

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة

م. د. ندى عبد باقر الدباج

جامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

ملخص :

أن الفرد الذي يتمتع بقدرة عالية على المواجهة هو الشخص الذي يستطيع ان يتخلص من معاناته عن طريق التخلي عن انماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية .

أن أساليب المواجهة تعكس قابلية الشخص على التوافق الفعال ودرجة تحمله للضغط العالي لذلك تكون الصفة المميزة لاساليب المواجهة هي تعزيز استراتيجيات التوافق والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة .

ان فاعلية الذات وان كانت تعد وسيطاً بين المعرفة والعقل ، وذلك لان المعتقدات التي يكونها الافراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم تؤثر على الطرائق التي يتصرفون بها ، فان الافراد يختلفون فيما بينهم في اختيارهم للمهمات التي سيزاولونها من حيث كفاءتهم وقدراتهم على انجازهم وفي المقابل سيتجنبون المواقف التي لا تشعرهم بالقدرة على ذاتهم . لذا فان هناك علاقة بين أساليب المواجهة وفاعلية الذات .

لقد استهدف البحث الحالي مايلي :

1. قياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .
 2. المقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) .
 3. المقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير التخصص (علمي - انساني) .
 4. قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة .
 5. المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) .
 6. المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير التخصص (علمي - انساني) .
 7. ايجاد العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة .
- وتحقيقاً لتلك الاهداف قامت الباحثة بتطبيق مقياس أساليب المواجهة الذي تم بناؤه في هذا البحث ومقياس فاعلية الذات الذي تم تبنيه على عينة بلغت (380) طالباً وطالبة جامعية تم اختيارهم بطريقة

الطبقي العشوائي ذات الاختيار المتساوي من أربعة أقسام في كلية التربية الأساسية باختصاصات علمية وإنسانية .

وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون توصلت الباحثة الى النتائج الآتية :

1. ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من اساليب المواجهة .
2. لا يختلف الذكور عن الاناث في اساليب المواجهة .
3. لا يختلف طلبة الاقسام العلمية والانسانية في اساليب المواجهة .
4. لا يتصف طلبة الجامعة بفاعلية الذات .
5. لا يختلف الذكور والاناث بفاعلية الذات .
6. يتفوق طلبة الاقسام الانسانية على طلبة الاقسام العلمية في فاعلية الذات .
7. هنالك علاقة موجبة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات .

وفي ضوء نتائج البحث خرجت الباحثة بالعديد من التوصيات والمقترحات ذات العلاقة بتلك النتائج .

المقدمة :

يعد الشباب الجامعي مصدراً للتغير الثقافي والاجتماعي في المجتمعات كافة وذلك لأنهم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والمنتجة والقادرة على احداث التغييرات في جميع مجالات الحياة ، فانهم المساهمون بشكل إيجابي وفعال في عملية التغيير التي تجري في المجتمع ولأنها مرحلة حساسة في حياة الانسان إذ يكمن فيها مشكلات وازمات كثيرة ، ولعل من بينها أساليب المواجهة والتي تؤثر في عملية تحقيق الذات والعلاقات المتبادلة مع الآخرين .

أن الاشخاص الذين يتصفون بالقدرة العالية على المواجهة هم غالباً ما يمتلكون فاعلية ذات عالية والثقة بالنفس في أوقات الأزمات والظروف الضاغطة ولها الدور الرئيسي في خفض حدة التوتر والأعراض الناتجة عن الشد النفسي والعصبي ، ويعزز من قدرة الفرد على التحمل ومواجهة المشاكل الجسمية والانفعالية ان اداء الافراد يتأثر بإدراك فاعليتهم الذاتية التي تشير الى احكام الفرد حول إمكانياته حتى يصل الى أنماط أداء مخطط لها .

الفصل الأول

مشكلة البحث :

يتعرض الافراد بمستوياتهم الوظيفية المتباينة ومهمتهم المختلفة الى احداث ومواقف ضعيفة تسبب لهم التوتر والقلق والانزعاج ومنهم (التدريسيون ، الموظفون ، رجال الاعمال ، الطلبة ، زملاء

العمل...) هذا يؤثر على ادائهم ورضاء من مهتهم ، إضافة الى انخفاض ولائهم التنظيمي للمؤسسات التابعة لهم وقد يترتب على ذلك محاولات كثيرة من الانتقال من مهنة الى مهنة أو تركهم مما يؤدي تكبد المؤسسات الخسائر الكبيرة في جميع الميادين. (عبد الرحمن ، 1998 ، ص15)

أن الفرد الذي يتمتع بقدرة عالية على المواجهة هو الشخص الذي يستطيع ان يتخلص من معاناته عن طريق التخلي عن انماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية ، حيث ان المشكلات النفسية لا تنجم عن الاحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها وانما في تفسير الانسان وتقييمه لتلك الاحداث والظروف ، والانسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرائق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق المواجهة والتحدي بهدف تنفيذ تلك الاعتقادات والافكار وتغيرها بافكار أخرى تتصف بكونها أكثر منطقية وعقلانية . (الخطيب ، 1995 ، ص225)

ويؤكد (سبانكلر) Spangler 1997 على ان الافراد ضعيفي القدرة على المواجهة يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط ، وهم يتميزون برد فعل نفسي عالي المستوى واعراض مرضية واضحة نوعاً ما ، ان اساليب المواجهة تعكس قابلية الشخص على التوافق الفعال ودرجة تحمله للضغط العالية ، لذلك تكون الصفة المميزة لاساليب المواجهة هي تطوير استراتيجيات التوافق والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة.

(Alnaser . 2000 . p.114)

ان فاعلية الذات وان كانت تعد وسيطاً بين المعرفة والعقل ، وذلك لأن المعتقدات التي يكونها الافراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم تؤثر على الطرائق التي يتصرفون بها ، فان الافراد يختلفون فيما بينهم في اختيارهم للمهمات التي سيزاولونها من حيث كفاءتهم وقدراتهم على انجازهم ، وفي المقابل فانهم سيتجنبون المواقف التي لا تشعرهم بالقدرة على ادائها .

(Pajores & Schunck . 2002 . p.18)

وقد تبين مادوكس (Madux) ان الشخص اذا كانت قناعتة عالية بفاعلية ذاته في مجال عمله عدّ هذا الفرد ناجحاً لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته والعكس صحيح .

(Madux . 1998 . p.231)

فالاحساس بفاعلية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد الى اختيار المهمات الصعبة ، واذا ما تعرض الانسان الى الفشل مثلاً ، فانه سرعان ما يسترد فاعليته تجاه الحدث وذلك قد يعزو فشله الى نقص في المعرفة أو المهارة ، ولربما لعدم كفاية الجهود المبذولة لديه ، فمثل هذه النظرية المتقابلة تؤدي الى التوافق وتخفيض من الضغوط واحتمال مشاعر الاكتئاب .

(Bandura . 1994 . p.13)

والتدريسي الجامعي هو قائد ميداني وثروة الجامعات ومصدر عطائها الفكري والتربوي والابداعي وادائها في التنوير والتغير والمواكبة وادائها الفاعلة في تحقيق اهدافها وان جودة تعليمها يعتمد على كفاءة تدريسها في المجال الاكاديمي والمهني والقيمي خاصة اذا علمنا ان مهمة التدريس الجامعي لم يعد نقل المعرفة والبحث العلمي فحسب بل ان مهمته الاساسية في تنمية العقل الناقد والفكر المحلل المبدع القادر على تشخيص المشكلات الحياتية وكيفية استخدام الاساليب المواجهة وايجاد الحلول المناسبة لها والاجابة على التساؤلات التي تواجه الطلبة من خلال معاشته معهم .

وانطلاقاً مما تقدم فان مشكلة البحث الحالي تتجلى على الصعيد الاكاديمي في مدى معرفة علاقة اساليب المواجهة بفاعلية الذات ، وهل ان القدرة على مواجهة واستخدام اساليبها سيزيد أو يخفض من الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال التساؤلات التي سيثيرها هذا البحث من اجل الاستفادة منها في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية .

أهمية البحث :

يعد الشباب الجامعي مصدراً للتغير الثقافي والاجتماعي في المجتمعات كافة وذلك لانهم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والمنتجة والقادرة على احداث التغيرات في جميع مجالات الحياة ، ويبدو ان الشباب يعانون من مشكلات نفسية وعصبية نتيجة لضغوط الحياة التي تواجههم اذ تتجلى هذه المشكلات بسرعة الغضب أو حالات الاكتئاب والانطواء أو صعوبة التوافق مع الآخرين واتخاذ القرارات ازاء قضاياهم الحياتية وان الشباب هو الفئة التي تتصف بالفاعلية في بناء المجتمع لان لهم القدرة على التعلم والمرونة في إقامة العلاقات الانسانية وتحمل المسؤولية . (علام ، 1973 ، ص15)

فانهم المساهمون بشكل ايجابي وفعال في عملية التغير التي تجري في المجتمع ولذلك ينبغي ان تحظى هذه المرحلة بالاهتمام الخاص من المؤسسات التربوية الى جانب الاهتمام العام في المجتمع ، لأن مرحلة الشباب حساسة في حياة الانسان إذ يكمن فيها مشكلات وازمات كثيرة ، لعل من بينها اساليب المواجهة والتي تؤثر في عملية تحقيق الذات والعلاقات المتبادلة مع الآخرين .

(جيك رينسف ، 2002 ، ص89)

ان مصطلح اساليب المواجهة (Confrontive Methods) والذي اطلق عليها بلوك Block (1980) ، وهي تاريخياً كان يشار اليها بمصطلح الدفاع ازاء الشدائد والمحن ، وقد تركز الاهتمام بهذا الموضوع خلال العشر سنوات الماضية مركزاً بصورة ملحوظة على مقاومة الشد النفسي والجسمي وقد أجريت مؤخراً محاولات عديدة لفهم العمليات النفسية الوقائية التي تشكل الاساس لهذا المفهوم ، على اساس ان بعض الاشخاص يستطيعون ان يتغلبوا على المشكلات والمصاعب الناتجة

عن التعرض للحدث الصدمة وان يتكيفوا بطرق متنوعة ويظهرون درجات عالية من اساليب القدرة على المواجهة. (Alnaser . 2000 . p.p.12-13)

وحسب ما جاء به بلوك (1980) من ان اساليب المواجهة تُعدّ كعمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن والفعال لكلا الضغوط الداخلية والخارجية وان الانتاجية العالية في العمل ، والفعالية العالية التي تدل على الذكاء ، والبراعة في السلوك الشخصي والحالة النفسية الجيدة بشكل عام تُعد من صفات الاشخاص ذوي القدرة العالية في استخدام اساليب المواجهة ، اما الاشخاص ذوي القدرة الواطنة في استخدام اساليب المواجهة فهم يميلون الى رد فعل عالي المستوى واعراضه مرضية واضحة . (Mertens . 2002 . p.14-15)

واشار (ايلدر وكليب) Elder & Clipp (1989) في دراستهما الى ان قوة الذات والسيطرة عليها وقدرتها على استخدام اساليب المواجهة تشكل نظاماً للضبط الذاتي المفيد في التنبؤ عن الآلام والمشكلات العاطفية .

ان استخدام اساليب المواجهة تساعد على تنظيم المستوى الضروري للسيطرة على الذات لاجل التعامل مع البيئة في وفق معين ، ويتطلب التكيف ذو المستوى العالي والحساب الدقيق لمتطلبات البيئة وفعاليات ادراكية ماهرة لكي تتفاعل مع فعاليات الذات الحالية لتسهيل نمو التكيف البيئة ، وان الافراد الذين عاشوا خبرات اذى وخطر يعد ماضيهم وحاضرهم مصدر تستمد منه القوة كلما اصبحت الحياة اكثر صعوبة اذا ان مجر النجاة والبقاء على قيد الحياة يعد مصدر للتأقلم مع المصاعب في الحياة اللاحقة وان اكثر الرجال قوة وقدرة على استخدام اساليب المواجهة للمواقف الجديدة كانت لهم خبرات اذى كثيرة في شبابهم فنجد انهم اكتسبوا مهارات تكيفية وتقاؤل واحساس بالقناعة والرضى بدلاً من المعاناة من نوبات الكآبة والاس والندم. (Elder & Clipp . 1989 . p.322)

وكذلك عزز كل من وولن ووولن (Wolin & Wolin) أهمية العوامل السابقة في استخدام اساليب المواجهة وابرز اهمية عامل المرونة لفاعلية الذات و اضافوا اليها عامل الانجاز .

(Wolin & Wolin . 2000 . p.19)

واشار كل من كلوهن وفانردووتر ويونك (Klohn & Vard wate & young) (1996) ان الاشخاص ذوي القدرة على استخدام اساليب المواجهة يكونوا اكثر تقاؤلاً ويتقبلون مسؤولية المخاطرة، ويرغبون بتطوير الاحساس بكونهم محبوبين. (Grotberg . 2000 . p.16)

ان اساليب المواجهة واستخدامها من قبل الشخص تعكس قابليته على التكيف ودرجة تحمله للضغوط وتطور استراتيجيات التكيف والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة .

ويؤكد (والترسكي) Waltersky 1997 على استراتيجيات التكيف الديناميكية تبحث في فاعلية الذات والتي تشير لقابلية ضد المخاطر عن النفس ومن خلال الاستخدام الفعال لآليات الدفاع عن النفس يستطيع الشخص الحفاظ على النفس من الضغوط النفسية الخارجية .

(Hanser . et al . 1985 . pp.81-90)

وهذا يتفق مع ما جاء به الناصر (2000) Alnaser في دراسته التي أجراها على طلبة الجامعة في الكويت ، اعتمد في دراسته على التفاعل الديناميكي المتوازن للعوامل التي تؤدي الى تفعيل اساليب المواجهة وقد توصل الى ان (37%) من العينة يمكن تصنيفهم على انهم ذوي قدرة عالية على المواجهة . (Alnaser . 2000 . p.2)

ان اكثر الدراسات اثبتت ان الاشخاص الذين يتصفون بالقدرة العالية على المواجهة هم غالباً ما يمتلكون فاعلية ذات عالية والثقة بالنفس في اوقات الازمات والظروف الضاغطة ، له الدور الرئيسي في خفض حدة التوتر والاعراض الناتجة عن الشد النفسي والعصبي ، ويعزز من قدرة الفرد على التحمل ومواجهة المشاكل الجسمية والانفعالية . (Alnaser . 2000 . p.18)

ان اداء الافراد يتأثر بادراك فاعليتهم الذاتية التي تشير الى احكام الفرد حول امكانياته حتى يصل الى انماط اداء مخطط لها . فالاحساس بالفاعلية الذاتية (Self – Efficacy) يتمثل باقتناع الفرد انه بالامكان تنفيذ السلوك المطلوب لتحقيق نتائج معينة بنجاح الفاعلية الذاتية تشمل الشعور بالاثقان لانها تؤثر على سلوك الفرد من خلال ثلاثة اساليب اولها اختيار النشاطات التي يندمج بها الفرد ، ثانيها نوعية اداء الفرد ، وثالثها المثابرة لاتمام المهام الصعبة فالفاعلية الذاتية تساعد الفرد على استخدام اساليب المواجهة ، والافراد الذين ليس لديهم الشعور بالفاعلية عادة ما يواجهون قصوراً ويعتقدون بانهم من ذوي امكانيات متدنية ومعيقة بدرجة كبيرة. (قطامي ، 2004 ، ص162)

وقد بينت دراسة (Hill) ان الاشخاص الخجولين كانت توقعاتهم بفاعليتهم الذاتية منخفضة مقارنة بالاشخاص غير الخجولين . (Hill . 1989 . p.871-889)

فالافراد الذين يتصفون بمشاعر فاعلية ذات عالية كانوا اكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتخلص السريع من اعراض الاجهاد والتوتر مقارنة بالاشخاص من ذوي فاعلية الذات المنخفضة (Friedman . 2000 . p.595) كما ان تسجيل الدرجات المنخفضة في فاعلية الذات عُدت من عوامل التنبؤ بالضغوط النفسية . (Wur & Kwok . 2004 . p.21-28)

فالافراد من ذوي فاعلية الذات المنخفضة عندما يفشلون في تحقيق اهدافهم فانهم سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام من غير ان يبذلوا أدنى جهد لتحليل المواقف الضاغطة التي تعترضهم وتشعرهم بالقلق وعدم الراحة في حياتهم ، وعلى العكس من ذلك نجد ان الافراد من ذوي فاعلية

الذات المرتفعة كانوا أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة وأقل معاناة من الاضطرابات النفسية ، ولا سيما في حالتها القلق والاكتئاب . (غانم ، 2005 ، ص 105-106)

فادراك الاشخاص لفاعليتهم الذاتية يؤثر في الخطط التي يعدونها مسبقاً أو يكررونها ، فهؤلاء الاشخاص الذين لديهم احساس مرتفع بفاعلية الذات يرسمون خططاً ناجحة توضح الخطط الايجابية المؤدية للنجاح ، بينما يميل الآخرون الذين يحكمون على انفسهم بعدم الفاعلية الذاتية الى رسم خطط واهنة . (عبد الرحمن ، 1998 ، ص 638)

فاعلية الذات تعمل على تعزيز الدافعية أو أعاققتها ، فالأشخاص من ذوي فاعلية الذات العالية يختارون تنفيذ المهام التي تشكل تحدياً بالنسبة اليهم ، فهم يضعون لأنفسهم الاهداف العليا ويتشبثون بها لتحقيقها ، كما انهم يستثمرون المزيد من جهودهم ويتأثرون لفترة زمنية اطول مقارنة بالاشخاص من ذوي فاعلية الذات الواطئة . (schwarze . 1998 . p. 453)

كما اتضح ان فاعلية الذات ترتبط ارتباطاً قوياً بالكثير من المظاهر السلوكية للمدرسين مثل المثابرة والاصرار والحماس ، والارتباط الوجداني بالمهمة والانشطة الصفية المختلفة فضلاً عن ارتباطها بالكثير من النواتج الخاصة بطلبة مثل السلوك المبادأة والثقة في ابداء الرأي والتحصيل والدافعية وفاعلية الذات . (Henson . 2001 . p.5-6)

واشار كل من ستيفن وروس (Steven & Ross) إلى وجود علاقة ايجابية بين فاعلية الذات المدركة والحاجة إلى معرفة الانجاز الأكاديمي وأن فاعلية الذات هي عامل وسيط بين الحاجة إلى المعرفة والانجاز الأكاديمي (Steven & Roes . 2002 . p. 1682-1687)

أي أن فاعلية الذات ترتبط ايجابياً بالدافع المعرفي ، وكلما ارتفعت فاعلية الذات كلما زاد الدافع المعرفي . (عزاوي ، 2008 ، ص 95)

ومن خلال ماسبق نستطيع القول أن اهمية البحث تأتي من اهتمامه بمتغيرات (اساليب المواجهة وفاعلية الذات) ولكافة شرائح المجتمع وبكل قطاعات ، اما في ميدان طلبة الجامعة فقد اتخذت اتجاهاً قد يختلف عن باقي القطاعات في المجتمع لأن طلبة الجامعة في مرحلة النضج الذي تتضح منه آفاق المستقبل وتتحقق اعتماداً على قدراتهم واساليب اعدادهم وظروفهم المحيطة . وهم شريحة اجتماعية يعد وجودها والاهتمام بها ورعايتها أمراً مهماً للمجتمع كله . فهم قادة المستقبل وعلماؤه ومفكروه . وهم أداة البناء والتقدم في كل مجتمع وعليهم يقع عبء التطور والتغير في المجالات كافة .

أن دراسة اساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة تعطي مؤشراً لمستواهم العلمي والتحصيلي لأنه يتأثر تأثيراً كبيراً بقدرتهم على المواجهة ، وان الاختلاف في هذا المستوى قد

يؤثر على استقرار الطالب وتعليمه وربما على مواصلته للدراسة ، مما يقودنا الى أن نحتاط و ان نرسم الخطط لما ينبغي عمله في المستقبل القريب لمواجهة نتائج هذا التأثير .

وللبحث الحالي أهميته الوقائية ، لانه قد ينبه المسؤولين في الجامعة الى ضرورة زيادة الاهتمام بالطلبة والعمل على تعزيز قدرتهم على المواجهة ، وهذا يتطلب حث الجهود ووقوف جميع المؤسسات الاجتماعية لتحديد الاسباب والوسائل والعوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤدي الى تفاقم هذه المشكلات حتى يتمكن العاملون من ذوي الاختصاص من وضع الاسس والمعايير الكفيلة للحد من انتشارها والعمل على الحد من تقدمها وايجاد الحلول المناسبة لها .

وتكمن اهمية البحث ايضاً دراسته لمتغير نفسي قلما تناولته البحوث النفسية في العراق وهو "اساليب المواجهة" والجمع بينه وبين متغير فاعلية الذات لم تجد الباحثة أي دراسة عراقية تناولت اساليب المواجهة.

أهداف البحث

استهدف البحث الحالي مايلي :

- 1- قياس اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية.
- 2- المقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) .
- 3- المقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير التخصص (علمي - انساني).
- 4- قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية .
- 5- المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).
- 6- المقارنة في فاعلية المواجهة على وفق متغير التخصص (علمي - انساني).
- 7- ايجاد العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

حدود البحث :

تحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية ذكوراً وأنثاءً وبتخصصات علمية وانسانية للعام الدراسي 2010-2011 للدراسة الصباحية .

تحديد المصطلحات :

قامت الباحثة بتحديد المصطلحات الواردة في البحث الحالي وهي :

أولاً : أساليب المواجهة **Confrotive Methods** :

- عرفها بلوك (1982) Blok بانها " عمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن المثمر لكلا الضغوط الداخلية والخارجية . (P.14 . 2000 . Grotberg)

- 1- عرفها لازاروس وفولكمان (1988) Lazarus & Folkman على أنها " جهود معرفية وسلوكية ظاهرة أو خفية متغيرة ومستمرة لتغيير المواقف المرهفة للفرد أو تخفيفها من خلال استخدام جديد لمواجهتها "
 - وعرفها الناصر (2000) Alnaser بأنها : " تفاعل الفرد مع الموقف والتي تؤدي به الى حالة من الاستقرار الانفعالي بعد التعرض للمواقف الصدمية والشجاعة والقابلية على التحمل ، انها اسلوب المواجهة فاعلة البناء" . (Alnaser . 2000 . P.12)
 - ويعرفها الصبوة (2000) : بأنها مجموعة اساليب يستخدمها الفرد لما يمتلك من الخبرة الواعية العاقلة المسيطرة عليها ، والتي يوظفها لادراك الحدث الصدمي وتقييمه بصورة واقعية وعقلانية ، واعادة تنظيم امكاناته ومهاراته للتعايش معه ومواجهته والالتفاف حوله وحل معضلاته بهدف اعادة التوافق المفقود . (الصبوة ، 2000 ، ص101)
 - ويعرفها (وولن) و(وولن) (2000) Wolin & Wolin بأنها : " طرق التكيف المثمر للظروف المتغيرة والحالات البيئية الطارئة وامكانية التأقلم مرة أخرى بعد الخبرة المؤدية . (Wolin & Wolin . 2000 . P.11)
- التعريف النظري** تبنت الباحثة تعريف لازاروس وفولكمان : على انها جهود معرفية وسلوكية ظاهرة متغيرة ومستمرة ولتغيير المواقف المرهفة للفرد وتخفيفها من خلال استخدام جديد لمواجهتها.
- التعريف الاجرائي** : هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال التقديرات على فقرات مقياس اساليب المواجهة المعد لأغراض هذا البحث .

ثانياً : فاعلية الذات Self- Efficacy

عُرفت فاعلية الذات بتعريفات عدة منها:

- وود وباندورا Wood & Bandura (1989) بأنها " معتقدات الفرد عن قدراته من اجل تحقيق أهدافه والتغلب على مشكلاته وصعوباته وهي تمثل بمستويات مختلفة لحالات الفشل والنجاح" . (Wood & Bandura . 1989 . P.231-260)
- وايتن (Weitne) 1998 بأنها : " اعتقاد الفرد بقدرته على اداء السلوك الذي يجب ان يقوده الى نتائج متوقعة وفاعلة " . (Weitne . 1998 . P.324)
- شانك وآخرون (Suhunk & et.al) 1999 بأنها : " معتقدات الفرد عن قدرته من اجل تحقيق اهدافه والتغلب على مشكلاته وصعوباته وهي تتمثل بمستويات مختلفة لحالات النجاح والفشل التي يعززها لنفسه" . (Suhunk & et.al . 1999 . P.231-260)

- الالوسي (2001) بأنها : " احكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والناجمة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادراته للقيام بالسلوك . (الالوسي ، 2001 ، ص25)

- الناشئ (2005) بأنها : " توقعات الفرد عن قدراته في حل مشكلاته ومواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة تفاؤله ونظراته الايجابية مما يحفز في اداء مهامه اليومية " . (الناشئ ، 2005 ، ص14)

وبما ان الباحثة اعتمدت على الاطار النظري لباندورا (Bandura) فانها تبنت التعريف النظري لفاعلية الذات للالوسي الذي اعتمد على هذا الاطار .
اما التعريف الاجرائي لفاعلية الذات فتتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعتمد في هذا البحث .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- اساليب المواجهة والنظريات التي فسرتها :

لفترة اكثر من العشر سنوات الماضية تزايد استخدام مصطلح اساليب المواجهة (confrotive methods) مركزاً بصورة ملحوظة على مقاومة الشد النفسي والجسمي واجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية او العمليات الوقائية التي تشكل الاساس لأساليب المواجهة (Alnaser . 2000 . p - 12) .

ان اساليب المواجهة هي قدرة الانسان في التغلب على المشكلات وهي تعزز (تقوى) حتى بخبرات الشدائد والمحن ، وسميت في بعض الأدبيات قديماً بمصطلح (الدفاع ازاء الشدائد والمحن (Mertens . 2002 . p . 15) .

ومن النظريات التي فسرتها :-

1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory

اعطى (فرويد) Frued تفسيراً لأساليب المواجهة في الشدائد والمحن ، اذ انه يرى بأنها ، رهن بقوة (الانا) Ego ، وهي احدى ثلاث قوى او وظائف اساسية في النظام النفسي التي تمكن تبصر المرء بعواقب سلوكه وكلما كانت (الانا) قوية كلما كانت اسلوب المواجهة قوياً ايضاً .

بحيث يستطيع ان يوازن بين الوظيفتين الاخرتين ، الوظيفة الاولى هي (الهو) Id والتي تتطلب الاشباع وتشير الى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزوداً بها ، وهي تمثل الطاقة الاساسية للسلوك عند الانسان. وهي تدفعه الى النشاط والحركة والأشباع دوافعه وهذه الطاقة تتضمن غريزتين أساسيتين هما غريزتا الجنس والعدوان.

أما الوظيفة الثالثة فهي (الانا الأعلى) Super Ego وهي تشير الى المثل العليا والقيم الاخلاقية السائدة في المجتمع . ويستدخل الفرد هذه المثل داخل نفسه اثناء عملية التنشئة الاجتماعية ، ولهذه المنظمة خاصية مراقبة سلوك الفرد ، ولومه او لوم (الانا) اذا فشل في الالتزام بالقيم الاخلاقية وكلما كانت وظيفة التحكم والتنظيم ناجحة في المنظومة النفسية لدى (فرويد) كانت قابلية الفرد على المواجهة الناجحة بوجه الشدائد والمحن اكبر اذ يبقى الفرد باستطاعته (ان يحب وان يعمل) أي ان يكون الفرد في وضع يسمح له بتقديم الحب الخالص للآخرين وان يتفاه منهم وقادراً على العمل والانتاج . (كفافي ، 1990 ، ص 22 – 24) (Rutter . 1987 . p – 320) .

2- النظرية السلوكية Behavioral Theory

يرى السلوكيين ان شخصية الفرد هي حسيطة ما تعلمه من مواقف تعرض لها ، فالسلوك الذي يخفض التوتر الناتج عن إلحاح الدوافع ، يُعزز وبالتالي يتعلمه الفرد ، ويميل الى تكراره في المواقف التالية . فالتعرض للأزمات يولد القلق والتوتر والخوف لدى الفرد ، فيثار بداخله دافع الأمان والسلامة وحب البقاء فتراه يلتزم بالسلوكيات التي تساعد على خفض الآثار السلبية وكلما عززت هذه السلوكيات كان التزام الفرد بها اكثر بل انه يعمل على تقويتها وثباتها (Alnaser . 2000 . p – 12) . ان هذه الاساليب التي يتبعها الفرد لخفض الآثار السلبية وازيادة الآثار الايجابية الناتجة عن التعرض بجهود معرفية بالاهمية الايجابية والتعرض للأزمات تكون عادات في شخصيته ، والشخصية الإجهاز العادات الذي اكتسبه الفرد. (كفافي ، 1990 ، ص 240) .

ان اساليب المواجهة للشدائد والمحن وحل المشكلات وتحمل المسؤولية والتقييم الايجابي والسعي للمساعدة الاجتماعية وضبط الذات او الهروب ، رهن بتعلم عادات صحية سليمة وتجنب اكتساب العادات السلوكية غير الصحيحة او غير سليمة ، وهذا يتحدد بناءً على معايير الاجتماعية السائدة المحيطة بالفرد ، وبذلك فأن مظاهر القوة في الشخصية عند السلوكيين هي ان يأتي الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها الفرد

(Rutter . 1987 . p – 321)

3- نظرية الدافعية الانسانية Theory of Human motivation :

تصدى (ماسلو) Maslow لمدارس علم النفس الامريكية السائدة في سلوكية وتحليل نفسي لاعتقاده انها تعطي مفهوماً ضيقاً جداً عن الانسان . ودافع عن (قوة ثالثة) في علم النفس هي "الانسانية" التي يرى انها تهتم بالحوافز الانسانية العليا والميل الى تحقيق الذات وكذلك للمعرفة والفهم والحاجات الجمالية ، وهو يرى ان الناس الناجحين يتصفون بالعفوية في الحياة والتركيز لحل المشكلة بدلاً من التركيز على الذات ، ويستمتعون بخبرات قيمة Peak Experiences وهي لحظات رهبة عظيمة وفهم عميق

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى عبد باقر الدباغ
وانطلاق بعيد ، ولذلك فإن مثل هذه قد تكون مبدعه ، وحث (ماسلو) الناس على التمتع بمثل هذه
الخبرات من أجل حياة سعيدة صحيحة.(عافل ، 2003 ، ص277) .

ويرى (ماسلو) ان اساليب المواجهة التي يستخدمها الشخص للشدائد والمحن تعتمد على قوة
الخصائص التي تمتلكها الشخصية السوية ، والتي أهمها إدراكه بفاعلية للواقع وتكوين علاقات مريحة
معه . وان يتقبل ذاته والآخرين والطبيعة ، وان يركز على المشكلة واهتمامه بالمشاكل خارج نفسه
والشعور برسالته في الحياة ، وتكون لديه قدرة على الانسلاخ مما حوله من المثيرات . وشعوره القوي
بالانتماء والتوحد مع بني الانسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الانسان ككل ، مع
قدرة على الخلق والابداع .

ان قدرة الفرد على ابراز تلك الخصائص في شخصيته يجعله قادراً على تجاوز الشدائد
والمحن وحل المشكلات و بنجاح وتفوق

(Alnaser . 2000 . p - 17)

4- النظرية العاملية في الشخصية Factorial Theory of Personality :

يرى (كاتل) Cattell ان الشخصية هي ما يمكن ان تجعلنا نتنبأ بما سيفعله الشخص في موقف
معين ، وهو تنبؤ نستطيع القيام به لو قمنا بقياس الشخصية باختبارات موضوعية نتعرف بواسطتها
على السمات التي تكمن خلق انماط السلوك التي تصنع الشخصية ، ويسمى (كاتل) السمات السطحية ،
التي اذا جمعناها وقمنا بتصنيفها واخضاعها للتحليل العائلي وصلنا الى السمات العميقة الأصلية.

(عافل ، 2003 ، ص-77) .

ان الدفاع النفسي للأشخاص ازاء الشدائد والمحن وحل المشكلات وضبط النفس بالقدرة البلاستيكية
Plastic Ability وهناك ثلاث عوامل تؤثر في درجة البلاستيكية للذات هي :-

أ- قابلية تقدير فعالية تحليل الهدف .

ب- القابلية على استبدال المهارات القابلة للتكيف محل مهارات غير المرنة .

ت- القابلية على التعلم من التجارب .

وينظر الى القدرة البلاستيكية كونها تسهل العملية الديناميكية لتقليل الاحباط الناتج من المحفزات
الداخلية والاحتياجات غير المحققة.(Mertens . 2002 . p - 14)

5- النظرية المعرفية Cognitive Theory :

يرى المعرفيون ان الفرد عندما يتعرض لحادث مؤثر فان سلوكه يكون نتيجة لادراكه لتلك
المؤثرات الناتجة عن الحدث المؤثر (Rutter . 1987 - p - 320) فالشخص الذي يتمتع بالمطاطية
في الحياة اللاحقة للتعرض للأزمات يتميز بقدرته على استبدال انماط التفكير غير التكيفية بأنماط تفكير
فعالة وتطوير استراتيجيات الضبط الذاتي لديه (Alnaser . 2000 . p - 16) .

6- حل المشكلات Problem solvong :

القدرة على حل المشكلات تعود الى (جون دوي) Dewey فقد اشار منذ زمن الى مهارة إيجاد الحلول للمشكلات في كتاب له بعنوان ((كيف نفكر)) في ذلك الكتاب وصف (جون دوي) مهارة حل للمشكلات على انها تشمل الخطوات التالية .

1- الاعتراف بالمشكلة وادراكها .

2- تعريف المشكلة وتحديدتها .

3- اقتراح حل المشكلة .

4- اختيار احد الحلول .

5- التنفيذ .

يؤكد (كازدين) Kazdin ان اسلوب حل المشكلات هو اسلوب للتعامل مع المشكلات بدلاً من التركيز على السلوكيات الظاهرة المحددة ، فالسلوك غير التكيفي هو نتاج لعجز الشخص وعدم قدرة على حل المشكلات بطريقة منظمة.(الخطيب ، 1995 ، ص - 259) .
ان الشخص المتعرض للأزمات والضغوط يتخذ اتجاه الايجابية في سلوكه عندما يتميز تفكيره بالقدرة على حل المشكلات (Rutter . 1987 . p - 321) .

وان الاشخاص ذوي القدرة العالية على المواجهة يتميزون بإيجاد الحلول المناسبة بل الابداعية للمشكلات ، ولديهم قابلية استبدال الحلول الایجاد المناسب. (Alnaser . 2000 . p - 21) .

7- استراتيجيات التوافق Coping styles:

تتكون اساليب التوافق من انماط السلوك التي يستخدمها الاشخاص لتقييم وتقليل الضغط ولتخفيف التوتر الذي يرافقه ، ان التوافق هو السلوك المصمم ليؤدي وظيفتين:-

أ- وظيفة تركز على الاساليب او الطرق المؤدية لحل المشكلة المسببة للشد النفسي والعصبي (اسلوب التوافق النفسي الخارجي) .

ب- وظيفة تركز على العواطف والمشاعر (مشاعر الالم والحزن) لتخفيف التوتر المستثار بواسطة تهديد الفعالية النفسية الداخلية (اسلوب التوافق النفسي الداخلي) . مثل تغير موقف الشخص تجاه المواقف المهددة . (Solomon . 1988 . p . 280) .

واقترح (موس) و (فولكمان) Moos & Folkman (1983) بان اسلوب المواجهة المثالي يتألف من اكبر واوسع ذخيرة ممكنة من استجابات التوافق ، حتى لو كان التوافق النفسي الداخلي يساعد في دعم التوازن العاطفي ، فسوف يؤدي عدم استخدام استراتيجيات حل المشكلة في النهاية الى نتائج نفسية سلبية .

ويلاحظ (موس) و (فولكمان) ان الاشخاص ذوي الاكتئاب فوق المتوسط يميلون الى استخدام اساليب المواجهة التي تركز على العواطف والمشاعر (التوافق النفسي الداخلي) ، في حين ان

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى محمد باقر الدباغ

الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية ولديهم قدرة على مواجهة ظروف الحياة الصعبة ، نجدهم يستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على حل المشكلات بشكل أكثر (Moos & Folkman . 1983 . p - 112) .

8- نظرية العزو Attribution Theory:

ان اسلوب التوافق المتبع من قبل الاشخاص يعتمد على طريقة عزو الفرد للأحداث فعندها يكون العزو (داخلياً) يميل الافراد الى ان يعزو الاحداث البيئية لأنفسهم ، وعندما يكون العزو (خارجياً) يميل الافراد الى ان يعزوا الاحداث البيئية الى الخارج (خارج نطاق قدرتهم) .

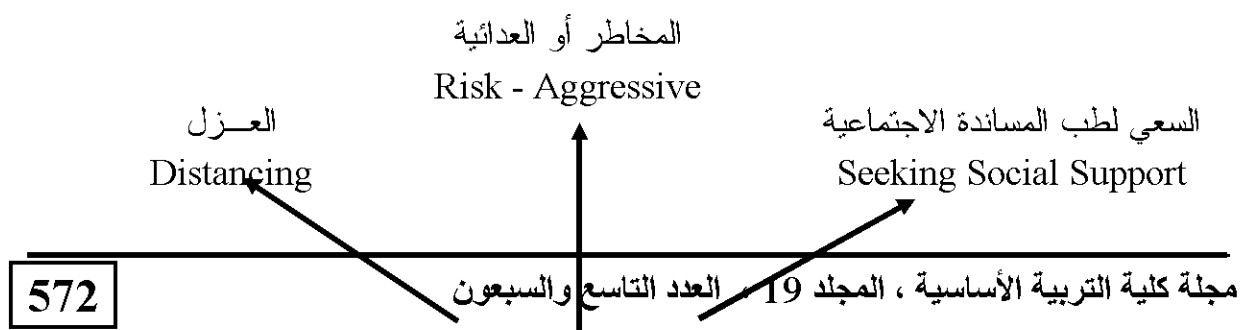
(Solomon . 1982 . p - 281) .

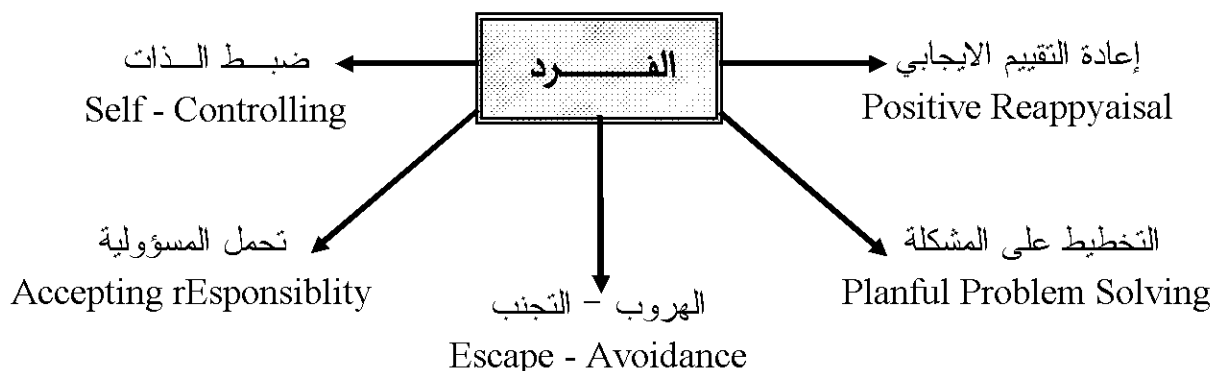
وذكر (هايدر) Heider في نظريته ان اساليب العزو Attributional styles تمثل الكيفية التي يحاول فيها الافراد إيجاد تفسيرات يقدمونها اسباباً للأحداث التي تدور حولهم في البيئة . (جاسم ، 1990 ، ص 140) .

وكما يشير (سليجمان) seligman في نظريته الى ان الطريقة التي تفسر بواسطتها الاشياء التي تحدث هي الأكثر تأثيراً في نفوسنا من وقوعها، فالطريقة التي تفسر بها الاشياء والحوادث البيئية تؤثر في السلوك المستقبلي للفرد وقد يكون لها مضامين سيئة على صحته الجسدية والنفسية (الحجاز ، 1989 ، ص 99) .

9- نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman

بعد اجراء دراسات عديدة لاحصاء اهم الابعاد او العبارات المتكونة منها اساليب المواجهة وضع كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & folkman 1988 نظرية اساليب المواجهة والتي تتكون من ثمانية مجالات وحسب المخطط التالي:





مخطط يوضع اساليب المواجهة ومجالاتها الثمانية حسب نظرية لازاروس وفولكمان 1988 .

1- المخاطرة او العدائية risk or Aggressive :- وهي محاولات مؤكدة لتغيير الموقف وتستخدم قدر من العدائية وسلوك المخاطرة .

2- العزل distancing :- وهي جهود معرفية لعزل الذات عن المواقف كمحاولة لتقليل وتخفيف التأثير .

3- ضبط الذات self – controlling :- وهي محاولات الفرد للتحكم في مشاعره وتصرفاته .

4- السعي لطلب المساندة الاجتماعية seeking – social support :- وهي المجهود لطلب بعض انواع المساندة من الاخرين مثل المساعدات المعلوماتية – الانفعالية – او المالية .

5- تحمل المسؤولية accepting responsibility :- وهي ادراك او معرفة الفرد لدوره في المواقف وتعهده بحل المشكلة .

6- الهروب التجنب escape – avoidance :- وهي جهود واعية لتجنب الموقف او المشكلة.

7- التخطيط لحل المشكلة planful problem solving :- وهي تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد من اجل تغيير الموقف او حل المشكلة او هو نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وهو ما يعرف باسم (القدح الذهبي).

8- اعادة التقييم الايجابي positive reappraisal :- وهي جهود معرفية للشعور بالاهمية الايجابية والتركيز على الانجاز الشخصي .

مناقشة النظريات :

رغم حداثة مفهوم اساليب المواجهة الا ان هناك بعض الاشارات ووجهات النظر التي جادلت تفسير هذا المفهوم ، اذ كان يشار له تاريخياً في الأدبيات بمصطلح الدفاع ازاء الشدائد والمحن . أشار (فرويد) لهذا المفهوم في نظريته مركزاً على المنظومة النفسية وأهمية نجاح وظيفة العمل والتنظيم لمواجهة الموقف التي تتصف بالشدّة وأكّد على أهمية العمل وانسجام العلاقات وأهمّ أُمّية الجوانب التي تتعلّق بطبيعة تفكير الفرد .

أما السلوكيين ، فأكدوا على أهمية طبيعة العادات المكتسبة لدى الفرد والتي في ضوءها تتحدد السلوكيات التي تمثل ، رد فعله للمؤثرات البيئية ، وأكدوا على أهمية المحددات الثقافية في إبراز السلوك المناسب لدى الفرد . وهم بذلك أعطوا أهمية للبيئية وهو جانب من عدة جوانب مهمة تؤثر في كيفية تكوين رد الفعل ازاء الشدائد والمحن .

أما (ماسلو) فإنه يرى بأن قوة الشخصية وقدرتها على مواجهة الشدائد والمحن رهن بما تمتلكه تلك الشخصية من خصائص وصفات تؤهلها لذلك ، اذ ان الطريق الى تحقيق الذات يقضي تجاوز كل الأزمات والمحن عن طريق المعرفة والفهم وإدراكه الخلف للواقع .

وعندما نتناول النظرية العاملة في الشخصية وصاحبها (كاتل) الذي اشار الى الدفاع النفسي للأشخاص ازاء الشدائد والمحن بأنه القدرة البلاستيكية التي تميز صاحبها بالقدرة على التعامل المرن مع الظروف باستخدام المهارات القابلية للتكيف ، وأهمية ذلك بتقليل الشعور بالاحباط نلاحظ ان وجهة نظر (كاتل) مقتصرة على اعطاء تفسيراً لطبيعة المفهوم لا مكوناته وهذا بالتأكيد يجعلنا بحاجة لتوضيحات أكثر بخصوص مفهوم مهم شغل اهتمام الباحثين في السنوات الاخيرة.

أما المعرفيون فقد اعطوا تفسيرات مفهوم النجاة النفسي بعد التعرض للأزمات واستندوا الى مبدأ الاحتمالية في الواقع ، اي لا توجد حقائق مطلقة واكيدة ، وهم بذلك اعطوا أهمية للمرونة في التفكير وتقبل التغيير واستبدال الافكار غير العقلانية بأخرى عقلانية لان معاناتنا في المواقف الصدمية ناجم عن كيفية تفسيرنا لتلك لامن المواقف نفسها .

ان القدرة على حل المشكلات تعد ميزة مهمة للناجين نفسياً بعد التعرض للأزمات وذلك عن طريق أيجاد الحلول المناسبة للمشكلات وبطريقة منظمة رغم أهمية الآراء التي طرحتها وجهة النظر المعرفية ، الا انها لم تعطينا أهمية العلاقات الاجتماعية وأهمية ان يكتسب الشخص صفة المرغوبة الاجتماعية بأن يكون محبوباً ويتصف بالمرح والمرونة .

واستمرت الدراسات عن أهمية العوامل المؤدية الى تفعيل اساليب المواجهة منتهية بنظرية وضعها (لازاروس وفولكمان) تجمع تلك العوامل او المجالات الثمانية . وسميت نظريتهما بنظرية المجالات الثمانية أو الأبعاد الثمانية ، وهي تحاول اعطاء أوسع ذخيرة ممكنة من المجالات (الأبعاد) التي تفسر إمكانية تعامل الفرد مع الموقف .

ان نظرية المجالات او الأبعاد الثمانية هي النظرية المعتمدة حالياً في دراسة اساليب المواجهة، لذا اعتمدت الباحثة هذه النظرية لانها الأكثر شمولية وتتناول جوانب متعددة من الشخصية .

ثانياً :- ابعاد فاعلية الذات ومصادرها:

تعد فاعلية الذات من القدرات التي تحدد مدى اعتقاد الفرد بطاقته وجهده ومثابرته لانجاز المهام المختلفة ، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على ان يتحكم في معطيات البيئة من خلال

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى محمد باقر الدباغ

الأفعال ، والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة ، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة والتحدي للصعاب ومقاومة الفشل.

(Bandura . 1999 . p – 729)

ومن النظريات التي تناولت فاعلية الذات هي :-

1- نظرية هايدر وداينر (Heider & weiner) 1950

يعتبر هايدر (Heider) من المنظرين البارزين ، حيث عد مؤسساً لنظرية العزو عندما كان اول من كتب عن العزو السلبي بوصفه عملية معرفية ذاتية (Jones . 1972 . p – 63 – 65) . فان هذا المنظر قد اقترح وجود نوعين من العوامل اولهما . الشخصية الداخلية (intrnal) والتي تتمثل في القدرة او في المهارة العقلية والبدنية للفرد ودافعيته التي تمثل العامل الذي يوجه العقل ويحافظ على قوة الدافعية . فالاشخاص حينما ينسبون نجاحهم او فشلهم الى عوامل داخلية مثل القدرة والمحاولة فهم اصحاب الضبط الداخلي (Entenal control) عال . لانهم يشعرون بالسيطرة على معيارهم وان نجاحهم وفشلهم راجع الى جهودهم المبذولة (Clifford . 1981 . p . 379) .

اما العامل الثاني فهو البيئة الخارجية ، ويتمثل بالخط الذي يعد عاملاً بيئياً متغيراً بإمكانه التأثير في توازن العلاقة بين الشخص وعمله ، ولهذا اما ان يكون في محصلة الفرد وينجح في تحقيق ذلك العمل او المهمة او بالعكس سيكون ضده ويخاف من الفشل في ادائه المهمات العمل المختلفة ، فالفرد يبدأ بأيجاد المسببات وعزو الاحداث من خلال ادراكه لها . (Murphy . 1989 . p . 335) فعندها يكون ذا فاعلية ذاتية واطئه في احدى النواحي الدراسية او الرياضية فانه قد يعزو فشله في هذه الناحية او تلك الى ضعف القابلية لديه وهذا يعزز شعوراً واطئاً بفاعلية الذات.

(Bundura . 1992 . p 136)

2- نظرية فاعلية الذات (1977) :

لقد سميت هذه النظرية بنظرية فاعلية الذات (self – Efficacy Theory) اذ تعد هذه الفاعلية من المفاهيم التي تمثل مركزاً رئيساً في تحديد الطاقة الانسانية وتفسيرها ، وانها تتضمن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد وتعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته ، ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة التي تؤثر في الحدث من خلال عمليات دافعية معرفية وجدانية (Bandura . 1977 – p 79) .

وهذه العوامل في رأي (باندورا) تؤدي دوراً مهماً في التوافق النفسي والاضطراب وفي تحديد مدى نجاح أي علاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية. (Cervone . 1986 . p – 422) .

كما ان فاعلية الذات ليست سمة من سمات الشخصية بل هي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فحسب ، ولكنها تتصل كذلك بالحكم على ما يستطيع انجازه ، وانها نتاج للمقدرة الشخصية ، فتوقع الفرد للفاعلية الذاتية يحدد طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به ، أي مقدار الجهد الذي سيبدله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبدلها في مواجهة المشكلات او الصعوبات التي تعترضه.
(Benz . et al . 1992 . p - 271)

ونجد ان الفاعلية الذاتية تتألف من توقع النتائج (outcomes Expectancy) وتوقع الفاعلية (Efficacy Expectancy) فتوقع النتائج هو توقع الفرد بان المتغيرات او سلوكيات معينة ستؤثر على ناتج معين ، اما توقع الفاعلية فهو اعتقاد الفرد بانه قادراً على تنفيذ مهمة ما لتحقيق هذا الناتج في موقف معين ، وكلاهما يؤثر في اداء الفرد ، كما ان فاعلية الذات ترتبط ارتباطاً واضحاً بتوقعات (الجهد - الاداء) .

وقد اشارت العديد من الدراسات العلمية الى ان تدني الفاعلية الذاتية وانخفاضها يرتبط ارتباطاً ايجابياً بالتوتر والقلق الاكثاب (Bandura . 1982 . p - 142)

3- نظرية نيكولز 1978 Nicholls :

ان هذه النظرية وان سميت بنظرية الهدف المنجز (Theory Achieved Good) اذ نجد ان الفرد يركز على الهدف الرئيس في سباق الانجاز والوصول الى طموحاته ورغباته وهي من المستويات العليا من الكفاءة والفاعلية لديه ، فان العديد من الباحثين قد ركزوا بصورة اساسية على نوعين من توجهات الهدف التي يتحكم بكيفية تفسير الأفراد للنجاح والحكم على مدى فاعليتهم في نشاطاتهم التنافسية ، كما اكدت هذه النظرية الى نمطين مختلفين من الاستجابات يتمثل النمط الاول بالفشل بين الافراد وهما (الاستجابة - الاتقان) (Master - response) التي تتميز بعزو الافراد على انهم قد بذلوا جهداً ضئيلاً من المثابرة وتوقعات الكفاءة وانتقاء الاهداف التي تشكل تحدياً لهم في تحسين ادائهم ، اما النمط الثاني في الاستجابات فهي استجابة العجز (Helpless - response) التي ترى ان الافراد يعززون قدرتهم المتدنية لأنفسهم مع وجود عاطفة لا تبحث الى السرور لديهم ، مما يجعل توقعات الكفاءة لديهم منخفضة واختيار المهام السهلة لخوفهم من الفشل (Diener & Dweek . 1978 . p - 451 - 462)

4- نظرية باندورا وريتشارد ولترز (Bandura & walters) (1986):

لقد سميت هذه النظرية المعرفية الاجتماعية (S - C - T) (social cognitive Theory) ، وركزت على فاعلية الانسان في مجال اكتساب السلوك وتغييره ، حدث أدخل باندورا (Bandura) العديد من المفاهيم والاراء الجديدة المهمة مثل الحتمية التبادلية ، فاعلية الذات ، تنظيم الذات وفكرة امكانية وجود اختلاف في الوقت بين المثير والاستجابة ، وقد اطلق باندورا عليها اسم النظرية

المعرفية الاجتماعية (S . C . T) نتيجة لجهوده ، وفسر فيها سلوك الانسان ، وقد حظيت هذه النظرية بأهمية بالغة في علم النفس لاسهامها بوصفها عاملاً وسيطاً في تعديل السلوك (رضولان ، 1997 ، ص 30 - 40) حيث ركز باندورا وزميله ولترز (Bandura & walters) في بادئ الامر على التعلم بالملاحظة ومدى فاعلية الشخص في التعلم ، ولعل من اهم مفاهيم الاساسية للنظرية هي الحتمية التبادلية (Dereminison Reciprocol) ، فالسلوك الانساني يتحدد بتفاعل ثلاثة مؤثرات ، هي العوامل الذاتية (Personal Factor) والعوامل السلوكية (Behovioral Factor) ، والعوامل البيئية (Environmental Factor) واطلق على هذه المؤثرات بنموذج الحتمية التبادلية .

وترى النظرية المعرفية الاجتماعية ان هناك ثلاث عمليات يتضمنها سلوك تنظيم الذات هي:

أ- الملاحظة الذاتية (self - observation)

يتباين السلوك الانساني من حيث نمطه او نوعه ومعدل الاستجابات وتواترها وتعتمد الدلالة الوظيفية لهذه العملية على نوع النشاط الذي يحظى بالاهتمام والملاحظة ، اذ تختلف الأحكام التي تصدر عن الافراد باختلاف أنساقهم القيمية وبنيتهم المعرفية . (عبد الرحمن ، 1998 ، ص 627) .

ب- الاستجابة الذاتية self - Response :

وتركز هذه العملية على الاستجابة الذاتية وردود أفعال تقويم الذات ، حيث تتطوي على اثاره العديد من التساؤلات المستمرة عن ردود الأفعال التي تستثير الإثابة او العقاب وتجنب أنماط الاستجابات التي يترتب عليها العقاب. (Boeree . 2006 . p - 620) .

ج- عمليات الحكم (judgmet processes)

وهي عمليات ينظر من خلالها للأداء على انه جديد بالثناء ويستحق التقدير والمكافأة ، او انه مثير لسخط الآخرين ويستحق العقاب ، وتصدر هذه الاحكام على ضوء المعايير او المستويات الى تتمط عليها الفرد في ظل الإطار الثقافي. (Boeree . 2006 . p . 261)

5- نظرية باكوزي ووارشو (Bagozz & warchow) 1990:

ان هذه النظرية التي سميت بنظرية المحاولة (Theory of Trying) ، قد عدت الموقف الصعب عملية يتم السعي نحوها بطريقة المحاولة ، ويتحقق النجاح فيها على انها اساس الهدف الذي يحاول الفرد الوصول اليه ، ومن هنا ينبغي التمييز بين ثلاثة أنواع من المواقف اولها :- الموقف من النجاح ، وثانيها . الموقف من الفشل وثالثها الموقف من عملية ملاحظة الهدف ، فالفرد عندما يجابه موقفاً ما فانه يضع نصب عينيه الهدف الذي يرمي الى تحقيقه من ذلك الموقف ، وهكذا نجد ان الأمر يتعلق بسلوك صعب جديد بالمحاولة ، وان توقع النجاح او الفشل يقوم على تحقيق الهدف مباشرة في حين ان ضبط السلوك او توقعات الفاعلية الذاتية تتجه نحو الكفاءة الذاتية ، وان توقعات النجاح والفشل تعبر عن احتمالات ذاتية فيما يتعلق بذلك الهدف. (schwarze . 1995 . p - 115 - 116) .

فمحاولات الافراد لمنع الفشل تجعل منهم يستمرون عليها ويعززونها ، كما ان عدد المحاولات التي فشلت لا تقدم أي سبب للتنبؤ السيئ ، بل على العكس نجد انه من خلال المحاولات الكثيرة الفاشلة يتم بناء كفاءات خاصة وتنمو لدى الفرد فاعلية وكفاءات ذاتية يستطيع من خلالها تجنب الاخطاء والاحفاقات . (schwarze . 1995 . p - 120) .

في ضوء ما تقدم من عرض الأدبيات في هذا الفصل يمكن الخروج بان الفاعلية الذات ثلاثة ابعاد هي مقدار الفاعلية وعموميتها وقوة فاعليتها وهناك أربعة مصادر الفاعلية الذات وهي الخبرات النمكن والخبرات البديلة والامتناع اللفظي والحالات الفسيولوجية والعاطفية .
وهناك خمس نظريات تناولت فاعلية الذات ، وقد اعتمدت الباحثة على نظرية (باندورا) والتي سميت بنظرية فاعلية الذات ، اذ عدت من أحدث النظريات التي تناولت هذا المتغير .

الدراسات السابقة :

1- أساليب المواجهة :

ت	اسم الدراسة	السنة	هدف الدراسة	العينة	نتائج الدراسة
1	لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkman	1988	بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط للمسنين. (Lazarus & Folkman . 1988 . p . 466 – 469)	100 من المسنين ولمدة ستة اشهر	ان الاستراتيجيات المستخدمة لدى افراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول والهروب لمحل وضبط الذات ، والتخطيط كل المشكلات والمخاطرة والتقييم الايجابي وتحمل المسؤولية .
2	علي	1997	المساندة الاجتماعية احداث الحياة الضاغطة كما تتركها العائلات المتزوجات (علي ، 1997 ، ص 85 – 102) .	(100) (50) المجموعة الضاغطة غير مدعومة و (50) المجموعة المدعومة بمساندة اجتماعية .	اظهرت نتائج الدراسة وحول فروق داله احصائية بين المجموعتين في مواجهة الحياة الضاغطة الصالح المجموعة المدعومة بمساندة اجتماعية .
3	الناصر Alnaser	2000	تحديد خصائص شخصية الفرد فيما يتعلق في استخدام اساليب المواجهة في المجتمع الكويتي المعاصر والعواقب الوخيمة التي سببها الحرب ونتائجها عام (1990) . Alnaser . 2000 . p . 40 . 50 .	500 طالب وطالبة (250) طالب ذكور (250) طالبة أناث جامعة الكويت	اسفرت النتائج ان اكثر من 37% من الافراد صنفوا بكونهم ذوي قدره عالية على المواجهة وحصل الذكور على درجات اعلى من الاناث كما احرز طلبة كلية العلوم (العلميات) درجات قدرة استخدام اساليب المواجهة اعلى من درجات طلبة كلية الآداب (الإنسانيات).
4	الشريف	2003	اساليب المواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى اطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامه . (الشريف ، 2003 ، ص 95 – 100) .	(152) طبيياً وطبية .	أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية (A) وكما اشارة الى ان افراد العينة درجة متوسطة في الضغط النفس يرجع ذلك الى استخدام اساليب المواجهة الضغط النفس مثل اسلوب حل المشكلة والمواجهة الفعالة .

2- فاعلية الذات:

ت	اسم الدراسة	السنة	الهدف	العينة	نتائج الدراسة
1	حمدي وداوود	2000	معرفة علاقة فاعلية الذات بالاكثاب والتوتر والجنس لدى طلبة الكلية. (حمدي وداوود 2000، ص (44- 55) .	(414) طالباً وطالبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية .	اسفرت النتائج ان هناك فروق داله بين الذكور والاناث في فاعلية الذات لصالح الذكور وكذلك وجود علاقة عكسية بين فاعلية الذات من جهة والتوتر والاكثاب .
2	براهان (p) (a) Abraham	2000	معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسيطرة على العمل (وهو احد مؤشرات فاعلية الذات) . (a) Abraham . 2000 . p-p (169 - 185)	(79) ذكور واناث يعملون في مجال الرعاية الصحية والتأمين جنوب شرق الولايات المتحدة .	اظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه عالية بين الذكاء الانفعالي والسيطرة على العمل.
3	ابراهيم (ب) B (Abraham)	2000	معرفة اثر فاعلية الذات في التنافر الانفعالي	(121) فرداً يعملون في قطاعات خدمية مختلفة 46 ، رجالاً 75 نساءً	اسفرت النتائج عن تفوق المجموعة ذات فاعلية الذات العالية على المجموعة ذات فاعلية الواطئة في التنافر الانفعالي .
4	سجويرج Sjoberg	2001	معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي مع مواجهة الفشل وهو متغير اساسي في مفهوم الذات . (p) Sjoberg . 2001 . (- 182 - 190)	(153) شخص 94 ذكور 59 اناث تراوحت الاعمار بين 22 - 77 وكانوا يتباينون الاختصاصات	اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبه داله عند مستوى (5%) وبين الذكاء الانفعالي والمثابرة ضد الفشل كما تبين وجود فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث .
5	الالوسي	2001	معرفة فاعلية الذات بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (الالوسي 2001، ص 51)	400 طالباً وطالبة ومتغير الاختصاص علمي - انساني	اسفرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية الذات ولا يوجد فرق دال احصائيا في فاعلية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) وان هناك علاقة ارتباطيه عالية موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات .

- من خلال الدراسات السابقة لم تجد الباحثة دراسة للمتغيرين (اساليب المواجهة وفاعلية الذات لهذا قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين .

الفصل الثالث

مجتمع البحث: يقصد بالمجتمع (population) المجموعة الكلية في العناصر تسعى الباحثة الى تقييم النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة عليها ، وبهذا يتكون البحث الحالي من .

أولاً :- مجتمع البحث : يشمل مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الاساسية من الذكور والاناث للعام الدراسي 2010 - 2011 من مختلف الاقسام العلمية والانسانية وقد بلغ حجم هذا المجتمع (4543) طالباً وطالبة وبواقع (1906) طالب و (2637) طالبة وبالواقع (14) قسم وللدراسات الصباحية فقط وللعام الدراسي (2010 - 2011) ، كما هو موضح في الجدول (1) .

الجدول (1) :

توزيع افراد المجتمع البحث حسب متغير الجنس

ت	القسم	ذكور	اناث	المجموع
1	اللغة العربية	151	246	397
2	العلوم	109	239	348
3	التربية الفنية	145	158	303
4	التربية الاسلامية	169	215	384
5	رياض الاطفال	-	283	283
6	التربية الخاصة	94	60	154
7	التاريخ	213	207	420
8	الارشاد التربوي	174	142	316
9	اللغة الانكليزية	74	201	275
10	الرياضيات	88	250	338
11	الجغرافية	216	224	440
12	التربية الاسرية	72	166	238
13	التربية الرياضية	235	95	330
14	معلم الصفوف الاولى	166	151	317
	المجموع	1906	2637	4543

حصلت الباحثة على الاعداد من وحده الاحصاء في كلية التربية الاساسية 2010 - 2011 .

ثانياً :- عينة البحث : ينبغي للعينة ان تمثل مجتمع البحث وان يتم اختيارها من غير تحيز في اعطاء لكل فرد في الفئة للظهور في العينة ويفضل ان يكون حجمها قياسياً كي تتمكن في تمثيل المجتمع بأكمله (جلال ، 1984 : ص29) .

ولما كان من الصعوبة دراسة جميع افراد المجتمع ، لجأت الباحثة الى اسلوب الطبقى المتساوي في اختيار العينة لغرض ضمان نشر العينة على مجتمع البحث وتمثيل خصائصه ، وقد اعتمدت هذا الاسلوب في اختيارها على وفق الخطوات الاتية :-

- 1- تم اختيار كلية التربية الاساسية بجميع اقسامها (العلمية والانسانية) .
- 2- تم اختيار العينة البالغة (380) طالب وطالبة موزعه على (14) قسم بالطريقة الطبقية العشوائية المتساوية موزعة حسب متغير الجنس اذ وزعت العينة (190) ذكور و (190) اناث .

وكما موضح في الجدول (2) .

جدول (2) :

عينة البحث التطبيقية موزعه حسب متغير الجنس

ت	القسم	ذكور	اناث	المجموع
1	اللغة العربية	45	45	90
2	العلوم	50	50	100
3	الجغرافية	45	45	90
4	الرياضيات	50	50	100
	المجموع	190	190	380

ثالثاً : ادوات البحث :- لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي اعداد مقياس اساليب المواجهة وتبني اداة لقياس مفهوم فاعلية الذات وفيما يلي خطوات اعداد المقياس .

1- مقياس اساليب المواجهة :

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت اساليب المواجهة في عدد من الدراسات السابقة، الا ان المقاييس تختلف بحسب نوع الوظيفة التي اعد لها ، لذلك ارتأت الباحثة ان تعد مقياس لاساليب المواجهة لدى طلبة كلية التربية الاساسية وقد مرت اجراءات اعداد المقياس بالخطوات التالية:

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس وكذلك الاطلاع على الادبيات النظرية حول الموضوع ، وضعت الباحثة عدد من الفقرات والبالغ عددها (49) فقرة موزعة على ثمانية مجالات (المخاطرة ، العزل ، ضبط الذات ، السعي لطلب المساندة الاجتماعية ، تحمل المسؤولية ، الهروب - التجنب ، التخطيط لحل المشكلة ، اعادة التقييم الايجابي) وأمام كل فقرة خمسة بدائل وهي تنطبق على بدرجة (كبيرة جداً ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، قليلة جداً) وعلى وفق نظرية (لازاروس وفولكمان) ، ملحق (1) .

وتعطي عند التصحيح الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وعليه فإن أعلى درجة للمقياس (240) وأقل درجة (48) . واعدت الباحثة تعليمات الإجابة على المقياس .

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين(*) في مجال التربية وعلم النفس وقد تم الإبقاء على الفقرات التي نالت موافقة 80% فأكثر كما تم حذف (3) فقرات لأنها نالت دون نسبة 80% من الخبراء باعتبارها مكرره مع غيرها كما تم تعديل بعض الفقرات وبذلك أصبحت (45) فقرة .

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

يتفق أصحاب القياس النفسي على بعض الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية وهي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقه (الزيباري ، 1997 ، ص75) .

القوة التمييزية :

يهدف التعرف على القوة التمييزية لفقرة المقياس قامت الباحثة باستخدام اسلوب العينتين المتطرفتين وذلك من خلال تطبيقها على عينة بلغت (380) طالب وطالبة وبعد تصحيح الاستمارات وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة وحددت المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بنسبة (27%) في كل مجموعة .

حيث بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (102) وتراوحت درجاتهم في المقياس درجات المجموعة العليا 27% ما بين (180 – 200) درجة والمجموعة (27%) الدنيا ما بين (95 – 148) درجة وقد بلغ عدد الاستمارات (204) استمارة في المجموعتين وبعد تطبيق معاوله الاختبار التائي (t test -) لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين المجموعتين في درجة كل فقرة من فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) داله احصائياً على اساس ان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرات والجدول (3) يوضح ذلك .

*اسماء الخبراء

- أ.د. كامل علوان الزبيدي / جامعة بغداد / كلية الآداب
- أ.د. خليل احمد اسماعيل / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
- أ.د. عبد الله العبيدوي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
- أ.م.د. رغد زكي الفياض / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
- أ.م.د. اسراء عبد الحسن / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
- أ.م.د. وجدان عبد الامير / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

جدول (3) :

القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.0741	1.10428	2.5802	1.37717	7.616
2	3.5679	1.07166	2.0864	1.08625	8.738
3	3.6420	1.12148	2.0988	1.12584	8.701
4	3.1975	1.40908	108765	1.18725	6.462
5	3.3210	1.21272	2.3580	1.51087	4.473
6	3.6173	1.29004	2.0864	1.19580	7.833
7	3.2716	1.31351	2.0247	1.22449	6.249
8	4.0000	0.98742	3.1111	1.11803	5.363
9	3.8765	1.09980	2.2593	1.23266	8.811
10	4.0741	0.80277	3.2716	1.18335	5.051
11	3.7654	1.07554	2.2346	1.21729	8.482
12	4.6049	0.78548	3.8025	1.2272	5.271
13	4.2716	0.77480	3.4444	1.23491	5.106
14	4.4568	0.82233	3.7654	0.99085	4.832
15	4.1481	0.95015	3.4198	1.24363	4.189
16	4.0123	0.90135	2.9630	1.22926	6.196
17	4.4444	0.89443	3.9259	0.99085	4.832
18	4.4568	0.82233	3.7654	0.99085	4.832
19	3.7531	1.31844	2.4321	1.17195	6.740
20	4.1358	1.00937	2.7778	1.20416	7.779
21	3.4815	2.36702	1.4444	0.96177	7.176
22	1.09559	3.7284	2.7248	1.15122	5.663
23	4.2099	1.05731	2.3333	1.27475	10.198
24	3.8765	1.01714	2.3086	1.02032	9.795
25	2.9877	1.28932	1.6543	0.96385	7.454
26	4.2222	1.85147	3.4444	1.21450	4.719
27	3.4938	1.16422	2.3086	1.27124	6.190
28	3.8642	1.23241	3.3210	1.27306	2.759
29	3.7778	1.18322	2.6914	1.38421	5.369
30	3.5679	1.21389	2.1728	0.97198	8.74
31	3.9630	1.07755	2.7037	1.23940	6.901

32	4.0988	0.94346	2.7407	1.30171	7.602
33	3.7531	1.25031	1.9877	1.07812	9.624
34	3.3580	1.35378	1.6667	1.00000	9.044
35	4.0464	0.94738	3.6296	1.14504	2.542
36	3.1728	1.20198	2.2346	1.32544	4.719
37	4.3086	0.90335	3.4074	1.26271	5.224
38	4.0123	1.0185	3.6049	1.15844	2.377
39	3.3951	1.20082	2.2074	1.32077	4.980
40	4.2716	0.77480	4.6049	1.24176	4.099
41	3.7407	1.00968	3.0123	1.33692	3.913
42	3.3580	1.35378	1.6667	1.00000	9.044
43	3.5185	1.36117	1.8519	1.05013	9.752
44	3.8765	1.11111	2.6543	1.15283	6.870
45	3.0247	1.28428	1.3704	1.84327	9.691

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية 204 .

صدق المقياس scales validity

يعد الصدق مؤشراً على قدرة المقياس في قياس ما اعد لقياسه (Harrison . 1983 . p 11) . ومن خلاله يتحقق مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي اعد من اجله (عودة ، 1998 ، ص، 333 - 335) لذا استخرج للمقياس الحالي مؤشرات الصدق هما :-

1- الصدق الظاهري Face validity : لتأكد من صدق أداة المقياس فقد تم عرضه على عدد من المختصين(*) في مجالي علم النفس والتربية للحكم على صلاحية الفقرات في قياس اساليب المواجهة وقد تم استخراجه كما مر سابقاً .

2 صدق البناء (المفهوم) construct validity : يوصف صدق البناء بأنه أكثر انواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق الذي يسمى احياناً بصدق المفهوم ويقصد به مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرض او مفهوم نفسي معين (ربيع ، 1994 ، ص298) .

(*)اسماء الخبراء

- أ.د كامل علوان الزبيدي
- أ.د خليل احمد اسماعيل
- أ.م.د. عبدالله العبيدوي
- أ.م.د رغد زكي الفياض
- أ.م.د اسراء عبد الحسن

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى محمد باقر الدباغ

ولتحقيق هذا الاجراء تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا لدى مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

الثبات Reliability

يعرف على انه الاتساق في النتائج وبعد الاختبار ثباتاً اذا حصلنا منه على نفس النتائج لدى أعادة تطبيقه و على نفس الافراد في ظل نفس الظروف ويمكن التحقق في ثبات المقياس بعدة طرق منها الاتساق الخارجي وهي طريقة اعادة الاختبار (Test - Retest) الذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن والطريقة الثابتة طريقة الفاكرونباخ وقد تم حساب الثابت بطريقتين هما :-

اولاً :- طريقة اعادة الاختبار :

ويتطلب حساب ثبات بهذه الطريقة والتي تسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن أعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بفارق زمني .

لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (50) طالب وطالبة بعد مرور (21) يوم ، وبعد الانتهاء من التطبيق، حسب الثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجات في التطبيق الاول واستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين ، كان معامل الارتباط او الثبات قد بلغ (0.83) ويمكن القول انه ثباتاً جيداً .

2- طريقة الفاكرونباخ :

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفاكرونباخ وعلى درجات الطلبة البالغ عددهم (50) طالب وطالبة فكانت قيمة معامل ثبات المقياس جيد .

2- مقياس فاعلية الذات Test self – Efficay :

لغرض قياس فاعلية الذات ، ومعرفة علاقته بأساليب المواجهة ، قامت الباحثة بتبني مقياس فاعلية الذات وقد تكون من (23) فقرة ملحق (21) ، والذي اعده الالوس عام (2001) وذلك لانه يغطي كل مجالات فاعلية الذات بالاستعانة بالاستبيانات والمقاييس العربية والاجنبية السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، وضع خمسة بدائل للمقياس وهي (موافق بشدة ، موافق ، متردد ، أرفض ، ارفض بشدة) ملحق (3) .

واذا كان مقياس فاعلية الذات قد اعتمد في استخراج صدق المقياس على الصدق الظاهري (Face validity) فان معامل تميز الفقرات قد تم استخراجها ما بين (18.8 – 70.28) ، وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي تراوحت معاملات الارتباط فيها ما بين (0.24 – 0.54) ، اما معامل الثبات فقد تم استخراج بطريقتين هما اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0.81) فقط وبطريقة الفاكرونباخ قد بلغ معامل الثبات (0.83) (الالوس ، 2001 ، ص92 – 109) .

وانطلاقاً مما تقدم فقد قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري لمقياس فاعلية الذات ، وذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين(*) الذين وافقوا على تعليمات المقياس وجميع فقراته وبدائله وبنسبة (100%) .

كما قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات المقياس فاعلية الذات بطريقة اعادة الاختبار ، حيث بلغ (0.82) وبطريقة الفاكرونباخ حيث بلغ (0.84) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) :

معاملات ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقتين إعادة الاختبار والفاكرونباخ

ت	الطريقة	معامل
1	اعادة الاختبار	0.82
2	الفاكرونباخ	0.84

رابعاً : التطبيق النهائي :

بعد ان تم اعداد مقياس اساليب المواجهة ملحق (2) وتبني مقياس فاعلية الذات ، وبهدف الاجابة عن تساؤلات البحث ، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية والمؤلفة من (380) طالباً وطالبة جامعية تم اختيارهم من اربعة اقسام في كلية التربية الاساسية ، موزعين بالتساوي على وفق متغيرات الجنس والتخصص .

ولقد كان تطبيق المقياسين على افراد العينة بشكل مباشر وفي صفوفهم الدراسية ، وكانت المدة المستغرقة للتطبيق قد تراوحت من 2011/2/5 ولغاية 2012/3/17.

خامساً :- الوسائل الاحصائية :

لتحليل ومعالجة بيانات هذا البحث فقد تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية :
1- الاختبار التائي لعينة واحدة (T. test sample case) .

(Heath . 1964 . p . 180) .

وقد استخدم لمقياس اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى افراد العينة التطبيقية .

* اسماء الخبراء :

أ.د. كامل علوان الزبيدي .

أ.د. خليل احمد اسماء علل .

أ.م.د. عبد الله العبيدوي .

أ.م.د. رعد زكي .

أ.م.د. اسراء عبد الحسن .

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Test – Two Indepenswbt) ، (البياي واثناسيوس 19770 ، ص،260) (Gronlund . 1971 . p – 257) .

وقد استخدم لاستخراج القوة التميزية لفقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب العينتين المتطرفتين ، وكذلك ايجاد الفروق في اساليب المواجهة وفاعلية الذات على وفق متغيري الجنس والتخصص .

3- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation cofficient) (Nunnally . 1978 . p .) (280) .

وقد استخدم في ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اساليب المواجهة والدرجة الكلية له . ولحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس اساليب المواجهة وفاعلية الذات ، وكذلك لايجاد العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات (Nunnally . 1988 . p 551) .

4- معادلة الفاكرونباخ (coefficient Alpha) ، وقد استخدمت لمعرفة الثبات لمقياس اساليب المواجهة وفاعلية الذات . (Allen & Yen. 1979. p.78-86)

5- الاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون

(T – Test Pearson correlation cpfficient) .

وقد استخدم لمعرفة دلالة الارتباط بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات (البياي ، اثناسيوس ، 1977 ، ص267) .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها ومناقشة هذه النتائج في ضوء اهداف البحث كما ياتي :-

الهدف الاول : قياس اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .

اظهر المتوسط (171.90) وانحراف معياري (15.037) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي البالغ (90) درجة تبين متوسط درجات اساليب المواجهة اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وعند الاختبار الدرجات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انها داله عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (379) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (21.39) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وكما موضع في الجدول (5) .

جدول رقم (5) :

الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة

الكلية على مقياس اساليب المواجهة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
--------	-----------------	----------------	-------------------	----------------	---------------

	الجدولية	المحسوبة				
380	171.90	135	15.037	21.39	1.96	0.05 داله

* القيمة التائية الجدولية (1.69) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (379) وهذا يشير الى ان الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من اساليب المواجهة .

ولتحقق من **الهدف الثاني** فهو مقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير الجنس ذكور واثاث ، فقد تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذا كان المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور البالغ عددهم (190) طالباً على مقياس اساليب المواجهة (108.021) درجة وبانحراف معياري قدرة (27.965) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الاثاث البالغ عددهم (190) طالبة على المقياس نفسه (104.968) درجة وبانحراف معياري قدرة (23.7310) ، وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (0.32) وهي ليست ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6) :

مقارنة في اساليب المواجهة لدى العينة على وفق متغير الجنس

ت	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	ذكور	190	108.021	27.965	0.32	1.960	0.05
2	اثاث	190	104.968	23.7310			غير دالة

الهدف الثالث :- ولتحقق من الهدف الثالث هي المقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير التخصص (علمي - انساني) ، فقد تم استخدام الاختيار التائي لعينتين مستقلتين ، اذا كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة التخصص العلمي البالغ عددهم (190) على مقياس اساليب المواجهة (105.7) درجة . بانحراف معياري قدرة (14.7) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة التخصص الانساني والبالغ عددهم (190) على المقياس نفسه (104.4) درجة وبانحراف معياري قدرة (14.2) ، وتبني ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (1.15) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (378) والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7) :

مقارنة في اساليب المواجهة لدى العينة على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي - انساني)

ت	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	ذكور	190	105.7	14.7	1.15	1.960	0.05
2	اثاث	190	104.4	14.2			غير دالة

أساليب المواجهة وملاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى محمد باقر الدباغ

الهدف الرابع :- قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة المستتصية ، كان الوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس فاعلية الذات البالغ (64.09) ، وانحراف معياري (8.49) درجة وبلغ الوسط الفرضي (69) ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، كانت القيمة التائية المحسوبة (12.673) ، وهي ذات داله احصائية عند مستوى (0.05) مما يشير الى ضعف فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وجدول (8) يوضع ذلك .

جدول (8) :

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة طلبة الجامعة على مقياس فاعلية الذات

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
طلبة الجامعة	380	64.09	69	8.49	12.673	1.96	وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05

الهدف الخامس :- مقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) كان الوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس فاعلية الذات (64.002) وانحراف معياري (8.369) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على المقياس نفسه (63.989) ، وانحراف معياري (10.75) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.14) ، وهي ليست ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) ، مما يشير الى ان الذكور لا يختلفون عن الاناث في فاعلية الذات والجدول (9) يوضع ذلك .

جدول (9) :

المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	190	64.002	8.36	0.14	1.96	وهي غير داله احصائياً عند مستوى 0.05
اناث	190	63.989	10.75			

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى محمد باقر الدباغ

الهدف سادساً :- المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير التخصص (علمي - انساني) كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة في الاقسام العلمية على مقياس فاعلية الذات (62.39) ، وبانحراف معياري (9.28) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لطلبة الاقسام الانسانية (66.24) ، وبانحراف معياري (10.08) ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.974) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) ، مما يشير الى ان طلبة الاقسام الانسانية اكثر فاعلية للذات من طلبة الاقسام العلمية والجدول (10) يوضع ذلك .

جدول (10) :

المقارنة في فاعلية الذات على وفق متغير التخصص (علمي - انساني)

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
علمي	190	62.39	9.28	3.974	1.96	وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05
انساني	190	66.24	10.08			

الهدف سابعاً :- ايجاد العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة المستنصرية . يهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة ، فقد قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون على درجاتهم الكلية لكلا المتغيرين ، وقد بلغ معامل ارتباط (0.61) ، وبعد استعمال الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (367.97) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) ، مما يشير الى وجود علاقة ارتباطيه موجبه وقوية بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات والجدول (11) يوضع ذلك .

جدول (11) :

علاقة اساليب المواجهة بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة

نوع المتغير	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
علاقة اساليب المواجهة بفاعلية الذات	380	0.61	367.97	1.96	وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 .

ثانياً :- مناقشة النتائج وتفسيرها :

تم مناقشة النتائج وكما يأتي :-

1- النتائج الخاصة بالجدول (5) لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لطلبة الجامعة المستنصرية (العينة الكلية) على مقياس اساليب المواجهة فقد أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة المستنصرية (العينة) يتمتعون بمستوى عالٍ من اساليب المواجهة ، وهذه نتيجة تتفق مع وجهة نظر الناصر (2000) والشريف (2003) وذلك عند تعرض الافراد الى الازمات مثلاً قد تخلق قدرة عالية على المواجهة.

ويمكن ايضاً تفسير هذه النتيجة كما بينت نظرية لازاروس المتبناة في هذا البحث بان الطلبة لا يعانون من اساليب المواجهة فان ذلك يرجع الى انه ليس لديهم إدراك حقيقي لتقييم الاحداث وما يترتب عليها من عواقب وخيمة عند فشلهم في المهام الانجازية في حياتهم وخططهم المستقبلية بخاصة في مرحلة الشباب (Lazarus . 1991 . p 226) .

2- والجدول (6) للمقارنة في اساليب المواجهة وفق متغير الجنس فق أظهر النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والاناث في اساليب المواجهة ، قد يرجع السبب في ذلك الى طبيعة التنشئة الاجتماعية بالنسبة للأناث في المجتمع العراقي مقارنة بالدولة الاخرى اذ انهن اكثر صلابة وقدرة على مواجهة الظروف القاسية وهذه النتيجة جاءت غير منسجمة مع النتائج التي توصل اليها الناصر (2000) من تفوق الذكور على الاناث في مستوى اساليب المواجهة .

3- اما النتائج الخاصة بالجدول (7) للمقارنة في اساليب المواجهة على وفق متغير التخصص الدراسي فقد ظهر ان الفرق لم يكن دالاً إحصائياً بين درجات طلبة التخصص العلمي ودرجات التخصص الانساني في اساليب المواجهة ، وهذه النتيجة جاءت غير منسجمة مع ما توصل اليه الناصر (2000) في دراسته من ان الطلبة التخصص العلمي يتفوقون على طلبة التخصص الانساني في اساليب المواجهة .

4- اما النتائج الخاصة بالجدول (8) والتي اشارت الى ضعف فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقد اختلفت مع دراسة الالوس (2001) والتي اشارت الى ان طلبة الجامعة لديهم فاعلية عالية وقدره على الانجاز ولديهم السيطرة على احداث البيئة الضاغطة مما ينعكس ذلك على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما بين باندورا Bandura بأن الافراد عندما يتعرضون لضغوط شديدة فان معتقداتهم بقدراتهم المنخفضة سيحول ذلك انتباههم في جوانب قصورهم وضعف فاعليتهم الذاتية ويجعلهم يشعرون بالهموم بمواجهة مطالب الحياة الصعبة ، وهذا يحد من استخدامهم الفعال للقدرات المعرفية وفاعليتهم الذاتية (Bundura 1977 . p . 144) .

5- وفيما يخص بالجدول (9) والتي اشارت نتائج ان الذكور لا يختلفون عن الاناث في فاعلية الذات فقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج (حمدي وداوود -2000) والتي اشارت الى ان الذكور اكثر فاعلية لذواتهم من الاناث .

ويمكن تفسير عدم اختلاف الذكور والاناث في فاعلية الذات كما بين بندورا بان الافراد عموماً في مرحلة الشباب هم اكثر فاعلية لتحقيق اهدافهم المستقبلية بعض النظر عن نوع جنسهم ، فعندما يتكون لدى الجنسين معتقدات متشابهة لتحقيق أهدافهم بنجاح في مرحلة الدراسة الجامعية فان ذلك يعزز لديهم الدافعية في الانجاز وتحقيق او عدم تحقيق توقعاتهم لمهامهم المختلفة حسب ظروف البيئة المحيطة لهم (Bandura . 1977 . p . 193) .

6- وفيما يتعلق بالجدول (10) والتي اشارت نتائج الى ان طلبة الاقسام الانسانية أكثر فاعلية لذواتهم من طلبة الاقسام العلمية ويمكن تفسير هذه النتيجة كما بين باندر بور بان الافراد من ذوي التخصصات الانسانية يتصفون بالفاعلية الذاتية العالية ، ويرجع ذلك الى طبيعة العوامل الاجتماعية والتنشئة المعرفية وزيادة الثقافة في هذه الاقسام مما يجعلهم يتحملون المسؤولية ويكونون اكثر ثقة بأنفسهم مقارنة بالافراد من ذوي التخصصات العلمية

(Bandura . 1977 . p - 195)

7- ان الهدف السابع في هذه الدراسة لكشف عن العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة ولجل ذلك فقد اعتمدت الباحثة درجات الطلبة عددهم (380) طالباً وطالبة واستخدمت معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات اساليب المواجهة وفاعلية الذات فكانت النتائج كما موضح بالجدول (11) .

جدول (11)

قيمة معامل الارتباط بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لطلبة الجامعة

حجم العينة	درجة الحرية	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
380	378	0.850	0.229	دال عند مستوى 0.05

ويظهر من الجدول اعلاه ان معامل ارتباط درجة اساليب المواجهة بدرجات فاعلية الذات بلغ (0.850) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.229) أي كلما ازدادت اساليب المواجهة ازدادت فاعلية الذات وبالعكس .

التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية أساليب المواجهة بدءاً من أساليب التنشئة والتربية والاعداد في البيت والمدرسة بكل مراحلها الدراسية ، وتتمثل اولى مظاهر هذا الاهتمام في فسح المجال امام الفرد خلال مسيرة نموه ونضجه لحل مشكلاته التي تواجهه كلما كان قادراً على ذلك ، وتعزيز ثقته بنفسه ، من اجل توسيع دائرة قدراته على المواجهة .
- 2- الاهتمام بالانشطة والدورات التدريبية التي تدعم وتسهم في رفع مستوى فاعلية الذات لدى الشباب ومنهم طلبة الجامعة لأن النتائج اشارت الى ان فاعلية الذات منخفضة لديهم .
- 3- تنمية الشعور بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وخاصة لطلبة التخصصات العلمية من الذكور والاناث لأن النتائج أظهرت بأن فاعلية الذات واطئة لطلبة التخصص العلمي .

المقترحات :

- 1- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث لزيادة الخبرة النظرية والعملية عن متغير اساليب المواجهة . ودورها في المحافظة على الصحة النفسية والجسمية الفرد .
- 2- اجراء مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي قدرة استخدام اساليب المواجهة العليا على المواجهة والقدرة الواطئة على اساليب المواجهة .
- 3- علاقة فاعلية الذات ببعض المتغيرات الأخرى منها (التحصيل الدراسي، العمر ، الرضا المهني ، مستوى الطموح ، القدرة على اتخاذ القرار ، الاحتراق النفسي ، الضغوط النفسية) .
- 4- اجراء بحث للتعرف على اسباب انخفاض فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة .

المصادر:

المصادر العربية

- الحجاز ، محمد (1989) : الطب العسكري – أبحاث من أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي . بيروت ، دار العلم للملايين .
- الخطيب ، عبد المنعم (1995) . برامج في تعديل السلوك ، الطبعة الاولى كلية التربية – الجامعة الأردنية .
- الزبياري ، صابر عبد الله سعيد (1997) . الخصائص السيكوفيزية لاسلوبي المواقف اللفظية والعبارات التحريرية في بناء مقاييس الشخصية – رسالة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد .
- الشريف ، ليلى ، (2003) : اساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أب) لدى اطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، جامعة دمشق .
- الصبوة ، محمد نجيب (2000) : مراجعة نظرية نقدية لاثر اضطرابات ما بعد الصدمة والعوامل المرتبطة بها على كفاءة بعض الوظائف النفسية لدى عينات عربية وعالمية من المصدومين ((دراسة وبائية كينيكية)) مجلة الثقافة النفسية المتخصصة ، دار النهضة العربية بيروت ، المجلد 1 العدد (44) .
- الألوسي ، احمد اسماعيل (2001) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) .
- جاسم ، رفعت عبد الله (1990) : عزو الفشل وعلاقته بالاداء اللاحق عند طلبة الصفوف الاولى في كلية الآداب ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- جلال ، سعد (1984) ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الثانية ، معارف الاسكندرية .
- جيكارنيسف ، ملايمير (2002) : دراسة القوى الداخلية في الذات نظرة في اعماق النفس ، ترجمة ريماء علاء الدين ، دار علاء الدين ، دمشق .
- حمدي ، نزيهة ، ونسيمة داوود (2000) : علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات ، المجلد (27) ، العدد (1) ، تصدر عن عمادة البحث العلمي ، الجامعة الاردنية .
- رضوان ، سامر جميل (1997) توقعات الكفاءة الذاتية : البناء النظري والقياس مجلة شؤون اجتماعية ، عدد (55) ، الشارقة .
- عاقل ، فاخر (2003) ، معجم العلوم النفسية ، الطبعة الاولى ، دار شعاع للنشر والعلوم .
- عبد الرحمن ، محمد السيد (1998) نظريات الشخصية ، دار قباء القاهرة .
- عزوي ، راقية ابراهيم (2008) فاعلية الذات وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى مدرس المرحلة الثانوية مركز محافظة نينوى ، كلية التربية ، جامعة الموصل (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- علي ، محمد (1997) ، المساندة الاجتماعية ومواجهة احداث الحياة الضاغطة كما تدركها العائلات المتزوجات ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد كلية التربية للبنات .
- علام ، هيتي ، عبد الرحمن (1973) ، الشباب الأزمة والعلاج ، عمان ، الاردن .

- عودة ، احمد سليمان (1998) القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الطبعة الثانية ، الاردن ، دار الامل للنشر والتوزيع .
- غانم ، حجاج (2005) ، علم النفس التربوي ، عالم الكتب ، القاهرة.
- قطامي ، يوسف (2004) النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقها ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
- كفاني ، علاء الدين (1990) ، الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- الناش ، وجدان عبد الامير (2005) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، كلية الآداب ، الجامعية المستنصرية رسالة ماجستير (غير منشورة) .

المصادر الأجنبية :

- (1) Abraham . R . (2000) : The Role of Job controls as a moderater of Emotional Dissonance and Emotional intelligence – outcome Relation ships . **Journal of Psychology** . Vol – 134 Issue . 2 . Mar .
- (2) Allen & Yen W . M . (1979) : introduction to measurement theory California . Brooks cole .
- (3) Al – Naser . F (2000) : Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in kuwaits **Journal of Kuwait university** . 2 .
- (4) Bandura A . & Adams (1977) : social Learning theory . Englewood eliffs . Prentice – Hall . New york .
- (5) Bandura A (1982) : self – efficacy mechanism in human agency . American psychologist Vol . (37) . No . (2).
- (6) (1992) : on rectifying the comparative anatomy of perceived control : commentson cognates of personal control applied and preventive psychology vol . (1) .
- (7) (1994) : self – efficacy . In V.S Ramachandran (Ed) . Encyclopedia of human behavior vol . (4) Newyork .
- (8) (1999) : social cognitive theory of personality In1 Pervin & Johnop . (Ed) . **Hand book of personality theory and research** . (2nd) New York Guilford publications .
- (9) Benz C.R.L. Bardley M.K. & Alderman & A Flowers (1992) : personal teaching efficacy Developmental relationships in education **Journal of educational research** Vol (85) . N (5) .
- (10) Boeree C.G. (2006) : Personality theories available (online) at : www . wed space . ship . edu / cgboer / bandura . htm .
- (11) cervone . D . & Peake p . (1986) : Anchoring effivacy and action : The influence of judgmental heuristics on self – efficacy judgments and behaviore **Journal of personality and social psychology** Vol . (50) . N . (3)
- (12) Clifford D. M. (1981): Practicing educational psychology . New York Houghton Mifflin company .
- (13) Diener C.I. Dweck C.S. (1978) : An – analysis of learneal help lessness : continuous changes in performance . strategy and achievement cognitions following failure **Journal of personality and social psychology**. vol (36) .
- (14) Friedman I.A. (2000) : Burnout in teacher shattered dream of impeccable professional performance **Journal of clinical psychology** . vol (56) .
- (15) Hanser . S.T. vieyra . M.AB Jacobson . A . M. wertlieb . D (1985) : vulnerability and resilience in adolescence : views from the farnily **J Early Adolescence** .
- (16) Heath R.W. (1964) . Gurriculum cognition and educational measuremart . New York . Wiely sons .

- (17) Henson . R . (2001) : **Teacher – self – efficacy substantive implications and measurement dilemmas** . paper presented at the anual meeting of educational research exchange texas . A. & M. university .
- (18) Hill G.J . (1989) : An unwillingness to act behavioural appropriateness situational constraint and self – **efficacy in shyness . Journal of personality** . vol . (57) .
- (19) Jones Edwar E. (1972) **Attribution perceiving the causes of behavior published** . simultaneously in canad
- (20) Lazarus R .S (1991) : **Emotion and Adapation** . oxford university press . New york . In conroy D.E. & Elliot Aj – (2004) : **Fear of failure and achievement goals in sport : Addressing the issue of the chicken and eeg** . vol (17) . No . (3) . of Rochester . V.S.A .
- (21) Madax J.E. (1998) : personal efficacy chapter (8) . Derlega B . winstead & w . Jones (Eds) Personality contemporary theory and research Chicago : Nelson – Hall .
- (22) Lazarys & Folkman (1988) confortive methods for old man . Journal of psychology vol . 15 .
- (23) Mertens . K : (2002) : **Personality and Adjustment : A look at ego as Moderator of conjugal** . www . mertens . ego.
- (24) Moos . L . H. Folkman . s (1983) **Resilience and development : protective mechanisms** . university of Pennsylvania press Philadelphia .
- (25) Nunnally J.C. (1978) : **Psychometric theory** . New york MaGraw Hall .
- (26) Solomon . Z . Mikulincer . M & Avitzur E (1988) ((coping Locus of control . social support and combat – Related Pottraumatic stress disorder : Aprospective study)) **Journal of Personality and social Psychology** . v . 55 . No . 2 .
- (27) Pajores F . & schunk . (2002) : **self – eggicacy beliefs in academic contexts : An our line emory university** .
- (28) Rutter . M (1987) : Psychosocial resiliencan and protective mechanism American Journal of orthopsychiatry
- (29) schwarze R . (1998) : **General Perceived self – efficacy in (14) cultures** .
- (30) sjoberg L (2001) : **Emotional intelligence and life Adjust ment : A validation study** . center for Economic psychology Stockholm school of Economics Sweden . October No – 13 . http : swoba – hhs – se/ hastba / papers / hastha 2001 –
- (31) steven M & Ross J . (2002) : vtilizing need for cognition and perceived self – efficacy to predict academic performance . **Journal of applied social psychology** . Vol (32) . N (8) .
- (32) suhunk D . & Ertmer P . (1999) : self – regulatory processes during computer skill Acquisition Goad and self – evaluative intluences **Journal of Educational Psychology** vol (91) . No . (2) .
- (33) weithe . w . (1998) : **Psychology themes and variations . An international** . Thomson Publishing company whaxe .
- (34) woln . s & woln's (2000) **Project Resilience** . www . woln . p . R – du .
- (35) wood R . & Bandura A . (1989) : social cognitive theory of v . raganizational . **Journal management academy of management review** . vol . (14) . No .
- (36) war – A . Tange c . & kwok T . (2004) : self – efficacy health locus of control and psyxhological distress in elderly Chinese – women with chronic illnesses . **Journed mental health** . Vol . (8) . No . (1) Abstract available .

ملحق (1)

جامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية

مقياس اساليب المواجهة

الاستاذ الفاضل الدكتورالمحترم

تسعى الباحثة إلى دراسة ((اساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة)) . ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث بناء مقياس اساليب المواجهة تتوفر فيه الخصائص السايكومترية. وقد اعتمدت الباحثة تعريف (Lazarus & Folkman) التي تبنت نظريتهما في هذا البحث والذان يعرفان اساليب المواجهة على انها جهود معرفية وسلوكية ظاهرة أو خفية متغيرة ومستمرة لتغير المواقف المرهقة للفرد أو تخفيفها من خلال استخدام جديدة لمواجهتها علماً أن الاجابة على فقرات هذا المقياس وفق البدائل الخمسة التالية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً) . ولتقّة الباحثة العالية فيكم ولما تتمتعون به من سعة الاطلاع والخبرة فإنها تود منكم الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كون فقراته تقيس اساليب المواجهة ..

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير .

الباحثة

د. ندى عبد باقر

اساليب المواجهة تتألف من ثمانية مجالات :

1. المخاطرة أو العدائية : وهي محاولات مؤكدة لتغيير الموقف وتستخدم قدر من العدائية والسلوك المخاطرة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اتغلب على الصعوبات من اجل تحقيق ما اريد			
2	احقق النجاح رغم المشكلات وصعوبة الظروف المحيطة بها			
3	اتحدى المخاطر أن شعرت أنني على صواب			
4	واجه المواقف الجديدة من دون خوف أو تردد			
5	اشعر بأستطاعتي أستئناف حياتي برغم الصعوبات			
6	افعل المستحيل للحصول على حقوقي			
7	صداقتي الحميمة ليس لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات			

2. العزل distancing : وهي جهود معرفية لعزل الذات عن الموقف كمحاولة لتقليل وتخفيف التأثير .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اجد صعوبة كبيرة في الاختلاط مع الآخرين			
2	اشعر بأنني مرفوض من الآخرين			
3	اشعر أنني غريب عن حواري من الناس			
4	امتنى ان اعيش في مكان منعزل عن الآخرين			
5	اشعر بالسعادة في الانعزال عن الآخرين			
6	احب العزلة للتفكير والتأمل			
7	اجبر للعيش مع الآخرين			

3. ضبط الذات self – controlling : وهي محاولات الفرد للتحكم في مشاعره وتصرفاته .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اتغلب على انتعالاتي تجاه الأشخاص بسرعة			
2	اقطع علاقاتي مع أي شخص اجدته غير مناسب			
3	اميل إلى تحديد علاقاتي مع الآخرين بين الحين والآخر			
4	اعتمد على نفسي في تحديد ماهو مناسب وغير مناسب في مواقف الحياة اليومية			
5	انزعج بسرعة من عدم الواقعية			
6	انزعج بحدّة عندما تضطّرني الظروف للانتظار			

أساليب المواجهة وعلاقتها بمعالجة الذات لدى طلبة الجامعة 4. د. ندى عبد باقر الدباح

4. السعي لطلب المساندة الاجتماعية seeking – social support : وهي الجهود لطلب بعض انواع المساندة من الآخرين مثل المساعدات المعلوماتية – الانفعالية – أو المادية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	لدي القدرة على اختيار الأشخاص المناسبين عند طلب المساعدة			
2	اميل إلى تكوين علاقات جديدة مع من يقدم لي الدعم المعنوي			
3	احافظ على اصدقائي الذين يقدمون لي المساعدة			
4	استمع لتوصية في المواقف الصحيحة			
5	اجد من يقدم لي المساعدة في اعمالي اليومية عندما اكون بحاجة لذلك			
6	ارى بأنني موضع رعاية وتكدير الآخرين			
7	انجز العمل لوحدي بدون مساعدة الآخرين			

5. تحمل المسؤولية accepting responsipility : وهي ادراك أو معرفة الفرد لدوره في الموقف وتعهده بحل المشكلة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	التردد في اتخاذ القرارات في مواقف الحياة المختلفة			
2	استغرق وقتاً طويلاً قبل الشروع بعمل شيء ما			
3	اميل الى انهاء عملي بسرعة وبكل امان			
4	امارض أحياناً حتى اتجنب تحمل المسؤولية			
5	اساهم بشكل فعال في مجتمعي المحلي بأي صورة من الصور			

6. الهروب – التجنب escape – avoidance : وهي جهود واعية لتجنب الموقف أو المشكلة.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اتجنب الصراحة لأنها تسبب لي المشاكل			
2	اتجنب المشاركة في الفعاليات والأنشطة الاجتماعية والعائلية			
3	اتجنب المرور في الأماكن المزدحمة بالناس			
4	اميل الى العزلة بسبب ضعف همتي بالآخرين			
5	اتجنب الحديث عن مشاكلي مع اصدقائي المقربين			
6	اتجنب الأفكار التي تذكرني بالماضي الحزين			

7. التخطيط لحل المشكلة planful proplem solving : وهي تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد من أجل تغيير الموقف أو حل المشكلة أو هو نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وهو ما يعرف باسم (القدح الذهني).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اخطط اهدافي في الحياة بنفسي			
2	اجد صعوبة في الاستقرار على فكرة معينة			
3	اعتمد اساليب حياتية قائمة على فهمي لكونية عمل الاشياء من حولي			
4	التردد في اتخاذ قرارات تخص عملي			
5	ييدي المقربون مني تفاعلاً حميداً مع مشكلاتي			

8. اعادة التقييم الايجابي positive reappraisal : وهي جهود معرفية للشعور بالاهمية الايجابية والتركيز على الانجاز الشخصي .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اني ناجح في حياتي			
2	اقوم بواجباتي واعمالتي بملء ارادتي			
3	اجد ان الانسان يقيم بمقدار اخلاصه وقائه في العمل			
4	اشعر براحة نفسية عندما اساعد الآخرين			
5	ارغب بالتكلم بمهمات جديدة			
6	اشعر بأنني مستمتع بحياتي لاني اميل الى التجديد			

ملحق (2)

جامعة المستنصرية

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة م. د. ندى عبد باقر الدباغ

كلية التربية الأساسية

مقياس اساليب المواجهة

تحية طيبة .

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل بعض الخصائص والصفات التي قد تنطبق عليك اولا تنطبق ... وهي تتعلق بأهداف علمية بحثية .

توجد الباحثة منك مساعدتها في اتمام بحثها بقراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عليها باختيار البديل المناسب لك بالنسبة لكل فقرة وان إجابتك سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحثة مع جزيل الشكر والتقدير .

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة جدا
1	أغلب على الصعوبات من أجل تحقيق ما أريد .				
2	أجد صعوبة كبيرة في الاختلاط مع الآخرين .				
3	أغلب على انفعالاتي تجاه الأشخاص بسرعة .				
4	لدي القدرة على اختيار الأشخاص المناسبين عند طلب المساعدة.				
5	استغرق وقتاً طويلاً قبل الشروع بعمل شيء ما .				
6	أجنب الصراحة لأنها تسبب الى المشاكل .				
7	أخطط اهدافي في الحياة بنفسي .				
8	اني ناجح في حياتي.				
9	أحقق النجاح رغم المشكلات وصعوبة الظروف المحيطة بها .				
10	أشعر بأنني مرفوض من الآخرين .				
11	أقطع علاقاتي مع أي شخص أجده غير مناسب .				
12	أميل الى انهاء عملي بسرعة وبكل اقل .				
13	أجنب المشاركة في الفعاليات والأنشطة الاجتماعية والعائلية .				
14	أجد صعوبة في الاستقرار على فكرة معينة .				
15	أقوم بواجباتي واعمالي بملئ ارادتي.				
16	أتحري المخاطر أتحدي ان شعرت اني على صواب .				
17	أشعر انني غريب عن حولي من الناس.				
18	أميل الى تحديد علاقاتي مع الآخرين بين الحين والآخر .				
19	أميل الى تكوين علاقات جديدة مع من يقدم لي الدعم المعنوي .				
20	أتمارض أحياناً حتى أجنب تحمل المسؤولية.				
22	أعتمد اساليب حياتية قائمة على فهمي بكيفية عمل الأشياء من حولي.				
23	أجد ان الانسان يقيم بمقدار إخلاصه وتقائه في العمل .				
24	أواجه المواقف الجديدة من دون خوف او تردد .				
25	أتمنى ان أعيش في مكان منعزل عن الآخرين .				
26	أعتمد على نفسي في تحديد ما هو مناسب وغير مناسب في مواقف الحياة اليومية .				
27	أحافظ على أصدقائي الذين يقدمون لي المساعدة.				
28	أساهم بشكل فعال في مجتمعي المحلي بأي صورة من الصور .				
29	أميل الى العزلة بسبب ضعف ثقتي بالآخرين .				
30	أتردد في اتخاذ قرارات تخص عملي.				
31	أشعر براحة نفسية عندما أساعد الآخرين .				
32	أشعر باستطاعتي استئناف حياتي رغم الصعوبات.				
33	أشعر بالسعادة في الابتعاد عن الآخرين.				
34	أزعج بسرعة من عدم الواقعية .				
35	أستمع لنصيحة الآخرين في المواقف الصعبة .				
36	أتمتع بقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الحياة المختلفة .				
37	أجنب الحديث عن مشاكلتي مع أصدقائي المقربين .				
38	يبدني المقربون مني تفاعلاً حميماً مع مشكلاتي .				
39	أرغب بالقيام بمهام جديدة .				
40	أفعل المستحيل للحصول على حقوقي.				
41	أحب العزلة للتفكير والتأمل .				
42	أنفجر بحدة عندما تضطرنني الظروف للانتظار .				
43	أحد من يقدم لي المساعدة في اعمالي اليومية عندما أكون بحاجة لذلك .				
44	أجنب الأفكار التي تذكرني بالماضي الحزين .				
45	أشعر بأنني مستمتع بحياتي لاني أميل الى التجديد.				

ملحق (3)

جامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

مقياس فاعلية الذات

تحية طيبة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل بعض الخصائص والصفات التي قد تنطبق عليك او لا تنطبق

ترجو الباحثة منك مساعدتها في اتمام بحثها بقراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عليها باختيار البديل المناسب لك بالنسبة لكل فقرة وان اجابتك سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحثة ... مع جزيل الشكر والتقدير .

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	متروك	أرفض	أرفض بشدة
1	اعتمد على نفسي تسير امور حياتي .					
2	اكون واثقاً من نجاح الخطط الذي اضعتها .					
3	ابذل جهداً كبيراً للحصول على ما اريد .					
4	أعزو درجاتي العالية في الامتحان الى قدراتي .					
5	اشعر أنني استطيع تحمل الضغوط الاقتصادية لمدة طويلة .					
6	عندما أضع أهدافاً مهمة لنفسني فاني نادراً ما احققها.					
7	أتخلى عن الاعمال التي لم انجح فيها من البداية.					
8	اشعر بان لي دوراً مؤثراً في المجتمع .					
9	اشعر بضعف قدراتي على التعامل مع معظم المشكلات التي تظهر في حياتي.					
10	بوسعي تعلم أي شيء لو ركزت فكري فيه.					
11	اشعر ان جهودي المخلصة لا دور لها في اسعاد حياة الآخرين .					
12	ابادر في الحديث في اللقاءات الاجتماعية.					
13	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
14	أتوقف على الاستمرار بعمل ما قبل إكماله.					
15	اشعر بالخجل عندما أتعامل مع شخص ما من الجنس الآخر .					
16	ان احدى مشكلاتي هي أنني لا أتمكن من العمل عندما ينبغي ذلك.					
17	اشعر اني غير قادر على منافسة زملائي في الدراسة .					
18	يصعب علي الارتباط بأصدقاء جدد .					
19	أتوجه إلى الشخص الذي اريد مقابلته مباشرة .					
20	أعاني من حالات الإرباك والإحراج في اللقاءات الاجتماعية.					
21	أفضل الابتعاد عن المشاركة في المناقشات الصعبة .					

Methods of confrontation and self-relationship effectively among university students

ABSTRACT :

That an individual who has a high capacity for confrontation is a person who can get rid of suffering by giving away the wrong thought patterns and irrational.

The methods of confrontation reflects a person's susceptibility to the effective degree of compatibility afford high pressure to be a characteristic of the methods is to promote confrontation and maintaining compatibility strategies on confrontation sources available to be used efficiently when needed.

The effectiveness of the self and that was considered a mediator between knowledge and reason, and because the beliefs formed by individuals for their abilities and expectations affect the ways in which they do, but people disagree among themselves in their choice of assignments that Sizawunha in terms of their competence and their ability to their achievement in return would avoid situations that do not make them the ability to themselves. Therefore, there is a relationship between the methods of confrontation and self-effectiveness.

The current search has targeted the following:

1. Measurement methods of confrontation among the students of the university.
2. Comparison in the methods of confrontation on the variable according to sex (male - female).
3. Comparison in the methods of confrontation variable according to specialization (scientific - humanist).
4. Measure the effectiveness of students' self-Mustansiriyah University.
5. Comparative effectiveness of self variable according to sex (male - female).
6. Comparative effectiveness of self variable according to specialization (scientific - humanist).
7. Find a relationship between the methods and effectiveness of self-confrontation among the students of the university.

To that goal, the researcher applying scale methods of confrontation, which built in this research and the measure the effectiveness of self, which was adopted on a sample amounted to (380) students and a university student were chosen in a manner class random with selection equal of four sections in the College of Basic Education competencies scientific and humane. After processing the data statistically using test Altaúa for one sample and two independent samples and Pearson's correlation coefficient and test Altaúa Pearson correlation coefficient researcher reached the following results:

1. The university students have a high level of confrontation tactics.
2. No different males than females in the methods of confrontation.
3. No different scientific departments students and humanity in the methods of confrontation.
4. Not characterized by university students effectively self.
5. No different male and female self-effectively.
6. Outperform students sections humanitarian students scientific departments in the effectiveness of the self.
7. There is a positive relationship between the methods and effectiveness of self-confrontation.

In light of these results came researcher with many of the recommendations and proposals related to those results.