

أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا
الكلمات المفتاحية: اساليب المواجهة ، فاعلية الذات ، طلبة الدراسات العليا

م.د جلال محمد جاسم

جامعة ديالى - كلية التربية المقداد

jalalmohamedd5@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- أساليب المواجهة لدى طلبة الدراسات العليا
- ٢- فاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا
- ٣- العلاقة بين أساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا .
- ٤- الفرق في العلاقة بين أساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث)

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (رزوقي ٢٠١٧)المكون من (٢٣) فقرة على شكل مواقف حياتية لقياس أساليب المواجهة . وتبنى مقياس (الزبيدي ٢٠١٢) المكون من (٢٨) فقرة وبدائل خماسية لقياس فاعلية الذات، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا أظهرت النتائج ان درجة اساليب المواجهة لدى طلبة الدراسات العليا كانت (عالية) ودرجة فاعلية الذات أيضا كانت (عالية) اما العلاقة بين المتغيرين فهي علاقة (قوية موجبة) وأظهرت النتائج انه لا يوجد فرق في العلاقة بين المتغيرين تبعا لمتغير النوع .

مشكلة البحث

اصبح موضوع اساليب مواجهة إحداث الحياة المختلفة محط اهتمام الباحثين بسبب التطورات والتغيرات التي حدثت سواء كانت اجتماعية ام اقتصادية ام سياسية وتأثيراتها المباشرة على المجتمع (الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٤) . يعتبر الضغط النفسي أحد المشاعر الانسانية المؤلمة والتي تساعد في نفس الوقت في تكوين النفس الإنسانية فهو يعني التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد وراحة باله (وقاد ، ٢٠١٤، ص٢١٢). ويختلف الافراد فيما بينهم في اساليب مواجهة مواقف الحياة المختلفة فهناك من يستعمل اسلوب التصدي وحل المشكلة بصورة منطقية بعد التعرف على أسبابها والعوامل المؤثرة فيها وهناك من يلجأ الى

اسلوب التجنب والانسحاب واخر يطلب المساعدة من الاخرين وهكذا . ان اختلاف طريقة التصدي سببه عوامل عديدة ومختلفة منها انماط التفكير المختلفة التي تميز الفرد عن الباقيين او مستوى وعيه الذاتي او غيرها من العوامل (الجبوري ، ١٩٩٩ ، ص ٢١) .

الحاجة الى التطور والابداع وعمل التغييرات المهمة في الحياة تتطلب اشخاصا يتمتعون بذوات سليمة فعالة لان فاعلية الذات المنخفضة تصيب السلوك الانساني بالشلل والعوق وتدفع الفرد الى ان يعيش حياة روتينية خالية من اي انجاز مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم في الحياة ومواجهة المخاوف ومتطلبات الحياة الضرورية والقيام ببعض المهام غير العادية. (Maddux, 1998, p, 231) وأكدت نتائج الابحاث والدراسات السابقة أن الطلبة ذوي الاحساس المنخفض بفاعلية الذات والكفاية الشخصية يتجنبون الاعمال التي تتطلب من الفرد تحمل المسؤولية تجاهها ، كما أن اعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يؤثر في تفكيره وتصرفاته تجاه الاخرين ، وسلوكاته في الحياة ، كدراسة كل من (سالم ، ٢٠٠٩) ودراسة (المخلافي ، ٢٠١٠) ودراسة (أبو غالي ، ٢٠١٢) ودراسة (القريشي، ٢٠١٢) وعلى هذا المستوى هذا الاعتقاد بفاعلية الذات يتحدد انجاز الفرد وتحمله المسؤولية ارتفاعا وانخفاضا، وتبدو مظاهر الفاعلية الذاتية المرتفعة في زيادة الاهتمام بالتحصيل الدراسي والمثابرة الحثيثة التي يقوم بها ، ومضاعفة الجهود التي يبذلها في مواجهة الفشل وتحقيق الانجاز ..

وتحدد مشكلة البحث الحالي بالاتي : هل ان عينة البحث تتصف باساليب المواجهة وفاعلية الذات وهل توجد علاقة بين المتغيرين ؟ هي نتلك مشكلة البحث التي ينبغي الوقوف عندها وتشخيصها ..

أهمية البحث

الحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التوافق مع المشكلات المتعددة ، ويختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، ويستعمل مفهوم التعامل إشارة الى الطرق التي يستعملها الافراد للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها ، لذا فالتوافق مع الحياة ومشكلاتها عملية مهمة في حياة الانسان وعليه العمل بفاعلية للتعامل مع هذه المشكلات باستعمال استراتيجيات واساليب علمية سليمة (بركات ، ٧، ٢٠١٠)

لذا فإن اهتمام علماء النفس بأساليب مواجهة الضغوط بوصفها مدخلا للسيطرة على الأزمات النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان ، اذ تؤدي الأحداث المزعجة أو الصادمة الى تغيرات سلوكية سلبية في حياة الافراد وينجم عنها ضرر نفسي وتأثيرات سلبية قد تكون حادة في كثير من أبعادها ، ولهذا نجد أنه في جميع الحالات توجد أساليب متنوعة للتعامل مع كل موقف ضاغط(جاسم ، محمد ، ٢٠٠٦) ، فقد اشارت دراسة (مزلوق، ٢٠١٤) أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين اساليب المواجهة وجودة الحياة وأكثر الأساليب المستعملة هو اسلوب طلب المساعدة (مزلوق، ٢٠١٤ ص ١٨)، و اشارت دراسة (محمد ١٩٩٢) ان هناك علاقة دالة موجبة بين اسلوب التصدي والتوافق الشخصي والاجتماعي ، وهناك علاقة دالة موجبة بين اسلوب التجنب وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي (محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥) . اما دراسة بحري ،شويلع، ٢٠١٤) اشارت الى وجود علاقة دالة موجبة بين التفاوض واسلوب طلب المساعدة ، وعلاقة دالة موجبة بين التشاؤم وأسلوب التجنب (بحري،شويلع ، ٢٠١٤، ص ١٤٥) . ووجدت دراسة هريدي ١٩٩٦ ان هناك علاقة بين مركز الضبط واساليب المواجهة اذ ان هناك علاقة بين الضبط الخارجي واسلوب التجنب وأيضا توجد علاقة بين الضبط الداخلي واسلوب التصدي (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١) . وفي (دراسة الدراجي ٢٠٠٧) وجد ان هناك علاقة دالة موجبة بين كل من اسلوبي التصدي وطلب المساعدة والرضا الوظيفي ، بينما هناك علاقة دالة سالبة بين هذا المتغير واسلوب التجنب (الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ط - ت) .

وبالنسبة للفروق بين الذكور والاناث في استعمال اساليب المواجهة وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى فقد وجد (كنك King 1991) ان الذكور اكثر استعمالاً لأسلوب التصدي اما الاناث فكن اكثر استعمالاً لأسلوب طلب المساعدة والتجنب (محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥) . اما (هريدي ١٩٩٦) فلم يجد هناك فرق بين الذكور والاناث في العلاقة بين اساليب المواجهة وموقعي الضبط الداخلي والخارجي (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١) . كما وجد (ديور وكمنكس Cummings 2001 & Dwyer) ان هناك فرقا دالاً بين الذكور والاناث في استعمال اسلوبي التصدي والتجنب لصالح الذكور بينما كان الفرق في استعمال اسلوب طلب المساعدة دالاً احصائياً لصالح الاناث (عرافي ، ٢٠١٣ ، ص ٣٩) . وتعد فعالية الذات والتي هي مجموعة من الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على

القيام بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب وقوة المثابرة لانجازه المهام المناطة به (Bandura,1977,p.192) وتعمل فاعلية الذات على زيادة الدافعية او عرقلتها، فالأفراد ذوي فاعلية الذات العالية يختارون تنفيذ المهام التي تمثل تحديا بالنسبة لهم ، وهم يحددون لأنفسهم اهداف كبيرة و يصرون على تحقيقها حيث انهم يبذلون المزيد من الجهود ويثابرون لمدة زمنية اطول من ذوي فاعلية الذات الواطئة. وعندما يفشلون أو يتلكئون فانهم سرعان ما يعودون ويحافظون على التزامهم بالأهداف. (Bandura,1977,p.297)

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- اسلوب المواجهة لدى طلبة الدراسات العليا
- ٢- فاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا .
- ٣- العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا .
- ٤- الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث) .

حدود البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) من الجنسين الذكور والاناث .

تحديد المصطلحات

اولاً/ اساليب المواجهة Coping Styles

تعريف:- (لازاروس وفولكمان Folkman& Lazarus ، ١٩٨٤)

المواجهة هي مجموع الجهود السلوكية والمعرفية والانفعالية الموجهة للسيطرة أو تقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات (Folkman& Lazarus ، ١٩٨٤ ، p١٢٠) .وهو التعريف الذي تبناه الباحث.

١- أ - التعريف النظري:- تبنى الباحث تعريف (لازاروس وفولكمان Lazarus

(1984، Folkman&

ب- التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على مقياس اساليب المواجهة الذي تبناه الباحث .

ثانياً: فاعلية الذات. Self- Efficacy

أ-**التعريف النظري (عرّفها) (Bandura,19٨٦)** بأنها: " مقدرة الفرد على اداء سلوك يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الاحداث التي تؤثر في حياته ، واصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام ،والانشطة التي يقوم بها (Bandura, 19٨٦، p.79). وهو التعريف الذي تبناه الباحث

ب- **التعريف الاجرائي لفاعلية الذات فهو :-**الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس فاعلية الذات الذي تبناه الباحث لهذا الغرض .

إطار نظري**أساليب المواجهة Coping Styles**

بدا الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية في النصف الثاني من القرن الماضي وكانت أول دراسة في هذا المجال هي دراسة (Murphy،١٩٦٢) والتي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، للإشارة الى الأسباب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط (Lazarus,1984,p14) .

ويعد مفهوم الضغوط من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية ، حيث تشير ردود أفعال الضغوط النفسية الى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد . وهذا ما تؤكدته نتائج دراسات عدة اشارت الى التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فكنا بلا استثناء نتعرض يوميا للعديد من الضغوط الخارجية كضغوط العمل والدراسة والاسرة والمشاكل الصحية وأمور المعيشة ، كما نتعرض لضغوط داخلية مستمرة منها ما يتركه سلوكنا الخاطيء من اثار عضوية ونفسية (ابراهيم ، ١٩٩٨،ص٢٠٣). فكل نوع من المواقف الحياتية له اسلوبه الخاص لمواجهته وان كل فرد من الافراد يختلف في طريقة الاستجابة والاسلوب الذي يواجهه به احداث الحياة (Rital ، ١٩٩٠ ، p.477) . حيث اشار هانز سيلبي بان احداث الحياة ومصاعبها امور

حتمية لا يمكن تغييرها فهما يسيران بطريقة متوازية جنباً الى جنب وان الفناء هو المخلص والمنقذ من مصاعب الحياة ، ويمكن للفرد ان يتوافق مع هذه الاحداث و يواجهها بطريقة فعالة و ذلك سيؤدي الى تمتعه بصحة نفسية جيدة اما اذا فشل في عملية المواجهة وحل الصراعات فانه سيكون عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية (دردير ، ٢٠١٠ ، ص ٤٨) . وقد حدد العلماء عدداً من الاساليب لمواجهة احداث الحياة المختلفة منها (التصدي ، التحكم بالنفس ، تحمل المسؤولية، اللامبالاة ، طلب المساعدة ، التجنب ، الاستعداد لحل المشكلات ، اعادة التقدير، اعادة التفسير الايجابي، كبح النشاطات المتضادة) (Wener& ، Feshbech ، ١٩٩١ ، p.429) .

نظريات فسرت اساليب المواجهة

نظرية لازاروس ١٩٦٠ Lazaru

تبين هذه النظرية أن المواجهة تنشأ من التفاعل والصراع مع البيئة الداخلية للفرد وبيئته الخارجية المتمثلة بالظروف والمتغيرات التي تتكون عند الفرد وتسبب له القلق وعدم الاستقرار وترتكز هذه النظرية على هذا التفاعل ، لذلك كان تعريف لازاروس Lazarus لأساليب المواجهة (هي تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات شخصية الفرد) وهي نظرية سلوكية معرفية .

عملية التقييم :

تركز اهتمام (لازاروس) على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ، واتفق مع (والتر كانون) على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد وبيئته المحيطة وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه

ويعرف (زاكروس) التقدير المعرفي (التقييم الذهني) بأنه مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك بسيط للعناصر المكونة للموقف على عدة عوامل منها :

- ١- العوامل الشخصية الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .
- ٢- العوامل المتصلة بالموقف نفسه . (دريال ، ٢٠١٣ ، ص ٧٤-٧٥) .

أشارت هذه النظرية ان احداث الحياة الضاغطة على الفرد يواجهها باسلوب مواجهة يتناسب مع ذلك الحدث من خلال عملية تقييم الفرد للموقف فيما اذا كان هذا الحدث يشكل تهديدا أو يشكل خطورة عليه ، واستتدت النظرية في تفسير الاحداث على الجانب المعرفي وذلك لكثرة التحديات التي يواجهها الفرد من البيئة الخارجية (عبيد ، ٢٠٠٨ ، ١٢٩) . فالتقييم المعرفي يختلف من شخص لأخر حسب طبيعته ، فالموقف الذي يعتبر مصدر خطر او تهديد لفرد ربما لا يكون كذلك لفرد اخر(عبد العزيز ، ٢٠١٠ ، ٢٠٠) .

توضح هذه النظرية ان التقييم المعرفي يمر بمرحلتين :

١-تقييم الحدث : ويقصد به تقييم وتفسير للحدث حسب مصدر خطورته ،أي ما يمكن ان يسببه من اضرار ونتائج سلبية او ايجابية او محايدة.

٢-تقييم امكانية الفرد لمواجهة الحدث : هو معرفة الفرد لقدراته وما يستطيع فعله، حيث ركز لازاروس Lazarus على التقييم الشخصي للحدث وأمكانية مواجهة هذا الحدث ، وركز على دور المشاعر سواء كانت ايجابية او سلبية في مواجهة الحدث الضاغط ، حيث ان المشاعر الايجابية تعمل على جعل الفرد يشعر بالاسترخاء والراحة النفسية التي تساعد في عملية المواجهة اما المشاعر السلبية فأنها تجعل مواجهة الحدث الضاغط اكثر سوءاً . (Lazarus 667-669, 2000, R,). ويتضمن التقييم الثانوي تقييماً للإمكانيات والقوة التي يمتلكها الفرد في التعامل مع الحدث الضاغط وهل هي تكفي لمواجهة الحدث الضاغط ام لا ، فعندما يكون التهديد كبيراً تكون امكانيات الفرد في تعامله مع الحدث الضاغط متدنية فأن هذا يشعر الفرد بتهديد كبير ، اما اذا كانت امكانيات الفرد في التعامل مع الحدث كبيرة مستتدة لإمكانيات عضوية ومعرفية ونفسية سوف توجه الفرد للتعامل مع الحدث الضاغط على انه لا يشكل تهديدا له (تايلور ، ٢٠٠٨ ، ٣٥) .

٣-طرق المواجهة :

قسمها Lazarus الى عدة انماط:

- ١- نمط الهجوم والمجابهة والذي تصاحبه انفعالات العداة والغضب والخصومة.
- ٢- نمط التجنب والانزواء وتصاحبه مشاعر الخوف والرعب والهروب .
- ٣- نمط اللافعل والسلبية الذي يرافقه الشعور بالاكنتاب والميل الى الانسحاب .

٤- نمط الر فض والنكران حيث يميل الفرد لتجنب ادراك التهديد أو الخطر بشكل كامل بالجوء الى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد.

٥- نمط استخدام الحيل الدفاعية كالتبرير والاسقاط وتكوين رد الفعل .

٦- أسلوب النشاط الاجتماعي والعمل الهادف الى تغيير مصدر الضغط والتخلص منه عن طريق طلب العون والمساعدة (مكي ،١٩٩٨، ص٤٧-٤٨) .

اما الاساليب التي تضمنها البحث الحالي فهي :

١- اسلوب التصدي:

وهو اساليب من اساليب التعامل مع الضغوط يلجأ اليه بعض الناس وفقا لنمط الشخصية . ويهدف هذا الاسلوب الى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الاهداف الانية ،ويكون واضحا جدا في حالات عند الازمات او الكوارث . فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة طويلة الامد، ويعمل البعض لساعات عدة يوميا بهدف جمع ثروة او لتحقيق مركز اجتماعي او سياسي او لتحسين المستوى المادي فلا بد من أن يلجأ الانسان الى هذا النوع من الاساليب ويقوم هذا الاسلوب على ثلاث عمليات هي:

اولا : التعامل النشط

ثانيا : كف الانشطة المتنافسة

ثالثا : الكبح

وبينت الدراسات النفسية ان هذا الاسلوب يلجأ اليه المثقفون كأستجابة لألية التعامل مع الضغط اضافة الى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد . ويعتمد هذا الاسلوب اساسا على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والمؤثرات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته (الامارة، ٢٠٠١، ص٤) .

٢- طلب المساعدة : هو احد الاساليب التي يلجأ اليها الافراد وتعني طلب المساعدة من المقربين للفرد كالعائلة والاصدقاء والجيران ، اذ ان هذه العلاقات الاجتماعية القوية تعمل على تخفيف الضغط النفسي عندما يلجأ الفرد عند تعرضه لموقف صعب الى من تربطه بهم علاقة قوية لطلب المساعدة والنصح منهم ، وهذا الاسناد له ابلغ الاثر في عملية مواجهة الفرد للمواقف الحياتية المختلفة اذ كلما كان الاسناد قوي كانت المواجهة جيدة (Holahan & Moos , 1987 , 389) .

٣-التجنب: عندما لا يجد الفرد الامكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغوط السائدة ، يعمل في بعض الاحيان على تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية ، او التهيؤ للمواجهة ، اما اذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته ، فإنه يلجأ الى العقاير والتي يجد الفرد فيها وسيلة للهرب من المواجهة ، ويم اختيار هذا الاسلوب تبعاً لنمط شخصية الفرد نفسه وغالبا ما يصاحب هذا السلوك الشعور بالاكئاب وعدم الاهتمام .

تبدو هذه نظرية إحدى أهم النظريات التي فسرت اساليب المواجهة وأكثرها وضوحاً لذلك تبنى الباحث تلك النظرية .

فاعلية الذات:

ان فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي تناولها باندورا والذي يعتقد ان معتقدات الفرد عن مدى فاعليته الذاتية تظهر من خلال الادراك المعرفي لقدراته الشخصية وخبراته المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة ، لذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي نتبعه كاجراءات سلوكية ، وتكون أما بصورة ابتكارية أو نمطية . ويرى (باندورا ، ١٩٩٧، ص٢٢-٣٧) أن المعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد، لان سلوك الانسان يعتمد بشكل اساسي علي ما يعتقد الفرد عن خلفيته وتوقعاته و عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح مع احداث الحياة ، وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية، او كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه احساس قوي بفاعلية الذات يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة لها، أما اذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف و عدم الكفاءة و توقع الفشل.

ووفق نظري باندورا نجد ان السلوك الانساني يعتمد الى حد كبير، على احكام الفرد ومعتقداته عن كفاءته وقدراته وفعاليتته وطبيعة المهارات السلوكية التي يمتلكها وطريقة التعامل مع احداث الحياة .

ويرى باندورا ان الافراد الذين يتصفون بفاعلية ذاتية عالية يعتقدون أنهم قادرون على احداث تغيير في البيئة، على العكس من الافراد الذين يتصفون بفاعلية ذاتية منخفضة فأنهم ينظرون الى انفسهم بأنهم عاجزون عن القيام اداء ناجح .

مفهوم فاعليه الذات:

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث و هي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية وترجع أهميتها الى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره فهي معيار النجاح لمختلف جوانب الحياة حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات .ويرى (Danaher,1994&Hallin) أن فاعلية الذات هي ثقة الافراد فيما يتعلق بقدراتهم على الاداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد اكبر معرفة بنفسه اذا كانت لديه القدرة على انجاز الهدف .

ويرى (Kimch,1985) ان فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على انجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز، ويؤكد باندورا ان تصورات الافراد لفاعليتهم الذاتية هي اكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية واكثر تأثيرا في اختيارهم فيكونوا اما سلبيين او ايجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الافراد اما ناجحين اذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين اذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة (Bandura,1982,122) .

وتشير الفاعلية الذاتية الى ايمان الشخص بقدرته على انجاز مهمة او مجموعة مهام .وتركز اعمال باندورا على الفاعلية الذاتية المدركة كالايمان بالامكانات لتنظيم وتنفيذ خطة العمل المطلوبة لتحقيق الهدف ، والتنبؤ بالحماس الذي يؤدي الى السلوك اللازم لاجراء العمل . و كان مصطلح فاعلية الذات قد انبثق من نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي وذلك من خلال مفاهيم ومبادئ عامة عن تنظيم الذات (Self Regulation) وهي الالية الثانية في عملية التعلم التي تشكل مع العمليات الابداعية (Vicarious) والعمليات المعرفية (Cognitive) منظومه التعلم الاجتماعي .

نظريات فسرت فاعلية الذات

نظرية باندورا (١٩٧٧)

تطرق باندورا اول مرة الى مفهوم فاعلية الذات (Self - Efficacy) في كتابه الموسوم (نظرية التعلم الاجتماعي) الصادر عام ١٩٧٧ (Social Learning Theory) . وقد ساندت أبحاث باندورا (Bandura) في نظريته فكرته القائلة باستطاعة الانسان تعلم السلوك الجديد بملاحظة وتقليد الآخرين عندما يقومون بممارسة هذا السلوك في المواقف الاجتماعية

المختلفة، ومن ثم محاكاة سلوكهم. وللنظرية الاجتماعية المعرفية خمسة أبعاد تساعد على تحليل تباين سلوك الأفراد في مواقف متشابهة، هذه الأبعاد هي (الترميز ، والتروي ، والتعلم البديل ، والسيطرة الذاتية ، وفاعلية الذات). للأفراد القدرة على استعمال الرموز التي تمكنهم من الاستجابة لبيئتهم، ومن خلال استعمال الرموز فإنهم يحولون الخبرات المرئية إلى نماذج تعمل على توجيه سلوكهم. ويستعمل الناس التروي و التدبر في أمورهم للتخمين ولوضع الخطط لسلوكهم ومن ثم توجيه أفعالهم. وتحدث جميع أشكال التعلم تقريباً بصورة بديلة أي من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وملاحظة النتائج المترتبة على سلوكهم، إذ أن التعلم بالملاحظة يمكنهم من الحصول على معلومات دقيقة من دون أن يضطروا إلى أداء هذه السلوكيات من خلال المحاولة والخطأ. وتحدث السيطرة الذاتية حينما يتم تعلم السلوك الجديد على الرغم من عدم وجود ضغط خارجي للقيام به. أما فاعلية الذات فهي تشير إلى تقييم الأفراد لقدراتهم في أداء مهام معينة، وبذل الجهود في ذلك، وإنها تؤثر في اختيار الناس للمهام والوقت الذي يقضونه في محاولة البحث عن أهدافهم (Feltz, 1983, p.310)، والأبعاد الخمسة هي:

- ١- الترميز: ويعني ان الأفراد يعالجون الخبرات المرئية ويحولونها إلى نماذج معرفية تعمل على توجيه سلوكهم.
- ٢- التروي: التدبر يصنع الأفراد الخطط لأفعالهم ويخمنون النتائج المترتبة عليها ويحددون مستويات الأداء المرغوب .
- ٣- التعلم البديل: ويعني ملاحظة الأفراد لأداء الآخرين والنتائج المترتبة على أدائهم .
- ٤- السيطرة الذاتية : وتعني ان يسيطر الأفراد على أداءهم من خلال مقارنته بمعايير أدائهم
- ٥- فاعلية الذات : وتعني ان يكون الأفراد على ثقة من إمكاناتهم في أداء المهمة المناطة بهم (Hellriegel . 2001: pp.102-105 et.al، Bandur, 1977: pp.193-) (194)

وما يهم البحث الحالي من أبعاد هذه النظرية هو مفهوم فاعلية الذات، وبالتحديد فاعلية الذات لطلبة الدراسات العليا والذي يشير إلى اعتقادهم بإمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الأحداث المؤثرة في حياتهم. (Bandura, 1994)، وهذه الاعتقادات تتبع من إيمان راسخ من أن باستطاعة الفرد تنفيذ السلوك المطلوب بنجاح لتحقيق النتائج المرغوبة (Bandura, 1977: p.126)، إذ أن فاعلية الذات تشير إلى السيطرة على

النشاط الشخصي للفرد وقوته. فالشخص الذي يؤمن بقدرته على التسبب بحدث معين يكون قادراً على إدارة مسار حياته، الذي يحدده بصورة ذاتية وبنشاط أكبر في مواقف أخرى، وإن ذلك يعكس اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على بيئته، ويعكس هذا الاعتقاد ثقة الفرد بنفسه بشأن قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة (Schwarzer,1998). ويؤكد (Bandura)) إن فاعلية الذات تكون محددة بموقف معين ولا تعكس سمة شمولية للشخصية (Devins,1982:p.241). وتحدد الفاعلية المدركة مقدار الجهد الذي سيبدله الأفراد، وطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات، فكلما قويت فاعلية الذات المدركة لدى الفرد ازدادت قوة مواجهة موقف معين (Bandura, 1982:p.5). (Feltz,1988:p.264). وتتبع توقعات فاعلية الذات حسب تحليل نظرية التعلم الاجتماعي من أربعة مصادر رئيسة للمعلومات هي: (إنجازات الأداء ، والخبرة البديلة ، والاقناع اللفظي ، والاستثارة الانفعالية). وتعد هذه مصادر المعلومات التي يستند إليها الفرد في إصدار أحكام فاعليته المتعلقة بالإقدام نحو مهمة معينة أو تجنبها (Feltz,1988:p.152). ويعتمد الناس على حالاتهم الانفعالية عند إصدارهم أحكام حول قدراتهم، فهم يفسرون بعض ردود الأفعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بمثابة علامات لسرعة وقوعهم في الأداء الضعيف، فالمزاج يؤثر في أحكامهم حول فاعليتهم الشخصية ويعزز المزاج الإيجابي من كفايتهم الذاتية والمزاج القانط المكتئب يعمل على إضعافها (Bandura,1994)، كما أن فاعلية الذات بالمقابل تؤثر بقوة في الحالات الانفعالية (Pajares,1997)، إذ أن ضعف فاعلية الذات يثير حالات مزاجية سلبية (Devins ، ١٩٨٢ :p.242). وتتبع الفاعلية حسب تحليل نظرية التعلم الاجتماعي من ثلاثة مكونات هي (المبادرة، والجهد، والمثابرة) (Feltz,1988:p.152)). إن ادراك الفرد لفاعليته الذاتية يؤثر على طبيعة العمل أو الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه وعلى مقدار المبادرة والجهد والمثابرة الذي سيبدله في التصدي للعوائق التي تعترضه وعلى أسلوب تفكيره وهذا يسهل أو يعوق سلوكه وعلى مقدار الانفعال الذي يعانیه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها. (Bandura, 1987, p.563). وفاعلية الذات ليست سمة من سمات الشخصية ولا تقاس باعتبارها سمة ، ولكنها تقاس بعدّها توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد ، وفي الوقت نفسه فإن توقعات فاعلية الذات قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناءً على مدى التشابه بينها من حيث المهارات المتطلبة

(McAuley,1993,p,321). كما يؤكد باندورا عن وجود علاقة موجبة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات المتمثلة في اداء الافراد ومهاراتهم واصدار احكامهم حول قدراتهم فهم يفسرون بعض ردود الافعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بمثابة علامات لسرعة وقوعهم في الاداء الضعيف فالضبط الانفعالي يعزز كفايتهم الذاتية والاستثارة الانفعالية تعمل على اضعافها حيث يعتقد الافراد ان قدراتهم اضعف مما هي عليه في الواقع بسبب المزاج التشاؤمي الذي يحبطهم والحال ينعكس في كون الحالة المزاجية تفاؤلية وسارة، فنظرة الفرد لكفايته وقدرته تكون في موقعها الصحيح وبذلك تلعب دورا كبيرا في ازالة غبار الخوف والتردد من عدم اداء مهمة معينة ، لذا فان الافراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال ادراكهم لطبيعة تفكيرهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم (Bandura,1983,p.5) ، (Abraham,2004,p.390) .

منهج البحث

اتبع الباحث المنهج الوصفي وتضمنت اجراءات البحث وصف مجتمع البحث والعينة والخطوات المتبعة في اعداد ادوات البحث وكما يأتي :

١-مجتمع البحث

مجتمع البحث الحالي مؤلف من طلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى والمتكون من (٦١٣) طالب وطالبة بواقع (٢٣٩) من الذكور و (٣٧٤) من الاناث للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) حسب احصائيات جامعة ديالى . موزعين بين الكليات الانسانية والعلمية ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

عدد طلاب جامعة ديالى موزعين حسب الكليات والنوع

ت	الكليات	الاناث	الذكور	المجموع
١	التربية الاساسية	٦١	٤٣	١٠٤
٢	التربية للعلوم الانسانية	٧٩	٣٧	١١٦
٣	التربية للعلوم الصرفة	٤٥	٢٥	٧٠
٤	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣٥	١٨	٥٣
٥	الهندسة	١٧	١٢	٢٩
٦	العلوم	٢١	٢١	٤٢
٧	القانون	٢٢	١٧	٣٩
٨	الطب	٢٠	١٥	٣٥
٩	الطب البيطري	١٩	١٩	٣٨
١٠	الزراعة	٢٥	١٦	٤١
١١	العلوم الاسلامية	٣٠	١٦	٤٦
	المجموع	٣٧٤	٢٣٩	٦١٣

٢- عينة البحث

اختيرت عينة التحليل الاحصائي بالطريقة العشوائية البسيطة عند اختيار الكليات من الجامعة وايضا عند اختيار الطلبة من هذه الكليات . اذ تم اختيار (٤) كليات من جامعة ديالى وتم اختيار (١٠٠) طالب وطالبة من هذه الكليات ، اذ بلغ عدد الذكور (٥٠) طالباً وعدد الاناث (٥٠) طالبة وكما موضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة ديالى

ت	الكليات الانسانية	الذكور	الاناث	المجموع
١	تربية علوم انسانية	١٥	١٠	٢٥
٢	علوم اسلامية	١٠	١٥	٢٥
٣	قانون	١٥	١٠	٢٥
١	زراعة	١٠	١٥	٢٥
	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

ثالثا : أدوات البحث

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت متغيري البحث فقد قام الباحث بتبني مقياس (رزوقي ٢٠١٧) لقياس اساليب المواجهة والذي يتكون من (٢٣) فقرة على شكل مواقف حياتية ، اما بدائل الاجابة هي (٣) بدائل يتم اختيارها حسب اولوية الاستعمال لدى طالب الدراسات العليا وتكون درجات الاستجابة بان تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة والدرجة (٢) للإجابة الثانية والدرجة (٣) للإجابة الاولى وهكذا تكون الدرجة القصوى لكل اسلوب في المقياس (٦٩) والدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة، اما بالنسبة لمتغير فاعلية الذات فقد تبني الباحث مقياس الزبيدي (٢٠١٢) والذي يتكون من (٢٨) فقرة وبدائل اجابة خماسية (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - ابدا) ، وعليه فأن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٤٠) واقل درجة (٢٨) والمتوسط الفرضي (٨٤)، وقد قام الباحث بالاجراءات الاتية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين وكالاتي:

صدق المقياسين

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يستطيع ان يقيس السمة او الظاهرة التي وضع من أجلها (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١، ٣٩) ويتحقق هذا النوع من الصدق في عرض مقياس اساليب المواجهة وفاعلية الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين واخذ ارائهم حول مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وقد حصلت جميع فقرات المقياسين على نسبة اتفاق (٨٠%)

ثبات المقياسين

قام الباحث باستخراج الثبات للمقياسين بطريقتين :

- طريقة اعادة الاختبار : اذ بلغ معامل ثبات مقياس اساليب المواجهة (٨٤%) بينما بلغ معامل ثبات مقياس فاعلية الذات بهذه الطريقة (٨٦%)
- معامل الفا كرونباخ : بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس اساليب المواجهة بهذه الطريقة (٨١%) بينما بلغ معامل ثبات مقياس فاعلية الذات (٨٠%) .

الوسائل الاحصائية

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية sps
- الاختبار التائي لعينة واحدة لايجاد درجة اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى عينة البحث
- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين المتغيرين
- معادلة الفا كرونباخ لايجاد ثبات المقياسين

٥-الاختبار الزائي لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات على وفق متغير النوع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول :- اساليب المواجهة لدى أفراد عينة البحث .

ولتحديد اسلوب المواجهة الشائع لدى طلبة الدراسات العليا (التصدي ، طلب المساعدة ، التجنب)

استخرج الباحث الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث البالغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة فكانت النتائج الموضحة في جدول

(٣)

جدول (٣)
الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاساليب الثلاثة

الايوساط	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
التصدي	١٠٠	٥٩,٢٢	٤٦	٣,٤٢	٣٩,١٠	٠,٢٥٧
طلب المساعدة	١٠٠	٤١,٥٥	٤٦	٥,١٤	٤,٦٩-	٠,٢٤
التجنب	١٠٠	٣٣,٤٢	٤٦	٧,١١	٢٩,٨١-	٠,٤٠

ولمعرفة ان كان هناك فرق حقيقي بين الاوساط الحسابية للأساليب الثلاثة استعمل الباحث تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة كما موضح في جدول (٤)

جدول (٤)

نتيجة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة لعينة البحث في الأساليب الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
بين الافراد	٢.٣١٨	٩٩	٠.٠١١	
داخل الافراد	١٢٤٠١١.٥	٢٠٠	٦٢٩.٥٦٦	١١٩٩
بين الاساليب	٨٨٣٦٤.٨٠٣	٢	٢٩٤٥٤.٨٤٦	

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (١١٩٩) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢ - ١٩٧) ، وبما ان القيمة الفائية المحسوبة في تحليل التباين دالة احصائياً فهذا يعني ان هناك فروق حقيقية بين متوسطات درجات الاساليب الثلاثة ، ولمعرفة بين اي متوسطين يقع الفرق الحقيقي استعمل الباحث اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وكانت النتيجة كما يلي :

جدول (٥)
نتيجة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية

الاسلوبان	المتوسط	الفرق بين المتوسطين	قيمة شيفيه المحسوبة	قيمة شيفيه الدرجة
التصدي وطلب المساعدة	٥٩.٢٢	١٧.٦٧	٢٦.٧٥	٢,٤٥
	41.55			
التصدي والتجنب	٥٩.٢٢	٢٥.٨٠	٤٣.٠٣	٢,٤٥
	33.42			
طلب المساعدة والتجنب	٤١.٥٥	٨.١٣	١٥.١٤	٢,٤٥
	33.42			

يتضح من الجدول (٥) ان قيم شيفيه المحسوبة هي اكبر من قيمة شيفيه الدرجة البالغة (٢.٤٥) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث لديهم درجة عالية في استخدام اساليب المواجهة ويتضح ان اكثر الاساليب استعمالاً وبدلالة احصائية هو اسلوب التصدي و يليه اسلوب طلب المساعدة واخيراً اسلوب التجنب ، وتفسر هذه النتيجة حسب نظرية Lazarus في ان طلبة الدراسات العليا يستعملون الاساليب الايجابية في عملية المواجهة اكثر من الاساليب السلبية اي انهم يستعملون اسلوب التصدي اكثر من اسلوب طلب المساعدة والتجنب ، ويعود ذلك الى ان المستوى الفكري والثقافي لديهم يجعلهم قادرين على مواجهة احداث الحياة بأساليب فعالة وذلك لان الفرد في هذه المرحلة يكون قادر على تقييم الحدث الذي يمر به معرفياً وبالتالي يكون قادراً على ان يختار الاسلوب المناسب لمواجهته وكذلك الاوضاع الصعبة واعمال العنف التي تشهدها بلادنا كل هذه الامور ادت الى ان يكون الطالب الجامعي على مستوى من المسؤولية وقوة ، اما بالنسبة لاسلوب طلب المساعدة في المرتبة الثانية ذلك يرجع لروح التعاون والمساعدة بين جميع فئات المجتمع العراقي واعتاد الشباب على طلب المساعدة خاصة من الاسرة والمقربين على العكس من الدول الغربية الذي اعتاد الشباب على الاعتماد على انفسهم ، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة King 1991 التي اشارت الى ان اكثر الاساليب المستعملة من قبل الطالب الجامعي هي تحمل المسؤولية والعمل على حل المشكلات والتصدي لها واقل الاساليب استعمالاً هي

التجنب ، واتفقت مع ودراسة Taylor 1992 & Aspinwall التي اكدت على ان اسلوب التجنب هو من اقل الاساليب استعمالاً وانه عامل منبئ بسوء التوافق الجامعي واتفقت مع دراسة الحلو ١٩٩٥ التي اكدت على ان اكثر اساليب المواجهة استعمالاً هو اسلوب التصدي الذي يشير الى توازن الفرد وقدرته على التكيف ، واتفقت مع دراسة عبد الودود ٢٠٠٢ التي تشير الى ان طلبة الجامعة يستعملون بدرجة عالية اسلوبي التصدي والاسناد الاجتماعي بينما يستعمل بدرجة اقل اسلوب التجنب واتفقت مع دراسة الدراجي ٢٠٠٧ التي تشير الى وجود دلالة احصائية في استعمال اسلوبي التصدي والمساعدة ولا توجد دلالة احصائية في استعمال اسلوبي التجنب .

الهدف الثاني :- فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.

تحقيقاً للهدف الثاني طبق مقياس فاعلية الذات الذي تبناه الباحث على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة ، حيث بلغ الوسط الحسابي (٨٦،٣١) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (٨٤) وبانحراف معياري مقداره (٨،٩٩)، وبمقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة درجة فاعلية الذات لدى افراد عينة البحث

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	درجة حرية	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٨٦،٣١	٨٤	٩٩	٨،٩٩	٣١،٨	١.٩٦	٠.٠٥

تبين ان عينة البحث من طلبة الدراسات العليا تتمتع بدرجة عالية من فاعلية الذات اذ ان طالب الدراسات العليا لا يمكن ان يصل الى هذا المستوى من دون ان يتجاوز العديد من العوائق والصعوبات. وان المثابرة والجهد عنصران مقومان لا يمكن الاستغناء عنهما. وان الاختبار الحقيقي لقوة فاعلية الذات هو في الطريقة التي يستخدمها الطالب أمام العقبات والصعوبات التي تفرض نفسها في طريق الوصول الى هدفه لأن هدف الطالب في النجاح والرغبة القوية في تحقيقه تولد الجهد والطاقة التي تنمي الفاعلية وتحريكها

(الالوسي، ٢٠٠١، ص١١٣). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (لام وكاري، ٢٠٠٠) في (الشمري، ٢١٠، ص١٩٤) بتمتع عينة البحث بفاعلية الذات.

الهدف الثالث:- معرفة العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث
ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل اسلوب من اساليب المواجهة وفاعلية الذات وكانت النتائج كما موضحة في جدول (٧)

المتغيرات	العدد	درجة الحرية	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
اسلوب التصدي وفاعلية الذات	١٠٠	٩٨	-٠,٣١	٤,٥٠٠	1,96	دالة
اسلوب طلب المساعدة وفاعلية الذات	100	٩٨	٠,٣٣	٥,٠١٥	١,٩٦	دالة
اسلوب التجنب وفاعلية الذات	١٠٠	٩٨	٠,٣٢	٤,٧٥٠	١,٩٦	دالة

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة قوية بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات اي انه كلما زادت فاعلية الذات ازدادت القدرة على استخدام اساليب المواجهة وهذا ما يتلائم مع شخصية طالب الدراسات العليا والتي من المفروض ان تكون له القدرة على تحكيم عقله في اتخاذ القرارات بصورة مناسبة وهذا يؤيد ما أورده النظريات السابقة لـ(سالوفي وماير) و(كولمان) و(بانديورا) في ان هناك علاقة طردية بين هذين المتغيرين فاعلية الذات ، وادارة الازمات بشكل عام . وتفسر هذه النتيجة أيضا ان طلبة الدراسات العليا لديهم مستوى من التقييم الدقيق لأحداث ويتمتعون بمستوى من الثقة بالنفس و يتسمون بقدرتهم على ادراك ذواتهم والسيطرة عليها ولديهم صحة نفسية جيدة ونظرة ايجابية للحياة ومهارة استعمال الاساليب المناسبة والعقلانية كأسلوب التصدي للمواقف او المشاكل الحياتية التي تواجههم والاعتماد على انفسهم بالدرجة الاولى ، واذا لم يتمكن من مواجهة الموقف بالتصدي يلجأ لطلب المساعدة من الاخرين أو تجنب الموقف حسب تفسيره للأولوية المطلوبة .

الهدف الرابع

الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث)

لتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث الاختبار الزائي لمعرفة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) اذ كانت القيمة الزائفة المحسوبة اصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يشير الى انه لا يوجد فرق بين الجنسين في هذه العلاقة وكما موضح في الجدول (٨)

الجدول (٨)

دلالة الفرق في معاملات الارتباط بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات

على وفق متغير (النوع)

المتغيرات	النوع	العدد	معامل الارتباط	القيمة المعيارية	القيمة الزائفة المحسوبة
اسلوب التصدي وفاعلية الذات	ذكور	٥٠	-٠,٣٤	٣٧٤,٠	٠,٢١
	اناث	٥٠	-٠,٣١	٠,٣٥١	
اسلوب طلب المساعدة وفاعلية الذات	ذكور	٥٠	٠,٣٥	٠,٣٨٥	٠,٨٤
	اناث	٥٠	٠,٤١	٠,٤٦٩	
اسلوب التجنب وفاعلية الذات	ذكور	٥٠	٠,٣٢	٠,٣٧١	٠,٥٨
	اناث	٥٠	٠,٣٧	٠,٤٣٢	

وتشير هذه النتيجة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين اساليب المواجهة وفاعلية الذات تبعا للجنس (ذكور - اناث) اذ كانت القيمة الزائفة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى ان طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستويات متشابهة من اساليب المواجهة ويتعرضون لمثيرات ومنبهات متشابهة نوعا ما وبالتالي لديهم مستوى متقارب من القدرة على فاعلية الذات. مما يدل على تشابههم بكثير من الخصائص النفسية وقوتها، لذلك كانت النتائج متسقة فيما بينهم. وأنه من الطبيعي عندما تصل الاناث

لمرحلة الدراسات العليا تكون لها درجة عالية من فاعلية الذات وبالتالي تكون لها القدرة العالية على استخدام اساليب المواجهة المطلوبة عندما تواجه اي مشكلة ،أي تكون متساوية مع الرجل في هذا المجال ، وهم جميعا يتمتعون بخصائص عامة لا تتوفر معظم هذه الخصائص لدى الطلبة العاديين . و اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (King 1991)) ودراسة عبد الودود ٢٠٠٢ التي اشارت الى ان الذكور اكثر استعمالاً لأساليب المواجهة ، و اختلفت مع دراسة الدراجي ٢٠٠٧ التي اشارت الى ان الاناث اكثر استعمالاً لأساليب المواجهة بينما اتفقت مع دراسة هريدي ١٩٩٦ ودراسة الاعجم ٢٠١٧ التي لم تشير الى فرق بين الذكور والاناث في استعمال اساليب المواجهة .

التوصيات

- عمل برامج تربوية إرشادية لتعريف الطلبة الأساليب التي يمكن من خلالها التعامل مع إحداث الحياة ومواجهتها .
- على الأسرة والهيئة التدريسية تحمل المسؤولية باستخدام الوسائل التربوية العلمية لزيادة مستوى فاعلية الذات لدى الطلبة .
- اعطاء الطلبة الفرص للاعتماد على انفسهم في المجالات المختلفة بعيدة عن الضغوط لكي يتمتعوا بصحة نفسية عالية وبالتالي يتمكنوا من تحقيق اهدافهم .

المقترحات

- اجراء دراسات لقياس العلاقة الارتباطية لأساليب المواجهة وبعض المتغيرات الاجتماعية لنفس المرحلة .
- اجراء دراسة للتعرف حول أساليب المواجهة الأخرى التي لم تتناولها الدراسة الحالية .
- اجراء دراسات مقارنة لأساليب المواجهة على مراحل تربوية اخرى .
- اجراء دراسة لقياس العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وغياب فرص العمل لطلبة الجامعة .

Abstract

)Coping Styles and Their Relationship with Self – Efficacy for the students of graduate education

Coping Styles - Self- Efficacy
Inst. JALAL MOHAMED JASIM
University of Diyala
College of Education Al-Muqdad
Educational Psychology Science

The current research aims to identify-:

- 1-The degree of Coping Styles among the students of graduate education
- 2-The degree of Self – Efficacy among the students of graduate education
- 3- The correlation between Coping Stylesand Self – Efficacy.
- 4-To achieve the objectives of the research, the researcher adopted the (Rzooqy 2017) scale consisting of (23) paragraphs in the form of life situations to measure the methods of confrontation 0 and adopted the scale (Al-Zubaidi 2012) consisting of (28) paragraphs and five-year alternatives to measure the effectiveness of the self, and after applying the two scales to the research sample consisting of (100) graduate students, the results showed that the degree of confrontation methods among postgraduate students was (high) and the degree of self-efficacy was also (high). As for the relationship between the two variables, it is a (strong positive) relationship. The two variables depending on the type 0 variable

المصادر

اولا: المصادر العربية

- كولمان، دانيال (٢٠٠٨) : الذكاء العاطفي وسبب كونه اكثر اهمية من حاصل الذكاء، ط١، ترجمة ليلى الجبالي، مكتبة جرير، دمشق .
- الألوسي، أحمد إسماعيل (٢٠٠١) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد، كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- أمال دربال(٢٠١٣) : تقنين اختبار (wocoq) لتشخيص الضغط المهني لدى القابلات .
- تايلر، شيلي (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي ، ترجمة: وسام درويش بريك وفوزي شاکر داود، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- الجبوري ، علي محمود كاظم ، ١٩٩٩ ، بناء برنامج لعلاج بعض الاضطرابات النفسجسمية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

- الدراجي ، حسن علي سيد ، ٢٠٠٧ ، اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد .
- دردير، نشوة كرم عمار (٢٠١٠) : فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تنمية اساليب المواجهة الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
- شكري ، مایسة ، ١٩٩٩ ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد العاشر ١-٤٢
- عبد اللطيف ، احمد ، وعبيد ، سلمى ، ٢٠٠٦ ، التعامل مع الازمات لدى المرأة المحامية (بحث ميداني) ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ١٠ ، ١١ .
- عبد الودود ، ساهرة صالح ، ٢٠٠٢ ، استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨) ، الضغط النفسي مشكلاته واثره على الصحة النفسية ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع، الاردن.
- عرافي ، احمد محمد ، ٢٠١٣ ، اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- الكبيس ، وهيب مجيد (١٩٨٧) : طرق البحث في العلوم السلوكية . بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- الكبيسي، وهيب مجيد (١٩٨٩).الاسلوب المعرفي -التصلب -المرونة ،وعلاقة بحل المشكلات، جامعة بغداد، كلية التربية ،اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- محمد ، رجب علي ، ١٩٩٢ ، العلاقة بين اساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الازمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ، مجلة علم النفس ، العدد ٤٢ ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب .

- نبيل بحري،يزيد شويعل(٢٠١٤) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي ، مجلة جيل البحث العلمي، عدد٢، جامعة الجزائر .
- هريدي ، عادل ، ١٩٩٦ ، علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات (دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين) ، مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية ، العدد ٢٦ .
- يوسف ، اميرة عمر محمود ، ٢٠١٥ ، اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية لدى بعض فئات مرضى الاضطرابات السايكوماتية دراسة متعمقة ، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب جامعة حلوان .

ثانيا :المصادر الاجنبية

- Abraham,R:(٢٠٠٠)،Toward Better Research on stress and coping .American psychologist,Vol,55,No6,pp.665-637.
- Abraham,R (2004): Sources of coming out Self Efficacy ,journal of Homosexuality , vol .32,No.
- Anastasi , A & Urbina , 2010 :Psychological ,PHLearning Private Limited , New Delhi.
- Aspinwall, L., Taylor, S. (1992): Modeling cognitive adaptation : Alongitudinal investigation of the impact of individual differences and coping oncollege adjustment and performance. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (63), No. (6), 989-1003.
- Bandura , Albert , 1977, Self Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Vol 84, No 2, P 191-215.
- Bandura, A. (1977): Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Journal of Psychological Review, Vol.84, No.2
- Bandura, A.; Reese, Linda & Adams, Nancy (1983): Microanalysis of Action and Fear Arousal as a Function of Differential Levels of Perceived Self Efficacy, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.43, No.1.
- Bandura,A.(1994): Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, Vol.4. New York, Academic press. /EDUCATION/mfp/BanEncy.
- Feltz, D. & Mungo, D. (1983): A Replication of the Path Analysis of the Causal Elements in Bandura's Theory of Self-Efficacy and the Influence of Autonomic Perception, Journal of Sport Psychology, Vol.5, N.3.

- Feltz, D. (1988): Gender Differences in the Causal Elements of Self–Efficacy on a High Avoidance Motor Task, Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol.10, No.2
- Feshbach, Seymour and Weiner, Bernard (1991): Personality (3rd ed.), Los Angeles, D.C. Heath and Company .
- Folkman & Lazarous R. S.(1985) :If it changes it most aprocess study of emotion and coping ,During three stages of college examination , Journal of personal and social psychology of personality .Vol.48 ,No.1.
- Hellriegel, D.; Slocum, J & Woodman, R. (2001): Organizational Behavior, Ohio, South-Western College Publishing.
- Holahan ,J. & Moos , R. (1987) : The personal and cotextual determinants of coping strategies ." Journal of personality and social psychology , " vol. 520
- Latane, Bibb, 1981, the Psychology of Social Impact, American Psychology, Journal, Vol 36, No 4, P 343-356.
- Latane, Bibb, Williams, Kipling, Harkins, Stephen, 1979, Many Hands Make Light The Work: the causes and consequences of social loafing .
- Lazarus, R, Folkman, S. (1984): Stress Appraisal, and coping. New York : Sprnger Publishing company.
- Liden ,R.C. Others .2004 .Social loafing :A field investigation. Journal of management . V.(30)N.(2) .
- Maddux ,J. E. (1998) :Personal efficacy , chapter (8) in V. derlega ,B. winstead & W.jones (eds) (1998) ,personality ,contemporary theory & research ,Chicago,nelson-hall.
- Menaghan , E ,(1984) : Individual coping efforts & Family studies : conceptual & Methodological issues . in : H.I. Mc Cubbin , M , B . sussman , & J.M. patterson ,(Eds) social stress and the family (113-139) New york : The Haworth press .
- Moos ,R. (1988).Life stressors and coping resources influence health and well being .psychological assessment , vol , 4 .p.133.
- Moos, R. & Schaefer, J. (1986): Coping with life crises, New York. Plenum press.
- Passer, Michael W. and Smith, Roland E., 2001, Psychology Frontiers and Applications, McGraw-Hill Higher Education, New York.

-
- Patterson C. H. (1988) : Rational –Emotive Psychotherapy ", In – Theory of Counselling and Psychotherapy . Happer and Row New York .
 - Piezon Sherry & Donaldson, Robin L., 2005, Online Groups and Social Loafing, Online Journal of Distance Learning, University of West Georgia, Distance Education Center.
 - Prentice .Dunn & Rogers, R .w.(1982):Effects of public and private self-awareness on de individuation and aggression .journal of personality and social psycholoy,43,p503-513.
 - Rimm, David C. and somervill, John W. Abnormal psychology Academic press, 1977.
 - Rital Altkinson et.al (1990) , Hilards Introduction to psychology printed in the united states of America . Rogers,
 - Marcus K., 2001, A social learning theory and moral disengagement analysis of criminal computer behavior: an exploratory study, unpublished PHD thesis, University of Manitoba, Manitoba.
- Ryan, N, (1989): "stress-coping strategies identified from school age childrens pcrspective "Research in Nursing and Health ,vot ,12 ,N.(2).