلاف الأساليب وتعددتها وخاصة أن أغلب الدراسات تتناول أساليب مختلفة ومقاييس مختلفة في التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط وإدارتها يعود إلى اختلاف النظريات المفسرة للضغوط وطرق إدارتها، بالإضافة إلى التغيرات والتطورات الحياتية في وقتنا الحاضر التي أدت إلى ظهور أساليب جديدة ومتطورة.

أجرى هان وآخرون (Han et al., 2005) دراسة هدفت لمعرفة العلاقات بين الخصائص النفسية والاجتماعية لمرضى سرطان الثدي والتحقق من تأثير المرض وأعراض الضغوط المؤلمة والفاعلية الذاتية الانفعالية والدعم الاجتماعي لمقدمي الرعاية في أمريكا، وتكونت العينة من (٣٥٢) امرأة مسجلة في تجربة العلاج الجمعي للنساء المصابات بالمرض. أظهرت النتائج تفاعلاً أكبر للمرضى مع مقدمي الرعاية من الأطباء والممرضين في حالات الضغوط المرتبط بالمرض، وكانت الفاعلية الذاتية الانفعالية أقل لديهن وأقل رضا عن الدعم المعلوماتي من

العائلة والأصدقاء والزوج، والميل إلى إدراك مصادر الدعم بأنها أكثر تقاديا، وأقل رضا عن الدعم العاطفي من قبل الأصدقاء والزوج.

وهدف دراسة بالش وآخرون (Palesh, et al., 2006) إلى فهم العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وبين اضطراب المزاج والدعم الاجتماعي وأحداث الحياة المجهدة، وتكونت العينة من (٨٢) امرأة من ولاية كاليفورنيا. أظهرت النتائج أن النساء اللواتي كانت لديهن اضطرابات مزاجية مرتفعة كان لديهن مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية الانفعالية.

وهدف دراسة هدييل (٢٠١١) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي وتوافقها الزواجي في الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) عضواً. أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والتوافق الزواجي، ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير مدة الزواج.

وفي دراسة هوارية (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرف استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في ضوء متغير الحالة العائلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٨) معلمة بولاية وهران. أظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق بين أفراد العينة في استخدام أساليب التعامل مع مواقف الضاغطة حسب متغير الحالة العائلية، باستثناء أسلوب الدعم كان لصالح المتزوجات.

أما دراسة صباح (٢٠١٢) فقد هدفت إلى قياس مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون في سطيف (الجزائر)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) أمماً. أظهرت النتائج أن الأمهات يستخدمن استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف من الضغوط مثل التدين وتقبل الطلب والمعلومة والتخطيط، وأن هناك فروق في استراتيجيات تعزى لمتغير المؤهل التعليمي للأم، حيث أن الأمهات ذوات مستوى تعليمي ابتدائي ومتوسط يستخدمن استراتيجيات سلبية مقارنة بذات المستوى التعليمي الجامعي.

وقام مقدار وخليفة (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها معلمو الفصل وتحديد الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغوط في البحرين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٦) معلماً ومعلمة. أظهرت النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة من الضغوط، ويتعرضون لمصادر متعددة من الضغوط. وعدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط، فكلاهما يستخدم أساليب متشابهة وكانت على الترتيب التالي الأساليب المعرفية، الضبط الذاتي، ثم الاستراتيجيات الدينية والانسحاب والعزلة واستراتيجيات السلوكية، ثم استراتيجيات اجتماعية، وأخيراً

الرياضة. كما أشارت النتائج إلى أن المعلمين المتزوجين أكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط مقارنة مع غير المتزوجين.

وهدف دراسة أبو غالي (٢٠١٢) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى في غزة، وتكونت العينة من (١٦٠) طالبة متزوجة. أظهرت نتائج الدراسة أنه كلما زادت ضغوط الحياة لدى الطالبات كانت الفاعلية الذاتية أقل، ووجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات الفاعلية المنخفضة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول وبنسبة ٧٦,١% تلتها ضغوط الزوج بنسبة ٧٠,٥%، ثم ضغوط الدراسة بنسبة ٦٦,٨%، ثم ضغوط اقتصادية بنسبة ٦٤%، فضعف العلاقات الاجتماعية بنسبة ٦١,٤%، بينما بلغت الدرجة الكلية للضغوط ٦٧,٨%.

وأجرى مارتكفيشفيلي وأودزيليوري (Martskvishvili & Udzilauri, 2014) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وكل من التكيف والرضا الزوجي في ولاية تبليسي - جورجيا، وتكونت العينة من (٨٠) زوجاً أي (١٦٠) فرداً. أظهرت النتائج أن للفاعلية الذاتية قدرة تنبؤية عالية للرضا الزوجي ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً به، واستخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط لها أثر في الرضا الزوجي.

وقام توتان وشاهين (Totan & Sahin, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر مهارات التعاطف والفاعلية الذاتية الانفعالية على الرضا عن الحياة في تركيا، شملت عينة الدراسة (٢٢٨) مشاركاً منهم (١٠٤) رجل، و(١٢٤) امرأة). وكان متوسط الأعمار ٢٤ سنة. توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والرضا عن الحياة.

وهدف دراسة قريطع (٢٠١٥) إلى التعرف إلى العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (٢٢٣) طالبة من طالبات الجامعة الحدودية الشمالية في عرعر. أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط، وأن أسلوب التوجه نحو التجنب هو الأسلوب الأكثر انتشاراً لدى أفراد العينة. وأجرى جربوز وارغون وتيرامان (Gurbuz, Ergun & Teraman, 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وكل من الإبداع والذكاء العاطفي، وتكونت العينة من (٢٦٥) طالباً في الجامعات الحكومية في إسطنبول. توصلت الدراسة إلى أن الفاعلية الذاتية الانفعالية لها تأثير كبير عملية التكيف والإبداع، فالأفراد لديهم قدرة على حل المشكلات ومرونة وواقعية يمكنهم من أن يكون لديهم القدرة على الإبداع عندما يكون لديهم

اعتقاد في تنمية قدرتهم على إدراك مشاعر الذات والآخرين واستخدام الانفعالات وتنظيمها لديهم ولدى الآخرين.

وهدفنا دراسة عبد الهادي (Abdel-Hadi, 2016) إلى التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس الذين يتكلمون اللغة العربية في جامعة أبو ظبي، وتكونت عينة الدراسة من (٩٩) عضو هيئة التدريس. أظهرت النتائج مستوى عالياً من الفاعلية الذاتية الانفعالية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند بين أعضاء هيئة التدريس في الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمتغيرات الجنس، والتأهيل، والتخصص، وسنوات الخبرة.

وتناولنا دراسة فارد وآخرون (Fard, et al., 2016) العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا الزواجي، وتكونت العينة من (٥٠) طالباً متزوجاً من جامعة بايام نور في مدينة ايزه الإيرانية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الفاعلية الذاتية والرضا الزواجي لصالح الذكور وعلاقة سالبة لدى الإناث.

### مشكلة الدراسة

ظهرت في الآونة الأخيرة بعض المواقف التي تثير الأعباء وتزيد منها على الأسرة الأردنية، والتي تؤثر في حياتهم وخاصة المتزوجين منهم، ومن هذه المواقف تعددت الأدوار الاجتماعية لدى الزوجين، وتفاقم الأعباء المادية، وقد تفاقت مشكلات الأزواج نتيجة تزايد هذه الضغوطات عليها. فهذه الضغوطات المختلفة تجعل منهم أفراداً قلقين، تستثار انفعالاتهم بسهولة، وتجعل منهم أفراداً غير قادرين على إدارتها ومواجهتها. وهذا الأمر ينعكس على أدائهم داخل الأسرة وطريقة التعامل مع الآخرين، كما أن حالات القلق والضغط والإجهاد تترك آثاراً تؤثر في معتقدات الفرد وفاعليته الذاتية، فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة أكثر قدرة على التحكم بالضغوط وإدارتها، وقد يتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق إدارتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدارتهم لهذه الضغوط. فإن معرفتنا لذاتنا وقدرتنا وتوقعاتنا على التصرف بطريقة ما وفهم كل منا الآخر يساهم في إنجاح استمرارية وديمومة حياة زوجية ناجحة، وهذا ما تقوم بها الفاعلية الذاتية الانفعالية للتصدي للضغوط ومواجهتها.

هناك بعض الدراسات التي تناولت الضغوط التي تواجه المتزوجين كدراسة هدييل (٢٠١١)، ودراسة مقدار وخليفة (٢٠١٢)، ولكن لم تتناول أي دراسة موضوع إدارة الضغوط لدى المتزوجين باستثناء تلك التي تبحث عن أساليب مواجهة الضغوط في حالة العاملين أو

لديهم أبناء مصابين باضطرابات نمائية او متلازمة داون. أما الدراسات التي تناولت موضوع الفاعلية الذاتية الانفعالية فكانت على مستوى الصعيد الأجنبي فقط، ففي حدود علم الباحثان فإن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها على الصعيد المحلي والعربي، ومن هنا يحاول الباحثين من خلال هذه الدراسة معرفة مستوى كل من الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط لدى المتزوجين، والعلاقة فيما بينهما في ضوء بعض المتغيرات.

### أسئلة الدراسة

- وتسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:
- ما مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى المتزوجين؟.
  - ما مستوى إدارة الضغوط لدى المتزوجين؟.
  - هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير الجنس؟.
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟.
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمدة الزواج؟.
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الضغط تعزى لمدة الزواج؟.
  - هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط لدى المتزوجين؟.

### أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة النظرية بأنها إضافة معرفية للأدب النظري فيما يتعلق بالفاعلية الذاتية الانفعالية وتزود الدراسة العاملين في مجال الإرشاد والعلاج الأسري بمزيد من المعلومات فيما يتعلق بفاعلية الذاتية الانفعالية للأسرة ودورها في مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة المشكلات التي تواجه الأسرة. وتحاول الدراسة إبراز دور الفاعلية الذاتية الانفعالية في القدرة على إدارة الضغوط في ضوء متغير الجنس ومدة الزواج، وما يترتب على ذلك من اختلاف في القيمة التنبؤية للفاعلية الذاتية الانفعالية بإدارة الضغوط لدى المتزوجين.

أما من ناحية تطبيقية فإنها مهمة لبرامج التوعية والعلاج الأسري، والعاملين في مجال الإصلاح الأسري بالمحاكم الشرعية لما لها من أهمية ودور فاعل فيما يخفف من حدة الطلاق والتقليل من الآثار المترتبة عليه، ومن خلال هذه الدراسة يمكن تطبيق برامج إرشادية وتدريبية وفي تنمية الفاعلية الذاتية الانفعالية وبرامج لتنمية مهارات إدارة الضغوط وتصميم دورات للمقبلين على الزواج. وأن الدراسة ستوفر أدوات قياس يمكن استخدامها من قبل المرشدين

والمعالجين النفسيين والأسريين أو المؤسسات المعنية بالأسرة، واستخدامها في دراسات مستقبلية ذات علاقة بهذه المتغيرات، وبحدود علم الباحثين لا توجد دراسات ومقاييس عربية تناولت الفاعلية الذاتية الانفعالية.

### مصطلحات الدراسة

**الفاعلية الذاتية الانفعالية**؛ حكم الفرد حول قدرته على تحديد وفهم انفعالاته الذاتية وإدارتها، والتعامل مع انفعالات الآخرين وقدرته على إدراك الانفعالات من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد (Abdel-Hadi, 2016)، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية المعد لهذه الدراسة.

**إدارة الضغوط**؛ يعرفها الباحثان بأنها أي أسلوب أو إجراء يتخذه الفرد للتعامل مع الموقف أو الحدث سواء كان عن طريق حل المشكلات والقضاء عليها أو التكيف معها أو تقويض الآخرين، وتعرف إجرائياً بدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس إدارة الضغوط المعد لهذه الدراسة.

**المتزوجون**؛ كل رجل وامرأة بينهم رابط شرعي (عقد زواج) ولديهم مسؤوليات تجاه بعضهم البعض وتجاه أبنائهم ويقيمون في منزل واحد.

### حدود الدراسة

يتحدد نطاق تطبيق الدراسة الحالية على ما يأتي:

**الحدود الزمانية**؛ طبقت الدراسة خلال شهر نيسان ٢٠١٨.

**الحدود المكانية**؛ اقتصر تطبيق المقاييس على عينة من مدينة إربد في الأردن.

**الحدود البشرية**؛ اقتصرت العينة على المتزوجين بمدينة إربد فقط.

**حدود الموضوعية**؛ تنحصر الحدود الموضوعية للدراسة وهو الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى المتزوجين بمدينة إربد في ضوء بعض المتغيرات.

**حدود التطبيق**؛ تنحصر حدود تطبيق الدراسة من خلال الشبكة العنكبوتية، ولم يكن التطبيق مباشرة وجهاً لوجه.

## الطريقة والإجراءات

## منهج الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، إذ بحثت مستوى كل من الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط لدى المتزوجين في مدينة إربد في ضوء متغيرات الجنس، ومدة الزواج.

## مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأزواج في مدينة إربد بشمال الأردن، والبالغ عددهم الإجمالي (٦٠، ٧٩٢) زوجاً وزوجة.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) مشاركاً بواقع (١٣٢ زوج و١٣٢ زوجة)، والجدول (١) يبين ذلك.

## جدول (١)

## توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	١٣٢	%٥٠
	أنثى	١٣٢	%٥٠
مدة الزواج	الكلي	٢٦٤	%١٠٠
	١-٥ سنوات	٨٦	%٣٢,٨
	٥-١٠ سنوات	٥٢	%١٩,١
	١٠ سنوات فأكثر	١٢٦	%٤٨,١
	الكلي	٢٦٤	%١٠٠

## أدوات الدراسة

## أولاً: مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

قام الباحثان باستخدام مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية (ESE Emotional Self-Efficacy) من إعداد كوالتر وآخرون (Qualter et al., 2015)، والذي يعتمد على تقدير الأفراد لفاعليتهم الذاتية الانفعالية. ويتكون المقياس من (٢٧) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: استخدام وإدارة المشاعر، وتحديد وفهم المشاعر، والتعامل مع انفعالات الآخرين، وإدراك الانفعالات من خلال لغة الجسد.

## صدق المقياس

قام كوالتر وآخرون (Qualter et al., 2015) بالتحقق من صدق البناء لفقرات المقياس من معاملات الارتباط المصحح، حيث تراوحت ما بين (0,79-0,89) ، كما قاموا بإجراء التحليل العاملي للفقرات التي تراوحت ما بين (0,51-0,74) .  
أما الدراسة الحالية فقد قام الباحثان بإجراء صدق البناء في الدراسة الحالية وذلك بتطبيق المقياس بصورته النهائية الحالية على عينة استطلاعية تكونت من (24) زوجاً. وحسبت معاملات الارتباط المصحح لفقرات كل بُعد، ويظهر الجدول (2) قيم معاملات الارتباط المصحح لمقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية.

## جدول (2)

## قيم معاملات الارتباط المصحح لفقرات مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

م	استخدام وإدارة المشاعر	م	تحديد وفهم المشاعر	م	التعامل مع انفعالات الآخرين	م	إدراك الانفعالات من خلال لغة الجسد
1	0,67	11	0,71	17	0,55	25	0,72
2	0,72	12	0,68	18	0,69	26	0,66
3	0,64	13	0,74	19	0,46	27	0,70
4	0,49	14	0,59	20	0,74	28	0,58
5	0,52	15	0,62	21	0,65		
6	0,58	16	0,77	22	0,70		
7	0,64			23	0,64		
8	0,70			24	0,52		
9	0,66						
10	0,60						

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد استخدام وإدارة المشاعر تراوحت بين (0,49-0,72) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد تحديد وفهم المشاعر بين (0,59-0,77) ، أما بُعد التعامل مع انفعالات الآخرين فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (0,46-0,74) ، وأخيراً بُعد إدراك انفعالات من خلال لغة الجسد فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (0,58-0,72) . وجميعها قيم دالة إحصائياً، وقد اعتمد الباحثان معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالبُعد عن (0,30) .

## ثبات المقياس

قام كوالتر وآخرون (Qualter et al., 2015) بالتحقق من ثبات الاختبار بطريقة كرونباخ ألفا، حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (0,69-0,88) ، ومعامل الثبات للمقياس



الكلي (٠,٧٩). بالإضافة الى طريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني بلغ أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (٠,٩٦).

أما الدراسة الحالية فقد قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين: الأولى من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٢٤) زوجاً، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (٠,٦٤-٠,٧٤) والأداة ككل بلغت (٠,٧٠)، والطريقة الثانية ثبات الاستقرار بتطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية، وتم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم بين (٠,٧١-٠,٧٩)، والأداة ككل بلغت (٠,٧٧). ويرى الباحثان أن هذه القيم مناسبة لاستخدام القائمة لأغراض الدراسة الحالية، وجدول (٣) يظهر ذلك.

### جدول (٣)

معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية وأبعاده وثبات الإعادة

الثبات الإعادة	كرونباخ ألفا	البُعد
٠,٧٧	٠,٧٢	استخدام وإدارة المشاعر
٠,٧١	٠,٦٤	تحديد وفهم المشاعر
٠,٨٠	٠,٧٤	التعامل مع انفعالات الآخرين
٠,٧٩	٠,٧٠	ادراك الانفعالات من خلال لغة الجسد
٠,٧٧	٠,٧٠	المقياس ككل

### تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (٢٨) فقرة وفق تدرج خماسي وهو (١ = غير واثق تماماً = ٢ غير واثق = ٣ محايد = ٤ واثق = ٥ واثق جداً)، ويتم تسجيل كل مقياس بشكل مستقل بجمع قيم البند. حيث يتراوح المجموع الكلي ما بين (٢٨-١٤٠)، أما الأبعاد فكانت على النحو الآتي: بُعد استخدام وإدارة المشاعر (١٠-٥٠)، وبُعد تحديد وفهم المشاعر (٦-٣٠)، وبُعد التعامل مع الانفعالات الآخرين (٨-٤٠)، وبُعد إدراك الانفعالات من خلال لغة الجسد (٤-٢٠). وتشير الدرجة الأعلى إلى فاعلية ذاتية انفعالية عالية لدى الفرد.

تم اعتماد ثلاثة مستويات للمتوسطات الحسابية على النحو التالي: (من ١-٢٣,٢٣ منخفض؛ ومن ٢٤-٦٧,٦٧ متوسط؛ ومن ٦٨-٣٠٥ مرتفع)، وقد تم حساب مدى الفئة من خلال المعادلة التالية: (الحد الأعلى - الحد الأدنى) / عدد المستويات وبالتالي فإن مدى الفئة =  $(1-5) / 3 = 1,333$ .

## ثانياً: مقياس إدارة الضغوط

قام الباحثان بالرجوع إلى الأدب والدراسات السابقة المتعلقة بإدارة الضغوط واستراتيجيات مواجهتها كدراسة درويش (١٩٩٣)، ودراسة مقداد وخليفة (٢٠١٢)، ودراسة يدك (٢٠١٢)، فقام الباحثان بتصميم مقياس مكون من (٢٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تحتوي على مجموعة من الأساليب، وقاموا بتصنيفها ضمن خمسة أبعاد وهي: (القضاء على الضغوط، وتطوير القدرة على الصمود، والتكيف على المدى القصير، والتفويض الفعال، وحل المشكلات).

## صدق المقياس

قام الباحثان بإجراء صدق البناء في الدراسة الحالية وذلك بتطبيق المقياس بصورته النهائية الحالية، حيث طبقت على عينة استطلاعية تكونت من (٣٤) زوجاً. وحسبت معاملات الارتباط المصحح لفقرات كل بُعد، ويظهر جدول (٤) قيم معاملات الارتباط المصحح لمقياس إدارة الضغوط.

## جدول (٤)

## قيم معاملات الارتباط المصحح لفقرات مقياس إدارة الضغوط

م	القضاء على الضغوط	م	تطوير القدرة على الصمود	م	التكيف على المدى القصير	م	التفويض الفعال	م	حل المشكلات
١	٠,٧٢	٥	٠,٦٥	٩	٠,٦٣	١٢	٠,٨٠	١٧	٠,٧٦
٢	٠,٦٨	٦	٠,٧٨	١٠	٠,٧٦	١٣	٠,٦٩	١٨	٠,٦٨
٣	٠,٥٧	٧	٠,٧٠	١١	٠,٧١	١٤	٠,٧٤	١٩	٠,٧٣
٤	٠,٧٠	٨	٠,٨١			١٥	٠,٦٠	٢٠	٠,٧٠
						١٦	٠,٥٨		

يلاحظ من جدول (٤) أن قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد القضاء على الضغوط تراوحت بين (٥٧، ٠-٧٣، ٠)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد تطوير القدرة على الصمود بين (٦٥، ٠-٨١، ٠)، أما بُعد التكيف على المدى القصير فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (٦٣، ٠-٧٦، ٠)، وبُعد التفويض الفعال فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (٥٨، ٠-٨٠، ٠)، وأخيراً بُعد حل المشكلات فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (٦٨، ٠-٧٦، ٠). وجميعها قيم دالة إحصائياً، وقد اعتمد الباحثان معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالبُعد عن (٣٠، ٠).

## ثبات المقياس

قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين: الأولى من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٢٤) زوجاً، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (٠,٦٨-٠,٨٠)، والأداة ككل بلغت (٠,٧٤)، والطريقة الثانية ثبات الاستقرار بتطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية، وتم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم بين (٠,٧٤-٠,٨٥)، والأداة ككل بلغت (٠,٨٠). ويرى الباحثان أن هذه القيم مناسبة لاستخدام القائمة لأغراض الدراسة الحالية، وجدول (٥) يظهر ذلك.

## جدول (٥)

معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس إدارة الضغوط وأبعاده وثبات الإعادة

الثبات الإعادة	كرونباخ ألفا	البُعد
٠,٨٢	٠,٧٨	القضاء على الضغوط
٠,٧٩	٠,٧٢	تطوير القدرة على الصمود
٠,٨٥	٠,٨٠	التكيف على مدى القصير
٠,٧٤	٠,٦٨	التفويض الفعال
٠,٧٨	٠,٧١	حل المشكلات
٠,٨٠	٠,٧٤	المقياس ككل

## تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (٢٠) فقرة وفق تدرج خماسي (١ = أوافق بشدة ٢ = موافق ٣ = محايد ٤ = غير موافق ٥ = غير موافق بشدة)، ويتم تسجيل كل مقياس بشكل مستقل بجمع قيم البند. حيث يتراوح المجموع الكلي ما بين (٢٠-١٠٠) أما الأبعاد فكانت على النحو الآتي: بُعد القضاء على الضغوط (٤-٢٠)، وبُعد تطوير القدرة على الصمود (٤-٢٠)، وبُعد التكيف على المدى القصير (٣-١٥) وبُعد التفويض الفعال (٥-٢٥)، وبُعد حل المشكلات (٤-٢٠). وتشير الدرجة الأعلى إلى إدارة الضغوط عالية لدى الفرد.

تم اعتماد ثلاثة مستويات للمتوسطات الحسابية على النحو التالي: (من ١-٢٣,٢٣ منخفض؛ ومن ٢٣,٢٤-٣٦,٦٧ متوسط؛ ومن ٣٦,٦٨-٥ مرتفع)، وقد تم حساب مدى الفئة من خلال المعادلة التالية: (الحد الأعلى - الحد الأدنى) / عدد المستويات وبالتالي فإن مدى الفئة =  $(1-5) / 3 = 1,222$ .

## الإجراءات

لتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، وبعدها تم توزيع المقياس على الأزواج في مدينة إربد في شهر نيسان العام الدراسي ٢٠١٨، من خلال استبانة الكترونية في (Google Drive). حيث استغرقت الإجابة عنها من قبل أفراد العينة (٨) أيام، وتم التأكيد أن مشاركتهم طوعية، وأن البيانات التي سيدلون بها ستعامل بسرية تامة، وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي. وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية اتضح أن الوقت الذي استغرقه أفراد العينة الاستطلاعية في استجاباتهم للمقياس تراوحت ما بين (٢٥-٣٠) دقيقة، وتم تفرغ الإجابات من الموقع على برنامج (SPSS)، ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لبرنامج (SPSS) للإجابة على أسئلة الدراسة.

## تحليل البيانات

تمت في هذه الدراسة استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى إدارة الضغوط، واستخدام اختبار t-test للفروق بين الجنسين، بالإضافة لاستخدام تحليل التباين الاحادي One Way ANOVA لتحديد الفروق في مدة الزواج، وتم استخدام اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية. واستخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط.

## نتائج الدراسة

فيما يلي عرض النتائج المتعلقة بكل سؤال من الأسئلة التي حاولت الدراسة الإجابة عنها.

**السؤال الأول:** ما مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى المتزوجين أفراد عينة الدراسة؟  
للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأزواج على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده، كما في جدول (٦).

### جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأزواج  
على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بك	٣,٩٦	٠,٤٨	٤	مرتفع
تحديد وفهم المشاعر الخاصة بك	٤,١٤	٠,٥٢	١	مرتفع

تابع الجدول (٦)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
التعامل مع انفعالات الآخرين	٤,٠٧	٠,٤٤	٣	مرتفع
إدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد	٤,١٠	٠,٤٦	٢	مرتفع
المقياس ككل	٤,٠٥	٠,٣٥		مرتفع

يلاحظ من الجدول (٦) امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية الانفعالية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للفاعلية الذاتية الانفعالية ككل (٤,٠٥)، وانحراف معياري (٠,٣٥). وفي الأبعاد، يلاحظ أن بُعد تحديد وفهم المشاعر الخاصة بك جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٤)، وانحراف معياري (٠,٥٢)، ثم بُعد إدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,١٠)، وانحراف معياري (٠,٤٦). ثم بُعد التعامل مع انفعالات الآخرين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٤,٠٧)، وانحراف معياري (٠,٤٤)، وأخيراً بُعد استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بك بمتوسط حسابي (٣,٩٦)، وانحراف معياري (٠,٤٨)، وجاء جميعها بمستوى مرتفع.

**السؤال الثاني:** ما مستوى إدارة الضغوط لدى المتزوجين أفراد عينة الدراسة؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأزواج على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده، كما في الجدول (٧).

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأزواج على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
القضاء على الضغوط	٤,١٩	٠,٤٥	٢	مرتفع
تطوير القدرة على الصمود	٣,٦٤	٠,٥٢	٥	متوسط
التكيف على المدى القصير	٣,٩٢	٠,٦٢	٤	مرتفع
التفويض الفعال	٤,٠٣	٠,٤٤	٣	مرتفع
حل المشكلات	٤,٢٥	٠,٥٣	١	مرتفع
المقياس ككل	٤,٠١	٠,٣٧		مرتفع

يلاحظ من الجدول (٧) امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من إدارة الضغوط، إذ بلغ المتوسط الحسابي لإدارة الضغوط ككل (٤,٠١)، وانحراف معياري (٠,٣٧). وفي الأبعاد، يلاحظ أن بُعد حل المشكلات جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (٤,٢٥)، وانحراف معياري (٠,٥٣)، بمستوى مرتفع. ثم بُعد القضاء على الضغوط في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,١٩)، وانحراف معياري (٠,٤٥)، بمستوى مرتفع. ثم بُعد التفويض الفعال في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٤,٠٣)، وانحراف معياري (٠,٤٤)، بمستوى مرتفع. ثم بُعد التكيف على المدى القصير في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٣,٩٢)، وانحراف معياري (٠,٦٢)، بمستوى مرتفع. وأخيراً بُعد تطوير القدرة على الصمود بمتوسط حسابي (٣,٦٤)، وانحراف معياري (٠,٥٢)، بمستوى متوسط.

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمتغير الجنس؟

لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية، استخدم اختبار (ت). ويبين الجدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت).

#### جدول (٨)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات الجنسين على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بك	الذكور	٤,٠٢	٠,٤٢	٢,٣٩	٠,٠١٧×
	الإناث	٣,٩٠	٠,٥٣		
تحديد وفهم المشاعر الخاصة بك	الذكور	٤,١٢	٠,٥٤	٠,٦٦	٠,٥٠٩
	الإناث	٤,١٦	٠,٥١		
التعامل مع انفعالات الآخرين	الذكور	٤,١٢	٠,٣٩	٢,١٨	٠,٠٣٠×
	الإناث	٤,٠١	٠,٤٨		
إدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد	الذكور	٤,٢٠	٠,٤٢	٣,٩٤	٠,٠٠٠١××
	الإناث	٤,٠١	٠,٤٨		

\*\* P < ٠,٠٠١ ; \* P < ٠,٠١

يظهر الجدول (٨) أن قيمة (ت) لبُعد استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بلغت (٢,٣٩) وبدلالة إحصائية ( $P > ٠,٠١$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث. أما بُعد التعامل مع انفعالات الآخرين فقد بلغت قيمة (ت = ٢,١٨)

وبدلالة إحصائية ( $P > 0,01$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث. وفي بُعد إدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد فقد بلغت قيمة ( $t = 2,94$ ) وبدلالة إحصائية ( $P > 0,0001$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث.

**السؤال الرابع:** هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟ لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس إدارة الضغوط، استخدم اختبار (ت). ويبين الجدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت).

#### جدول (٩)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات الجنسين على أبعاد مقياس إدارة الضغوط

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القضاء على الضغوط	الذكور	٤,٢٣	٠,٤٠	١,٧٧	٠,٠٧٨
	الإناث	٤,١٥	٠,٥٠		
تطوير القدرة على الصمود	الذكور	٣,٧٠	٠,٥١	٢,٠٧	٠,٠٣٩*
	الإناث	٣,٥٨	٠,٥٣		
التكيف على المدى القصير	الذكور	٣,٩٩	٠,٥٨	٢,٣٦	٠,٠١٩*
	الإناث	٣,٨٤	٠,٦٤		
التفويض الفعال	الذكور	٤,٠٤	٠,٤١	٠,٤٦	٠,٦٤٩
	الإناث	٤,٠١	٠,٤٨		
حل المشكلات	الذكور	٤,٣٢	٠,٥٢	٢,٤٨	٠,٠١٤*
	الإناث	٤,١٨	٠,٥٤		

\*  $P < 0,01$

يظهر جدول (٩) أن قيمة (ت) لبُعد القضاء على الضغوط بلغت (١,٧٧)، إذ لم يكن هناك فروقاً دالة. وفي بُعد تطوير القدرة على الصمود بلغت قيمة (ت= ٢,٠٧) وبدلالة إحصائية ( $P > 0,01$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث. أما بُعد التكيف على المدى القصير فقد بلغت قيمة (ت= ٢,٣٦) وبدلالة إحصائية ( $P > 0,01$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث. وبالنسبة لبُعد حل المشكلات فقد بلغت قيمة (ت= ٢,٤٨) وبدلالة إحصائية ( $P > 0,01$ )، ويتضح من الجدول أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث.

**السؤال الخامس:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمدة الزواج؟

للإجابة عن هذه السؤال حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية حسب متغير مدة الزواج، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة حسب متغير مدة الزواج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
٠,٥٧	٤,١١	١-٥ سنوات
٠,٦٣	٣,٩٩	٦-١٠ سنوات
٠,٤٢	٤,١٨	١٠ سنوات فأكثر

ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين درجات مدة الزواج على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي. ويبين جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

جدول (١١)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات درجات سنوات الزواج على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٠,٧٥٥	٢	٠,٣٧٧	٦,١٧	٠,٠٠٠١
داخل المجموعات	٤٢,٠٠١	٣٥٣	٠,١١٩		
المجموع	٤٢,٧٥٥	٣٥٥			

يتبين من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في متوسطات تقديرات الأزواج على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، وجدول (١٢) يبين ذلك.



## جدول (١٢)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتوسطات تقديرات الأزواج على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمتغير لمدة الزواج

المقياس	العمر	المتوسط الحسابي	١-٥ سنوات	٦-١٠ سنوات	١٠ سنوات فأكثر
الفاعلية الذاتية الانفعالية	١-٥ سنوات	٤,١١		٣,٩٩	٤,١٨
	٦-١٠ سنوات	٣,٩٩		٠,٠٦	٠,٢١*
	١٠ سنوات فأكثر	٤,١٨			٠,١١

\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ )

يتبين من جدول (١٢) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطي تقديرات الأزواج على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية بين ذوي مدة الزواج (١-٥ سنوات) من جهة، ومدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر) من جهة أخرى ولصالح مدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر).

**السؤال السادس:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الضغوط تعزى لمدة الزواج؟

للإجابة عن هذه السؤال حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس إدارة الضغوط حسب متغير مدة الزواج، و جدول (١٣) يوضح ذلك.

## جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة حسب متغير مدة الزواج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
٠,٤٨	٤,٠١	١-٥ سنوات
٠,٥٤	٣,٩٥	٦-١٠ سنوات
٠,٤٣	٤,١٣	١٠ سنوات فأكثر

ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين درجات مدة الزواج على أبعاد مقياس إدارة الضغوط، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي. ويبين جدول (١٤) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

جدول (١٤)  
نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات  
درجات مدة الزواج على مقياس إدارة الضغوط

مستوى الدلالة	F المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠٠١	٨,٠٧	٠,١٤٨	٢	٠,٢٩٥	بين المجموعات
		٠,١٢٨	٣٥٣	٤٨,٦٦١	داخل المجموعات
			٣٥٥	٤٨,٩٥٦	المجموع

يتبين من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في متوسطات تقديرات الأزواج على مقياس إدارة الضغوط، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (١٥) يبين ذلك.

جدول (١٥)  
نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتوسطات تقديرات الأزواج  
على مقياس إدارة الضغوط تعزى لمتغير لمدة الزواج

المقياس	العمر	المتوسط الحسابي	١-٥ سنوات	٦-١٠ سنوات	١٠ سنوات فأكثر
الفاعلية الذاتية الانفعالية	١-٥ سنوات	٤,٠١		٣,٩٥	٤,١٣
	٦-١٠ سنوات	٣,٩٩		٠,٠٩	٠,١٢
	١٠ سنوات فأكثر	٤,١٣			

\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ )

يتبين من جدول (١٢) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطي تقديرات الأزواج على مقياس إدارة الضغوط بين ذوي مدة الزواج (١-٥ سنوات) من جهة، ومدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر) من جهة أخرى ولصالح مدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر).

**السؤال السابع:** هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط لدى المتزوجين؟

للإجابة عن هذا السؤال، حسبت معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل بُعد من أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية، ودرجاتهم على مقياس إدارة الضغوط، والجدول (١٤) يبين ذلك.

## جدول (١٤)

## معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية ودرجاتهم على مقياس إدارة الضغوط

قيمة Z	الإناث	الذكور	العينة الكلية	أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية
٢,٥١ *	٠,٦٣**	٠,٦٠**	٠,٦٣**	استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بك
٤,١٥ *	٠,٤٢**	٠,٤٦**	٠,٤٢**	تحديد وفهم المشاعر الخاصة بك
٥,٠٦ **	٠,٥٤**	٠,٥٦**	٠,٥٥**	التعامل مع انفعالات الآخرين
٣,٢٤ **	٠,٥٢**	٠,٤١**	٠,٤٩**	إدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد

\* P &lt; ٠.٠٥ ; \*\* P &lt; ٠.٠١

يظهر الجدول (١٤) أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط، وأن هذه العلاقة لدى الذكور أقوى مما هي لدى الإناث في بُعدي تحديد وفهم المشاعر الخاصة، والتعامل مع انفعالات الآخرين. أما بُعدي استخدام وإدارة المشاعر الخاصة، وإدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد فهي أقوى لدى الإناث مما لدى الذكور.

## مناقشة النتائج

أظهرت النتائج امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعاً من الفاعلية الذاتية الانفعالية، حيث يعزو الباحثان ذلك إلى وعي أفراد العينة وخاصة أن الغالبية العظمى من أفراد العينة من حملة الشهادات الجامعية الأولى والدراسات العليا، وقد أكد سارني (Sarni, 1999) أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الفاعلية الذاتية الانفعالية هم أفراد واعيون وحساسون لمشاعر الآخرين. كما أن مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية المرتفع يبني من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وخبرات الآخرين.

أظهرت النتائج امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من إدارة الضغوط، حيث يعزو الباحثان ذلك إلى طريقة التفكير الخاصة بالمتزوجين هي التي تحدد مشاعرهم وأفكارهم لتفسير الأحداث والأفكار، وأن هؤلاء المتزوجين يعملون على ضبط ذواتهم من خلال قدرتهم على تغيير سلوكهم بما يتناسب مع أهدافهم وتمتعهم بإدارة قوية. وأنهم يمتلكون الخبرة العالية في إدارة العلاقات مع الآخرين بشكل فعال، ما يساعدهم على تجنب المشاكل ومواجهة التحديات بشكل أفضل. وأن شعورهم بالتوافق مع الحياة الزوجية والأسرية يحقق ذواتهم من خلالها. وأن تكيفهم مع الظروف الاقتصادية الصعبة وخبرتهم فيها خلق لديهم استراتيجيات وطرائق لإدارة هذه الضغوط.

كما أن تعدد أدوار الزوجين، ودورهم الاجتماعي في الحياة، فهما الوالدان والموظفان والمربيان وغيرها من الأدوار ولكل دور متطلباته التي قد تتسجم مع متطلبات الأخرى، بل وربما تتعارض معها، فإحساس الزوجين بضرورة الوفاء بمتطلبات هذه الأدوار، يجعلها تعيش صراعات عميقة، يمكن أن تحرمها الاستقرار الاجتماعي الأسري وقد يكون لذلك صدى في الاستقرار الوظيفي المهني. فقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مقداد وخليفة (٢٠١٢) حيث أن المتزوجين أكثر استخداماً لإدارة الضغوط مقارنة مع غير المتزوجين، ودراسة هوارية (٢٠١١) التي أشارت إلى أنه لا يوجد فروقاً في أساليب إدارة الضغوط حسب الحالة الاجتماعية.

كما أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لصالح الذكور. حيث يعزو الباحثان ذلك إلى أن الأزواج الذكور يمتلكون مهارات وقدرة جيدة على التعاطف مع زوجاتهم الأمر الذي أدى إلى كسب ثقتهن وتقوية علاقاتهم بهن. إضافة إلى قدرتهم على إدارة النقاش الذي يدور بين الأزواج حول المشكلات المختلفة والمنغصات، على العكس من الزوجات اللاتي يرغبن في خلق مناقشات طويلة، انطلاقاً من أنهن يشعرن بأن أزواجهن يصغون إليهن باهتمام، بغض النظر عن موضوع النقاش.

كما أن ذلك قد يعود إلى طبيعة التنشئة الأسرية داخل المجتمع الأردني الذي يربي الذكور ويدربهم على إدراك انفعالاتهم وانفعالات الأفراد الآخرين من حولهم من خلال الخبرة الحية وبطريقة مباشرة، بالإضافة إلى تركيز الأسر على الذكور في خلق مشاعر التعاطف لديهم، ووجود الاتزان الانفعالي في تصرفاتهم كالهدهوء واللباقة في التعامل مع الآخرين ومجايلتهم، واحتواء مشاعر التوتر والضغوط التي يتعرضون لها. وأن الذكور لديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم أكثر من الإناث، بحيث لا يسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم الداخلية والعميقة، وعدم فتح المجال أمام الآخرين لفهم شخصياتهن وانفعالاتهن. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة فارد وآخرين (Fard, et al., 2014)، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عبد الهادي (Abdel-Hadi, 2016) التي أشارت إلى أنه لا وجود لفروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية.

وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في إدارة الضغوط لصالح الذكور، ففي بعد تطوير القدرة على الصمود لصالح الذكور، حيث يعزو الباحثان ذلك السبب في ذلك اجتماعياً أن الرجل له أكثر من اتجاه أو أسلوب في التعامل مع الضغوط والتفيس مثل المشي واللعب وممارسة الرياضة يعتبر أكثر قبولاً كما أن المجتمع ينظر إلى الزوج أنه مطالب باحتواء المرأة وأن الرجل بيده اتخاذ القرارات وأنه هو مطالب بقيادة الأسرة وهو يقرر مصيرها. والتنشئة الاجتماعية تقوم بدور كبير في مجتمعاتنا تختلف تنشئة الأنثى عن الذكر فالأنثى تلجأ

إلى الاعتماد على الآخرين. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة مقدار وخليفة (٢٠١٢) التي أشارت إلى أن الذكور والإناث يستخدمون أساليب متشابهة لمواجهة الضغوط. كما أظهرت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين درجات مدة الزواج تعزى لمدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر) في مستوى الفاعلية الذاتية لدى الأزواج ويعود ذلك إلى أن الخبرات السابقة لدى الأزواج والنجاح في كل مرحلة من مراحل الزواج يعزز النجاح في خبرة أخرى والذي يؤدي إلى الاتقان والنجاح والتي تقود إلى الفاعلية الذاتية. كما أن بعد سنوات الزواج يصبح كلا الزوجين أكثر مقدرة على الحكم والتنبؤ بانفعالات الطرف الآخر والقدرة على التعامل وحتى السيطرة على الانفعالات، مقارنة بمن هم في بداية الزواج. وأشارت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى إدارة الضغوط تعزى لمدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر)، ويعود ذلك إلى أن أفراد الذين مضى على زواجهم (١٠) سنوات فأكثر يكونون في منتصف العمر في مرحلة الرشد المتوسط أي أقرب إلى النضج والفرد يوماً بعد يوم يزداد تميزه في ذاته ويميل إلى إدراك إلى التغييرات التي تحدث على مستوى الأسرة أو المحيط الخارجي بشكل واقعي أكثر بالإضافة إلى التطور المهني وتعتبر هذه المرحلة مرحلة إنتاج وإنجازات وكل ذلك يتطلب التعامل معها بنجاح. ومع تعدد مصادر الضغوط يكون قد طور من مهارات واستراتيجيات جديدة للتعامل مع الضغوط مقارنة بالأزواج الذين كانت سنوات زواجهم من (١-٥) سنوات. هذا ما يفسر أن نجاح الأزواج في التعامل مع الضغوط في بداية الزواج يمكنهم من الانتقال إلى مرحلة لاحقة من مراحل الزواج وعدم القدرة على مواجهة الضغوط بنجاح يؤثر في التوافق الأسري. اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة هدييل (٢٠١١) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير مدة الزواج. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط. والفاعلية الذاتية الانفعالية تشير إلى المهارات والكفاءات التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضغوط (Bar-on, 2003). ويعود ذلك إلى أن الأزواج الذين لديهم مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية الانفعالية يثقون بقدرتهم على التحكم وضبط سلوكهم وأفكارهم ومشاعرهم ويمكنهم من القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة وإدارتها، ويمكنهم من التنبؤ بانفعالات الطرف الآخر والتعامل معها بنجاح وبالتالي يمكنهم من إقامة مناخ أسري ملائم. اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة مارتكفيشفيلي وأودزيليوري (Martskvishvili & Udzilauri, 2014) التي أشارت إلى أن الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى الأزواج لها ارتباط وثيق باستخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط.

وقد تختلف نتيجة هذه الدراسة عن الدراسات السابقة نظراً لما يعانيه المجتمع الأردني من ضغوط نفسية واقتصادية واجتماعية صعبة، وكلما زادت هذه الضغوط على الأسرة زادت المشكلات المختلفة وصعوبة التعامل معها. فالاستسلام للطاقة السلبية التي يسببها عدم استقرار الحالة النفسية، والإجهاد للفصل بين المشكلات والضغوط التي تواجه الزوجين وبين حياتهما الزوجية. كما أن تدني الأوضاع يؤدي إلى إحداث خلل نفسي ووجداني في شخصية الأزواج، وتبين نتيجة الدراسة أن الأزواج في المجتمع الأردني لهم القدرة على استيعاب هذه الضغوط والتعامل معها بطريقة مختلفة تجعل منهم أفراداً إستثنائيين، وما يميز هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى بأن أفرادها جمعت بارتفاع متغيري الدراسة؛ الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط.

### التوصيات

- اعتماداً على نتائج الدراسة وتفسيرها، يوصي الباحثان بما يأتي:
- إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بالفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالتوافق الزوجي.
  - إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بالفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.
  - إجراء دراسات تتعلق بدور الفاعلية الذاتية الانفعالية في تقليل الأزمات الأسرية.
  - تصميم برامج إرشاد جمعي لتحسين الفاعلية الذاتية الانفعالية وأساليب إدارة الضغوط لدى الأزواج مما يساهم في تقليل من الخلافات بين الأزواج وتحسين نوعية الحياة الأسرية.
  - تدريب المقبلين على الزواج على مهارات تنمية الفاعلية الذاتية الانفعالية كإجراء نمائي ووقائي للأفراد.

### أهم النتائج

- امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية الانفعالية، وإدارة الضغوط.
- وجود فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية: استخدام وإدارة المشاعر الخاصة بك؛ والتعامل مع انفعالات الآخرين؛ وإدراك انفعالات الآخرين من خلال لغة الجسد لصالح الذكور.
- وجود فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس إدارة الضغوط: تطوير القدرة على الصمود؛ والتكيف على المدى القصير؛ وحل المشكلات لصالح الذكور.
- وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الأزواج على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية لصالح مدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر).

- وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الأزواج على مقياس إدارة الضغوط لصالح مدة الزواج (١٠ سنوات فأكثر).
- أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية وإدارة الضغوط.

## المراجع

- أبو غالي، عطايف (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، ٢٠(١)، ٦١٩-٦٥٤.
- البسطامي، سلام (٢٠١٣). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وامهاتهم في محافظة نابلس. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح، فلسطين.
- درويش، مها (١٩٩٣). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- صباح، جبالتي (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
- قريطع، جميلة (٢٠١٥). المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، ٣١(٤)، ٣٢٢-٣٦٣.
- مقداد، محمد وخليفة، فاضل (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات تربوية ونفسية، ٥(٢)، ٢١٧-١٨١.
- هدبيل، يمينة (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي: دراسة ميدانية عينة من أستاذات التعليم العالي. دراسات نفسية وتربوية، ٧، ٢٢٦-٢٤٠.
- هوارية، قدور (٢٠١١). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٢، ٣٩-٥٤.
- يدك، أحلام (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشاد جمعي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوطات الأسرية وزيادة الفاعلية الذاتية الوالدية والدعم الاجتماعي لدى عينة من الأمهات الأردنيات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الهاشمية، الأردن.
- يوسف، جمعة (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.

Abdel-Hadi, S. (2016). Emotional self-efficacy among a sample of faculty members and its relation to gender (male/female), experience, qualification, and specialization. *International Education Studies*, 10(1), 211-224.

- Aldwin, C. (2012). *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York: The Guilford press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* .(4). 71-81. New York: Academic Press.
- Baqutayan, S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488.
- Bar- on, P. (2003). *The emotional quotient inventory (EQI)*, North Toranto, NY: Multi- Health systems.
- Dogan, T., Totan, T. & Sapmaz. F. (2013). The role of self-esteem, psychological well - being, emotional self - efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42
- Fard, M., Kavooosi, M., Ebadi, Z. & Mousavi S. (2016). The relationship between self-efficacy and marital satisfaction among married students. *International Journal Pediatr*, 4(8), 3315-3321.
- Galla, B. & Wood, J. (2012). Emotional self-efficacy moderates anxiety-related impairments in math performance in elementary school-age youth. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 118-122.
- Gurbuz, G., Ergun, S. & Teraman, B. (2016). Mediating role of emotional self-efficacy between emotional intelligence and creativity: Empirical study on university undergrads. *The Business & Management Review*, 7(3), 326-339.
- Han, T., Collie, k., Koopman, C., Azarow, J., Classen, C., Morrow, G., Michel, B., O'Neill, E. & Spiegel, D. (2005). Breast cancer and problems with medical interactions: Relationships With traumatic stress, emotional self-efficacy, and social support. *Psychooncology*, 14(4), 318–330.
- Hoyle, R. (2010). *Handbook of personality and self-regulation*. UK: Wiley-Blackwell. A John Wiley and Sons.
- Kirk, B., Schutte, N. & Hine, D. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality & Individual Differences*, 45(5), 432–436.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Litman, J. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality & Individual Differences*, 41(2), 273-284.
- Loeb, C., Stempel, C. & Isaksson, K. (2016). Social and emotional self-efficacy at work. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 152-161.



- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S. & Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning-behaviour relationship in interventions designed to promote physical activity. *Psychology & Health, 26*(2), 151–166.
- Martskvishvili, K. & Udzilauri, N. (2014). When it comes to happiness: The relationship of emotional self-efficacy and coping with marital satisfaction. *The European Health Psychologist, 16* (Supp), 830-835.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality & Individual Differences, 32*(2), 337–348.
- Oswalt, A. (2010). *Emotional self-efficacy*. Retrieved from: <https://www.mentalhelp.net/articles/emotional-self-efficacy/>
- Palesh, O., Shaffer, T., Larson, J., Edsall, S., Chen, X., Koopman, C., TurnerCobb, J., Kreshka, M., Graddy, K. & Parsons, R. (2006). Emotional self-efficacy, stressful life events, and satisfaction with social support in relation to mood disturbance among women living with breast cancer in rural communities. *The Breast Journal, 12*(2), 123–129.
- Paulhan, I. (1994) Les stratégies d'ajustement, ou «coping». In Bruchon Schweitzer et R. Dantzer (Eds.), Introduction à la psychologie de la santé, Paris: PUF, chap. 4, 99-124.
- Pool, L. & Qualter, P. (2013). Emotional self-efficacy, graduate employability, and career satisfaction: Testing the associations. *Australian Journal of Psychology, 65*(1), 214-223.
- Qualter, P., Pool, P., Gardner, K., Kot, S., Wise, A. & Wols, A. (2015). The emotional self-efficacy scale: Adaptation and validation for young adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment, 33*(1), 33-45.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford.
- Totan, T. (2014). The regulatory emotional self-efficacy scale: Issues of reliability and validity within a Turkish sample group. *Psychological Thought, 7*(2), 144–155.
- Totan, T. & Sahin, R. (2015). The stepwise effect of emotional self-efficacy processes and emotional empathy on young people's satisfaction with life. *European Scientific Journal, 11*(14), 442-456.
- Wong, P. & Wong, L. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. USA: Springer.

- Zhao, X., You, X., Sni, C., Yang, X., Chu, K. & Peng, Z. (2013). Factor analysis of the regulatory emotional self-efficacy scale of Chinese college students. *Social Behavior & Personality*, 41(5), 751-760.
- Zulkosky, K. (2009). *Self-efficacy: A concept analysis*. *Nursing Forum*, 44(2), 93-102.