

## فعالية الذات العامة كمتغير معدل للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق

### النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصريين والنازحين السوريين

أميرة محمد الدق (\*)

#### المُلخَص:

هدف البحث الراهن إلى الكشف عن دور متغير فعالية الذات العامة بصفته متغيراً معدلاً للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينتين من المصريين والنازحين السوريين. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة قوامها (١٦٤) مشاركاً جميعهم من الذكور، تراوحت أعمارهم بين (١٥-٦٢) سنة. وتكونت أدوات الدراسة من ثلاثة مقاييس وهي؛ مقياس فعالية الذات العامة، واستخبار التوافق النفسي والاجتماعي، وكلاهما من إعداد الباحثة، وقائمة هولمز - راهي لضغوط الحياة: إعداد: هولمز وراهي، وترجمة: جمعة سيد يوسف. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين عينة المصريين والنازحين السوريين في الضغوط النفسية، في حين وُجدت فروق دالة إحصائية في فعالية الذات العامة، والتوافق النفسي الاجتماعي. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة؛ كما كشفت عن علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط والتوافق النفسي الاجتماعي. أمّا عن العلاقة بين فعالية الذات العامة والتوافق النفسي والاجتماعي فكانت علاقة ارتباطية موجبة جوهرية لدى مجموعتي الدراسة؛ كما كشفت النتائج عن أن المتغير المعدل (فعالية الذات العامة) قد تدخل في تعديل مقدار التوافق النفسي الاجتماعي وزيادته، إذ ارتفعت العلاقات الارتباطية السالبة بين المتغير التنبؤي (الضغوط النفسية) والمتغير المتنبأ به (التوافق النفسي) لدى مجموعتي الدراسة؛ كما تنبأت كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى مجموعتي الدراسة.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات العامة - الضغوط النفسية - التوافق النفسي الاجتماعي - النازحين السوريين

(\*) قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة طنطا

**General Self – efficacy as a moderating variable for the relationship between psychological stresses and social – psychological adjustment among Egyptians and Syrian displaced.**

**Amira M. ELdok** (\*)

**Abstract:**

The study aims to explore the role of general self –efficacy as a moderating variable of the relation between psychological stresses and social – psychological adjustment among Syrian displaced and Egyptians. The research used Non-Experimental Method (the descriptive and correlative Method). On a sample of (164) male participants, with the age range of (15-62) years. The study tools consisted of three measures: the general self-efficacy scale; the social – psychological adjustment questionnaire, both authored by the researcher; and Holmes – Rahe stress scale, Authored by Holmes and Rahe, translated by Gomaa yousef. The results of the study found a negative correlation between the psychological stresses and general self –efficacy, and a negative correlation between the psychological stresses and social – psychological adjustment; while it found a significant positive correlation between the general self –efficacy and the social – psychological adjustment., the general self –efficacy was moderating variable of the relationship between psychological stresses and social – psychological adjustment. The results also revealed that general self –efficacy had a contribution in increasing the social – psychological adjustment, as the negative correlation between the psychological stressors and the social – psychological adjustment has increased for both groups of the study, In addition to predicting the psychological stresses in both Syrian displaced and Egyptians. In conclusion, There were significant differences between the two samples in their general self –efficacy and social – psychological adjustment. While there were'nt any significant differences between them in psychological stresses.

**Key words:** General self –efficacy - Social – psychological adjustment - Psychological stresses - Syrian displaced.

---

(\*) Lecturer of Psychology–Faculty of Arts - Tanta University

## المُقدِّمة

إن للأزمات والحروب كثيرًا من الآثار الخطيرة بل والمدمرة للصحة النفسية، التي ينجم عنها كثيرٌ من هدم الإنسانية، وهذا ما ينتج عنه لجوء كثير من المواطنين من أوطانهم إلى دول أخرى، لذا تعد قضية اللاجئين السوريين مشكلة من أكثر المشاكل تعقيدًا التي يواجهها المجتمع الدولي؛ إذ إنَّ ثمة أكثر من ستة ملايين لاجئٍ سوري حول العالم بأمس الحاجة إلى الأمن والغذاء والصحة والخدمات الاجتماعية والإنسانية (السعدي، ٢٠١٨، ٢٠٩).

وتعد قضية اللاجئين في المنطقة العربية الأطول عهدًا في العالم التي استمرت بدءًا بالتهجير العربي الفلسطيني من الأراضي المحتلة إلى تفاقم حالات اللجوء والنزوح مؤخرًا في أنحاء مختلفة من الوطن العربي، حيث أدت الأحداث التي شهدتها بعض الدول العربية - وخاصة خلال السنوات الست الأخيرة - إلى وجود حركة من اللجوء والنزوح بصور مختلفة فردية وجماعية، ما شكل مفصلًا متجددًا في المعاناة الإنسانية (جامعة الدول العربية، ٢٠١٦، ٣).

وهناك عدة أسباب للنزوح واللجوء، من أهمها الصراعات الداخلية والحروب، وعدم الاستقرار، والخوف على الحياة في بعض البلدان، وكذلك انتهاك حقوق الإنسان التي ظهرت بشكل كبير، بغض النظر عن الجهة التي انتهكت تلك الحقوق من معارضين للنظام أو من جماعات متطرفة دينيًا أو عقائديًا أو سياسيًا؛ لذلك اضطر كثيرٌ من الأفراد إلى النزوح واللجوء إلى دول أخرى للحماية، والمحافظة على حقوقهم وحياتهم. وهناك أسباب أخرى تؤدي إلى اللجوء وهي التزايدات المسلحة بين الدول المتجاورة، حيث تتعرض بعض الدول إلى اعتداءات خارجية لأسباب سياسية ما يزيد من مشكلة اللجوء والنزوح (مقدادي، ٢٠١٨، ١٠-١١). كما أن للجوء والنزوح والتهجير القسري تداعيات كبيرة على الأسرة نفسها من تشريد واضطهاد، وما يترتب عليه من آثار نفسية خاصة لدى فقدان الوالدين أو أحدهما أو التعرض إلى التعنيف أو الاعتقال أو

الملاحقة في بعض الأحيان خلال رحلة اللجوء إلى بلد آخر، أو حتى في حالات النزوح داخل البلد الواحد، وما يتبع ذلك من عدم الاستقرار والافتقار إلى الخصوصية في مخيمات اللاجئين، بالإضافة إلى الأعباء الأخرى المتمثلة في تدهور الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للأسرة (جامعة الدول العربية، ٢٠١٦، ٣).

وكان لهذه الحرب في سوريا آثاراً حادة ومزمنة على المجتمع، حيث تعد الحروب من أكثر الأحداث الضاغطة نفسياً التي يمكن أن يخبرها الفرد، فمنذ بداية الصراع السوري في عام ٢٠١١ مات أكثر من نصف مليون مواطن سوري (Kakaje et al, 2021).

ويعد موضوع الضغط النفسي<sup>(١)</sup> من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وذلك لما له من آثار سلبية في حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، بالإضافة إلى تأثيره في إنتاجيتهم (أبيو، ٢٠١٩، ٢٦). وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (العامرية، ٢٠١٤، ٢٧)، ويؤكد الباحثون أن الضغط النفسي يمنع التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة للإنسان (أبيو، ٢٠١٩، ٢٦)، فالحياة بوجه عام لا تخلو من الصعوبات والعوائق والعقبات والضغوط التي تختلف في طبيعتها ومصدرها وشدتها، والتي يلاقيها الفرد يومياً حيث تؤثر في توافقه النفسي والاجتماعي، كما تعيقه عن تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه (التلوي، ٢٠١٥، ١٠).

كما أنّ حياة كل فرد تتكون من سلسلة من عمليات التوافق تبدأ عندما يشعر الفرد بضغط نفسي، فيتحرك لديه الدافع للقيام بالسلوك التوافقي لإشباع الحاجة الناتجة عن الضغط أو التوتر (الشريف، ٢٠٠٥، ٣٣).

(1) Stress

أمّا عن فعالية الذات<sup>(١)</sup> فإنّ الشعور بالفعالية الشخصية أو الضبط الشخصي ضروري لحدوث التوافق النفسي<sup>(٢)</sup> والكفاءة السلوكية (Maddux, & Lewis, 1995). ففعالية الذات العامة تعني قدرة شخصية على مواجهة المواقف الضاغطة بشكل فعال وأكثر استقراراً (Abdullah, 2013). وفعالية الذات والضغوط مفهومان مرتبطان ببعضهما طبقاً لنموذج لازاروس المعرفي للضغوط، إذ إن فعالية الذات تؤثر في إدراك المتطلبات الخارجية، وتتوسط العلاقة بين مصادر الضغوط الخارجية والضغوط النفسية (Zajacova et al, 2005). فالأفراد الذين لديهم إدراك قوي لفعالية الذات، يواجهون تحديات أو مواقف مهددة أو ضاغطة دون أن يضعفهم القلق أو اليأس، كما أنّهم أقل قابلية مقارنة بمنخفضي فعالية الذات لتفسير أو شرح أحداث الحياة السلبية الضاغطة بطرق تؤدي إلى اليأس والتعاس للذين قد يسببان خللاً معرفياً، وعدم كفاءة، وجموداً سلوكياً، وفوضى سلوكية (أو سلوك غير منظم) (Maddux, & Lewis, 1995).

مما سبق يتضح أنّ فئة النازحين السوريين في المنطقة العربية من أهم الفئات التي يجب تناولها بالبحث العلمي والدراسة، نظراً لما يتعرضون له من أحداث حياتية ضاغطة من قبيل موت أحد أفراد الأسرة، وفقدان وظائفهم، وظروف اقتصادية غير مستقرة وغيرها كثير. كما يبدو مهمّاً دراسة فعالية الذات العامة لديهم وفحص ما إذا كانت تعد متغيراً معدلاً للعلاقة بين الضغوط التي يتعرضون لها وتوافقهم النفسي والاجتماعي أم لا.

وكما كان عام ٢٠١١ هو بداية الصراع السوري فقد كان هذا العام أيضاً بداية لعديد من الأحداث الضاغطة والصعوبات الاقتصادية والحياتية المتنوعة التابعة لثورة يناير ٢٠١١ في مصر؛ وفي الوقت نفسه بدأ نزوح السوريين من بلادهم لمصر ولدول أخرى بعد تعرضهم لأحداث أكثر صعوبة، وعلى الرغم

(1) Self - efficacy

(2) psychological adjustment

من ذلك استطاع النازحون السوريون الانخراط في المجتمع المصري والعمل والسكن ومواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، ما أثار تساؤلات لدى الباحثة فيما يخص الفروق بين المصريين والنازحين السوريين في الضغوط النفسية والتوافق النفسي، وهل يمكن أن يعدل متغير فعالية الذات من العلاقة بينهما؟.

## مشكلة البحث

يحاول البحث الراهن الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد فروق في فعالية الذات العامة والتوافق النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية بين المصريين والنازحين السوريين؟
- ٢- وهل توجد علاقات ارتباطية جوهرية بين فعالية الذات العامة والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي وبين بعضها بعضا لدى عينة من النازحين السوريين في مقابل المصريين؟
- ٣- وهل تعدل فعالية الذات العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من النازحين السوريين في مقابل المصريين؟
- ٤- وهل يمكن التنبؤ من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من النازحين السوريين في مقابل المصريين؟

## أهمية الدراسة:

### (أ) الأهمية النظرية:

- ١- الاهتمام بفحص عينة النازحين السوريين نظرا لتزايد أعدادهم في المجتمع المصري بعد ظروف الحرب في سوريا.
- ٢- إلقاء الضوء على الفروق بين المصريين والسوريين في كل من فعالية الذات العامة، والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.
- ٣- توضيح منظومة العلاقات الارتباطية بين فعالية الذات العامة بصفقتها أحد

متغيرات علم النفس الإيجابي وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.

٤- توضيح الدور المعدل لأحد متغيرات علم النفس الإيجابي (فعالية الذات العامة) في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.

٥- ندرة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت فعالية الذات العامة بوصفه متغيراً معدّل للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.

٦- الكشف عن أهمية فعالية الذات العامة والضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي.

### (ب) الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة تطبيقياً كما يلي:

١- تصميم برامج قائمة على تنمية فعالية الذات العامة لرفع درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من الضغوط النفسية.

٢- إعداد اختبار للتوافق النفسي والاجتماعي، يتكون من اختبارين فرعيين هما: (١) اختبار التوافق النفسي؛ و(٢) اختبار التوافق الاجتماعي، وتقنين الاختبار على عينتين من المصريين والسوريين.

٣- إعداد مقياس فعالية الذات العامة وتقنيه على عينتين من المصريين والسوريين.

### مفاهيم الدراسة

### أولاً: فعالية الذات العامة

يُشير مصطلح فعالية الذات العامة إلى معتقدات الفرد وثقته في قدراته على تنظيم سلسلة من الأفعال المطلوبة وأدائها لإحداث الأهداف المرغوبة (Bandura, 1992).

إنَّ إدراك قوة فعالية الذات العامة يُحسن من إنجازات الأفراد وعافيتهم النفسية بطرق شتى؛ فالأفراد الذين لديهم ثقة مرتفعة في قدراتهم يتوجهون نحو المهام الصعبة بوصفها تحديات ليكونوا مسيطرين عليها بدلاً من أن يكونوا مهددين منها أو أن يتجنبوها. كما يواجهون مواقف التهديد بالثقة في قدرتهم على ممارسة التحكم في هذه المواقف. ومن المتوقع أيضاً أن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على الإنجاز، وخفض مستوى الضغوط، وكذلك خفض القابلية للإصابة بالاكنتاب (Bandura, 1998).

وتساعد فعالية الذات العامة الفرد في تحديد هدفه بطريقة سهلة، وأن يقتصد في الجهد، كما تساعده على المثابرة في مواجهة العواقب، والتعافي من الانتكاسات والتكيف الانفعالي. وتؤدي فعالية الذات دوراً مهماً أثناء التأقلم الانتقالي المجهد مع ثقافة مختلفة، إذ تؤدي دوراً في الحماية من الانفعال والخبرة السلبية وضعف الحالة الصحية (Abdullah, 2013).

إنَّ الإدراك القوي لفعالية الذات مهم لتحقيق التوافق النفسي، والأفراد يبحثون عن المساعدة المتخصصة (أو المهنية) عندما يتعرضون لخبرات حياتية صعبة تؤدي إلى خفض إدراكهم بالكفاءة الشخصية أو الفعالية الذاتية، ومن ثمَّ فإنَّ أحد الأهداف الأساسية للتدخلات النفسية هي استعادة هذا الإدراك بالفعالية الذاتية، لقد أصبح توجه فعالية الذات لفهم التوافق النفسي، وتصميم التدخلات الفعالة لدعم التوافق هو أحد المبادئ الواسعة للنظرية المعرفية الاجتماعية (Maddux, & Lewis, 1995).

### مصادر فعالية الذات

تعتمد معرفة الفرد بفعاليته الذاتية سواء أكانت معرفة صحيحة أم خاطئة على مصادر أربعة رئيسة للمعلومات، هي: ١- العائد الذي يعود على الفرد من مروره بخبرات التغلب على العقبات، ٢- وخبراته المكتسبة من ملاحظة سلوكيات الآخرين وأداءهم عن طريق النمذجة، ٣- والإقناع اللفظي للفرد بأن

لديه قدرات محددة، ٤- ودعم الحالة الجسمية والعضوية التي تحكم احتمال تعرض الفرد لخلل وظيفي بعينه وقوة هذا الخلل (Bandura, 1986).

### ثانياً: الضغوط النفسية

يمكن تعريف الضغوط بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل، تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق (يوسف، ٢٠٠٧، ١٣). كما يمكن تعريف الضغوط بوصفها تلك الحالة التي تحدث للفرد نتيجة معاملات بيئية تقوده إلى إدراك تناقض بين متطلبات الموقف والأنظمة الحيوية أو النفسية أو الاجتماعية للفرد سواء أكان هذا التناقض المدرك حقيقياً أم غير حقيقي (Mishra, 2008). والفرد يتعرض لأنواع شتى من الضغوط، وبدرجات متفاوتة، وعلى أوقات أو فترات قد تطول أو قد تقصر، فإذا كان الفرد مدرباً على مواجهتها والتغلب عليها أو التعامل معها، ولديه من أساليب التوافق والتكيف ما يمكنه من ذلك، ولم تترك عليه هذه الضغوط آثاراً سلبية ضارة، فإنه لن تكون هناك مشكلة تنتج عن تعرضه لهذه الضغوط (يوسف، ٢٠٠٧، ٣١).

وغالبا ما تعتمد حالة الضغط التي نخبرها على عواقب تقييماتنا للمعاملات مع البيئة؛ فنحن قد نشعر بقليل من الضغوط أو بغياب الضغوط تماماً عندما نحكم ونقيم أن المطالب قريبة من مواردنا، أما إذا كان تقييمنا للموقف بأن هناك مطالب كثيرة أكبر من الموارد المتاحة لدينا فإننا نشعر بدرجة كبيرة من الضغوط (Mishra, 2008, 8-9).

وتتصف الضغوط النفسية بعدد من الخصائص منها: ١- الضغط قد يكون إيجابياً أو سلبياً، ٢- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة، ٣- يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية، ٤- الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي (أيبو، ٢٠١٩، ٧٥).

## مصادر الضغوط

يوجد تصنيفات مختلفة لمصادر الضغوط أو ما يطلق عليها بعضنا أسباب الضغوط وفقاً للأسس متباينة، ومن هذه الأسس:

١- من حيث مترتباتها إلى: ضغوط بناءة (إيجابية) مثل الزواج والترقي في العمل، وضغوط هدامة (سلبية) مثل المرض، أو الإصابة في العمل، أو وفاة شخص عزيز.

٢- من حيث الاستمرار، وتصنف إلى: مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومنقطعة (كالمناسبات الاجتماعية والحفلات، ومخالفات القانون).

٣- من حيث المنشأ، وتصنف إلى ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها)، في مقابل ضغوط خارجية (أي تأتي من البيئة الخارجية، كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها).

٤- من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة، ويمكن أن تصنف إلى: خفيفة ومعتدلة وشديدة (يوسف، ٢٠٠٧، ١٣).

وأهم مصدرين للضغوط النفسية، هما: أولاً: تغييرات الحياة المؤلمة مثل موت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة إلى العزلة الاجتماعية، وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، وثانياً: المصدر الآخر هو شخصية الفرد، وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، إذ إنَّ بعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية، وبعضهم الآخر يستسلم لها (العامرية، ٢٠١٤، ٣٠).

## أنواع الضغوط

١- الضغوط المفاجئة والعنيفة، وتشمل الأحداث المفاجئة مثل الكوارث الطبيعية.

٢- والضغوط الشخصية، مثل وفاة شخص عزيز أو فقد الوظيفة.

٣- والضغوط البيئية والاجتماعية، وتشمل المشكلات التي يقابلها الفرد في الحياة اليومية مثل الازدحام والانتظار في طابور طويل، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (أيبو، ٢٠١٩، ٧٥).

كما يُمكن تقسيم الضغوط وفقاً للآثار المترتبة عليها إلى نوعين من الضغوط، أولاً: الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة، كما أن لها آثاراً نفسية إيجابية، فهي تسبب الشعور بالسعادة والسرور لديه؛ وثانياً: الضغوط السلبية وهي تلك الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة الإنسان ومشاعره، وهذه الضغوط تولد الإحباط، وعدم الرضا عن العمل، والنظرة السلبية للأمور (أيبو، ٢٠١٩، ٧٧).

كما ميز لازاروس وكوهين بين نوعين من الضغوط، هما: أولاً: الضغوط الخارجية ويُقصد بها الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة؛ وثانياً: الضغوط الداخلية ويُقصد بها الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر الفرد وذاته (العامرية، ٢٠١٤، ٣٠-٣١).

## النظريات المُفسرة للضغوط النفسية

### نموذج هانز سيلبي

قدم سيلبي H. Selye مفهوم "زملة التكيف العام"<sup>(١)</sup> وكشفت تجاربه عن استجابات القشرة الأدرينالينية للضغوط، وخلص سيلبي إلى أن الفرد عندما يتعرض للضغوط فإنه يحفز ذاته لمواجهةها، ويقوم بالاستجابة الفسيولوجية نفسها (Taylor, 2003, 180). ووضع سيلبي في نموذجه تصوراً للأرجاع النفسية والجسدية تجاه الضغط، وأن تلك الأرجاع لا تحدث في وقت واحد، وإنما تمر بثلاث مراحل، هي: ١- مرحلة الإنذار أو التنبيه: وفيه يُظهر

(1) General Adaptation Syndrome (GAS)

الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كزيادة التنفس، وزيادة السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستئثار العامة، و٢- المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التوافق، حيث تظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التوافق (سعيدة، ٢٠١٩، ٢٣-٢٤)، و٣- الإجهاد: حيث يُصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف، والاستمرار في المقاومة، ومن ثمَّ تؤدي المواجهة الزائدة للضغوط إلى مزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد تؤدي إلى الموت (العبد لله، ٢٠١٤، ٢١).

### نظرية هولمز وراه

يتفق توماس هولمز Thomas Holmes وريتشارد راه Richard Rahe (١٩٦٧) مع سيلبي على أنَّ الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية، وركز على ضغوط أحداث الحياة<sup>(١)</sup>. ويشير النموذج إلى أنَّ الاستجابة للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وتتضمن هذه الضغوط أي جانب من حياة الفرد، بما في ذلك الأسرة والمهنة، وهي أحداث تتنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط، وتأثير هذه الأحداث يكون جمعياً، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٩).

### نظرية فرنش وآخرين

طورها فرنش ومساعداه كابلان وفان هاريسون (١٩٨٢) وتعرف هذه النظرية باسم التلاؤم بين الشخص والبيئة، وتشير إلى أنَّ المواءمة بين الفرد والبيئة لا تكون مطلقة في جميع الحالات، وإنما مرتبطة بالعلاقة بين إدراك الفرد لأحد المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة، ولما لديه من حافز

(1) Events of life stress

على إكمالها، والافتراض في هذا النموذج أنّ مشاعر الضغط لا بُد أن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة (نصر الدين، ٢٠١٧، ٦٩).

### نظرية موراي

تتبنى نظرية موراي Murray التفاعل بين حاجات الفرد والضغوط وتعتبره محددًا للسلوك الإنساني، فالضغوط التي تستثير التوترات بعضها مصدره داخلي وبعضها الآخر من البيئة الخارجية، ويتوجه السلوك في العادة بمجموعة معقدة من الدوافع، والفرد عندما يعمل على تخفيف توتراته يهيئ نفسه لمزيد من الحركة إلى الأمام في اتجاه أحد أهدافه المستحدثة، وهو أيضا قد يتعامل مع الحاجات التي تستثيرها الضغوط التي يتعرض لها، وقد يحدث نتاجا لذلك صراع الحاجات (خيرت، ٢٠١٧، ٤٠).

### نموذج بيرى

يرى بيرى Berry أنّ أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد بوصفها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته، وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه. فتفاعل الفرد والبيئة يحدد ما إذا كان الحدث الضاغط سيكون ضاغطاً أم لا. وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية، ويشمل الفرد متغيرات الشخصية والإدراك والتعلم الذي يحدث خلال الخبرة، وهذه المتغيرات مسئولة عن الفروق الفردية في كيفية تقييم الناس للمواقف بوصفها مهددة أم لا، وترتبط الاستجابة الفسيولوجية لدى الفرد بالحدث الضاغط، حيث إن الاستجابة مرتبطة بالنتائج وهذه النتائج يمكن أن تؤثر في صحة الفرد (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٣٨ - ٣٩).

### النموذج المعرفي في تفسير الضغوط

تبعاً للآزاروس وهو من أوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف، والكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فإن تفسير الحدث الضاغط يتركز على عمليتين رئيسيتين هما: أولاً: عملية التقييم الأولي، ويُقصد بها عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه

له، وينتج عنها التعرف على طبيعة الضغوط؛ إمّا بوصفها إيجابية، وإما أنّها مجهدة ومهددة، وثانيًا: عملية التقييم الثانوي، وفيه يقيم الشخص ما إذا كان بإمكانه القيام بأي شيء للتغلب على الحدث الضاغط أو منع الضرر الناجم عنه، أو دراسة خيارات المواجهة. ثم أضاف لازاروس عملية ثالثة: وهي إعادة التقييم، وهي العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليب مواجهته له (خيرت، ٢٠١٧، ٣٧-٣٨). وتبعاً لهذه النظرية فإنّ ما يعد ضاغطاً بالنسبة لفرد ما، لا يعد كذلك بالنسبة لآخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته الشخصية، ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل مرتبطة بالموقف نفسه من قبيل نوع التهديد وكميته، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (العبد الله، ٢٠١٤، ٢٣). ويتضح من العرض النموذج المعرفي في تفسير الضغوط أنّه النموذج الذي شدد على أهمية فعالية الذات -متمثلة في تقييم الفرد لإمكانية القيام بشيء لمواجهة الحدث الضاغط وتقييمه لمدى تهديد الحدث الضاغط أيضاً- وأهمية هذا التقييم في تفسير الفرد للأحداث الضاغطة إمّا بوصفها إيجابية وإما سلبية.

### ثالثاً: التوافق النفسي الاجتماعي

التوافق النفسي عملية تفاعلية مستمرة تشمل محاولات الفرد تحقيق التوازن بينه وبين البيئة الطبيعية والاجتماعية، من ناحية وبين متطلباته الجسمية والفسولوجية والانفعالية من ناحية أخرى (إبراهيم، ٢٠١٤، ٣١).

ومن صور التوافق أنّ يسلك الفرد السلوك المناسب لمستوى عمره، ومن الطبيعي أن يختلف تقييم السلوك من هذه الزاوية، فما يعتبر سويّاً وعادياً بالنسبة للطفل قد لا يعتبر كذلك بالنسبة للراشد، ولذلك فإن عملية التوافق ليست عملية ثابتة جامدة تحدث في موقف معين وفترة معينة (علاء الدين، ١٩٩٩، ٥٥)، بل إنّها عملية مستمرة لا تنتهي حتى تبدأ من جديد، فهي العملية

المسئولة عن حفظ التوازن النفسي والاجتماعي للفرد مع نفسه ومع بيئته الخارجية (محمود عطية، ١٩٩٧، ٢٤). فهي مستمرة مع استمرار نمو الفرد وانتقاله من مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن دور إلى آخر من أدواره الاجتماعية والعملية والمهنية أيضا، حيث إن كل مرحلة عمرية لها متطلبات خاصة بها، كما أن كل دور يقوم به الفرد أو مسئولية تلقي عليه يكون لهذا الدور أو لهذه المسئولية متطلبات مختلفة (إبراهيم، ٢٠١٤، ٣١).

### أبعاد أو مجالات التوافق النفسي

أولاً: التوافق الشخصي أو الذاتي: ويقصد به قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية، وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي (التلوي، ٢٠١٥، ١٧) وأبعاد التوافق الشخصي هي:

أ- التوافق الجسدي: حيث تعتبر صحة الفرد وسلامته من الأمراض والعيوب الجسدية مصدرا رئيسا من مصادر الصحة النفسية، ووجود خلل في الوظائف الجسمية يؤثر في مختلف الوظائف النفسية، وكلما كان الخلل كبيرا كان تأثيره في الوظائف النفسية أعمق، إذ إنَّ التكوين الجسدي ليس منفصلا عن التكوين النفسي (البيبي، ٢٠١٥، ٨٦).

ب- التوافق مع الذات: وهي فكرة الإنسان عن ذاته وعن قدراته الذاتية، ومدى تطابق نظرته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون.

ج- التوافق الانفعالي: وهو يمكن الفرد من السيطرة والتحكم وضبط نفسه، وتحمل مواقف النقد والإحباط، حيث لا تستنزه الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء ويواجه الأمور بتوازن (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٤٤).

ثانياً: التوافق الاجتماعي: وهو يرتبط بالعلاقات بين الفرد والآخرين، والتزامه بما في المجتمع من أخلاقيات، وقدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية راضية مرضية، تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتحمل

المسئولية، والاعتراف بحاجته للآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين (عطية، ١٩٩٧، ٢٧-٢٨). وتتضمن أبعاد التوافق الاجتماعي:

أ- **التوافق الأسري:** وهو يعني ما بداخل الأسرة من تناغم وانسجام وخلو الأسرة من الانفعالات والمشاحنات سواء كانت على مستوى الآباء والأبناء أيضا (التلوي، ٢٠١٥، ١٨)، ويعني أيضا مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية، ومدى توافر الحب والتعاون والتضحية بين أفراد الأسرة (الحجار، ٢٠٠٣، ١٧).

ب- **التوافق المدرسي:** وفي المدرسة تُنمى شخصية الفرد، ويتعلم كيف يوفق بين حاجاته وحاجات الآخرين، ويتعلم التعاون، والمنافسة الشريفة، كما يتعلم ضبط السلوك والتحكم في الانفعالات والتفاعل مع الآخرين واحترام حقوق غيرهم (إبراهيم، ٢٠١٤، ٣٦). وللتوافق المدرسي مؤشرات تتمثل في بناء الفرد علاقات حميمة مع الأقران في المدرسة، ومشاركته في مختلف الأنشطة المدرسية، ورضا الفرد والمدرسة عن أدائه الأكاديمي، ويؤثر التوافق المدرسي غير الجيد على حياة الفرد النفسية والمدرسية وعلى علاقاته الاجتماعية، ويصبح منبوذاً بين أقرانه (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٤٦).

ج- **التوافق المجتمعي:** ويتمثل المجتمع في مختلف المؤسسات الاجتماعية والثقافية، والإعلامية، والسياسية، والدينية، والطبية، والاقتصادية وغيرها من الجهات التي يتعامل معها الفرد. وهذه المؤسسات لا تعلم الأفراد التوافق، ولكنها قد تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي أو قد تعوقهم عن تحقيقه، وذلك إذا تضاربت الأنظمة واللوائح التي تحكم التعامل والعمل مع هذه المؤسسات وفي داخلها أيضا (إبراهيم، ٢٠١٤، ٣٧).

## مراحل عمليات التوافق النفسي الاجتماعي

تتم الخطوات الرئيسية في عملية التوافق كما يلي: ١- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص، و ٢- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع، و ٣- قيام الفرد بسلوكيات كثيرة للتغلب على العائق، و ٤- الوصول إلى حل يمكن الفرد من التغلب على العائق، ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع (عطية، ١٩٩٧، ٢٣). ولكن أحيانا قد لا ينجح الفرد في تحقيق التوافق، ومن ثمَّ فإنه يلجأ إلى نوع من الانسحاب من الموقف، أو الاستسلام أمامه، وهو ما يمثل في أحيان كثيرة تربة صالحة للضغط النفسي وأحيانا للاضطراب النفسي (الحجار، ٢٠٠٣، ١٨).

## النظريات المفسرة للتوافق في علم النفس

### النظرية السلوكية<sup>(١)</sup>

طبقاً لهذه النظرية فإنَّ أنماط التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد (وازي، ٢٠٠٦، ٣٩). وتفترض المدرسة السلوكية أن المواقف البيئية لها دور في تشكيل شخصية الإنسان وتوافقها، ولذلك يجب أن يُدرك السلوك على أنه خاص بموقف بعينه (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٣٣). إذ إنَّ مفهوم التوافق عند السلوكيين يعني اكتساب الفرد مجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر عنده، أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك دُعِمَتْ وأصبحت سلوكاً يستدعيه الفرد كلما تعرض للموقف نفسه مرة أخرى (حمدين، ٢٠٠٥، ١٨).

بينما سوء التوافق لدى الفرد يتمثل عند السلوكيين في عدم قدرة هذا الفرد على مراقبة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، كما

(1)Behavioral theory

يتضمن سوء التوافق صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات هي مهارات أو سلوكيات متعلمة وهي قابلة للتغيير في أي وقت من عمر الإنسان (البيبي، ٢٠١٥، ١٠٣).

### النظرية الانسانية<sup>(١)</sup>

يرى روجرز أن للتوافق النفسي معايير تكمن في ثلاث نقاط رئيسية، هي: أ. الإحساس بالحرية، وب. الانفتاح على الخبرة، وج. الثقة بالمشاعر الذاتية. بينما يرى ماسلو أنّ تحقيق الذات يؤدي إلى تحقيق التوافق من خلال التمرکز حول المشكلات من أجل حلها، والعلاقات الاجتماعية، وقبول الذات والإدراك الفعال للواقع، والاستقلال الذاتي، والتوازن بين مختلف جوانب الحياة (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٣٤).

### النظرية المعرفية<sup>(٢)</sup>

يرى بيك وزملاؤه من رواد المدرسة المعرفية أنّ الاضطرابات النفسية وسوء التوافق يرجعان إلى الأفكار السلبية عن الذات والخبرات السالبة والمستقبل، حيث يؤدي إدراك الفرد السلبي في تقييمه للموقف إلى المرض، وغالبا ما تكون الأفكار السلبية غير واقعية وغير منطقية (فؤاد، ٢٠١٦، ٧٩). وقد أكد ألبرت إليس عبر خبراته مع المرضى ضرورة أنّ يوضح لهم امتلاك القدرة على التوافق، كما أكد أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية. ويرى أصحاب المدرسة المعرفية أن قدرة الفرد الذاتية والمعرفية لها أهمية في اكتسابه التوافق، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط، كان قادرا على التوافق السليم (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٣٥).

(1) Humanities theory

(2) Cognitive theory

## رابعاً: النازحون<sup>(١)</sup>

النازحون هم أشخاص أُزغِموا على الهروب من ديارهم، بفعل نزاع مسلح، أو صراع داخلي، أو انتهاكات منظمة لحقوق الإنسان، أو كوارث طبيعية، أو كوارث سببها الإنسان (العكلة، ٢٠١٨، ١١). فالنازح هو المواطن الذي ترك مكان إقامته داخل الوطن متأثراً بظروف طبيعية، أو بفعل فاعل إلى منطقة أخرى داخل الإقليم نفسه، أو أي إقليم من الأقاليم الأخرى، ويحتاج إلى مقومات الحياة الأساسية من مأكّل ومشرب وصحة وأمن. والنزوح هو هجرة قسرية تحدث نتيجة للظروف الصعبة، والحروب، والكوارث الطبيعية، فهي نزوح اضطراري من أجل المحافظة على الحياة (حمدين، ٢٠٠٥، ٢٦).

وقد يخلط بعضنا بين مفهومي اللاجئين<sup>(٢)</sup> والنازحين، بينما يختلف مفهوم اللاجئ عن النازح، فاللاجئ هو أي شخص يكون خارج بلده الأصلي، أو بلد إقامته الاعتيادية، ويعجز عن العودة، أو لا يرغب فيها، بسبب خوفه من الاضطهاد، أو من تهديدات للحياة، أو السلامة الجسدية، أو الحرية، وتكون ناتجة عن عنف عام أو أحداث تهدد جدياً الأمن العام (العكلة، ٢٠١٨، ١١). ولغوياً فاللاجئ هو من لاذ بغير وطنه فراراً من اضطهاد أو حرب أو مجاعة (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٨، ٥٥١)، و(أجأه) إلى كذا (اضطره) إليه (محمد الزبيدي، ١٩٩٥، ٤١٩)؛ و(نُزِح) بفلان أي بُعد عن دياره (ابن منظور، بدون تاريخ، ٤٣٩٣) ويُقال: بلد (نازح): بعيد (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٨، ٦١٠). ومن التعريف اللغوي نجد أن النزوح لا يكون إلا من مكان بعيد، وليس اللجوء كذلك فيكون من مكان قريب أو من مكان بعيد، ولا يكون النزوح إلا قصراً، واللجوء قد يكون اختيارياً، واللجوء يكون للتحصين والمنعة وليس النزوح كذلك.

(1) The displaced

(2) Refugees

## الدراسات السابقة

في هذا الجزء سيتم عرض الجهود السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الراهنة على عينات من النازحين واللاجئين السوريين.

في دراسة الصقر، والجوالدة (٢٠١٧) هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من الضغط النفسي والتوافق الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدمت أداتان: الأولى للكشف عن الضغط النفسي والثانية للكشف عن التوافق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ لاجئ ولاجئة من مخيم الزعتري، ٥٠ من الذكور و ٥٠ من الإناث، أُختيروا بالطريقة العشوائية. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين على الأداة بشكلٍ كلي كان مستوى متوسطا. كما كان مستوى التوافق الاجتماعي لديهم متوسطا أيضا، باستثناء مجال التوافق الأسري، والذي جاء بمستوى مرتفع. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري تعزى إلى متغير الجنس. في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري تعزى إلى متغير العمر، حيث كان متوسط الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية ٤٠ سنة فأكثر أعلى جوهريا مقارنة بالفئتين العمريتين (٢٠ سنة فأقل، ومن ٢١ إلى ٤٠ سنة)؛ كما أظهرت النتائج أنَّ متوسط التوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري من الذكور كان أعلى جوهريا مقارنة بالإناث. كما أظهرت النتائج أن مستوى التوافق الانفعالي لدى الفئة العمرية ٢٠ سنة فأقل كانت أعلى منها مقارنة بالفئتين العمريتين (من ٢١ إلى ٤٠ سنة، و ٤٠ سنة فأكثر)؛ وأظهرت النتائج أيضا أنَّ مستوى التوافق الأسري لدى الفئة العمرية ٢٠ سنة فأقل كانت أعلى جوهريا منها لدى الفئة العمرية ٤٠ سنة فأكثر. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التوافق الاجتماعي والضغط النفسي، ما يشير إلى أن الضغط النفسي يؤثر

بشكل سلبي على التوافق الاجتماعي.

أما دراسة شانج وزملائه (Chung et al. (2017) فقد فحصت العلاقة بين مركزية الصدمة وفعالية الذات واضطراب كرب ما بعد الصدمة والأعراض الطبية النفسية المشتركة لدى مجموعة من اللاجئين السوريين الذين يعيشون في تركيا، وما إذا كان متغير الجنس يتوسط، ويعدل من تأثير فعالية الذات على مركزية الصدمة والضغط. تكونت عينة الدراسة من ٧٩٢ لاجئاً سورياً (٤١٧ من الإناث، و ٣٧٥ من الذكور)، كان متوسط أعمارهم ٢٨،٢٧ سنة بانحراف معياري ١١،٧٧ سنة. وكان متوسط مدة إقامتهم في تركيا ١٨،٣٠ شهر بانحراف معياري ٨،٨٥ شهر، قاموا بالاستجابة على اختبار هارفارد للصدمة واختبار الصحة العامة ومقياس مركزية الحدث ومقياس فعالية الذات العامة. أظهرت نتائج الدراسة أنه تبعاً لاختبار هارفارد للصدمة فإن ٥٢% من اللاجئين قد حصلوا على النقطة الفاصلة في اضطرابات كرب ما بعد الصدمة. وكانت مجموعة ذوي اضطرابات كرب ما بعد الصدمة أعلى جوهرياً من مجموعة غير المضطربين باضطرابات كرب ما بعد الصدمة من حيث تعرضهم لمواقف مشاهدة إعدام المدنيين أو قتلهم أو اختفاء أو اختطاف لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء؛ كما كانت مجموعة ذوي اضطرابات كرب ما بعد الصدمة أعلى جوهرياً في مستوى مركزية الصدمة وفي الأعراض الطبية النفسية المشتركة، وكذلك في شعورهم بالغضب والخطر مقارنة بمجموعة غير المضطربين باضطرابات كرب ما بعد الصدمة؛ كما كان مستوى فعالية الذات لدى مجموعة اضطرابات كرب ما بعد الصدمة أقل جوهرياً منها لدى مجموعة غير المضطربين باضطرابات كرب ما بعد الصدمة. كما أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً موجباً جوهرياً بين مركزية الصدمة واضطرابات كرب ما بعد الصدمة والأعراض الطبية النفسية المشتركة، كما ارتبطت فعالية الذات ارتباطاً سالباً باضطرابات كرب ما بعد الصدمة، ولم يعدل متغير الجنس من تأثير فعالية الذات على كل من مركزية الصدمة وعواقب الضغط.

أما دراسة عودات (٢٠١٧) فكان هدفها الكشف عن مستوى الضغوط الثانوية والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء المتغيرات الآتية: (الجنس، والعمر، وعدد سنوات الإقامة في الأردن، ومكان السكن). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الضغوط الثانوية ومقياس الصحة النفسية بأبعاده (القلق والاكتئاب والتحكم بالسلوك والتأثير الإيجابي). وتم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من ١٠٩٥ لاجئاً ولاجئة، (٤٨٤ ذكراً، و٦١١ أنثى). تراوحت أعمارهم ما بين ١٥ سنة إلى أكثر من ٥١ سنة، وتراوحت مدة إقامتهم في الأردن ما بين سنة واحدة إلى أكثر من ٥ سنوات، وتراوح مستوى تعليمهم ما بين التعليم ما قبل الجامعي حتى ما بعد الماجستير. كشفت النتائج عن مستوى متوسط للصحة النفسية لدى عينة الدراسة وكان متوسط القلق والاكتئاب أعلى من متوسط التحكم بالسلوك والتأثير الإيجابي لديهم. كما كشفت النتائج عن أنّ الضغوط تزيد لدى اللاجئين كلما زادت مدة إقامتهم في بلد اللجوء، ولم تظهر النتائج وجود تأثير لمتغيرات المستوى التعليمي والعمر والحالة الاجتماعية على جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية. كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط الثانوية لدى أفراد العينة كان متوسطاً.

أما دراسة المومني، والفريحات (٢٠١٨) فقد هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والعوامل المنبئة بالضغوط النفسية لدى اللاجئين السوريين؛ واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ لاجئٍ ولاجئة (٢٩٢ ذكراً، و٣٠٨ أنثى)، تراوحت أعمارهم من ١٦ إلى ٨٧ سنة، وتراوحت مدة إقامتهم في الأردن ما بين سنة واحدة إلى أربع سنوات، وأختيروا بطريقة العينة المتاحة من السوريين المقيمين في مخيمات اللجوء ومن اللاجئين السوريين المقيمين في مدن، وقرى شمال الأردن في عام ٢٠١٥. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط النفسي جاء متوسطاً؛ كما بينت النتائج أن المتغيرات المنبئة بدلالة إحصائية بالضغوط النفسية لدى اللاجئين

هي (الجنس، ومدة الإقامة، والمؤهل العلمي، والعزلة، والقاطنين بالمدينة)؛ أي إنَّ الضغوط النفسية كانت تزداد بزيادة مدة الإقامة بالأردن، ودرجة زيادة المؤهل التعليمي، ودرجة العزلة، كما تزداد لدى سكان المدينة، كما تزداد لدى الذكور بينما لم تكن المتغيرات الآتية وهي (العمر، والتعرض لصدمة سابقة، واتجاهات الأردنيين السلبية، والعودة القصرية، والحالة الاجتماعية، والقاطنين بالقرية والمخيم) تنبئُ بدلالة إحصائية بالضغوط النفسية.

وفي دراسة أخرى أجريت في ألمانيا (Haumeder, 2018) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين العوامل السكانية والضغوط البيئية وفعالية الذات لمواجهة الصدمة وعوامل ثقافية والصمود، واضطرابات كرب ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في ألمانيا، والذين هاجروا إلى ألمانيا بعد ٢٠١١. تكونت عينة الدراسة من ١٢٧ لاجئاً ولاجئة (٤٣ أنثى بنسبة ٣٣,٩%) و(٨٤ ذكراً بنسبة ٦٦,١%) كان متوسط أعمارهم ٣١,٩٣ سنة + ١٠,٦٤٨ سنة. كما كان متوسط مدة إقامتهم في ألمانيا ٢٣,٧٠ شهراً بانحراف معياري ١٠,٣٩١ شهراً؛ كما تراوحت مستويات تعليمهم بين ما قبل المتوسط إلى مرحلة التعليم الجامعي. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ متغيري الجنس ومدة الإقامة في ألمانيا لم يرتبطا جوهرياً باضطرابات كرب ما بعد الصدمة. كما كشفت نتائج الدراسة أن نحو نصف المشاركين تنطبق عليهم المحكات التشخيصية لاضطرابات كرب ما بعد الصدمة، وهم نحو ٥٩ بنسبة ٤٦,٥% من العينة الكلية؛ كما كانت الضغوط البيئية منبئاً جوهرياً باضطرابات كرب ما بعد الصدمة. كما كانت احتمالات الإصابة باضطرابات كرب ما بعد الصدمة لدى المشاركين الذين لديهم متطلبات غذائية بلغت ٤٢,٨ مرة مقارنة بالمشاركين الذين أفروا أن لديهم غذاءً كافياً، كما كانت احتمالات وجود اضطراب كرب ما بعد الصدمة ١٤,٧ لدى الأفراد الذين لديهم مخاوف مرتبطة بالسكن مقارنة بالأفراد الذين ليس لديهم مخاوف مرتبطة بالسكن.

أما دراسة بورهو وزملائه (Borho et al. (2020) فقد هدفت إلى فحص

مدى التغير في انتشار الاضطرابات النفسية بين اللاجئين السوريين المقيمين في ألمانيا، مع الأخذ في الاعتبار مدة إقامتهم في ألمانيا. كما هدفت إلى الكشف عن التغير في العلاقة بين عوامل الخطر بين ما قبل الهجرة وما بعدها. اعتمدت هذه الدراسة على المتابعة عن طريق قياسين، القياس الأول: كان في عام ٢٠١٧ حيث تم التطبيق فيه على ٢٠٠ مشارك من أصل ٥١٨ لاجئاً سورياً، ممن لهم تصريح إقامة في إيرلانجن بألمانيا؛ أما القياس الثاني: فكان بعد عام ونصف في ٢٠١٩ وتم على ١٠٨ من أصل ٢٠٠ لاجئاً سوري تم التطبيق عليهم في المرة الأولى. وكانت محكات اختيار العينة: ١- ألا تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً؛ و٢- أن يكونوا ممن وصلوا إلى ألمانيا بعد ٢٠١٤؛ و٣- أن يكونوا ممن يعملون في أحد مراكز الوظائف في إيرلانجن؛ و٤- أن يوافقوا على الاشتراك في الدراسة؛ و٥- أن تكون لديهم معلومات عن اللغة العربية (للتحدث على الأقل). وتراوحت مدة إقامتهم في ألمانيا بين ٩،١ سنة في التطبيق الأول، و٣،٥ سنة في التطبيق الثاني. وتكونت العينة من ٣٤ من الإناث و٧٤ من الذكور، وكان متوسط أعمارهم في التطبيق الأول ٣٥،٦٧ سنة بانحراف معياري ١٠،٩٣ سنة، حيث تراوحت أعمارهم بين ١٩ إلى ٦٣ سنة؛ وفي التطبيق الثاني كان متوسط عمر العينة ٣٦،٩٢ سنة بانحراف معياري ١٠،٨١ سنة، حيث تراوحت أعمارهم بين ٢٠ إلى ٦٤ سنة. وشملت أدوات المسح البيانات السكانية، والمتغيرات المرتبطة بالهجرة، واستخبار لقياس أعراض اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، ومقياس لأعراض الاكتئاب (استخبار صحة المريض)، ومقياس لأعراض اضطراب القلق المعمم. كشفت النتائج عما يلي: في وقت إجراء المسح الأول تجاوز ٢٦،٩% من المشاركين الحد الفاصل لتشخيص الاكتئاب، كما تجاوز ١٦،٧% الحد الفاصل لاضطراب القلق، وتجاوز ١٣،٩% الحد الفاصل لتشخيص اضطرابات كرب ما بعد الصدمة. أما في القياس الثاني فقد تجاوز ٣٠،٦% الحد الفاصل للاكتئاب، في حين تجاوز ١٥،٧% الحد الفاصل لاضطراب القلق المعمم، كما

تجاوز ١٣% الحد الفاصل لاضطراب كرب ما بعد الصدمة. ولم تكن هناك تغيرات كبيرة بين نقاط القياس لقيم الحد الفاصل لجميع الاضطرابات التي فُحصت في كلا القياسين. كما كشفت نتائج تحليلات الانحدار الخطي المتعددة أن أهم عوامل التنبؤ بالضغط النفسية قبل الهجرة وبعدها كانت هي: العدد الأكبر من الخبرات الصادمة، والمدة الأقصر لتصریح الإقامة في ألمانيا.

### تعليق على الدراسات السابقة

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التوافق النفسي الاجتماعي والضغط النفسي لدى النازحين السوريين.
- ٢- وترتبط فعالية الذات ارتباطاً سالباً باضطرابات كرب ما بعد الصدمة لدى النازحين.
- ٣- وتؤثر فعالية الذات على عواقب الضغط لدى النازحين.
- ٤- لا توجد دراسة -في حدود إطلاع الباحثة- فحصت أي من متغيرات الدراسة والعلاقة بينهم وبين بعضهم بعضاً لدى النازحين السوريين المقيمين في مصر.

### فروض الدراسة

- هدفت الدراسة الراهنة إلى اختبار الفروض التالية:
- ١- توجد فروق بين المصريين والنازحين السوريين في كل من فعالية الذات العامة والضغط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.
  - ٢- وتوجد علاقة ارتباطية جوهريّة بين فعالية الذات العامة وكل من الضغط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى النازحين السوريين في مقابل المصريين.
  - ٣- وتعديل فعالية الذات العامة العلاقة بين الضغط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى النازحين السوريين في مقابل المصريين.
  - ٤- ويمكن التنبؤ من فعالية الذات العامة والضغط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المصريين والنازحين السوريين كل منهما على حدة.

## منهج الدراسة وإجراءاتها

### منهج الدراسة

استخدمت هذه الدراسة المنهج غير التجريبي (الوصفي الارتباطي المقارن)، القائم على تناول متغيرات الدراسة (فعالية الذات العامة والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي) تناولاً وصفيًا وفقًا لمجموعة من الاستخبارات النفسية، إذ لم تتدخل الباحثة في ضبط هذه المتغيرات. وفيما يلي عرض لمكونات هذا المنهج:

### (١) التصميم البحثي

أستُخدمَ التصميم الارتباطي المعتمد على قياس المتغيرات لدى أفراد العينة وحساب معاملات الارتباط بين فعالية الذات العامة، وكل من الضغوط النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي الشخصي. وهذا التصميم يوضح لنا العلاقة الثنائية المتبادلة بين متغيرات الدراسة، ويتيح استكشاف القيمة التنبؤية المحتملة لفعالية الذات بكل من الضغوط النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي.

### (٢) وصف عينات الدراسة

أُجريت الدراسة الراهنة على عينة مستهدفة قوامها (١٦٤) مشاركًا، تنقسم إلى مجموعتين، هما كما يلي:

أ. **المجموعة الأولى:** وهي عينة مستهدفة من النازحين السوريين، وبلغ قوامها (٥١) من الذكور السوريين، وتراوح أعمارهم بين (١٥-٦١) سنة، وقد بلغ متوسط أعمارهم (٣٠،٣٣) سنة، بانحراف معياري قدره (١٠،٤١) سنة، وبلغ متوسط عدد سنوات تعليمهم (١٤،٣٧) سنة، بانحراف معياري قدره (٣،٥٢) سنة، وتراوح مدة إقامتهم داخل مصر بين عام واحد إلى ١٠ أعوام.

ب. **المجموعة الثانية:** وهي عينة مستهدفة بلغ قوامها (١١٣) من الذكور المصريين، وتراوح أعمارهم بين (١٦-٦٢) سنة، وقد بلغ متوسط

أعمارهم (٢٧،٣٧) سنة، بانحراف معياري قدره (٦،٨٤) سنة، وبلغ متوسط عدد سنوات تعليمهم (١٥،٦٧) سنة، بانحراف معياري قدره (٢،١١) سنة.

وقد تم اختيار أفراد العينة طبقاً للشروط التالية:

- ١- أن يكونوا جميعهم من الذكور، و٢- أن يكونوا جميعهم ممن يقيمون في مصر، و٣- أن يكونوا ممن يعملون في مصر، و٤- اشترط لعينة المصريين أن يكونوا مكافئين للسوريين في العمر وعدد سنوات التعليم، و٥- اشترط لعينة المصريين ألا يكونوا ممن يعملون لدى جهات حكومية لمراعاة التكافؤ بينهم وبين عينة السوريين ممن لا يتوفر لهم فرصة العمل الحكومي داخل مصر.

### الصعوبات التي واجهتها الباحثة أثناء التطبيق:

على الرغم من ارتفاع أعداد النازحين السوريين في مصر فإنه قد واجه الباحثة صعوبات في الحصول على عينة أكبر لتطبيق أدوات الدراسة نظراً لما يلي:

- ١- عدم وجود بيانات تعداد رسمية، أو إحصاءات خاصة بأماكن العمل والسكن الخاصة بالنازحين السوريين.
- ٢- رفض كثير من النازحين السوريين المشاركة في الاستجابة على مقاييس البحث، خوفاً من استخدام البيانات لأغراض سياسية تسبب خروجهم من مصر، على الرغم من تأكيد الباحثة على عدم ضرورة كتابة الأسماء أو أي بيانات عن الهوية أو محل الإقامة.

### جدول (١)

الفروق بين عيني الدراسة الأساسيتين في متغيري العمر وسنوات التعليم.

المتغيرات	مجموعة النازحين		مجموعة المصريين		قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
العمر	٣٠،٣٣	١٠،٤١	٢٧،٣٧	٦،٨٤	١،٨٥١-	غير دال
عدد سنوات التعليم	١٤،٣٧	٣،٥٢	١٥،٦٧	٢،١١	٢،٤٢٩	غير دال

تبين من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عينات الدراسة في متغيري العمر ومستوى التعليم لدى كل من الذكور المصريين والنازحين السوريين ما يدل على التكافؤ بين عينتي البحث في متغيري العمر ومستوى التعليم.

### (٣) وصف الأدوات

#### ١- مقياس فعالية الذات العامة: إعداد: الباحثة<sup>١</sup>

يتكون المقياس من (٢٥) عبارة تقيس المفهوم الشامل لفعالية الذات العامة، ويعتمد الأداء على مقياس فعالية الذات العامة على التقرير الذاتي، ويُجيب المشارك عن كل عبارة عن طريق اختيار إجابة واحدة من خمس مستويات معدة بطريقة "ليكرت" وهي: ١ = أبداً، و ٢ = نادراً، و ٣ = أحياناً، و ٤ - غالباً، و ٥ = دائماً، وينطبق ذلك على كل البنود فيما عدا البنود (٣، ٦، و ١٠، و ٢٤)، لأنها في الاتجاه العكسي، حيث تتدرج البدائل من ١ = دائماً، إلى ٥ = أبداً، وتتراوح الدرجة على هذا المقياس ما بين ٢٥ إلى ١٢٥ درجة كحد أقصى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى قوة فعالية الذات العامة وثقة الفرد في قدراته على مواجهة الشدائد والتهديدات والضغوط والمشكلات، أيًا كانت المعوقات، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف ثقة الفرد في قدراته على مواجهة التهديدات وعجزه عن مواجهة الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها.

#### ٢- اختبار التوافق النفسي والاجتماعي: إعداد الباحثة

يتكون الاختبار من (٣٠) عبارة تقيس المفهوم الشامل للتوافق النفسي والاجتماعي، والذي يتكون من اختبارين فرعيين هما: (١) اختبار التوافق النفسي: ويتكون من (١٥) عبارة، تقيس قدرة الفرد على القيام بمجموعة

---

(١) وتتوجه الباحثة بخالص الشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور محمد نجيب الصبوة، أستاذ علم النفس الإكلينيكي، بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة لمراجعة سعادته لمقياس فعالية الذات العامة واختبار التوافق النفسي في مرحلة إعداده.

الاستجابات التي تؤدي إلى شعوره بالسعادة مع النفس، والرضا عنها، وإشباع دوافعه، وتحمل نتائج أفعاله؛ و (٢) اختبار التوافق الاجتماعي: ويتكون من (١٥) عبارة، تقيس قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة ومرضية له وللآخرين، وقدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في هذا المجتمع. ويعتمد الأداء على اختبار التوافق النفسي والاجتماعي على التقرير الذاتي، ويُجيب المشارك عن كل عبارة عن طريق اختيار إجابة واحدة من خمس مستويات معدة بطريقة "ليكرت" وهي: ١ = أبداً، و ٢ = نادراً، و ٣ = أحياناً، و ٤ = غالباً، و ٥ = دائماً، وينطبق ذلك على كل البنود فيما عدا البنود (٨، و ١٠، و ١٤، و ١٩، و ٢٠، و ٢٥، و ٢٦)، لأنها في الاتجاه العكسي، حيث تتدرج البدائل من ١ = دائماً، إلى ٥ = أبداً.

وتتراوح الدرجة على هذا المقياس ما بين ٣٠ إلى ١٥٠ درجة كحد أقصى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة الفرد على التوافق الجيد بحيث تكون نظرتة إلى الحياة واقعية، وأن طموحاته بمستوى إمكاناته، والتوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا، وإقامة علاقات طيبة إيجابية. كما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، وشعوره بالسعادة والامتنان واحتلاله لمكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي بحيث يكون الفرد غير راضٍ عن نفسه، وقد يكون كارهاً لها، أو نافرًا منها، أو ساخطٍ عليه، وتتسم حياته النفسية بكثرة التوترات، والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق؛ كما تعني عدم الشعور بالسعادة مع الآخرين، وعدم الالتزام بأخلاقيات المجتمع، وعدم مسابرتة للمعايير الاجتماعية، وعدم تقبل التغير الاجتماعي.

وقد أعدت الباحثة مقياس فعالية الذات العامة واختبار التوافق النفسي والاجتماعي بعد مراجعة عدد من المقاييس الموجودة بالفعل في المكتبة

النفسية، وقد وجد أن بعضها مقنن على عينات تختلف خصائصها عن عينة البحث الحالي، كما وجد أن بعضها الآخر قد قنن على عينات مشابهة لعينة المصريين ولكن كانت مكونة من عدد كبير من البنود بما يحتاج لوقت أكبر من المشاركين لتطبيقها. ما اضطر الباحثة إلى إعداد أدوات تتناسب وعينة البحث.

٣- قائمة هولمز - راهي لضغوط الحياة: إعداد: هولمز وراهي Holmes & Rahe، ترجمة: أ.د. / جمعة سيد يوسف.

أطلق على هذه القائمة اسم مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي، ويتكون من ٤٣ حدثاً حياتياً، تتباين في مدى ما تثيره من مشقة، بعضها إيجابي والآخر سلبي، وتستخدم إما لقياس التغيرات الحياتية الفعلية التي حدثت خلال السنة الماضية، أو لقياس إدراك الفرد أو تقديره لشدة الأحداث وما تثيره من ضغوط، حتى لو لم يكن تعرض لها من قبل. وقد أُسْتُخِذَ المقياس في الدراسة الراهنة لقياس التغيرات الحياتية الفعلية التي حدثت خلال السنة الماضية.

### تفسير الدرجات على المقياس:

١٠٠ - ٢٠٠: تعني أن قابلية تعرض الفرد للضغوط منخفضة.

٢٠١ - ٢٤٠: تعني أن قابلية تعرض الفرد للضغوط متوسطة.

٢٥٠ فأكثر: تعني أن قابلية تعرض الفرد للضغوط مرتفعة

(يوسف، ٢٠٠٧، ٢٦-٢٨).

### الكفاءة القياسية للأدوات

لتقدير الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة، قدمت بطارية الاستخبارات إلى (٧٤) فرداً، فُسِّمُوا إلى مجموعتين من الذكور (المجموعة الأولى: من الذكور المصريين وبلغ عددها ٥٦ مصرياً من الذكور، وقد كان متوسط العمر ١٦،٤٥ سنة، وانحراف معياري ٣،٤٧ سنة. أمَّا المجموعة الثانية فقد تكونت من ١٨ حالة

من الذكور النازحين السوريين، وكان متوسط العمر ٦٦,١٤ سنة، وانحراف معياري ٣,١٦ سنة، تمهيدا لحساب معاملات الثبات والصدق لاستخبارات البحث للتحقق من كفاءتها القياسية.

### أولاً: حساب معاملات الثبات

حسبت الباحثة معاملات الثبات لمقاييس الدراسة بثلاث طرق، هي: إعادة تطبيق الاختبار، وحساب معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، واستخدام التجزئة النصفية باستخدام معادلة "جتمان".

١- معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، وذلك من خلال تطبيق بطارية الاستخبارات ثم إعادة تطبيقها بعد فترة زمنية تراوحت بين (١٥ إلى ٣٠ يوماً)، وذلك على عيني الدراسة الاستطلاعية السابق وصفها.

٢- حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: يستخدم معامل ألفا لبيان مدى اتساق الاستجابات لجميع بنود القائمة (اتساق ما بين البنود) (هاشم، ٢٠٠٦، ٩).

٣- حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة "جتمان"؛ واستخدمت معادلة "جتمان"؛ فهي المعادلة التي تصلح لحساب الثبات عندما لا تتساوى الانحرافات المعيارية لجزئي الاختبار أو الانحرافات المعيارية، أي اختلاف تباين "عدم تساوي النصفين" بغض النظر عن عدد البنود زوجي أو فردي، فقد تبين من التحليل الإحصائي أنّ معادلة سيبرمان براون لا تصلح لمعالجة بيانات الدراسة الراهنة إحصائياً، على الرغم من تساوي عدد البنود لبعض المقاييس الفرعية من حيث العدد، فإنّ معادلة سيبرمان براون لا تستخدم إلا في حالة تساوي التباين، وتساوي الانحرافات المعيارية في نصفي الاختبار.

٣- معامل الثبات أوميغا مكدونالد<sup>(١)</sup>: تم تطوير معامل أوميغا ١٩٩٩ إلى صيغتين، أحدهما هو تقدير معامل التحديد للدرجة الكلية من الاختبار، والثاني هو تقدير مقدار التباين في الاختبار بوجود عامل عام واحد، وتسهيلاً لذلك استخدمت برمجيات نمذجة المعادلات البنائية، يستخلص الآخر عامل ترتيب المصفوفة الارتباطية (Revelle, & Condon, 2019). وقد اعتمدنا في تحليل قيمة الثبات لمعامل أوميغا على ماكرو هايز لحساب نسبة الثبات أوميغا. وفيما يلي سيعرض جدول (٢) معاملات الثبات بمختلف طرق الثبات لدى عينة الدراسة الاستطلاعية لاستخبارات الدراسة.

### جدول (٢)

معاملات الثبات لبطارية الاستخبارات لدى عينات الدراسة الاستطلاعية (ن=٧٤).

معاملات ثبات أوميغا مكدونالد	التجزئة النصفية مع تصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان*		معامل ألفا كرو نباخ		إعادة الاختبار		طرق الثبات		
	المصريين ن=٥٦	السوريين ن=١٨	المصريين ن=٥٦	السوريين ن=١٨	المصريين ن=٥٦	السوريين ن=١٦			
	٠,٩٢٦	٠,٨٨٨	٠,٩٣٦	٠,٨٩٤	٠,٩٢٤	٠,٧٦٧	٠,٩٢١	٠,٥٨٩	الضغوط النفسية
	٠,٨٣٢	٠,٩٣٨	٠,٨٤٠	٠,٩٦٣	٠,٧٩٢	٠,٩٢٦	٠,٨٣٣	٠,٧٤٢	فعالية الذات
	٠,٧٩٣	٠,٩٠١	٠,٧٦٧	٠,٨٩٤	٠,٧٨٦	٠,٨٩٤	٠,٦٤٤	٠,٨٥٨	المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي
	٠,٧٧٧	٠,٧٦٥	٠,٥٣٥	٠,٨٠٧	٠,٥٠٧	٠,٧٢٥	٠,٥٩٢	٠,٧٦٤	المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي
	٠,٨٢٥	٠,٩١٣	٠,٧٧١	٠,٨٦٣	٠,٧٩٧	٠,٩٠١	٠,٤٤١	٠,٨٨٦	الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي

ويتضح من الجدول السابق (٢) أنَّ معاملات الثبات؛ باستخدام طريقة إعادة الاختبار، وألفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادله جتمان، معاملات ثبات أوميغا مكدونالد، لها درجة من الكفاءة القياسية لدى عيني الدراسة الاستطلاعية، حيث تقع معظم معدلات الثبات بين الجيد والمرتفع.

(1) McDonald's Omega

## ثانياً: معاملات صدق اختبارات البطارية

حسبت الباحثة معاملات الصدق لمقاييس الدراسة بطريقتين وهما صدق التعلق بمحك خارجي، ومعامل الصدق التمييزي.

أ- **صدق التعلق بمحك خارجي:** استخدمت طريقة صدق التعلق بمحك خارجي لحساب صدق استخبارات بطارية الدراسة. وقد حسبت الباحثة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لاستخبار فعالية الذات العامة من إعداد الباحثة، واستخبار فعالية الذات العامة المستخدم كمحك خارجي؛ من إعداد: شيماء يوسف المحمود، ويتمتع الاستخبار بمعاملات ثبات وصدق مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات ثبات الاستخبار بين ٠,٧٨-٠,٧٧، وقد اعتمدت معدة المقياس على أسلوب صدق المحكمين، وصدق التعلق بمحك خارجي لحساب صدق مقياسها، وتوصلت إلى أن المقياس يتمتع بالصدق والكفاءة القياسية حيث تراوحت معاملات صدق الاستخبار بين ٠,٦٢، وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين ٨٧% (المحمود، ٢٠٠٦، ٨٦-٨٧). كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لاستخبار التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياس التوافق النفسي إعداد أ.د/ زينب محمود شقير، ويتمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مقبولة؛ حيث كان معامل ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ (٠,٩٤)، كما حُسِبَ صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي وتراوحت معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٤٤ - ٠,٧١) (محمد، ٢٠١٣، ٣٩٧-٣٩٩).

وفيما يلي عرضاً لنتائج صدق التعلق بمحك خارجي لمقياس فعالية الذات العامة واستخبار التوافق النفسي الاجتماعي.

جدول (٣)

معاملات صدق التعلق بمحك خارجي لاستخبارات الدراسة لدى عينات الدراسة الاستطلاعية (ن=٧٤).

معاملات صدق التعلق بمحك خارجي		
العينات	المصريون	السوريون
	ن = ٥٦	ن = ١٨
فعالية الذات العامة	٠,٧٧١	٠,٧١٥
المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي	٠,٤٢٥	٠,٣٩٩
المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي	٠,٤٠٦	٠,١٢٩
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	٠,٤٢٣	٠,٣٠١

ويتضح من الجدول السابق (٣) أن معاملات صدق التعلق بالمحك الخارجي، لها درجة من الكفاءة القياسية لدى عينتي الدراسة الاستطلاعية، حيث تقع معدلات الصدق ما بين المقبول إلى المرتفع، وهو ما يدل على أن مقياس الضغوط النفسية، ومقياس فعالية الذات العامة، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لهم درجة مصداقية تراوحت بين مقبولة إلى مرتفعة لدى عينتي الدراسة.

أمّا عن انخفاض بعض معاملات الصدق فيمكن تبرير انخفاض بعض مؤشرات الصدق إلى عدد بنود كل اختبار فيزداد الصدق كلما زاد عدد البنود أو المفردات، كما يتأثر معامل الصدق بمعامل ثبات المقياس المحكي، ويتأثر بالقيمة العددية للاختبار المحكي، بالإضافة إلى تباين درجات الأفراد وفقاً لمبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.

ب- المقارنة بين المجموعات الطرفية

تم حساب معامل الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية، ويعتمد هذا الأسلوب على ترتيب الفقرات تنازلياً أو تصاعدياً ثم تقسيم درجات الاستخبارات إلى الرباعي الأدنى والرباعي الأعلى، وتم اختيار ثلث البيانات من كلا الطرفين وبعد ذلك تمت المقارنة بين طرفي كل اختبار على حدة، ثم الكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات داخل كل عينة على حدة.

جدول (٤)

معاملات صدق المقارنة الطرفية لاستخبارات البحث لدى عينة المصريين (ن = ٥٦)

اختبارات	المنخفضين (ن=١٨)	المرتفعين (ن = ١٨)	العينات
الاختبارات	المتوسطات الانحرافات المعيارية	المتوسطات الانحرافات المعيارية	الاختبارات
الضغوط النفسية	٨٧,٥٥	١١١,١٩	٤٥١,٨٣
فعالية الذات	٧٦,٦٦	٦,٨٠	١٠٣,٥٥
المقياس الفرعي الأول التوافق الشخصي	٤٧,٧٢	٤,١٤	٦٦,٦١
المقياس الفرعي الثاني التوافق الاجتماعي	٤٧,٩٤	٢,٦٩	٦١,٧٧
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	٩٥,٣٣	٤,٤٧	١٢٨,٠٥
الاختبارات	المتوسطات الانحرافات المعيارية	المتوسطات الانحرافات المعيارية	الاختبارات
١٢,٣٤	٥٧,٤٨	١١١,١٩	٤٥١,٨٣
١٠,٧٣	٨,١٦	٦,٨٠	١٠٣,٥٥
١٠,٣٤	٦,٥٤	٤,١٤	٦٦,٦١
١١,١١	٤,٥٤	٢,٦٩	٦١,٧٧
١٣,٦٦	٩,١٢	٤,٤٧	١٢٨,٠٥

جدول (٥)

معاملات صدق المقارنة الطرفية لاستخبارات البحث لدى عينة السوريين (ن = ١٨)

اختبارات	المنخفضين (ن=٦)	المرتفعين (ن=٦)	العينات
الاختبارات	المتوسطات الانحرافات المعيارية	المتوسطات الانحرافات المعيارية	الاختبارات
الضغوط النفسية	١٢٦,٦٦	٣٨٩,٩٤	٦١٨,١٦
فعالية الذات	٨٧,٨٣	٣,٣٨	١٠٥,٦٦
المقياس الفرعي الأول التوافق الشخصي	٥١,١٦	٤,٦٧	٦٦,٦٦
المقياس الفرعي الثاني التوافق الاجتماعي	٤٩,٥٠	١,٠٣٢	٦١,٦٦
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	١٠٢,١٦	٥,٧٧	١٢٧,٨٣
الاختبارات	المتوسطات الانحرافات المعيارية	المتوسطات الانحرافات المعيارية	الاختبارات
١,١٨	٥٨,٥٩	٣٨٩,٩٤	٦١٨,١٦
٤,٢٩	٩,٦٠	٣,٣٨	١٠٥,٦٦
٦,٣٩	٣,٦٥	٤,٦٧	٦٦,٦٦
٥,٩٦	٤,٨٨	١,٠٣٢	٦١,٦٦
٧,٤٧	٦,١١	٥,٧٧	١٢٧,٨٣

وقد تبين من الجدولين السابقين (٤، و٥) لحساب معاملات صدق المقارنة الطرفية لكل من (الضغوط النفسية وفعالية الذات، والتوافق النفسي الاجتماعي بمقاييسه الفرعية وهي؛ التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي)

لدى كل من عينة المصريين، وعينة النازحين السوريين وجود فروق دالة إحصائياً بين شقى المقارنة الطرفية في جميع الاستخبارات والمقاييس الفرعية، ما يدل على صدق الاختبار وتحقق الكفاءة القياسية من ناحية الصدق ومن ثمّ يمكن الاعتماد على هذه الأدوات لاستكمال إجراءات البحث.

#### (٤) إجراءات جمع البيانات والتحليلات الإحصائية

بعد جمع البيانات من عينة الدراسة أجرت الباحثة التحليلات الإحصائية من خلال معالجة البيانات باستخدام حزم البرامج الإحصائية الخاصة بالعلوم الاجتماعية (SPSS)، واشتملت التحليلات الإحصائية للبيانات على ما يلي:

١. اختبارات للكشف عن دلالة الفروق بين عينتي الدراسة في متغيرات الدراسة.

٢. حساب معاملات الارتباط المستقيم (بيرسون) بين متغيرات الدراسة وبعضها بعضاً، وذلك لفحص العلاقة الارتباطية فيما بين بعضهما بعضاً، ومدى شدة هذه العلاقات الارتباطية ووجهتها.

٣. معاملات الارتباط الجزئي، لحساب الدور المعدل لمتغير فعالية الذات بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، لدى كل عينة على حدة من المصريين والنازحين السوريين.

٤. تحليل الانحدار القياسي البسيط والثنائي، لمعرفة قدرة كل من فعالية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى مجموعتي الدراسة كل منهما على حدة.

#### نتائج البحث

فيما يلي عرض لنتائج التحليلات الإحصائية لمتغيرات الدراسة بما يتسق مع مشكلة الدراسة وفروضها، وقد أجريت التحليلات لكل من عينة المصريين والنازحين السوريين كل على حدة فيما عدا دلالات الفروق، وذلك على النحو الآتي:

الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق بين المصريين والنازحين السوريين في كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينة النازحين السوريين والمصريين (ن=١٦٤)

الاختبارات	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	عينة الذكور السوريين (ن=٥١)	عينة الذكور المصريين (ن=١١٣)	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	الاختبارات
الضغوط النفسية	٢٧٨,٧١	٢٤٣,٠٥	٣٢٦,٤٧	٢٥٣,٣٥	١,١٤	٠,٢٥٢	الاختبارات
فعالية الذات	٨٧,٧٥	١٨,٤١	٩٧,٠٥	١٣,٢٩	٣,٢٤	٠,٠٠١	الاختبارات
المقياس الفرعي الأول التوافق الشخصي	٥٤,٧٦	١٠,٥٩	٥٩,٦٤	٨,٤٣	٢,٩٠	٠,٠٠٤	الاختبارات
المقياس الفرعي الثاني التوافق الاجتماعي	٥٣,١٩	٨,٦٣	٥٥,١٩	٧,١١	١,٤٤	٠,١٥٠	الاختبارات
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	١٠٧,٩٥	١٨,١٩	١١٤,٨٤	١٤,٣٤	٢,٣٨	٠,٠١٨	الاختبارات

تبين من الجدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين باستخدام اختبار "ت" حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيم اختبار "ت" ومستوى دلالتها لمتغيرات الدراسة لكل من عينة المصريين والنازحين السوريين؛ فأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة في بعض المتغيرات وبعضها كان دال إحصائياً نذكرها كالتالي:

١- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة المصريين والنازحين السوريين في كل من الضغوط النفسية، والتوافق الاجتماعي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً لكل من "فعالية الذات العامة، والتوافق الشخصي، والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي) في اتجاه عينة النازحين السوريين، فكانت الأعلى وفقاً للمتوسطات مقارنة بعينة المصريين.

٢-الفرض الثاني والذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية جوهريّة بين فعالية الذات وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصريين والنازحين السوريين.

وللتحقق من صحة الفرض حسبت الباحثة قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين متغيرات الدراسة (فعالية الذات العامة، والضغوط النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي) لدى كل من النازحين السوريين في مقابل المصريين.

#### جدول (٧)

مصفوفة العلاقات الارتباطية بين فعالية الذات العامة وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الذكور المصريين (ن=١١٣)

المتغيرات	الضغوط النفسية	فعالية الذات	التوافق الشخصي	التوافق الاجتماعي	الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي
الضغوط النفسية	١	-٠,٢١٩*	-٠,١٤٨	-٠,١٤٠	-٠,١٤٧
فعالية الذات العامة		١	**٠,٦٩٥	**٠,٥٢١	**٠,٦٥٢
المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي			١	**٠,٧٨٧	**٠,٩٥٦
المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي				١	**٠,٩٣٣
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي					١

\* \*\*٠,٠١

\* \*\*٠,٠٥

وبالنظر إلى الجدول (٧) فقد تبين من مصفوفة العلاقات الارتباطية بين فعالية الذات العامة وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الذكور المصريين ما يلي؛ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة وكانت دالة عند (٠,٠٥) ما يدل على وجود ارتباط عكسي بين التعرض للضغوط وفعالية الذات، فكلما زاد وارتفع تعرض عينة المصريين من الذكور للضغوط النفسية، انخفضت وقلت لديهم فعالية الذات العامة.

أما عن العلاقة بين تعرض عينة المصريين للضغوط والتوافق النفسي الاجتماعي بمكوناته الفرعية فكانت العلاقات ارتباطية سالبة، ولكنها لم ترتق إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

وفيما يتعلق بالعلاقات الارتباطية بين كل من فعالية الذات العامة والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة المصريين، فقد تبين وجود علاقات ارتباطية موجبة جوهرية عند (٠,٠١) بين كل من فعالية الذات العامة وكل من (التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي)، ما يدل على أن ارتفاع الدرجة في هذه المتغيرات يلزمه زيادة في درجة المتغير الآخر مساوٍ له في القوة والاتجاه لتفسير العلاقات الارتباطية.

#### جدول (٨)

نتائج المصفوفة الارتباطية بين فعالية الذات العامة وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الذكور النازحين السوريين (ن=٥١)

المتغيرات	الضغوط النفسية	فعالية الذات	التوافق الشخصي	التوافق الاجتماعي	الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي
الضغوط النفسية	١	٠,١١٠-	٠,٣٨٨**	٠,٢٦٣-	٠,٣٥٩**
فعالية الذات العامة		١	٠,٨٣٦**	٠,٦٦٥**	٠,٨٢٢**
المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي			١	٠,٦٩٩**	٠,٩٣٥**
المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي				١	٠,٧٠٩**
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي					١
	٠,٠٥*				٠,٠١**

وقد أسفرت نتائج الجدول (٨) لمصفوفة العلاقات الارتباطية بين فعالية الذات العامة وكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى النازحين السوريين عمّا يلي؛ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة ولكنها كانت غير دالة.

أما عن العلاقة بين الضغوط والتوافق النفسي الاجتماعي بمكوناته الفرعية لدى عينة النازحين السوريين، فكانت العلاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين كل من الضغوط النفسية وكل من (التوافق الشخصي، والدرجة الكلية الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما يدل على أنّ أي تغيير في تعرض الفرد للضغوط يلزمه انخفاض دال وواضح في مدى قدرة الشخص على التوافق الشخصي، والتوافق النفسي الاجتماعي بشكل عام، وأي انخفاض في مستوى تعرض الفرد للضغوط يلزمه زيادة في مقدار وقوة الفرد على التحمل والتوافق النفسي الاجتماعي. أمّا متغير التوافق الاجتماعي فكانت هناك علاقة ارتباطية سالبة ولكنها غير دالة إحصائياً.

وفيما يتعلق بالعلاقات الارتباطية بين كل من فعالية الذات العامة والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة النازحين السوريين، فقد تبين وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين كل من فعالية الذات العامة وكل من (التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي)؛ ما يدل على أنّ أي زيادة في هذه المتغيرات يلزمها زيادة في المتغير الآخر بنفس القوة والاتجاه؛ ويعني ذلك أنّه كلما كانت فعالية الذات مرتفعة كان توافق الفرد الشخصي والاجتماعي مرتفعاً وكان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وتحملها.

٣- الفرض الثالث الذي ينص على أنّه: تعدل فعالية الذات العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى النازحين السوريين في مقابل المصريين.

المتغير المعدل هو المتغير الذي يظهر أثره عندما تتنوع قوة أو وجهة

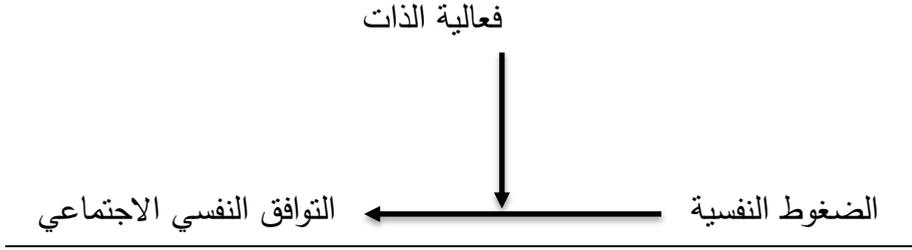
العلاقة بين متغيرين كدالة لوجوده (عبد الفتاح، ب ت، ٨). والمتغير المعدل ليس بحاجة إلى التأثير على المتغير المتنبأ به، ولكنه يمثل مجموعة من الظروف تخفف أو تعدل من العلاقة بين متغيرين أو أكثر. ويستخدم معامل الارتباط للمتغير المعدل لمعرفة مدى تأثير المتغير المعدل في جهة العلاقة بين المتغيرات وقوتها. ويعد المتغير المعدل متغيراً مستقلاً ثانوياً آخر يتعامل معه الباحث وقيسه للتحقق من مدى العلاقة بين المتغير المنبئ الرئيس والمتنبأ به، مثل: الجنس والطبقة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والسنة الدراسية وغيرها (الصبوة، وعبد اللطيف، ٢٠١٨، ١١٧).

والمتغير المعدل قد يتدخل في زيادة حجم العلاقة أو انخفاضه بين المتغير التنبؤي والمتغير المتنبأ به، أو قد يفسر اتجاه العلاقة بين المتغيرين من الموجب إلى السالب. ويُمكن اعتبار المتغير متغيراً معدلاً عندما تكون العلاقة بين المتغير التنبؤي والمتغير المتنبأ به كما يلي:

- العلاقة بعد العزل متساوية إذا لا يكون هناك تأثير.
- العلاقة بعد العزل أكبر سيكون التأثير سلبياً.
- العلاقة بعد العزل أصغر سيكون التأثير موجباً للمتغير المعدل وله تأثير.
- ويُمكن استخدام أكثر من طريقة لتحليل المتغيرات المعدلة؛ منها الارتباط والانحدار البسيط والمتعدد وتحليل التباين، ونمذجة العلاقة بين المتغيرات، ومعادلات ماكرو هايز (Hayes, 2017).

### نموذج المتغير المعدل

اختبار نموذج المتغير المعدل من نتائج المتغير المتنبأ به (التوافق النفسي الاجتماعي) والمتغير التنبؤي (الضغوط النفسية)، في حالة وجود متغير ثالث معدل (فعالية الذات) انظر شكل (١). فالمتغير المعدل يؤثر في قوة أو اتجاه العلاقة بين المتغيرات أو يؤثر في المتنبأ به، ويتم اختبار تأثير المتغير المعدل من تحليل ارتباط بيرسون البسيط والارتباط الجزئي Partial Correlation يهدف إلى قياس درجة الارتباط بين متغيرين وتحديد تأثيرات المتغيرات الأخرى.



شكل (١)

النموذج النظري لفعالية الذات كمتغير معدل بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى النازحين السوريين في مقابل المصريين.

جدول (٩)

فعالية الذات كمتغير معدل للعلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الذكور المصريين (ن = ١١٣).

معاملات الارتباط			
المتغيرات	البسيط قبل	الجزئي بعد	دلالة الارتباط الجزئي
	العزل أو الاستبعاد	العزل أو الاستبعاد	
الضغوط النفسية وفعالية الذات والتوافق الشخصي	٠,١٨٤-	٠,٠٥٥-	٠,٥٦٤
الضغوط النفسية وفعالية الذات والتوافق الاجتماعي	٠,١٤٠-	٠,٠٣٨-	٠,٦٩٢
الضغوط النفسية وفعالية الذات والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	٠,١٧٤-	٠,٠٥١-	٠,٥٩٦

ومن نتائج تحليلات الارتباط الخطي لبيرسون ومعاملات الانحدار الجزئي التي أجريت بهدف فحص تأثير فعالية الذات كمتغير معدل للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي؛ فقد تبين من جدول (٩) أن جميع قيم درجات الارتباط قبل العزل أو استبعاد المتغير المعدل كانت علاقات ارتباطية سالبة ولكنها غير دالة إحصائياً، وبعد إجراء استبعاد المتغير المعدل

تبين انخفاض قوة العلاقة الارتباطية السالبة بين المتغيرات؛ ومن ثمَّ يكون هناك تأثير للمتغير المعدل بعد العزل، ويكون التأثير موجب للمتغير المعدل وله تأثيره، ولكنه غير دال لدى عينة المصريين. فالمتغير المعدل (فعالية الذات العامة) قد تدخل في انخفاض حجم العلاقة بين المتغير التنبؤي (الضغوط النفسية) والمتغير المتنبأ به (التوافق النفسي الاجتماعي).

#### جدول (١٠)

فعالية الذات بصفاتها متغيراً معدلاً للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الذكور النازحين السوريين (ن = ٥١).

معاملات الارتباط			
المتغيرات	البسيط قبل العزل أو الاستبعاد	الجزئي بعد العزل أو الاستبعاد	دلالة الارتباط الجزئي
الضغوط النفسية وفعالية الذات والتوافق الشخصي	-٠,٣٨٨**	-٠,٥٤٣	٠,٠٠٠
الضغوط النفسية وفعالية الذات والتوافق الاجتماعي	-٠,٢٦٣	-٠,٢٥٥	٠,٠٠٣
الضغوط النفسية وفعالية الذات والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	-٠,٣٥٩**	-٠,٤٧٣	٠,٠٠١

ومن نتائج الجدول (١٠) لدى عينة النازحين السوريين؛ فقد تبين أن بعض القيم ارتفعت وبعضها الآخر انخفض بعد عزل متغير فعالية الذات العامة بصفاتها متغيراً معدلاً؛ وبالنظر إلى الجدول السابق سنجد أن جميع قيم درجات الارتباط قبل العزل أو استبعاد المتغير المعدل كانت علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً، وبعد استبعاد المتغير المعدل تبين ارتفاع قوة العلاقة الارتباطية السالبة بين بعض المتغيرات (الضغوط النفسية والتوافق الشخصي)، وكذلك بين (الضغوط النفسية والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي) ومن ثمَّ يكون هناك تأثير للمتغير المعدل بعد العزل ويكون التأثير ذا دلالة للمتغير

المعدل لدى عينة النازحين السوريين. فالمتغير المعدل (فعالية الذات العامة) قد تدخل في تعديل وزيادة مقدار التوافق النفسي الاجتماعي حيث ارتفعت العلاقات الارتباطية السالبة بين المتغير التنبؤي (الضغوط النفسية) والمتغير المتنبأ به (التوافق النفسي)، والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي).

٤- الفرض الرابع: والذي ينص على أنه: يمكن التنبؤ من فعالية الذات والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المصريين والنازحين السوريين كل منهما على حدة.

وفيما يتعلق بالانحدار الخطي القياسي البسيط سنحسب معادلات خط الانحدار القياسي البسيط لكل متغير من متغيرات الدراسة ونسبة إسهامه في التفسير لكل عينة على حدة.

#### جدول (١١)

نتائج معاملات الانحدار الخطي القياسي البسيط للتنبؤ من فعالية الذات والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الذكور المصريين (ن = ١١٣)

المتغيرات المتنبأ بها	المؤشرات الإحصائية	ر	٢ ر	معاملات الانحراف قيمة ت الدلالة	معامل B الخطأ المعياري	قيمة ف الدلالة
فعالية ذات - الضغوط النفسية	المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي	٠,٦٩٦	٠,٤٨٥	٢٠,٥٦	٣,٨٧	٥,٣١
فعالية ذات - الضغوط النفسية	المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي	٠,٥٢٢	٠,٢١٢	٣٢,٣٧	٣,٧٥	٨,٦٣
فعالية ذات - الضغوط النفسية	الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	٠,٦٥٣	٠,٤٢٧	٥٢,٩٣	٧,٠١	٧,٥٤

من نتائج الجدول السابق (١١) لتحليلات الانحدار الخطي القياسي البسيط تبين وجود عدد من نماذج خط الانحدار لدى عينة الذكور المصريين نذكرها كما يلي: -

- تتبأت كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية بالتوافق الشخصي بنسبة (٥, ٤٨%) ويعني ذلك قدرة المتغيرات التنبؤية على تفسير التغير

- الذي يحدث في التوافق الشخصي، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".
- كما تنبأت كل من فعالية الذات العامة والضغط النفسية بالتوافق الاجتماعي بنسبة (٢٧, ٢) (%) ويعني ذلك قدرة المتغيرات التنبؤية على تفسير التغير الذي يحدث في التوافق الاجتماعي، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".
  - بينما أسفرت النتائج عن قدرة كل من فعالية الذات العامة والضغط النفسية على تفسير التغيرات التي تحدث في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بلغت نسبة الإسهام للتنبؤ (٤٢, ٧) (%، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".

#### جدول (١٢)

نتائج معاملات الانحدار الخطي القياسي البسيط للتنبؤ من فعالية الذات والضغط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الذكور السوريين (ن = ٥١)

المتغيرات المستقلة	المتنبأ بها	معاملات الانحدار	قيمة ت الدلالة	قيمة ف الدلالة
معامل B الخطأ المعياري				
فعالية الذات - الضغط النفسية	المقياس الفرعي الأول للتوافق الشخصي	٠,٨٨٨	١٣,٤٤	٤,٢٩
فعالية الذات - الضغط النفسية	المقياس الفرعي الثاني للتوافق الاجتماعي	٠,٢٩٢	٢٣,٥٣	٥,٦٨
فعالية الذات - الضغط النفسية	الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي	٠,٨٦٥	٣٦,٩٨	٧,٩٦

- ومن نتائج جدول (١٢) لتحليلات الانحدار الخطي القياسي البسيط لدى عينة الذكور السوريين نذكرها كما يلي؛ فأسفرت التحليلات عما يلي:
- تنبأت كل من فعالية الذات العامة والضغط النفسية بالتوافق الشخصي بنسبة (٧٨, ٨) (%) ويعني ذلك قدرة المتغيرات التنبؤية على تفسير التغير الذي يحدث في التوافق الشخصي، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً

- لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".
- كما تتبأت كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية بالتوافق الاجتماعي بنسبة (٨, ٤٧%) ويعني ذلك قدرة المتغيرات التنبؤية على تفسير التغير الذي يحدث في التوافق الاجتماعي، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".
  - بينما أسفرت النتائج عن قدرة كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية على تفسير التغيرات التي تحدث في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بلغت نسبة الإسهام للتنبؤ (٨, ٧٤%)، وكانت قيم نموذج الانحدار دالة وفقاً لكل من قيم اختبار "ف"، و"ت".

### تفسير النتائج

فيما يلي سيتم مناقشة نتائج التحليلات الإحصائية في ضوء الأطر النظرية ونتائج البحوث السابقة، ومدى تأييدها لفروض الدراسة كل على حدة:

١- الفرض الأول والذي ينص على أنه: توجد فروق بين المصريين والنازحين السوريين في كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي

كشفت نتائج هذا الفرض عن أن (أ) متوسط الضغوط النفسية لدى عينة النازحين السوريين أعلى منه لدى الذكور المصريين ولم يصل الفرق بين المتوسطين إلى مستوى الدلالة؛ و(ب) أن متوسط فعالية الذات العامة لدى عينة النازحين السوريين أعلى جوهرياً منه لدى عينة المصريين؛ و(ج) أن التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة النازحين السوريين أعلى جوهرياً منه لدى عينة المصريين.

ولا توجد في حدود علم الباحثة دراسة اهتمت بفحص الفروق على متغيرات الدراسة بين عينة من النازحين السوريين وعينة من المصريين، ومن ثم لا توجد نتائج من الدراسات السابقة لتؤيد نتائج هذا الفرض أو تتعارض معها.

ويمكن تفسير النتيجة (أ) متوسط الضغوط النفسية لدى عينة النازحين السوريين أعلى منه لدى الذكور المصريين، ولم يصل الفرق بين المتوسطين إلى مستوى الدلالة، في ضوء وجود أحد سببين أو كليهما معا، السبب الأول: وهو أن مقياس شدة الضغوط والذي تم من خلاله قياس درجة الضغوط النفسية لدى عيني الدراسة الراهنة يتضمن في تعليماته أن يذكر الفرد ما تعرض له من هذه الضغوط خلال العام الماضي، في حين أنّ مدة إقامة عينة الدراسة من السوريين داخل مصر تراوحت ما بين ثلاثة إلى ١٠ سنوات، وهو ما يرجح أن هذه العينة قد تعرضت للضغوط النفسية بدرجة أكبر وأكثر شدة ولكنه قبل العام الماضي، ومن المرجح أن يكون هذا التعرض في خلال مدة إقامتهم الأولى في مصر وما قبلها، من فترة نزوحهم من سوريا، وهي الفترة التي تعرضوا فيها لأحداث ضاغطة وصددمات مؤلمة، ومن تدمير وقتل وتشريد، وترك مسكنهم وعملهم، بل وربما فقد أحد أفراد الأسرة، ثم إعادة توطينهم في بلد آخر، هذه الأحداث جميعها شكلت عليهم درجة مرتفعة من الضغط النفسي ولكنها كانت قبل العام الماضي، وهو ما لم يكشف عنه المقياس المستخدم في الدراسة لأنه يركز فقط على الأحداث الضاغطة التي مر بها أفراد العينة خلال السنة الماضية؛ أما السبب الثاني: فهو أن أفراد عينة الدراسة من السوريين هم ممن استوطنوا مصر، وانخرطوا في المجتمع المصري، وليسوا ممن يسكنون مخيمات اللاجئين بل إن جميعهم ممن يعملون ويستقرون في مساكن مثلهم تماما مثل المصريين.

وبناءً على ذلك فإنّ كلتا العينتين من المصريين والنازحين السوريين يعيشون الآن في ظروف حياتية متقاربة، ويتعرضون لأحداث ضاغطة متشابهة إلى حدّ كبير، وإن كانت تزيد لدى عينة النازحين السوريين ولكنها لا تصل إلى الحد الذي يجعل هذه الزيادة تصل لدرجة الدلالة الإحصائية.

ويمكن تفسير النتيجة (ب) أن متوسط فعالية الذات العامة لدى عينة النازحين السوريين أعلى جوهريا منه لدى عينة المصريين، حيث إنّ عينة

الدراسة من النازحين السوريين يتسمون بأن لديهم مصدرا رئيسا من مصادر فعالية الذات هذا المصدر هو العائد الذي يعود على الفرد من مروره بخبرات التغلب على العقبات (Bandura, 1986). وهذه هي الطريقة الأكثر فاعلية في إكساب هذا الفرد خبرات فائقة تحسن تدريجيا من قدراته على المواجهة (Holman & Lorig, 1992)، حيث إنَّ خبرات النجاح تبنى اعتقادا قويا لدى الفرد بأن كفاءته الذاتية مرتفعة، أما خبرات الفشل والإخفاق فهي تتلف هذا الاعتقاد، وخاصة إذا حدث هذا الفشل قبل أن يحدث الثبات التام للشعور بالكفاءة. إنَّ الأفراد إذا مروا بخبرات النجاح السهل فقط، قد يتوقعون بعد ذلك أن النتائج تأتي سريعا، وهنا يصبح من السهل أن يعوقهم الفشل. إن مرونة الشعور بفعالية الذات تتطلب المرور بخبرات التغلب على العوائق؛ حيث إنَّ بعض العوائق والعقبات التي تعترض الإنسان تسفر عن نتائج مفيدة في تعليمه أن النجاح عادة يتطلب مجهودا شاقاً. ويعد أن يصبح الأفراد مقتنعين تماما بأن لديهم ما يؤهلهم للنجاح، فإنهم يواصلون مواجهة الصعوبات وسريعا ما يمكنهم مواجهة العوائق (Bandura, 1998).

ولقد مر النازحون السوريون منذ عام ٢٠١١ بكثير من الخبرات الضاغطة، والصعوبات الحياتية، من فقد، وترك العمل، والانتقال إلى مجال عمل مختلف، وتغيير المسكن وتغيير بلد الإقامة، والتعرض لكثير من التقلبات الحياتية والضغوط النفسية، ويُعد تغلب عينة الدراسة على هذه الضغوط والعقبات التي واجهتهم منذ ذلك التاريخ وحتى تاريخ إجراء الدراسة سبباً في أن يكون لديهم عائد إيجابي من مرورهم بهذه الخبرات والتغلب عليها، بما يزيد من ثقتهم في قدرتهم على مواجهة الضغوط، أيا كانت الصعوبات، لأنهم يتذكرون دائما ما مروا به على مدار الأعوام السابقة من خبرات ضاغطة، والتي استطاعوا مواجهتها والتغلب عليها بكفاءة، ما جعلهم مقتنعين تماما بأن لديهم من القدرات ما يؤهلهم لمواصلة مواجهة الصعوبات والضغوط أيا كانت العوائق، أي إنَّهم لديهم ثقة في قدراتهم على مواجهة الضغوط والصعوبات

الحياتية وهو ما يفسر ارتفاع فعالية الذات العامة لدى عينة النازحين السوريين مقارنة بالمصريين.

ويمكن تفسير النتيجة (ج) أن التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة النازحين السوريين أعلى جوهرياً منه لدى عينة المصريين، فقد سبقت الإشارة في تفسير النتيجة (أ) و(ب) من نتائج الفرض الحالي إلى ما تعرض له النازحون السوريون من أحداث ضاغطة على مدار السنوات الماضية، وعلى الرغم من ذلك فإن تغلبهم على هذه الضغوط كان مصدراً لرفع فعاليتهم الذاتية العامة ارتفاعاً جوهرياً مقارنة بالمصريين، وهذا الإحساس القوي بفعالية الذات يزيد من القدرة على مواجهة الصعوبات التي تواجه الأفراد أثناء السعي لهدفهم، ومن ثم فإن الذين لديهم معتقدات فعالية ذاتية قوية لا يتطلعون فقط إلى المزيد ولكنهم أيضاً وبسبب مثابرتهم وإصرارهم ينجزون ما يتطلعون إليه ويحققونه (Maddux, & Lewis, 1995, 43)، وهذه الدرجة المرتفعة من فعالية الذات العامة لدى النازحين السوريين مقارنة بالمصريين تفسر ارتفاع درجة التوافق النفسي الاجتماعي لديهم ارتفاعاً جوهرياً مقارنة بالمصريين أيضاً، فالنازحون السوريون لم يتطلعوا فقط إلى تحقيق التوافق بل أنهم بسبب فعاليتهم الذاتية ومثابرتهم حققوا درجة مرتفعة من التوافق النفسي الاجتماعي، وهو ما تؤكد نتائج دراسة عبد الله من أن الطلاب الذين لديهم درجة مرتفعة من فعالية الذات تكون لديهم مشكلات توافقية أقل حيث تؤثر فعالية الذات إيجابياً على التوافق النفسي (Abdullah, 2013).

ويُضاف إلى ذلك، ما أشير إليه في تفسير النتيجة (أ) من الفرض الحالي وهو أن أفراد عينة الدراسة من النازحين السوريين ليسوا ممن يسكنون مخيمات اللاجئين، فقد بينت نتائج الدراسات أن اللاجئين والنازحين الذين يقيمون في المخيمات لسنوات عديدة، غالباً ما يتعرضون لاضطرابات نفسية حادة، ويعود هذا إلى صعوبة الظروف المعيشية وانعدام الأمان والتعرض للعنف، فضلاً عن محدودية فرص الحصول على التعليم وعدم توافر فرص

العمل للآباء، وسوء التغذية، ناهيك عن سوء الخدمات الصحية والنفسية في مثل هذه الأوضاع والظروف التي يعيشونها داخل تلك المخيمات (المومني، والفريجات، ٢٠١٨، ٧٠). أمّا أفراد عينة الدراسة من النازحين السوريين فهم ممن استقروا في مصر منذ سنوات، ويتمتعون بدرجة من الأمان، وانتظم الدارسون منهم في دراستهم، وجميعهم لهم عمل ومصدر دخل، وهذه المميزات تساعد على رفع درجة التوافق النفسي الاجتماعي لديهم؛ ومن ثمّ فقد تحقق لدى عينة النازحين السوريين خطوات تشكيل السلوك التوافقي الجديد وهي: ١- وجود استثارة للسلوك التي قد تنشأ عن طريق دافع داخلي أو بتأثير باعث خارجي (وهذه الاستثارة تتمثل في ترك وظائفهم، والنزوح من وطنهم وغيرها من الأحداث الحياتية الضاغطة)؛ و٢- الشعور بوجود عائق يمنع الاستجابة المباشرة أو ليس في خبرتهم السابقة طريقة للاستجابة والتعامل معه (وهذا العائق يتمثل في الانتقال إلى بلد جديد ليس لهم فيها عمل أو مسكن)، و٣- محاولات الوصول إلى استجابة ناجحة وتحقيق عملية التوافق النفسي الاجتماعي (وهذه المحاولات تمثلت في البحث عن مسكن آمن وعمل يوفر مصدرا للدخل (الحجار، ٢٠٠٣، ١٨).

٢- الفرض الثاني والذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية جوهريّة بين فعالية الذات والضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي وبعضها بعضا لدى عينة من النازحين السوريين، وعينة من المصريين.

فقد كشفت نتائج الدراسة الراهنة عن (أ) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية وكانت هذه العلاقة دالة إحصائياً لدى عينة المصريين، ولم تصل هذه العلاقة إلى حد الدلالة لدى عينة النازحين السوريين؛ وعن (ب) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي وكانت هذه العلاقة دالة إحصائياً لدى عينة النازحين السوريين، ولم تصل هذه العلاقة إلى حد الدلالة لدى عينة المصريين؛ وعن (ج) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من فعالية الذات العامة والتوافق

النفسى الاجتماعى لدى عينة المصريين وعينة النازحين السوريين. وهذا يعنى أنه كلما ارتفعت درجة فعالية الذات العامة انخفضت درجة الضغوط النفسية، والعكس صحيح، أى إنّه كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية انخفضت درجة فعالية الذات العامة؛ كما كشفت النتائج أنّهُ كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية انخفضت درجة التوافق النفسى؛ فى حين أظهرت النتائج أنّهُ كلما ارتفعت درجة فعالية الذات العامة ارتفعت درجة التوافق النفسى.

(أ) وتتسق النتيجة (أ) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من فعالية الذات العامة والضغوط النفسية مع دراسة كومار وزمليه على الرغم من اختلاف عينة هذه الدراسة عن عينة الدراسة الراهنة، إذ أُجريت على عينة من طلاب كلية الطب للسنة الأولى فى نيودلهي. وقد كشفت هذه الدراسة عن وجود ارتباط سلبى بين الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة (Kumar et al, 2014). كما تتفق أيضاً مع دراسة ميشارا التى أُجريت على عينة من السيدات العاملات وغير العاملات، حيث كشفت النتائج عن أن السيدات اللاتي كن أقل تعرضاً للضغوط كن يتمتعن بدرجة أكبر من فعالية الذات (Mishra, 2008).

ويمكن تفسير هذه النتيجة (أ) فى ضوء ما أشار إليه باندورا من أن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على خفض مستوى الضغوط لديهم (Bandura, 1998). وما أشارت إليه النظرية المعرفية من وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة بين فعالية الذات والضغوط المدركة، وتدعم هذه النظرية عدداً من الدراسات التى فحصت العلاقة بين فعالية الذات والضغوط لدى طلاب الجامعة؛ حيث أكدت وجود علاقة ارتباطية سلبية من متوسطة إلى قوية (Zajacova et al, 2005).

يُضاف إلى ذلك ما أشار إليه مادوكس ولويس (1٩٩٥) من أن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة يستمرون فى مهمة تحديد مشكلتهم والبحث عن حلول لها فى مواجهة كل العقبات التى تقف أمامهم، وفى المقابل فإن من

لديهم درجة منخفضة من فعالية الذات يكونوا أكثر عرضة للتفكير في أوجه الضعف لديهم بدلا من تكريس جهودهم لإزالة العقبات وحل المشكلة. وبناءً على ذلك، فإن الأحداث الضاغطة يكون تأثيرها أقل ويمكن تحملها بشكل أكبر عندما نعتقد أننا نستطيع التحكم بها (Maddux, & Lewis, 1995). فالأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من فعالية الذات العامة يمكنهم ضبط ذواتهم عندما يواجهون أحداثا سلبية أو مواقف ضاغطة، أما الذين لديهم درجة منخفضة من فعالية الذات العامة فإنهم يشعرون بعدم كفاءتهم عندما يواجهون مواقف ضاغطة (Kumar et al, 2014). إذ إن ثقة الفرد في كفاءته للتعامل مع الموقف (فعاليته الذاتية) تؤثر في تقييمه للموقف وإدراكه إما بوصفه مهمة ضاغطة أو بوصفه تحديا (Zajacova et al, 2005).

(ب) توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي وكانت هذه العلاقة دالة إحصائياً لدى عينة النازحين السوريين، ولم تصل هذه العلاقة إلى حد الدلالة لدى عينة المصريين؛ وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية لدى الفرد انخفضت درجة التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

وتتسق نتائج هذه النتيجة (ب) مع نتائج دراسة الصقر والجدالدة؛ والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التوافق الاجتماعي والضغط النفسي (الصقر، والجدالدة، ٢٠١٧). كما تتفق مع دراسة كومان وزميليه حيث كشفت نتائج دراستهما عن وجود ارتباط جوهري وسلبى بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى الطلاب الجامعيين (Kumar et al, 2014)

ويمكن تفسير هذه النتيجة (ب) حيث إنه من مؤشرات التوافق أن تتوافر لدى الفرد مجموعة من السمات الشخصية والمسئولية الاجتماعية والمرونة، كما تتوافر لديه مجموعة من الاتجاهات الإيجابية التي تتضمن أداء الواجب واحترام الزمن (الشريف، ٢٠٠٥، ١٧). كما أن التوافق الشخصي ليس إلا مجموعة من الاستجابات التي تؤدي إلى تمتع الفرد وشعوره بالانتماء الذاتي، والتوافق

الاجتماعي، ويبدو هذا في قدرة الفرد على عقد علاقات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس ومن مجاراته لقوانين الجماعة (التلوي، ٢٠١٥، ١٧). وهذه السمات التي يتسم بها ذوو الدرجة المرتفعة من التوافق النفسي تتعارض مع الأسباب الشخصية للضغوط والتي تتضمن القلق والحاح الوقت والغضب وفقد السيطرة على الأمور (أبيو، ٢٠١٩، ٨٠). وهذا يفسر العلاقة الارتباطية السلبية بين كل من التوافق النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية.

(ج) توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات العامة والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة المصريين وعينة النازحين السوريين. أي إنه كلما ارتفعت ثقة الفرد في قدراته على حل المشكلات ارتفعت درجة التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

وتتسق هذه النتيجة (ج) مع ما توصلت إليه دراسة كيرتيس وزميليه على عينة من مرضى أورام البروستاتا السرطانية إذ كشفت أنّ المرضى ذوي الدرجة المنخفضة من فعالية الذات يكون لديهم أيضاً درجة منخفضة من التوافق النفسي (Curtis et al, 2014). كما تتسق مع دراسة عبد الله التي أجريت على عينة من الطلاب المغتربين حيث كشفت عن أن الطلاب الذين لديهم درجة مرتفعة من فعالية الذات تكون لديهم مشكلات توافقية أقل؛ حيث أنهم يكون لديهم مستوى مرتفع من التوافق النفسي (Abdullah, 2013).

ويمكن تفسير هذه النتيجة (ج) تبعاً لما ورد في الإنتاج الفكري النفسي السابق من أن الأفراد الذين لديهم درجة جيدة من التوافق النفسي يكون لديهم إحساس متضخم بفعاليتهم الذاتية وقدرتهم على التأثير في الأحداث بطريقة إيجابية (Maddux, & Lewis, 1995). كما تؤكد النظرية المعرفية أن التوافق النفسي يأتي عبر معرفة الفرد لذاته وقدراته والتوافق معهما، وأكد ألبرت إليس أنه كان يوضح للمرضى أن لديهم القدرة على التوافق (أبو سكران، ٢٠٠٩، ٣٥). ومن ثمّ فإن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة تكون لديهم هذه الثقة في قدراتهم وإمكاناتهم لمواجهة الصعوبات والمثابرة لتحقيق التوافق النفسي

والاجتماعي، وذلك مقارنة بذوي فعالية الذات المنخفضة الذين يشكون في مهاراتهم وقدراتهم؛ بما يؤدي إلى مزيد من عدم الكفاءة السلوكية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

٣- نتائج الفرض الثالث، وينص على: تُعدل فعالية الذات العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصريين والنازحين السوريين.

كشفت نتائج الدراسة تدخل المتغير المعدل وهو فعالية الذات العامة في خفض حجم العلاقة الارتباطية السالبة بين المتغير التنبؤي (الضغوط النفسية) والمتغير المتنبأ به (التوافق النفسي الاجتماعي)، وكان هذا التأثير للمتغير المعدل غير دال إحصائياً لدى المصريين في حين كان له تأثير دال لدى النازحين السوريين؛ بما يعني أن فعالية الذات العامة قد تدخلت في تعديل وزيادة مقدار التوافق النفسي والاجتماعي، إذ ارتفعت قيمة العلاقات الارتباطية السالبة بين المتغير التنبؤي (الضغوط النفسية) والمتغير المتنبأ به (التوافق النفسي الاجتماعي)؛ وبناءً على ذلك فإنه إذا كان الأفراد لديهم درجة مرتفعة من الضغوط النفسية فإنه سوف تنخفض لديهم درجة التوافق النفسي الاجتماعي؛ وهنا يأتي دور فعالية الذات العامة، فإذا تمتع هؤلاء الأفراد بدرجة مرتفعة من فعالية الذات العامة فإنها تساعد على خفض التأثير السلبي للضغوط على التوافق النفسي الاجتماعي.

وتتسق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة عبد الله، التي كشفت عن أن الطلاب المغتربين ذوي فعالية الذات المرتفعة يكون لديهم مستوى مرتفع من التوافق النفسي (Abdullah, 2013). كما تتسق مع دراسة كيرتيس وزميلها التي أظهرت أن المرضى ذوي الدرجة المنخفضة من فعالية الذات يكون لديهم أيضاً درجة منخفضة من التوافق النفسي (Curtis et al, 2014).

ويمكن تفسير هذه النتيجة تبعاً لما ورد في الإنتاج الفكري النفسي السابق

حيث أن الإحساس القوي بفعالية الذات يقود الأفراد إلى وضع أهداف شخصية كتحديات لأنفسهم، ويستمررون في تحقيق هذه الأهداف رغم وجود العقبات والضغوط التي تحول دون ذلك (Maddux, & Lewis, 1995). ويفترض بعض الباحثين أن تصور الفرد لقدرته على التحكم في المثيرات الضاغطة من عدمه يؤدي دورا رئيساً في تشكيل المعاناة من الضغوط وإثارته، ما ينتج عنه زيادة قدرة الفرد وفعاليتها في مواجهه الظروف والتحكم بها ولو إلى حد ما (الطريري، ١٩٩٤، ٢٤).

ويمكن تفسير ذلك أيضا طبقا للنظرية المعرفية المفسرة للتوافق النفسي، حيث يرى لازاروس وفولكمان أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التوافق، حيث يقوم الفرد بتقييم الأحداث المسببة للضغط النفسي بوصفها مرهقة أو تفوق قدرته وتعرضه للخطر في إطار تقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكاناته التي تساعد على التعامل معه (فعالية ذات مرتفعة)، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك (فعالية ذات منخفضة) (البيبي، ٢٠١٥، ١٠٣). وهو ما تؤكد أيضا النظرية المعرفية في تفسير الضغوط، إذ تفسر هذه النظرية الضغوط على أساس التقييم أو التفسير المعرفي، سواء للحدث الضاغط أو تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع هذا الحدث أم لا يستطيع (خيرت، ٢٠١٧، ٣٨). ويؤكد ذلك أيضا نموذج فرانس وروجرز وكوب وبؤرة هذا النموذج هي العلاقة بين إدراك الفرد لأحد المهام وإدراكه لقدراته على القيام بهذه المهمة (نصر الدين، ٢٠١٧، ٦٩).

يُضاف إلى ذلك، أن من أسباب الضغوط عملية تفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم، وهذا التفسير يزيد من حدة المشكلة تعقيدا وتفسيره على أنه مهدد يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الأمان (أبيو، ٢٠١٩، ٨٠). ومن ثم يمنع هذا الضغط التوافق النفسي والاجتماعي؛ أما ذوو فعالية الذات المرتفعة

فيكون لديهم ثقة في قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط والصعوبات، ويضعون تلك المواجهة كتحديات أمامهم رغم تعرضهم للضغوط الحياتية المختلفة كما ترتفع مثابرتهم وجهودهم في محاولات الوصول إلى استجابات ناجحة حتى ينجحون في تحقيق عملية التوافق النفسي الاجتماعي (الحجار، ٢٠٠٣، ١٨). وهو ما يفسر قدرات ذوي فعالية الذات المرتفعة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي رغم تعرضهم للضغوط، لأنَّ معتقدات فعالية الذات القوية تنتج كفاءة معرفية كبيرة لدى الأفراد الذين لديهم ثقة في قدرتهم على حل المشكلات، ويستخدمون مواردهم المعرفية بشكل أكبر فعالية ممن يشكون في مهاراتهم العقلية والمعرفية، وهذه الكفاءة المعرفية عادة ما تؤدي إلى حلول أفضل وإنجاز أكبر (Maddux, & Lewis, 1995). وفي المقابل فإنَّ ذوي فعالية الذات المنخفضة تتخفف لديهم الثقة في قدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط الحياتية، ويتعاملون مع الضغوط الحياتية بوصفها تفوق قدراتهم على المواجهة، ومن ثمَّ ينخفض مستوى مثابرتهم أمام الضغوط؛ ما يسبب فشل الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته ومع الآخرين.

أما فيما يخص عدم الدلالة الإحصائية لدور فعالية الذات العامة كمتغير معدل للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى عينة المصريين، في حين أن هذا الدور المعدل للمتغير نفسه دال إحصائياً لدى عينة النازحين السوريين، فقد يرجع ذلك إلى ارتفاع درجة فعالية الذات العامة لدى النازحين السوريين مقارنة بالمصريين. كما أظهرت نتائج الفرض الرابع للدراسة الراهنة. وهنا يظهر تساؤل وهو: هل يمكن لمتغير فعالية الذات العامة أن يكون له دور معدل دال إحصائياً إذا تم التدخل ببرنامج هدفه رفع فعالية الذات العامة لدى عينة الذكور المصريين؟ والإجابة عن هذا التساؤل تحتاج إلى دراسة تجريبية يُوصى بها على عينة مماثلة لعينة الدراسة الراهنة، ويتم فيها فحص الدور المعدل لمتغير فعالية الذات العامة للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج وبعده.

#### ٤-الفرض الرابع الذي ينص على: يمكن التنبؤ من فعالية الذات والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المصريين والنازحين السوريين كل منهما على حدة.

كشفت النتائج عن تنبؤ فعالية الذات العامة والضغوط النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي، أي إنّه يمكن تفسير التغير الذي يحدث في التوافق النفسي الاجتماعي والتنبؤ به من خلال فعالية الذات العامة والضغوط النفسية، وكانت هذه القدرة التنبؤية دالة إحصائياً لدى كل من عينة المصريين وعينة النازحين السوريين.

وتتسق هذه النتيجة مع دراسة كومار وزميلييه على عينة من طلاب كلية الطب للسنة الأولى حيث وُجد أن المشاركين الذين لديهم درجة مرتفعة من الضغوط النفسية تكون لديهم درجة منخفضة من فعالية الذات العامة مقارنة بمن ليس لديهم ضغوط نفسية (Kumar et al, 2014)؛ كما تتسق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كيرتيس وزميليها رغم اختلاف العينة عن عينة الدراسة الراهنة من أن الضغوط منبئة بالتوافق النفسي، كما أنّ المرضى ذوي الدرجة المرتفعة من الضغوط يكون لديهم درجة منخفضة من التوافق النفسي (Curtis et al, 2014). كما تتسق أيضاً مع نتائج دراسة أحمد الصقر وفؤاد الجوالدة، التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التوافق الاجتماعي والضغط النفسي؛ ما يشير إلى أن الضغط النفسي يؤثر بشكل سلبي على التوافق الاجتماعي وذلك لدى عينة من اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن (الصقر، والجوالدة، ٢٠١٧). وهو ما أشارت إليه أيضاً نتائج دراسة كومار من وجود ارتباط جوهري موجب بين الضغوط النفسية وعدم التوافق لدى الطلاب الجامعيين (Kumar et al, 2014).

ويمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لما أشار إليه الإنتاج الفكري النفسي السابق من أن معتقدات فعالية الذات القوية تنتج كفاءة معرفية كبيرة

(Maddux, & Lewis, 1995). كما أن فعالية الذات تساعد الأفراد على إدارة العوامل الضاغطة من خلال دعم المواجهة الانفعالية والنشاط والتوجه الإيجابي لحل المشكلات (Jang, & Kim, 2018)؛ ومن ثمّ يتمكن هؤلاء الأفراد من تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لنموذج لازاروس المعرفي للضغوط والذي ينص على أن فعالية الذات مهمة في تقييم المتطلبات البيئية، ويتم تقييم هذه المتطلبات إما بوصفها تهديداً أو بوصفها تحدياً، والفرد الذي لديه درجة مرتفعة في فعالية الذات يكون أكثر ميلاً لتقييم هذه المتطلبات بوصفها تحديات (Zajacova et al, 2005).

كما تشير الدراسات والمراجعات النظرية إلى أن الضغط النفسي يمنع التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة للإنسان (أيبو، ٢٠١٩، ٢٩-٨٠)، كما أن الفرد لا يتحرك لديه الدافع للقيام بالسلوك التوافقي إلا عندما يشعر بالضغط النفسي (الشريف، ٢٠٠٥، ٣٣).

وبناءً على ذلك، فإن الفرد الذي لديه فعالية ذات مرتفعة يُقيم الأحداث الضاغطة والمتطلبات بوصفها تحديات ومهام، ويواجهها مهما كانت الصعوبات ومن ثمّ يمكنه تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وفي المقابل فإن الفرد الذي لديه فعالية ذات منخفضة يُقيم الأحداث الضاغطة بوصفها مهددة، وأنه لا يمكنه مواجهتها، ومن ثمّ يفشل بسهولة ولا يمكنه تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وهذا يُفسر التغير الذي يحدث في التوافق النفسي الاجتماعي والتنبؤ به أيضاً من خلال فعالية الذات العامة والضغوط النفسية.

## قائمة المراجع

### أولاً: مراجع باللُّغة العربية:

إبراهيم، إبراهيم. (٢٠١٤). الصحة النفسية وتنمية الإنسان. القاهرة: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

ابن منظور. (بدون تاريخ). لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.

أبو سكران، عبد الله. (٢٠٠٩). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركيا في قطاع غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، قسم علم النفس.

أبو علام، رجا. (٢٠٠٩). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام SPSS، (ط٣)، القاهرة: دار النشر للجامعات.

أبو هاشم، السيد. (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss. منشورات جامعة الملك سعود: كلية التربية، قسم علم النفس.

أيوب، نائف. (٢٠١٩). الضغوط النفسية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. البيبي، روان. (٢٠١٥). التوجه نحو مساعدة الآخرين وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.

التلولي، جميلة. (٢٠١٥). دراسة مقارنة للتوافق النفسي لدى أبناء النساء المعنفات وغير المعنفات في شمال غزة في ضوء بعض المتغيرات. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر، غزة، كلية التربية.

جامعة الدول العربية. (٢٠١٦). الهجرة القسرية في المنطقة العربية: نظرة عامة حول الأزمة وجهود جامعة الدول العربية. من خلال:

<http://www.lasportal.org/ar/sectors/dep/PublishingImages/Lists/Versions/AllItems/forced%20migration-PDF.pdf>.

الحجار، بشير. (٢٠٠٣). التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات. [رسالة ماجستير غير

منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

حمدين، عثمان. (٢٠٠٥). التوافق النفسي والاجتماعي لدى النازحين الشباب (١٦\_٢٠) سنة بحي السلامة مدينة ريك ولاية النيل الأبيض. [رسالة

ماجستير غير منشورة]. جامعة الخرطوم، كلية الآداب، قسم علم النفس.

خيرت، شويطر. (٢٠١٧). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية:

دراسة ميدانية على عينة من ولاية طهران. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة وهران ٢، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم

النفس.

الزبيدي، محمد. (١٩٩٥). تاج العروس من جواهر القاموس. الكويت: طبعة الكويت.

السعدي، سحر. (٢٠١٨). دعم الأطفال السوريين اللاجئين من خلال الإرشاد النفسي في الأردن ومشكلات الدعم من وجهة نظر مديري ومعلمي

المدارس. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٠، (الجزء الثاني)، ٢٠٧ - ٢٤٢.

سعيدة، إفري. (٢٠١٩). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة: دراسة ميدانية

بولاية باتنة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أحمد دراية أدرار، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، قسم العلوم

الاجتماعية.

الشريف، أنور. (٢٠٠٥). التوافق النفسي لمدراء المدارس وأثره على تسيير شئون مدارسهم دراسة تحليلية ميدانية لمدراء مدارس مرحلة التعليم

الأساسي بأمانة التعليم بشعبية الزاوية الجماهيرية العربية الليبية.

[رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. الصبوة، محمد نجيب، وعبد اللطيف، هند. (٢٠١٨). الأفكار الآلية كعملية وسيطة بين القلق والاكتئاب لدى الراشدين المدخنين وغير المدخنين من الجنسين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ٦(١)، ٨٩-١٣٢.

الصقر، أحمد، والجوالدة، فؤاد. (٢٠١٧). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن. *مجلة جامعة عمان العربية للبحوث*، سلسلة البحوث التربوية والنفسية ١ (١)، ٢٠٥ - ٢٣١.

الطريحي، عبد الرحمن. (١٩٩٤). *الضغط النفسي مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته*. بدون دار نشر.

العامرية، منى. (٢٠١٤). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحاظفة الداخلية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوي، كلية الآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية.

عبد الفتاح، عز. (٢٠٠٥). *مقدمة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي والتحليل الإحصائي باستخدام SPSS*. الرياض: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.

العبد لله، فايزة. (٢٠١٤). *إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- عطية، محمود. (١٩٩٧). التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب مع البيئة المدرسية وعلاقته بالتحصيل. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- عكلة، وسام الدين. (٢٠١٨). الحماية الدولية للاجئين وآليات تفعيلها (دراسة تطبيقية على واقع اللاجئين السوريين في تركيا). *Route Educational and Social Science Journal. Volume 5(3). 1-49.*
- علاء الدين، جهاد. (١٩٩٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الأردنيات. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- العنزي، هدى. (١٤٣٤ | ٢٠١٣). بعض دلالات الصدق والثبات لمقياس الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (١٦- ١٨ سنة). [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عودات، فاطمة. (٢٠١٧). الضغوط الثانوية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى اللاجئين السوريين في الأردن. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي التربوي.
- فؤاد، بلقاضي. (٢٠١٦). مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الأم العازية دراسة ميدانية وصفية إحصائية وعيادية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- الليحاني، عفاف. (٢٠٠٩ | ١٤٣٠). أثر بعض طرق تقدير الدرجات للمفردات على ثبات وصدق درجات اختبار تحصيلي في الرياضيات ذي الاختيار من متعدد لدى طالبات الصف الأول الثانوي بمكة المكرمة، [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- مجمع اللغة العربية. (١٩٩٨). المعجم الوجيز. القاهرة: مجمع اللغة العربية.
- محمد، عمرو. (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والخجل والسلوك العدوانى لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. *مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٤٦، ٤٦-٤١٦ - ٣٨٥.*

المحمود، شيماء يوسف. (٢٠٠٦). بعض أنماط السلوك الصحي وعلاقتها بفعالية الذات وتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

مقدادي، محمد. (٢٠١٨). أثر اللجوء السوري في الجانب الاجتماعي والتربوي في الأردن ودور كتب التربية الوطنية والمدنية في التصدي لهذه المشكلة. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس.

نصر الدين، عريس. (٢٠١٧). إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي: دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أبي بكر بلقايد، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس.

وازي، طاوس. (٢٠٠٦). التوافق النفسي - الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهق نحو الدراسة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

Route Educational and Social Science Journal ISSN: 2148-5518

Volume 5(3), February 2018

## ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية

Abdullah, M. (2013). Self-Efficacy, Perceived social support and psychological adjustment in international students of university utara malaysia. **Masters thesis**, Universiti Utara Malaysia.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In Schwarzer, R (ed.). **Self-efficacy thought control of action** (3-38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1998). *Self-efficacy* [electronic version]. In Friedman, H (Ed.), **Encyclopedia of mental health**. San Diego: Academic Press.
- Borho, A ., Viazminsky, A., Morawa, E., Schmitt, G., Georgiadou, E., and Erim, Y. (2020).The prevalence and risk factors for mental distress among Syrian refugees in Germany: a register-based follow-up study. **BMC Psychiatry**, 20: 362. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02746-2>.
- Chung,M., AlQarni, N., Al Muhairi, S.,& Mitchell, B . (2017). The relationship between trauma centrality, self-efficacy, posttraumatic stress and psychiatric co-morbidity among Syrian refugees: Is gender a moderator?, **Journal of Psychiatric Research**, Volume 94, Pages 107-115.
- Curtis, R., Groarke, A ., Sullivan, F. (2014). Stress and self-efficacy predict psychological adjustment at diagnosis of prostate cancer. **Scientific Reports**, 4: 5569. 1-5. From: <https://www.researchgate.net/publication/263707844>
- Hayes, A. F. (2017). **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach**. Guilford publications.
- Hayes, A.,& Coutts, J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... **Communication Methods and Measures**, 14, 1-24.
- Holman, H., and Lorig, K. (1992). Perceived self-efficacy in self-management of chronic disease. In Schwarzer, R(ed.). **Self-efficacy thought control of action** (pp. 303-323). Washington, DC: Hemisphere.

- Jang, M., & Kim, J. (2018). A structural model for stress, coping, and psychosocial adjustment: A multi-group analysis by stages of survivorship in Korean women with breast cancer. *European Journal of oncology Nursing*, **33** (41-48). <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2018.0>
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*, **21**: 2. From: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Kumar, V., Talwar, R., & Raut, D. (2014). Psychological distress, general self-efficacy and psychosocial adjustments among first year medical college students in New Delhi, India. *South East Asia Journal of Public Health*, **3**(2), 35-40.
- Maddux, J., & Lewis, J. (1995). Self –efficacy, adaptation and adjustment: theory, research, and application. In: Maddux, J. (ed.). **Self – efficacy, adaptation and adjustment: theory, research, and application**. Plenum Press, New York.
- Mishra, A. (2008). A study on the relationship of self efficacy with life stress and psychological adjustment among women. **Thesis submitted for the Degree of doctor of philosophy in Psychology**, Sambalpur University Orissa, India.
- Peters, G. (2014). The alpha and the omega of scale reliability and validity: why and how to abandon Cronbach's alpha and the route towards more comprehensive assessment of scale quality. *The European Health Psychologist*, **16** (2), 56- 69.
- Revelle, W., & Condon, D. (2019). Reliability from  $\alpha$  to  $\omega$ : A tutorial. *Psychological Assessment*, **31**(12), 1395.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology* (5<sup>th</sup> ed). New York: McGraw – Hill.
- Tekeli-Yesil, S., Isik, E., Unal, Y., Aljomaa Almosa, F., Konsuk Unlu, H., & Aker, A. T. (2018). Determinants of Mental Disorders in Syrian Refugees in Turkey Versus Internally

- Displaced Persons in Syria. **American journal of public health**, 108(7), 938–945.  
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304405>
- von Haumeder, A. (2018). **Resilience among syrian refugees in germany: The relationships between demographic, trauma coping self-efficacy, and environmental and cultural factors in association with PTSD and resilience in a community-based sample** (Order No. 10973871). Available from ProQuest Dissertations& Theses Global. (2154855779). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/resilience-among-syrian-refugees-germany/docview/2154855779/se-2?accountid=178282>
- Zajacova, A., Lynch, S.,& Espenshade, T. (2005). Self-Efficacy, stress, and academic success in college. **Research in Higher Education**, 46 (6), 677- 706.