

فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين  
The Effectiveness of the Subject and Its Relation with  
Encountering Strategies followed by the Educational  
Advisors

م.د. محمد عبد العباس عبد الكاظم الموسوي<sup>(١)</sup>

Lect. Mohammed Abdulabbas Adbulkadhim Al-Mousawi  
(PhD)

الخلاصة

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- فعالية الذات لدى المرشدين التربويين
- ٢- الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون التربويون في المواجهة .
- ٣- الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين .

تألفت عينة البحث من (٢٣٩) مرشد ومرشدة من المرشدين التربويين التابعين الى المديرية العامة لتربية محافظة كربلاء المقدسة ممن هم على الملاك الثانوي والابتدائي ، تم اختيارهم على وفق الطريقة العشوائية الطبقيية ذات التوزيع المتناسب وواقع (١٤٨) مرشد ومرشدة من الملاك الثانوي و (٩١) مرشد ومرشدة من الملاك الابتدائي، اذ اعتمد الباحث مقياس (العبادي والامارة، ٢٠١٤) المكون من (٢٨) فقرة للتعرف

---

١-المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة mohammed.almusawi1985@gmail.com

على فعالية الذات لدى المرشدين التربويين، بينما اعتمد على مقياس (عسل، ٢٠١٨) للتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون التربويون في المواجهة، كما تم استخراج الخصائص السيكومترية المتمثلة بالصدق والثبات لكل مقياس، ثم قام الباحث بالتطبيق وتفرغ البيانات وتصحيحها ومعالجتها احصائيا باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة وبالاستعانة بالحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، اذ اشارت النتائج الى

- ان المرشدين التربويين يمتلكون الشعور بفعالية الذات .
- ان المرشدين التربويين يستخدمون جميع استراتيجيات المواجهة، بينما يفضلون استخدام استراتيجية مواجهة المشكلة بصورة اكثر عند العمل .
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين .
- وفي ضوء النتائج التي ظهرت قام الباحث بوضع مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات المناسبة .

**الكلمات المفتاحية:** فعالية الذات، استراتيجيات المواجهة، المرشدين التربويين

## Abstract

The research aims to identify:

- 1- Self- efficacy of educational counselors.
- 2- Strategies used by educational counselors in confrontation .
- 3- Statistical significance of the correlation between self- efficacy and coping strategies of educational counselors.

The research sample consisted of (239) male and female male and female educational counselors affiliated to the General directorate of holy Karbala education who are on secondary and primary staff, they were selected according to the stratified random method with proportional distribution with (148) male and female counselors from the secondary staff and (91) male and female counselors from the primary staff, the researcher adopted the scale (Al-Abadi and the Emirate,2014) consisting of (28) items to identify the self-efficacy of educational counselors , while it relied on the scale (Asal,2018) to identify the strategies used by educational counselors in confrontation , the psychometric characteristics of validity and reliability were extracted for each scale, then the researcher applied, unloaded, corrected and processed the data statistically using the appropriate statistical means and with the help of the statistical bag for social sciences SPSS, if the results indicated:

- Educational counselors have a sense of self– efficacy .
- Educational counselors use all coping strategies while they prefer to use the coping strategy more when working.

-There is a statistically significant correlation between self- efficacy and coping strategies of educational counselors.

In light of the results that appeared ,the researcher put a set of appropriate conclusions, recommendations and proposals.

**Keywords:** Self-efficacy, Coping Strategy, Educational Adviser

## المقدمة

### أولاً: موضوع البحث

#### مشكلة البحث

يعد العراق من البلدان التي تعرضت الى ازمات واحداث مؤلمة لسنوات متعاقبة ، اثرت على مدى قدرة الفرد في مواجهته للمشكلات وغيرت من اساليبه واستراتيجياته في التعامل مع الضغوط والمواقف المختلفة اذ ان هذه الاحداث تركت اثاراً سلبية على نمط شخصية الفرد وقدرته عند المواجهة ، فقد اشارت دراسة الربيعي (٢٠١٣) الى ان الافراد الذين يمتلكون مستوى منخفضاً من القدرة الذاتية عند المواجهة يصابون بالتشويش ، وضعف مستوى الفهم ، والتأثير الواضح على طريقة التفكير ، وردود الفعل السلبية اتجاه الآخرين ، والاختلافات القوية ، والسلوكيات الخاطئة وغير المرغوب بها ضد الذات والآخرين (الربيعي،٢٠١٣: ٢) .

وتعد الذات من المواضيع المعبرة عن مشاعر الفرد واتجاهاته ، كما تعبر عن مجموعة عمليات تحكم سلوك وتوجهه، في حين ان فعالية الذات تتعلق بما يصدره الفرد من احكام تعبر عن قدرته في التعامل مع الصعاب وتحدي المشكلات ، فهي تحدد مسار الاجراء السلوكي الذي يتبعه الفرد (Bandura,1988:201)

اذ ان ضعف فعالية الذات او الاحساس المنخفض بالفعالية الذاتية للفرد تؤثر بصورة واضحة على تواصل الفرد مع الآخرين ومدى قدرته على اتخاذ القرارات ، كما تؤثر على شخصيته من حيث الاعمال التي تتطلب تحدياً معرفياً بحيث تجعله يستغرق وقت اطول في عملية المعرفة والفهم مما يؤدي الى ضعف في ممارسة استراتيجيات المواجهة التي تتطلب مهارات عقلية عليا (Thomas&Rohwer,1986:9-10)

وبشكل اكثر دقة تتحدد المشكلة في الإجابة عن التساؤلات التي يطرحها البحث الحالي وهي ما مستوى فعالية الذات لدى المرشدين التربويين ؟ والكشف عن نوع استراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين؟ وما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين .

## اهمية البحث

تعد فعالية الذات من المفاهيم المهمة في تفسير السلوك وتحديد السمات الشخصية للفرد ، فهي مصدر للضبط وتوجيه الفرد نحو تحقيق الاهداف والوصول الى النتائج الايجابية (المخلافي، ٢٠١٠: ٤٨٥) .

وقد اشار الفرماوي الى ان ارتفاع مستوى الذات يزيد من قدرة الفرد وسيطرته ، وشعوره بالهدف من الحياة ، وبلوغ المكانة الاجتماعية وتحقيق الجودة في الانجاز (الفرماوي، ١٩٩٠: ٥٤) .

وتساهم فعالية الذات في تحقيق التفاوض والقدرة على التعامل الايجابي مع كل اشكال الضغوط النفسية ، كما تعمل على تحديد مسار حياة الفرد ، وزيادة نشاطه المعرفي وتجعله يسيطر على التحديات التي تواجهه والتمكن منها بنجاح مما يعزز من صحته النفسية ، ويدعم قوة شخصيته ومستوى انجازه (الناشي، ٢٠٠٥: ٦) .

وبينت دراسة آل حسيني (٢٠١٠) الى ان فعالية الذات القوية تساهم في حماية الفرد من التوترات وردود الافعال السلبية وتحويلها الى عناصر ايجابية تزيد من قوة وشخصية الفرد عند المواجهة في موقف ما ، كما تساهم في تحسين المزاج ، ورفع الكفاءة ، وتنظيم الافكار والتعامل الامثل مع المشكلات (ال حسني، ٢٠١٠: ٧) .

ويرى باندورا (Bandura, 1994) ان فعالية الذات تؤثر بصورة ايجابية في نوعية الحياة التي يعيشها الفرد من خلال فهمه للأنشطة والفعاليات المختلفة التي تزيد من مستوى ادائه والقدرة على التحكم بالمحيط الذي يعيش فيه وادراكه للمستقبل وضبطه للأحداث الحياتية (Bandura, 1994: 77) .

وتعد استراتيجيات المواجهة عملية معرفية سلوكية مصاحبة للفرد تقدم له المنفعة وتظهر على شكل استجابة يواجهه من خلالها التحديات والصعوبات ، ويحقق التوافق ، ويحافظ على التوازن ويتخذ القرار المناسب (رحال، ٢٠١٠: ١٣٢) .

وتساهم استراتيجيات المواجهة في تخفيف التأثير السلبي لضغوطات الحياة على صحة الفرد نفسيا وجسميا (بديعة، ٢٠١٣: ١٥١) ، كما تساهم في تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد ومحيطه الخارجي من خلال وضع الخطط السليمة واختيار البدائل الصائبة التي تمكنه من السيطرة على الموقف الضاغط وتقليل تأثيره او ازالته (نوفل، ٢٠١٢: ٣١٨) .

ويشير الباز (٢٠٠٤) الى ان استراتيجيات المواجهة هي عبارة عن اطار لرسم وتحديد الاهداف والسعي لتحقيقها ، والانتقال من حالة التراجع والتعاس الى حالة النمو والتكامل (الباز، ٢٠٠٤: ١٣) .

وترى ليفي سوسان (Levesussen, 2002) ان استراتيجيات المواجهة هي ادوات فعالة لوقاية الفرد ، وتحقيق الاستقرار والامن النفسي ، واختزال الادراك السلبي ، وتخفيض مصدر

الخطر بصورة مباشرة ، والتعامل بطريقة مثلى مع الظروف الصعبة ، وادارتها وتسيرها وفقاً لمتطلبات الفرد (Leve sussen,2002,97) .

وتحدد أهمية البحث الحالي بما يلي :

- ١- تعد فعالية الذات ضرورة مهمة يتعرف الفرد من خلالها على امكانياته ومهاراته ومدى قدرته على الاداء الفعال وتحقيق الاهداف والوصول الى النتائج المرغوبة .
- ٢- توجيه انظار المتخصصين والجهات ذات العلاقة بضرورة الاهتمام باستراتيجيات المواجهة لدى الافراد بعدها مؤشراً من مؤشرات الكفاءة والمهارة التي تساهم في مواجهة المشكلات وتحد من اثرها وتحقق التوازن النفسي .
- ٣- يعد البحث مساهمة معرفية ثري المكتبة المحلية وتلي حاجة مجموعة كبيرة من الباحثين ضمن التخصص النفسي .

### أهداف البحث

يستهدف البحث معرفة :

- ١- فعالية الذات لدى المرشدين التربويين.
- ٢- الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدين التربويين في المواجهة .
- ٣- الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين .

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بجميع المرشدين التربويين التابعين لمديرية تربية محافظة كربلاء المقدسة ممن هم على الملاك الابتدائي و الثانوي سواء كانوا دائمين او محاضرين بعقد وللعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) (ذكور- اناث) .

### تحديد المصطلحات

#### أولاً: فعالية الذات

عرفت بتعريفات متعددة منها :

- باندورا(1997) (Bandura)

مجموعة احكام تصدر عن الفرد وتعبّر عن مدى قدرته على اداء السلوك ذو النتائج المرغوبة مع التنبؤ الذاتي عن الانشطة والفعاليات التي يقوم بها والتحكم بالأحداث وتوقع الجهد المطلوب لإنجاز ذلك النشاط (Bandura,1997: 473) .

- ريجير وغلانك (2000) (Regehe & Glanc)  
عملية معرفية تحقق التوقعات الايجابية المؤثرة والمساهمة في حل المشكلات ومواجهة الصعوبات  
(Regehe & Glanc ,2000:337).
- عبد الوهاب (٢٠٠٣):  
مجموعة منظمة من الاحكام والتوقعات والادراكات والمشاعر التي يعتقدونها الفرد حول مدى كفاءته  
الذاتية في الانجاز وقدرته على تحطى المشكلات والمواقف بغية الوصول الى السلوك الجيد والايجابي (عبد  
الوهاب، ٢٠٠٣: ١٨٧).  
وقد اعتمد الباحث تعريف باندورا تعريفا نظريا لكونه معتمداً على نظريته .  
ويعرف الباحث فعالية الذات تعريفاً إجرائياً:  
الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص إثناء إجابته عن فقرات مقياس فعالية الذات المعتمد في  
الدراسة الحالية  
ثانياً: استراتيجيات المواجهة  
عرفت بتعريفات متعددة منها :
- كارفر وشاير وونتراب (1989) (Carver, et al)  
مجموعة أنشطة وخطط يسعى الفرد من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة بهدف حلها، أو التقليل  
من تأثيراتها (Carver, et al, 1989:269).
- القماح (٢٠٠٢):  
مجموعة استجابات يقوم بها الفرد للتعامل والسيطرة على المواقف الصعبة التي تم تفسيرها وتقييمها  
(القماح، ٢٠٠٢: ١٥٠).
- نوفل (٢٠١٢):  
عملية يستطيع من خلالها الفرد تجاوز الصعوبات التي تمنعه من الوصول الى الهدف المراد تحقيقه  
(نوفل، ٢٠١٢: ٣١٥).  
وقد اعتمد الباحث تعريف كارفر وشاير وونتراب تعريفا نظريا لكونه معتمداً على نظريتهم .  
ويعرف الباحث استراتيجيات المواجهة تعريفاً إجرائياً:  
الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص إثناء إجابته على فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة  
المعتمد في الدراسة الحالية .  
ثالثاً: المرشد التربوي

• وزارة التربية (١٩٨٨) :

"أحد أعضاء الهيئة التدريسية مؤهل علميا لدراسة المشكلات سواء كانت مشكلات تربوية او اجتماعية او سلوكية ويتم ذلك من خلال جمع المعلومات لغرض تبصير الطالب بمشكلته ومساعدته على ان يفكر في حلول مناسبة للمشكلة واختيار مايراه مناسباً لتلك المشكلة" (وزارة التربية ١٩٨٨ : ١٠) .

الفصل الثاني : اطار نظري

اولاً: فعالية الذات

ان اول من اشار الى مفهوم الفعالية هو العالم كان وايت (kan whaite) وكان يعني بها التعامل مع البيئة كمحدد من محددات الدافعية (المخلافي، ٢٠١٠ : ٤٨٥) .

بينما اول من اشار الى مفهوم فعالية الذات ضمن المعنى الاصطلاحي هو عالم النفس البرت بانديورا عام (١٩٧٧) ضمن اقتراحه لنظرية الاصول ، والذي بين ان فعالية الذات هي مجموعة احكام ومعتقدات يصدرها الفرد اتجاهاً للمواقف المختلفة (Bandura,1977: 192) .

في حين ان مفهوم فعالية الذات ضمن اللغة العربية كانت تشير الى مدلولين مختلفين الاول يعني "الكرم" و " الفعل الحسن" ويشير المفهوم الثاني الى معنى "التأثير" ، ويقال "دواء فعال" بمعنى يحدث التأثير المنتظر منه (المعجم الوجيز، ٢٠٠٥ : ٣١٦) .

ويبين جيليهان(2002) ان فعالية الذات هي قدرة الفرد على تحقيق نفع مرغوب به وفائدة ايجابية (19: Gillihan,2002)، في حين يرى اسماعيل (٢٠٠٩) ان فعالية الذات هي ادراك الفرد لعوامل النجاح من خلال مثارته ومدى كفاءته للوصول الى الانجاز وتحقيق التفوق(اسماعيل، ٢٠٠٩ : ٢٩٣) .

وينظر كل من الحمداني وطبيب (٢٠٠٩) الى ان فعالية الذات هي العملية التي يفسر الفرد ويشكل من خلالها حكماً ذاتياً لمواجهة الصعوبات، فهي محدد ادراكي تؤثر على قرار الفرد ومستوى دافعيته عند توجهه لأداء عمل معين (الحمداني وطبيب، ٢٠٠٩ : ١٤٠)

مظاهر فعالية الذات

اشار براون (2003) الى مجموعة من المظاهر والعمليات المحددة لفعالية الذات منها

- الادراك
- الاتجاه الايجابي
- الوعي (Brown,2003:199) •

ويذكر عبد الرحمن (١٩٨٨) ان فعالية الذات تؤثر في تصرفات الفرد ونمط تفكيره ، فكلما ارتفع مستوى الفعالية الذاتية لدى الفرد كلما ازداد وعي الفرد ووصل الى اهدافه وغاياته بطريقة صائبة ، وكلما

انخفضت الفعالية الذاتية كلما اصبح الفرد عاجزاً عن تحقيق الاهداف واحداث السلوك ذو النتائج الايجابية  
(عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٣٩٩) .

### مصادر فعالية الذات

اشار باندورا الى مجموعة مصادر يتم من خلالها الوصول الى الحكم او الهدف النهائي ومنها : -

- الاداء المنجز :
- الخبرات البديلة او غير المباشرة :
- الاقناع اللغوي
- الحالة الفسيولوجية والنفسية (Bandura, 1993:126) .

وتتأثر فعالية الذات بمدى قدرة الفرد الحقيقية لإنجاز العمل مع توفر الحافز وتحقيق نتيجة مرغوب بها ، فالقدرة الحقيقية هي المؤشر الصادق والمرجع الذاتي للفعالية والمصدر الرئيس لمعرفة الفرد ، فالفعالية تشير الى توقعات الفرد حول النجاح والفشل في كل ما يصدر منه اعتمادا على قدراته وامكانياته  
(علاوي، ١٩٨٨: ٢٦٧) .

### خصائص فعالية الذات

تتميز فعالية الذات بمجموعة من الخصائص منها :

- ١- فاعلية الذات نتاج للقدرة الشخصية وترتبط بالتنبؤ والتوقع .
- ٢- يمكن تطويرها وتنميتها من خلال تنويع الخبرات وزيادة مصادرها .
- ٣- فاعلية الذات هي مجموعة احكام وادراكات ومشاعر تحدد كفاءة الفرد وامكاناته .
- ٤- تتأثر الدافعية بمهارات الفرد ونمط شخصيته ومدى امتلاكه للدافعية عند الموقف  
(صحراوي، ٢٠١٣: ٢٠٥) .

ويشير فيشر (2006) الى ان مستويات فعالية الذات هي كل من المستوى العام ويقصد به النشاط الكلي في المواقف العامة ، والمستوى الجزئي ويقصد به النشاط ضمن مجال محدد ، والمستوى الخاص ويعني به النشاط المحدد ضمن مهمة معينة دون غيرها من المهمات (Fisher, 2006:19) .

### النظرية التي فسرت فعالية الذات

#### نظرية فعالية الذات لباندورا(Bandura)

ترجع النظرية الى عالم النفس الكندي والذي يرى ان فعالية الذات هي تنبؤات وتوقعات الفرد عن سلوكه ومستوى ادائه ، اذ تظهر هذه التنبؤات والتوقعات في الانشطة والفعاليات التي يبذلها في المواقف



المعقدة والغامضة ، كما يرى ان فعالية الذات هي قوة تفسر لدوافع الكامنة حول قدرات الفرد وامكانياته لإنتاج او اداء مهمة ما (Bandura,1997:155) .

ويرى باندورا ان فعالية الذات تتعلق بأداء الفرد وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة وفقا للإمكانيات والمهارات التي يمتلكها ، فهي محدد لتقييم الجهد الذاتي فضلا عن كونها اداة لتحديد الانشطة والقدرات (Bandura,1994:79) .

وتشير النظرية الى ان الافراد يستطيعون ارشاد سلوكهم وتوجيهه من خلال وضع مجموعة معايير والعمل على تقييم السلوك وفقا لهذه المعايير مما يمكنهم من بناء الحافز الذاتي وتوجيه السلوك نحو الهدف ، وتحقيق التنبؤ الايجابي المساهم في حل المشكلات (Bandura,1988:143) .

ويرى باندورا ان فعالية الذات تتكون نتيجة لعمليات معرفية واجتماعية فضلا عن تعلم الفرد ومروره في احداث مختلفة ساهمت في تحقيق النتائج المطلوبة ، وزادت من قدرته في السيطرة على الظروف الحياتية (Bandura,1993:133)

وتشير النظرية الى الممارسات والعمليات التي تساهم في تغيير سلوك الفرد هي ايضا تساهم في تحويل شعور الفرد وتعديله اتجاه الفعالية الذاتية ، وان مهارات الفرد ومعتقداته تؤثر في حياة الفرد ومستوى تنفيذه للأعمال وتحكمه في الاحداث الحياتية (Bandura,1989:809) .

ويؤكد باندورا ان الافراد الذين لديهم القدرة على التنظيم الذاتي ، فهم لديهم القدرة على التوقع والادراك الايجابي والتفكير المستقبلي ، كما لديهم قدرة عالية في التحقق من فاعلية تجاربهم والتحكم بالظروف ، وربط افكارهم وتجاربهم مع افكار وتجارب الاخرين للحصول على النتائج الجيدة وتنوع الخبرات وزيادة مصادرها (Bandura,1993:136) .

ويرى باندورا ان فعالية الذات مكون معرفي اجتماعي مهم يشير الى ان السلوك الانساني يتحدد من خلال تفاعل مجموعة عوامل ذاتية وبيئية وسلوكية وهذه العوامل تتداخل فيما بينها لتحديد النشاط واصدار الحكم او الناتج النهائي ، كما يؤكد انه لا توجد افضلية لعامل من العوامل الثلاثة على العوامل الاخرى وان جميع هذه العوامل تشتمل على متغيرات وتنوعات معرفية تحدث قبل ان يقوم الفرد بأداء السلوك وهذا ما يسمى بالتوقعات (Bandura,1994:79) .

وينظر باندورا الى ان فعالية الذات هي مجموعة احكام تصدر عن الفرد وتعبر عن مدى قدرته على اداء السلوك ذو النتائج المرغوبة مع التنبؤ الذاتي عن الانشطة والفعاليات التي يقوم بها والتحكم بالأحداث وتوقع الجهد المطلوب لإنجاز ذلك النشاط (Bandura,1997: 473) .

### ثانيا: استراتيجيات المواجهة

تعد استراتيجيات المواجهة من الاساليب التي ظهرت وزاد الاهتمام بها نتيجة تطور الحياة وتعقدتها وازدياد مشاكلها ، وان كل فرد له اسلوب خاص واستراتيجية مختلفة عن غيره في مواجهة المشكلات والتعامل مع المواقف وضبط الاحداث الحياتية المختلفة(الدراسي،٢٠٠٧: ٤٤) .

ويعد لازروس من الاوائل الذين اشاروا الى مفهوم استراتيجيات المواجهة ، اذ وصفها بالنشاطات والمجهودات السلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد للتصرف مع الضغوط والتغلب عليها والتخلص من اثارها الضارة (Lazarus,2000:532) .

وتشير كوباسا (1979) في دراستها الى ان استراتيجيات المواجهة هي قدرة الفرد وطريقته في مقاومة الجهد والتعامل مع الضغوط دون الاصابة بالضرر او الاعتلال ، وان الطرق التي تجعل من الفرد قادراً على مقاومة الضغوط هي امتلاكه للبدائل المختلفة ، وتركيزه وانتباهه لأنواع الضغوط واوقات حصولها والتعامل معها باستراتيجيات مختلفة تتناسب مع وقتها وحجمها ، فضلا من استعمال المنتج والمساهم في مواجهة تلك التحديات والمخاطر (kobasa,1979:9) .

في حين ينظر كل من ولين وولين (1993) الى وجود مجموعة من العوامل والابعاد التي تساهم في اتباع الاستراتيجيات الفعالة وزيادة القدرة الذاتية للأفراد ونجاحهم في مواجهة الصدمات وهي كل من البعد (العقلي ، النفسي ، الخلقى، الاجتماعي ، الاكاديمي، الديني ، الانفعالي ) وهي ابعاد ومكونات اساسية ومهمة في تحديد قدرة الفرد في المواجهة (wolins&wolins,1993:45) .

### مميزات استراتيجيات المواجهة

- تتأثر استراتيجيات المواجهة بكل من شخصية الفرد وطبيعة الموقف الضاغطة .
- ان استراتيجيات المواجهة تتغير من موقف الى اخر .
- تترك استراتيجيات المواجهة نتائج قد تكون سلبية او ايجابية على شخصية الفرد .
- ترتبط استراتيجيات المواجهة بمدى فاعلية الفرد في تقييم وتقدير الموقف والقدرة على تغييره والسيطرة عليه
- قد تتشابه استراتيجيات المواجهة بين الذكور والاناث وخصوصا عندما تكون المواقف الضاغطة من نوع ثابت كالعائلة والدراسة (سميرة ونورة،٢٠١٣: ٦١) .

## النظرية التي فسرت استراتيجيات المواجهة

### نظرية التحكم بالتنظيم الذاتي Carver, et al, 1989

تعود نظرية التحكم بالتنظيم الذاتي الى كل من كارفر وشاير وونتراب والذين يرون ان استراتيجيات المواجهة هي مجموعة أنشطة وخطط يسعى الفرد من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة بمهدف حلها، أو التقليل من تأثيراتها (Carver, et al, 1989:269).

كما اكدوا على تنوع استراتيجيات المواجهة لدى الفرد بسبب تنوع مصادر الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها الفرد ، اذ تمكنوا من تطوير مجموعة من الاستراتيجيات للمواجهة ذات الفائدة الكبيرة والاقبل فائدة ووضعها على شكل نماذج مكونة من (خمس عشرة) استراتيجية ، وحددوا اربعة عوامل رئيسية من خلال التحليل العملي تتمثل بالاتي : الاول يوازي بشكل قريب التغلب المتكرر على المشكلة ، والثاني يوازي بشكل قريب الاستراتيجيات المركزة على الانفعال مع دمج العامل الاول المتكرر على المشكلة ، اما العامل الثالث محدد بالدعم الاجتماعي للحصول على دعم وتوجيه اجتماعي، في حين حدد العامل الرابع بالمحاولات للابتعاد عن المشكلة والانفعالات الحاصلة منها (Carver, et al, 1989:263).

وتبين النظرية ان الافراد الذين يمتلكون قدرة ووسائل للتعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة هم افراد يتسمون بالنزعة التفاؤلية والاستعداد الايجابي وهم اكثر نشاطاً وحيوية واقل سلبية من اصحاب النظرة النشاؤمية (Carver, Scheier, 1989:184).

اشارت نظرية التحكم بالتنظيم الذاتي ان تفاؤل الفرد يزيد ويعزز من ثباته عندما يواجه مشكلة ما ، وان الافراد المتفائلين في حياتهم قادرون على تجاوز الصعوبات والتغلب عليها (برافين، ٢٠١٠ : ٢٨٥) . كما يشير كارفر وزملائه (١٩٨٩) إلى أن الافراد الذين يمتلكون ارادة قوية وقدرة عالية على التنظيم فهم افراد قادرون على انجاز مجموعة من الاهداف ، كما انهم يتسمون بالوعي العالي والمراقبة الذاتية لتحقيق الاهداف المرسومة بدقة بعيدا عن الاستعجال والتخبط والعشوائية (Carver, et al 1989:267).

وتشير النظرية الى ان التنظيم الذاتي عملية منظمة يسعى الفرد من خلالها الى تحقيق اهدافه وطموحاته ، اذ يشتمل التنظيم الذاتي على خصائص متعددة كالانتباه الذاتي وتقدير الذات واستراتيجيات المواجهة (المنصوري، ٢٠١٤ : ٩١)، وان استراتيجيات المواجهة بالتنظيم الذاتي هو ان عمليات التنظيم الذاتي هي من تحدد قدرة الفرد وادراكه وفهمه للتهديد الخارجي ومحاولة التصدي لها (Lau, 1997:18).

## الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءته

### منهجية البحث

استعمل الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج القائم على التشخيص العلمي للظاهرة وتحديد المشكلة واطهار النتائج المقبولة .

### مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من المرشدين التربويين التابعين الى المديرية العامة لتربية محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (632) مرشد ومرشدة ، وبواقع (392) مرشد ومرشدة ضمن الملاك الثانوي و(240) مرشد ومرشدة ضمن الملاك الابتدائي، وجدول (1) يوضح ذلك .  
جدول (1) مجتمع البحث موزع حسب الملاك والجنس

المجموع	الاناث	الذكور	الجنس الملاك
240	126	114	الابتدائي
392	206	186	الثانوي
632	332	300	المجموع

### عينة البحث

اختار الباحث عينة مكونة من (239) مرشد ومرشدة شكلت نسبتهم (38%) من المجتمع الكلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة ذات التوزيع المتناسب على وفق معادلة ستيفن ثامبسون، وبواقع (148) من مرشدي الملاك الثانوي (70) ذكور و (78) اناث ، و (91) من مرشدي الملاك الابتدائي (43) ذكور و(48) اناث ، وكما موضح في جدول (2)

جدول (2) عينة البحث موزعة حسب الملاك والجنس

المجموع	الجنس		الملاك	ت
	اناث	ذكور		
91	48	43	الابتدائي	1
148	78	70	الثانوي	2
239	126	113	المجموع	

أداتا البحث

### اولاً: مقياس فعالية الذات

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المقاييس التي تخص فعالية الذات ، اعتمد الباحث على مقياس كل من (العبادي والامارة، ٢٠١٤) المكون من (28)فقرة والمبني وفقاً لنظرية فعالية الذات لباندورا، وذلك لاستخدامه للخطوات والمعايير العلمية في بناء الاختبارات النفسية وسهولة تطبيقه وتصحيحه .

#### - اعداد تعليمات المقياس

تعد التعليمات بمثابة الدليل المساعد للإجابة يستطيع من خلالها المستجيب معرفة ما مطلوب منه، اذ كانت التعليمات تتميز بالوضوح والسهولة، اذ يضع علامة (√) امام البديل الذي يراه المستجيب مناسباً له مع توخي الدقة والموضوعية مع عدم الحاجة لذكر اسمه .

#### - التحليل المنطقي لل فقرات

قام الباحث بعرض فقرات المقياس على (10) من المحكمين في ميدان علم النفس والقياس النفسي للتحقق من مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها للقياس ملحق (1)، اذ استعمل الباحث مربع كاي، والنسبة المئوية لمعرفة آراء المحكمين ومدى موافقتهم عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وكما مبين في جدول (3) .

جدول (3) نسبة الموافقة لفقرات فعالية الذات

الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	مربع كاي	النسبة المئوية	مدى الصلاحية
1-28	28	10	10	100%	صالحة

#### - تصحيح المقياس

يتكون مقياس فعالية الذات بصورته الاولية من (28) فقرة كما موضح في ملحق (2) ، امام كل فقرة ثلاث بدائل هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ) وامام كل بديل درجات تقابلها للتصحيح ، اذ اعطي (3) درجة عند التصحيح للبدل تنطبق عليّ دائماً ، و(2) درجة عند التصحيح للبدل تنطبق عليّ احياناً ، و(1) درجة عند التصحيح للبدل لا تنطبق عليّ ، وعند جمع درجات الاجابة لكل مستجيب لمعرفة الدرجة الكلية تبين ان اعلى درجة هي (84) و اقل درجة هي (28) وان قيمة المتوسط الفرضي هي (56) .

## - التحليل الاحصائي لل فقرات

ان التحليل الاحصائي لل فقرات خطوة هادفة الى اعداد فقرات ذات خصائص قياسية جيدة تؤدي الى دقة النتائج وزيادة الصدق والثبات (السيد، ١٩٧٩: ٥٠)، وقد تحقق الباحث من التحليل الاحصائي لفقرات مقياس فعالية الذات معتمداً على عينة البحث الاساسية في جدول (2) وفقاً لإسلوب المجموعتين الطرفيتين اذ اختار الباحث لكل مجموعة منها نسبة (0.27) من عينة البحث البالغة (239) حيث بلغ عدد افراد المجموعة العليا (65) والمجموعة الدنيا (65) وبدرجة حرية (128) بمستوى دلالة (0.05) وحصلت جميع الفقرات على قيمة نائية كانت اكبر من القيمة النائية الجدولية البالغة (1.96) حيث تراوحت بين (19.88 - 10.07) ولم تحذف اي فقرة منه ليبقى عدد فقرات المقياس (28) فقرة.

### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ان اختبار الفقرات وفق اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر على الصدق والاتساق الداخلي للمقياس وتجانس الفقرات وترابطها ، فكلما يزداد معامل الارتباط يكون احتمال تضمين الفقرة ضمن المقياس اكبر (السامرائي والبلداوي، ١٩٨٧: ٩١)، وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة ، وقد تبين ان جميع فقرات مقياس فعالية الذات دالة لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (237) ، وتراوحت قيم العلاقة الارتباطية بين (0.61 - 0.34) ، لذا ان جميع فقرات مقياس فعالية الذات والبالغة (28) تم قبولها وابقاءها

### الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات

#### أ: الصدق

القدرة على تحقيق الغرض في قياس السمة المطلوب قياسها (علام، ٢٠٠٢: ٢٠٩ ) وقد تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقتين هما

#### الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض فقرات مقياس فعالية الذات على مجموعة من المحكمين في ميدان علم النفس والقياس النفسي وابدوا موافقتهم على الفقرات .

#### - صدق البناء

تم التحقق من صدق البناء في مقياس فعالية الذات من خلال استخراج القوة التمييزية باستخدام المجموعتين الطرفيتين واستخراج الفرق بين وسطين حسابيين لكل فقرة وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

## ب: الثبات

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة التي تشير الى اتساق درجات المقياس مع الدقة والاتقان في قياس المقدار الحقيقي للسمة المقاسة (الجلي، ٢٠٠٥: ١٣) وقد تم التحقق من الثبات بطريقتين هما :

### - طريقة التجزئة النصفية

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المقياس على قسمين متكافئين وحساب الارتباط بينهما (Ebel, 1972:315)، تم تقسيم فقرات المقياس على فقرات زوجية واخرى فردية من الدرجات الكلية لعينة التحليل الاحصائي ، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين القسمين فبلغ (0,78) وبعد تصحيحة بمعادلة سبيرمان براون بلغ (0,87) .

### - معادلة الفا لكرونباخ

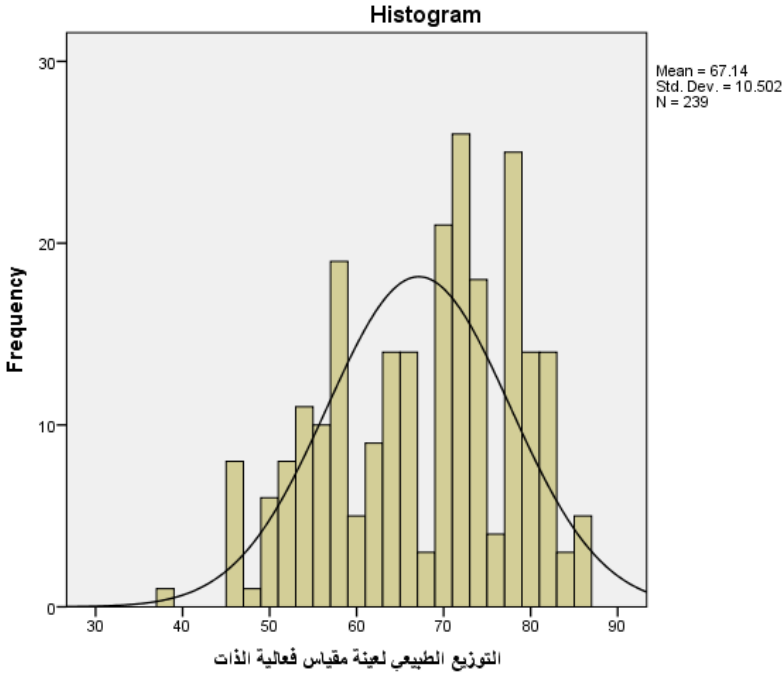
استخرج الباحث الثبات باستخدام معادلة الفا لكرونباخ لمعرفة معامل الاتساق الداخلي وكان الثبات لفقرات مقياس فعالية الذات ككل (0,89) .

### الصيغة النهائية لمقياس فعالية الذات

### المؤشرات الإحصائية لمقياس فعالية الذات

جدول (4) المؤشرات الإحصائية لمقياس فعالية الذات

القيمة	الخصائص الإحصائية
239	العينة
67.14	الوسط الحسابي
69.00	الوسيط
71	النوال
10.502	الانحراف المعياري
.370	الاتواء
-.768	التفرطح
110.292	التباين
56	المتوسط الفرضي
28	اقل درجة
84	أعلى درجة



شكل (1)

### توزيع افراد العينة على مقياس فعالية الذات

#### ثانيا: مقياس استراتيجيات المواجهة

بعد الاطلاع على الابحاث والدراسات السابقة التي تخص استراتيجيات المواجهة ، اعتمد الباحث على مقياس (عسل ، ٢٠١٨) لاستراتيجيات المواجهة ، كونه معرب على وفق البيئة العراقية ويتمتع بخصائص سيكومترية عالية فضلا عن حداثته وسهولة تطبيقه ، اذ قامت عسل في دراستها بترجمة مقياس كارفر وزملائه (carver at al ,1989) ، ويتكون المقياس من (60) فقرة موزعة على اربع استراتيجيات رئيسية تضمنت (15) استراتيجية فرعية وكل استراتيجية فرعية تضمنت (4) فقرات ، وامام كل فقرة (4) بدائل للاجابة هي (لا أفعل هذا على الإطلاق ، عادة ما أفعل هذا قليلاً ، عادة ما أفعل هذا بكمية متوسطة ، عادة ما أفعل هذا كثيراً) يقابلها سلم درجات (1,2,3,4) ، والاستراتيجيات هي:

- ١- استراتيجية التجنب وتضمنت الاستراتيجيات الفرعية الاتية (الابتعاد السلوكي ، الابتعاد الذهني ، الانكار ، السخرية ، اللجوء الى الادوية) .
- ٢- استراتيجية مواجهة الانفعال وتضمنت الاستراتيجيات الفرعية الاتية(اعادة التفسير ، الرجوع الى الدين ، التريث ، التقبل) .



٣- استراتيجية مواجهة المشكلة وتضمنت الاستراتيجيات الفرعية الاتية(التخطيط , قمع الانشطة , المواجهة النشطة) .

٤- استراتيجية التدعيم الاجتماعي وتضمنت الاستراتيجيات الفرعية الاتية( استعمال الدعم الاجتماعي , الاستعمال الاجرائي , التركيز على الانفعالات ) .  
ولأجل تحقيق الاهداف اتبع الباحث الخطوات الاتية :

#### • اعداد تعليمات المقياس

ان التعليمات هي الدليل الذي يوضح للمستجيب كيفية الاجابة ، اذ حرص الباحث ان تكون التعليمات واضحة وتبين كيفية الاجابة عن الفقرات .

#### • التحليل المنطقي للفقرات

يعد التحليل المنطقي للفقرات شيئاً ضرورياً ومهماً كونه يبين مدى تمثيل الفقرات للسمة المحدد قياسها ، ولأجل التحقق من ذلك عرض الباحث فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس للحكم على مدى ملاءمتها وصلاحيتها للقياس مع اضافة او حذف او تعديل ما يرونه مناسباً للمقياس ، اذ استعمل الباحث مربع كاي والنسبة المئوية لمعرفة اراء المحكمين وموافقتهم عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) ، وقد ابدى الخبراء موافقتهم على جميع فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة

#### • التحليل الاحصائي للفقرات

اشار المختصون الى اهمية التحليل الاحصائي باعتباره خطوة من الخطوات الاساسية في بناء المقاييس النفسية والتي تساهم في اعطاء نتائج ذات دقة عالية من خلال الابقاء على الفقرات الجيدة للمقياس (علام، ٢٠٠٠ : ١٣٨) ، وللتحقق من التحليل الاحصائي لمقياس استراتيجيات المواجهة تم استعمال الاسلوب ذاته الذي استخدمه الباحث لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس فعالية الذات ، وافترزت النتائج بان جميع الفقرات تحمل القيمة التائية ذات الدلالة الاحصائية اذ كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تحذف منه اي فقرة ليبقى عدد فقرات المقياس (60) فقرة.

#### • الخصائص القياسية لفقرات مقياس استراتيجيات المواجهة

##### أ- الصدق

تم التحقق من الصدق بطريقتين هما :

##### - الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والقياس النفسي وكما موضح في ملحق ( 1 ) .

#### - صدق البناء

تم استخراج القيمة التائية الخاصة بالفرق بين وسطين حسابيين لكل فقرة باعتماد المجموعتين الطرفيتين .

#### ب- الثبات

تم التحقق من الثبات بطريقتين هما

#### - الاختبار - إعادة الاختبار

لاستخراج الثبات بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار طبق الباحث مقياس استراتيجيات المواجهة على العينة نفسها مرتين وبفاصل زمني قدره اسبوعين ، واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق ، اذ بلغ معامل الثبات (0.83) وهو معامل ثبات جيد .

#### - الفاكرونباخ

تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ والذي يقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس ، اذ بلغ معامل الثبات (0.93) مما يدل على وجود الاتساق والتجانس بين فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة .

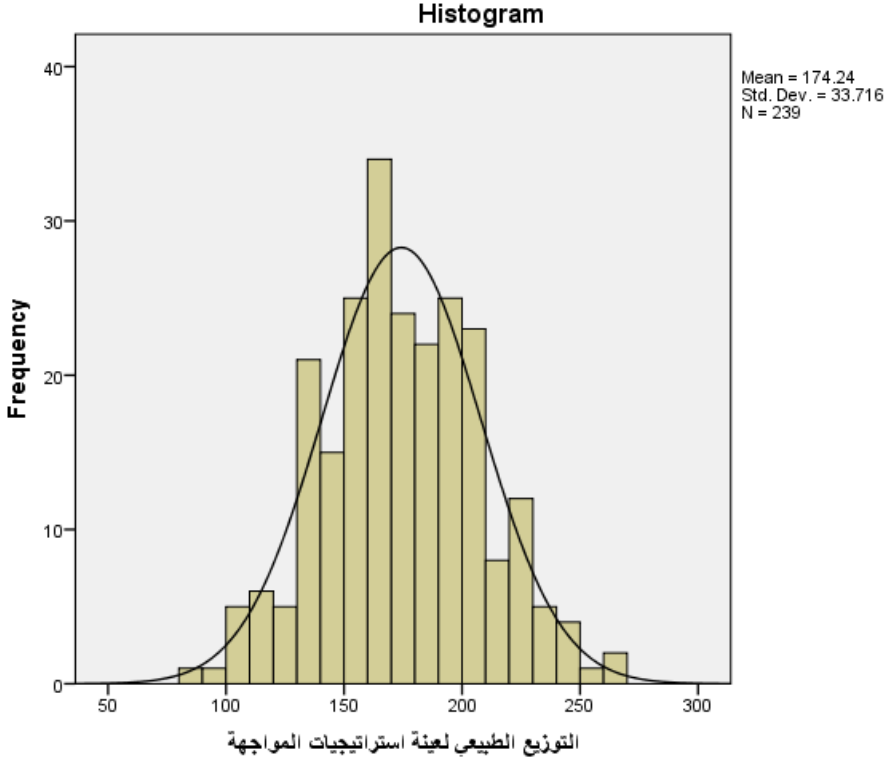
#### الصيغة النهائية لمقياس استراتيجيات المواجهة

جدول (5)

المؤشرات الاحصائية لمقياس استراتيجيات المواجهة

الخصائص الإحصائية	القيمة
العينة	239
الوسط الحسابي	174.24
الوسيط	173.00
المنوال	162
الانحراف المعياري	33.716
الالتواء	0.056
انحراف خطأ الالتواء	0.157
التفرطح	0.191

1136.771	التباين
150	المتوسط الفرضي
60	اقل درجة
240	أعلى درجة



شكل (2)

توزيع افراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة

### التطبيق النهائي

بعد ان انهى الباحث اعداد اداتي البحث والتحقق من خصائصها القياسية ، قام بتطبيقهما على عينة البحث المبينة ضمن جدول (2) مع مراعاة الظروف خلال فترة التطبيق التي استمرت اسبوعين ، وبعد انتهاء مدة التطبيق قام الباحث بتفريغ البيانات وتصحيحها وحساب الدرجات وفقا للمعيار المحدد لكل مقياس .

## الوسائل الإحصائية

تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

### الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### الهدف الأول : التعرف على فعالية الذات لدى المرشدين التربويين •

للتحقق من الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين ان قيمة الوسط الحسابي البالغة (67.14) اكبر من قيمة الوسط الفرضي البالغة (56) وبانحراف معياري قدره(10.502) وهذا يدل على وجود فرق دال احصائيا لصالح متوسط العينة، كما تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (16.4) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (238) ، وهذا يشير الى ان المرشدين التربويين يمتلكون الشعور بفعالية الذات وكما موضح في جدول (6) •

جدول (6) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمتغير

فعالية الذات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة				
0.05	238	1.96	16.4	56	67.14	239	فعالية الذات

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية فعالية الذات لباندورا ان الافراد الذين لديهم شعور بفعالية الذات فهم افراد يستطيعون توجيه سلوكهم من خلال وضع مجموعة معايير والعمل على تقييم السلوك وفقا لهذه المعايير مما يمكنهم من بناء الحافز الذاتي وتوجيه السلوك نحو الهدف ، وتحقيق التنبؤ الايجابي المساهم في حل المشكلات ( Bandura,1988:143 ) •

ويرى الباحث ان المرشدين التربويين يمتلكون القدرة العالية على ادراك عوامل النجاح ويتميزون بالأفكار الجيدة القادرة على تحقيق الاهداف ، كما لديهم مستوى عال من الكفاءة والدافعية والاتجاه الايجابي نحو العمل •

#### الهدف الثاني: التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون التربويون في المواجهة

للتحقق من الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لكل استراتيجية ، اذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي لاستراتيجية التجنب البالغة (55.33) في حين استراتيجية مواجهة الانفعال بلغ وسطها الحسابي للعينة(47.00) ، بينما استراتيجية مواجهة المشكلة بلغ وسطها الحسابي (36.284) ، اما استراتيجية التدعيم الاجتماعي بلغ وسطها (34.67) ، اما الاوساط الفرضية فقد بلغت على التوالي (50,40,30,30) ،

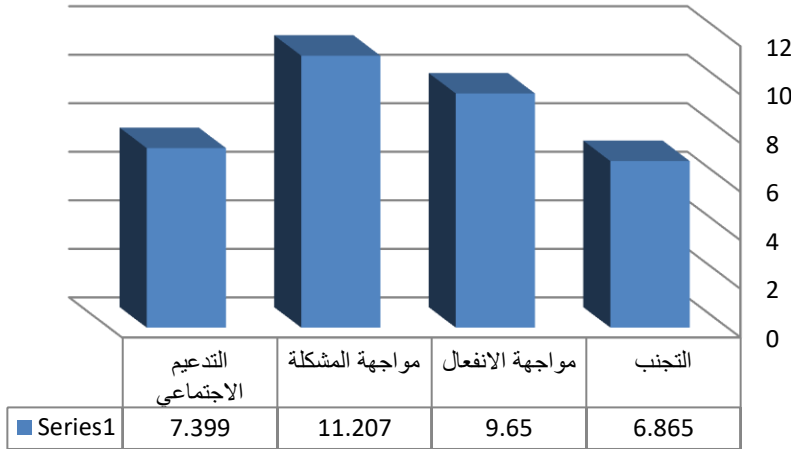
فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين

وبانحراف معياري على التوالي (12.023, 11.214, 8.669, 9.765) وبلغت القيم التائية المحسوبة للاستراتيجيات على التوالي (6.865, 9.65, 11.207, 7.399) وهذا يشير الى ان القيم التائية المحسوبة لاستراتيجيات المواجهة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (238) ، وهذا يشير الى ان المرشدين التربويين يعتمدون على جميع استراتيجيات المواجهة بينما يفضلون اعتماد استراتيجية مواجهة المشكلة عند التعرض للمواقف الضاغطة وكما موضح في جدول (7).

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمتغير استراتيجيات المواجهة

درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	استراتيجيات المواجهة
	الجدولية	المحسوبة					
238	1.96	6.865	12.023	50	55.33	239	التجنب
		9.65	11.214	40	47.00		مواجهة الانفعال
		11.207	8.669	30	36.284		مواجهة المشكلة
		7.399	9.765	30	34.67		التدعيم الاجتماعي

## الفرق بالقيمة التائية



ويمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية التحكم بالتنظيم الذاتي والذي اشارت الى ان الافراد يمتلكون مجموعة أنشطة وخطط يسعون من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة والتكمن من رسم الاهداف وتحديدها والانتقال من خلالها الى النمو والتكامل (Carver, et al, 1989:269) .

ويرى الباحث ان المرشدين التربويين يمتلكون القدرة على تقييم المواقف وتقديرها واستخدام الاستراتيجية المناسبة لكل موقف ، كما لديهم القدرة على مقاومة الضغوط ومواجهة التحديات والمخاطر والتغلب عليها والتخلص من اثارها .

**الهدف الثالث: الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة**

### لدى المرشدين التربويين

لغرض التحقق من الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة ، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية البالغة (239) ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.611) ولمعرفة دلالة معاملات الارتباط تم استعمال الاختبار التائي وظهرت ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (11.907) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين وكما موضح في جدول (8) .

جدول (8) نتائج العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى المرشدين التربويين

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط	العينة	العلاقة
	الجدولية	المحسوبة			
دالة احصائيا	1.96	11.907	0.611	239	فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة

## الاستنتاجات

- ان الفاعلية الذاتية مصدر من مصادر تحقيق الاهداف والنجاح فهي تساعد على زيادة مستوى الانجاز عند الفرد وتجعله يشعر بالقوة والايجابية .
- يتبع المرشدون التربويون جميع استراتيجيات المواجهة بينما يميلون الى استخدام استراتيجية مواجهة المشكلة عند التعامل مع المواقف والضغوط .
- تتأثر العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة تأثر ايجابي لدى المرشدين التربويين .

## التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بفاعلية الذات وذلك لمساهمتها في زيادة فرص النجاح والسعادة واستقبال الافكار الايجابية وطرد الافكار المحبطة .
- ٢- ضرورة تضمين المناهج الدراسية مقررات تعزز القدرة على المواجهة وفقا للاستراتيجيات المعتمدة على التربية والتنشئة السليمة وتزيد من الثقة بالنفس وتخلق مستوى من الوعي والنضج المساهم في حل المشكلات .
- ٣- تضمين وسائل الاعلام التربوي ضمن مديريات التربية المختلفة خرائط وصور ارشادية لتعزيز فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة وبيان اهميتها ضمن البيئة المدرسية .

## المقترحات

- ١- اجراء دراسة ارتباطية بين فعالية الذات ومتغيرات اخرى كالمكانة الاجتماعية وقوة الارادة وغيرها .
- ٢- اجراء دراسة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة ومتغيرات اخرى كالتفكير الايجابي والتفاؤل وغيرها .
- ٣- اجراء دراسة مشاهمة لمتغيرات البحث الحالي على شرائح تربوية اخرى كالمعلمين والمدرسين ومدراء المدارس ومعاونيهم وغيرهم .

## المصادر

- ال حسيني، احمد رشيد عبد سلطان (٢٠١٠): تأثير اسلويين ارشاديين التنظيم وفعالية الذات لتنمية الهوية الوطنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- اسماعيل ، حيدر غازي (٢٠٠٩): فاعلية الذات الرياضية وعلاقتها بمستوى تحمل الاداء على بعض اجهزة الجمناستيك لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٥)، العدد (٥٢) .

- الباز، راشد بن سعد (٢٠٠٢): ازمة الشباب الخليجي واستراتيجيات المواجهة ، ط ١، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
- بديدة ، واكلي (٢٠١٣): استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة سطيف 2
- برفين، أ لورنس (٢٠١٠) :علم الشخصية، الجزء الثاني : ترجمة السيد واخرون ، الطبعة الأولى ، المركز القومي للترجمة، القاهرة .
- الجلي، سوسن شاكر (٢٠٠٥): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط ١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، دمشق.
- الحمداني، ثائر محمود ذنون وطبيل ، علي حسين محمد (٢٠٠٩): بناء مقياس فاعلية الذات وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٤) ، العدد (٥٠)
- 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 .
- الربيعي ، دعاء معن عبد الهادي (٢٠١٣): تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرات الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى .
- رجال ، سامية (٢٠١٠): اختبار علاقة الانماط السلوكية للشخصية واستراتيجية المواجهة وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحترق النفسي لدى عينة من رجال الامن الوطني ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر 2
- السامرائي، باسم و البلداوي، طارق (١٩٨٧): بناء مقياس الاتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس، مجلة العربية للبحوث التربوية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والأعلام، المجلد ٥٧ .
- سميرة، دعو ونورة ، شنوفي (٢٠١٣): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة اكلي محمد أولحاج البويرة ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .
- السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط ٣، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر .



- صحراوي ، وافية (٢٠١٣): الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفاعلية الذات لدى اطارات الجامعة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية العلوم الانسانية ، جامعة الجزائر .
- العبادي, هناء عبد النبي كبن والامارة, غفران ثروة عبد الحسن (٢٠١٤) : قياس مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, مجلة ابحاث البصرة (العلوم الانسانية), المجلد (٣٩) العدد (٤), ٢٥٦-٢٧٦.
- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية، الجزء الاول ، دار قُبا، للطباعة والنشر، القاهرة .
- عبد الوهاب ، نانيس عبد الحافظ (٢٠٠٣): علاقة ضغوط العمل بفاعلية الأداء الوظيفي للمرأة العاملة دراسة تطبيقية على كليات جامعات القاهرة الكبرى ، رسالة ماجستير( غير منشورة) ، جامعة عين شمس .
- عسل، كاظمية محمد غانم (٢٠١٨): استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالاستعجال والتشارك لدى المرشدين التربويين، اطروحة دكتوراه(غير منشورة) ،جامعة بغداد، كلية التربية/ ابن رشد.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٢): القياس والتقويم التربوي والنفسي ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- علاوي، محمد حسن (١٩٨٨): مدخل الى علم النفس الرياضي، ط٣، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
- الفرماوي، حمدي (١٩٩٠): توقعات فاعلية الذات وسمات الشخصية لدى طلاب جامعة المنصورة ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع عشر ، المجلد الثاني .
- القماح ، ايمان محمود (٢٠٠٢): علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والاماراتيين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية ، مجلد (١٣)، الجزء الثاني .
- المخلافي، عبد الحكيم (٢٠١٠): فعالية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء ، مجلة جامعة دمشق ، العدد السادس والعشرون .
- المعجم الوجيز (٢٠٠٥) : مجمع اللغة العربية ، القاهرة ، طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم .

- المنصوري، أبو بكر مفتاح(٢٠١٤): إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات ، مجلة الساتل، العدد الحادي عشر السنة الثامنة.
- الناشي ، وجدان عبد الامير (٢٠٠٥): الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- نوفل ، محمد بكر (٢٠١٢): علم النفس التربوي ، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- وزارة التربية (١٩٨٨) : دليل المرشد التربوي ،المديرية العامة للتقويم والامتحانات ،مديرية التقويم والتوجيه التربوي ،بغداد.
- Bandura & wood , R (1989): effect of perceive control ability an performance standard on self Regulation of comple decision making **Journal of personality and social psychology** v.569 n . 5 , p p 805 – 814.
- Bandura (1993): **perceived self efficacy in cognitive development and functioning** Educational psychologist 28pp. 114–148.
- Bandura , A. (1994) :**Self-efficacy . In V. S. Ramachaudran (Ed.)**, Encyclopedia of human behavior . Vol. 4, pp. 71–81 , New York: Academic Press. ( Reprinted in H . Friedman [Ed.]
- Bandura ,A (1997): **self – efficacy : the exercise on control** , first printing , W.H, free man and company , New York
- Bandura, A (1988): **Improving the thinking skill, practical Approach ,phipelta kappon.**
- Brown. S, (2003) **A review of emotional intelligence literature and implications**, For corrections Unpublished doctoral dissertation, University of Ottawa Canada.
- Carver, C & Sheier, M: ( 1989 ) Assessing Coping Strategies : A theoretically Based Approach **Journal of Personality and Social Psychology**,
- Fisher, P. (2006) : Changes In Writing Self Efficacy &Writing Products & Processes Through Specific Training in The Self Efficacy beliefs Of Students With Learning disabilities ,Learning Disabilities: A Contemporary **journal** 4 (2), p: 23.

- Gillihan, S.J, (2002): Sex differences in the provision of skillful emotional support : the mediating role of self- Efficacy, **Journal of communication Report**, P: 19
- Kobasa , S (1979) : Toward Asocial psychology of stress and Health the social psychology of Health and illness , Hillsdaie. Effectiveness of Hardiness , Exercise and social support as resources against illness , **Journal of psychology Research** ,29.
- Lau, R (1997): **Cognitive representations of health and illness**, In Gochman,D. Handbook of health behavior and research, Plenum Press.
- Lazarus , R ( 2000 ) : Toward Better Research On Stress And Coping , **American Psychologist** .
- Leatz et al (1993): **Career success personal stress (how to stay healthy in a high stress environment)**Library of congress cataloging; in publication data.
- Levy, Sussan, (2002) : **Psychiatrie. Med line, Paris.**
- Regehr, C.; Hill, J. & Glanc, G. (2000): Individual Predictors of Traumatic Reactions in Firefighters, **Journal of Nervous and Mental Disease.**
- Thomas. W. and Rohwer. D. (1986): Academic studding: the Rol of learning strategies, **Journal of Educational psychologist**
- Wolin ,J & Wolin , S (1993): **Resilience in development**, Current Direction in psychology scimnce,4.school freshmen and seniors. Dissertation Abstracts Intrnational.

#### ملحق (١) اسماء المحكمين لكل من مقياس فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	ا.د احلام جبار عبد الله	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الانسانية - ابن رشد
٢	ا.د احمد عبد الحسين عطيه	شخصية وصحة نفسية	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٣	ا.د حسن علي سيد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الانسانية - ابن رشد
٤	ا.د عبد الحسين رزوقي	قياس وتقويم	جامعة بغداد / كلية تكنولوجيا المعلومات
٥	ا.د حيدر حسن اليعقوبي	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الانسانية

٦	١.د عدنان مارد جبر	علم النفس التربوي	جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٧	١.م.د ثناء عبد الودود	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الانسانية – ابن رشد
٨	١.م.د مناف فتحي الجبوري	علم نفس النمو	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٩	اسماء حسن عبد علي	علم النفس التربوي	مديرية تربية واسط
١٠	ساره ثامر كاظم	علم النفس التربوي	الجامعة الاسلامية