

الخصائص السيكومترية لمقياس كفاءة المواجهة لطلاب المرحلة الثانوية

إعداد

شيماء حسن محمد عبد الحميد

إشراف

أ. م. د. / نرمين محمود عبده
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية
جامعة بني سويف

أ. د. / نور أحمد محمد الرمادي
أستاذ الصحة النفسية
وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الفيوم

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى توفير أداة لقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس وتكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية من (١٠٠) طالب من طلاب مدرسة الثانوية بنين بالفشن حيث تتراوح أعمارهم من (١٥ - ١٨) سنة ، بمتوسط عمري قدره (١٦,٥) عاما ، وانحراف معياري (٥٦,٠)، وتم استخدام المنهج الوصفي، حيث طبقت الباحثة مقياس كفاءة المواجهة (إعداد الباحثة) ، وأسفرت نتائج البحث إلى أن مقياس كفاءة المواجهة أبدى خصائص سيكومترية مقبولة حيث يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس .

الكلمات المفتاحية : الخصائص السيكومترية . كفاءة المواجهة . طلاب المرحلة الثانوية .

Abstract

The current research aims to provide a tool to measure the coping competence of secondary school students and to verify the psychometric properties of this measure. The sample to verify the psychometric competence consisted of (100) students from the secondary school for boys in Al-Fashn, whose ages range from (15 - 18) years, with an average age of (16.5) years, and a standard deviation of (56,.) , and the descriptive approach was used, where the researcher

applied the confrontation competence scale (prepared by the researcher), and the results of the research resulted in that the confrontation competence scale showed acceptable psychometric properties, as it has an acceptable degree of validity and reliability. The internal consistency confirms the validity of using this scale.

Keywords: psychometric properties. Confrontation efficiency. High school students

مقدمة البحث :

يعد طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة من أهم فئات المجتمع فبهم يقاس تقدم وتأخر المجتمعات فهم يشكلون شريحة عمرية محددة بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً ، ويتصفون بخصائص تميزهم عن غيرهم ، وعلى الرغم من ذلك فهناك عديد من الضغوطات والمشكلات التي تؤرقهم وتعوق نموهم السوي ومع ذلك فإن حياة الفرد لا تخلو من التعرض للمواقف الضاغطة أو المواقف الصادمة، فمن الصعوبة أن تخلو الحياة من الضغوط التي لا يستطيع الفرد أن يتجنبها، وإنما عليه أن يتعامل معها بطريقة تمكنه من استعادة التوازن في حياته دون الوقوع في دائرة الإحباط أو الاكتئاب. ومما يساعد الفرد على تحقيق التكيف الإيجابي والانفعالي مع المواقف الضاغطة والأحداث المؤلمة كفاءة المواجهة، وذلك على اعتبار أن التعامل المناسب مع المواقف الضاغطة لا يستلزم المواجهة فقط، وإنما يستلزم الكفاءة في هذه المواجهة .

كما تعد كفاءة المواجهة مركباً مهماً من مركبات الشخصية ، التي تقي الإنسان من آثار الانفعالات والضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما أن كفاءة المواجهة لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ونسعى لاكتشافها وتنميتها - فكفاءة المواجهة هي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة وكحماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية ، حيث وجد أن الأفراد الأكثر كفاءة للمواجهة هم أكثر قدره على التعلم وأكثر قدرة

على تحقيق السعادة الحقيقية لأنفسهم ولمن حولهم ، ومما سبق يتضح أن كفاءة المواجهة هي توجه إيجابي في الحياة ، يعني القدرة على التوافق النفسي مع النفس والواقع ، ولكن في سعي دائم إلى التغيير لما هو أفضل ، وأن كفاءة المواجهة تعني أيضاً صلابة التكوين والمضي في الحياة من خلال أهداف ومعان تسعى إلى بلوغها ، وعدم الاستسلام لضغوط الحياة أياً كان شكل هذه الضغوط وأن كفاءة المواجهة سوية في توجهها المستقبلي ، فكفاءة المواجهة كامنة في داخلنا (صفاء الأعسر، ٢٠٠٩).

إن الفرد الذي يتسم بكفاءة المواجهة هو ذلك الشخص الذي يرتفع لديه إحساسه بالكفاءة الذاتية ، فهي مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية ، وأعماله ، والفرد الذي لديه إحساس عال بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر فاعلية ، فيكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته ، واتخاذ القرارات ، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عالي ، بينما الشعور بنقص الكفاءة الذاتية يرتبط بالاكتئاب والقلق وانخفاض التقدير الذاتي وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى القدرة على الإنجاز والأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة غير قادرين على التعامل الجيد مع المواقف ، وأكثر احتمالاً للفشل في التوافق ، فالشعور بالكفاءة الذاتية يعتبر عاملاً حاسماً في النجاح ، أو الفشل في الحياة ، ولذلك تعتبر الكفاءة الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية ، حيث أنها تحتل مركزاً مهماً في دافعية أي فؤاد ولا سيما في المرحلة الثانوية والشباب الجامعي فهي تساعده على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية التي تعترض أدائهم التحصيلي (American,2015).

ولبناء كفاءة المواجهة لابد من شعور الفرد بأنه جزء من العلاقات الداعمة للنمو بما يعني أن هناك من يهتم به فسوف يشعر بالمرونة والجدارة والوضوح والابداع والحيوية والشجاعة عند مواجهة المواقف الجديدة ،

فقد تتداخل بعض المصطلحات مع مرادف كفاءة المواجهة وتوقفت أمام مرادفات عديدة مثل مقاومة الانكسار، الصمود ، الصلابة ، التصالحية ، المرونة ، التعافي ، وكان في كل منها قصوراً عن المعنى الأصلي إلى أن أعدت النظر إلى مصطلح كفاءة المواجهة ، فكان ولا بد

من أن نفهم ماهية كفاءة المواجهة وكيفية تطبيقها تريبياً في التعليم وذلك من خلال إعداد أداة سيكومترية لقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية .

ثانياً : مشكلة الدراسة

تتبلور مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة في مجال التربية والتعليم ، وما يتعرض له طلاب المرحلة الثانوية من مشكلات وضغوط نتيجة التغيرات الجسدية والنفسية والفكرية في هذه المرحلة ، وما يطرأ عليه من تطوير في المستوى التعليمي والأكاديمي ، فقد يصاب بعض الطلاب الذين يعانون من ضعف في كفاءة المواجهة وقلة في الدافعية إلى الخضوع إلى التسويف الأكاديمي الذي يسوقه في النهاية إلى ضعف وتراجع في المستوى التعليمي وإحباط واكتئاب على المستوى النفسي ، لذلك يحتاج طلاب المرحلة الثانوية إلى تحسين كفاءة المواجهة التي تركز على مهارات المواجهة والعوامل البيئية الوقائية ، وإنها تركز على نقاط القوة والفرص وتحاول أن تعزز القدرة على المواجهة والارتداد في مواجهة المحن . وهذا ما أكدته كل من مكى ونفين ولافالي ووايت (Mckay, Niven, Lavallee and White,2008) بأن بنية كفاءة المواجهة تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق أهدافه خصوصاً حين تتضمن هذه المواقف المنافسة التي تطلب جهوداً مستمرة لتحقيق الغاية ، كما أكدت (شادية على ، ٢٠١٤) أن المراهقين المعرضين لمحن كبيرة أما تكون استجاباتهم وسلوكياتهم أكثر براعة في الأدوار السلبية التي أتاحت لهم ، وبالتالي كفاءة المواجهة منخفضة أو أنهم يبحثون عن بدائل مثل الهوايات الاجتماعية المقبولة مما تشكل دعم أفضل لهم والإحساس بالتعافي وبالتالي تحسين في كفاءة المواجهة ، وأشارت (صفاء الأعرس ، ٢٠٠٩) إلى أهم الطرق التي تمكننا من مساعدة الأفراد على التغلب على الخطر وتنمية كفاءة المواجهة والقدرة على النهوض من العثرات المرتبطة بالضغوط الحياتية ، ومن ثم تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى تصميم أداة لقياس كفاءة المواجهة والتدريب على تحسين كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي الآتي :

ماالخصائص السيكومترية لمقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ثالثاً : أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى إعداد أداة لقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتحقق من الخصائص السيكومترية المعدة للمقياس .

رابعاً : أهمية البحث :

تظهر أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي من خلال النقاط الآتية : -
الأهمية النظرية :

- ١- يسهم في زيادة المعلومات عن كفاءة المواجهة والمصطلحات المترادفة له .
- ٢- يسهم في الفهم النظري لكفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية
- ٣- إضافة للتراث النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية

- إعداد مقياس لقياس كفاءة المواجهة لطلاب المرحلة الثانوية

حدود الدراسة :-

الحدود الشرية :

تتكون عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية .

الحدود المكانية

مدرسة الثانوية العامة بنين بالفشن محافظة بنى سويف

الحدود الزمنية :

تجرى هذه الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية في عام (٢٠٢٣/ ٢٠٢٤) .

الحدود المنهجية :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من حيث الصدق والثبات .

سادساً : المصطلحات الإجرائية للدراسة :-

١- الخصائص السيكومترية :

يقصد بها الخصائص القياسية النفسية والتربوية لمقياس كفاءة المواجهة ، مثل الصدق والثبات ، حيث تم في هذه الدراسة التحقق من صدق وثبات مقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٢- كفاءة المواجهة :

تعرف إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على التكيف مع المصاعب والمشاكل والتهديدات والضغوط التي يواجهها ، واستعادة التوازن ومواصلة الحياة ، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في المرحلة الثانوية عينة الدراسة على المقياس المستخدم في البحث .

٣- طلاب المرحلة الثانوية :

تعرف الباحثة المرحلة الثانوية بأنها هي المرحلة المتوسطة في حياة الفرد وهي آخر المراحل التعليمية قبل الجامعي وأنها توازي مرحلة المراهقة والتغيرات التي يمر بها الفرد سواء نفسياً أو جسدياً والتي تتطلب تحسين في كفاءة المواجهة لدى طلاب هذه المرحلة .

سابعاً : الإطار النظري :

المحور الأول : طلاب المرحلة الثانوية :

-التعليم الثانوي

تعد المرحلة الثانوية هي آخر مرحلة من التعليم الإلزامي الذي يتلقاه جميع الطلبة، وذلك بعد اجتيازهم مرحلة التعليم الأساسي المُنتملة بالصفوف الابتدائية، والإعدادية أو المتوسطة، وهي المرحلة التي تُقرر طبيعة التخصص الجامعي الذي سيلتحق به الطالب بعد تخرجه من الثانوية، أو طبيعة المهنة التي سيتعلمها لاحقاً، وهذا ما يُطلق عليه اسم التعليم العالي، وتُسمى مدارس التعليم الثانوي بالمدارس الثانوية، وغالباً ما يبدأ التعليم الثانوي خلال سنوات المراهقة كما تعد مرحلة المراهقة هي الفترة التي يزداد فيها النضج والحاجة لمشاركة التفاعلات الاجتماعية المعقدة مع من يشاركونهم تلك العواطف ، ويعتبر ذلك من محور تفكيرهم في تلك المرحلة العمرية .

- طلاب المرحلة الثانوية

ويعد طلاب المرحلة الثانوية هم جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية، وهم بمثابة الحلقة الرئيسية في مفصل المنظومة التربوية والتكوين والشغل، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط و التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد. ويدوم التعليم الثانوي ثلاث سنوات وهو يتزامن مع فترة حرجة، و هي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي .

أهداف طلاب المرحلة الثانوية :

- تهيئة شخصية الطالب على تحسين كفاءة مواجهة واقع الحياة العملية.
- دفع الطالب نحو الابتكار والتجديد، من خلال تمتعه بالعديد من المهارات الفكرية.
- التعرف على قدرات الطلبة ومهاراتهم وتطويرها. تحضير الطالب لمواصلة التعليم العالي، من باب تحقيق أعلى نقطة في عملية التعليم، وهي تكامل جميع مراحلها، للوصول إلى نتيجة عملية مُستحقة.
- الاعتناء على نحوٍ خاصٍ بالطلبة المتفوقين، أو الذين يمتلكون مهاراتٍ نوعية، وفي ذات الإطار حث الطلبة الأقل قدرةً أو مهارة، لدخول دائرة المنافسة مع زملائهم المتفوقين.
- تعليم الطلبة بعض المفاهيم العملية، وطرق تطبيقها على أرض الواقع؛ لإفادة المجتمع بها. تنمية شعور الطالب بالمسؤولية، تجاه نفسه، ودراسته، ومجتمعه والوطن أيضاً.
- تعريف الطلبة بحقوقهم وواجباتهم. الاتصال بواقع الحياة؛ لمعرفة حاجات المجتمع من جهة، وإعداد جيل من الطلبة الذين يُشاركون في تطوير المُجتمع من جهة أخرى.
- مهارة التعامل مع المشكلات والتحديات وأبرزها؛ تحديد طبيعة المشكلة، والبحث عن حلول إبداعية وفعالة (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٩).

أهمية كفاءة المواجهة لطلاب المرحلة الثانوية :

تمثل كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع ضغوطات الحياة والتفاعل معها ، والسعي نحو تحقيق أهدافه .

فالأشخاص الذين يتمتعون بكفاءة مواجهة مرتفعة يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات العالي والتفكير البناء المنتج ، ويركزون على الجانب المشرق من الأمور في تقييمهم لموقف معين ويفكرون بالنجاح والفوز ويكون دائما شعارهم في الحياة (أنا أقدر ، أنا أستطيع ، أنا أحقق) وقد أشارت العديد من الدراسات ارتباط كفاءة المواجهة بالعديد من الجوانب الايجابية التي تساعد الفرد في مواجهة المصاعب والشدائد والتكيف معها واستعادة الاتزان لدى طلاب المرحلة الثانوية منها دراسة أحمد سيد عبد الفتاح ، محمد شعبان أحمد (٢٠١٩) ، ودراسة سهام محمد عبد الفتاح (٢٠١١) ، ودراسة محمد شعبان الجندي (٢٠١٥) .

كما أن عند تحليل السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية نجد أنهم يحتاجون تنمية كفاءة المواجهة حتى يكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والمشكلات وكيفية التعامل معها ، حيث ينظرون إلى هذه المشكلات على أنها شيء مؤقت ويتغلبون عليها ، وعدم اللجوء إلى التسوية هروباً من مواجهة الضغوط ، وقد أكدت دراسة كلا من أزهار محمد عبد البر (٢٠١٩) ، ودراسة مروي ديب أحمد (٢٠١٩) على وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات كفاءة المواجهة وسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة وأدبيات البحث ، يتضح وجود مشكلات متعددة يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية نظراً للتغيرات الفسيولوجية التي تمر بها هذه المرحلة ، مما دفع الباحثة إلى التحقق من كيفية التعامل الايجابي مع ضغوط ومشكلات الحياة المختلفة وكذلك مدى كفاءة المواجهة لديهم أمام أحداث الحياة العصبية .

المحور الثاني : كفاءة المواجهة :

أولاً : تعريف كفاءة المواجهة

تعرف كفاءة المواجهة في علم النفس على أنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية ، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (Masten,2009) .

بينما عرفتها سميرة أبوغزالة على أنها " عملية تكيف بشكل جيد مع الصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة الأخرى بطرق مختلفة " وبأنها بناء معقد ينظر إليه كاستراتيجية مع متغيرات كامنة وواضحة . فهي استراتيجية تتألف من وحدات للتحليل تصف كيف يسعى الأشخاص نحو الأهداف أو المهام في الحياة (سميرة أبو غزالة ،٢٠٠٩) .

كما عرفتها(صفاء الأعسر ، ٢٠٠٩) بأنها النمو السوي في مواجهة الظروف الصعبة التي عادة ما تدفع إلى الاضطراب والنتائج السلبية ، بحيث يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط لأنه اكتسب استراتيجيات أكثر عدداً وأكثر تنوعاً للمواجهة .

أما في العلوم الإنسانية فقد تم الاتفاق على تعريفها بأنها العمليات الديناميكية المشتملة على التكيف الايجابي بالرغم من الأحداث الضاغطة والمؤلمة (أبوغزالة ، ٢٠٠٩ص ٢٠٦) .

وتعتبر كفاءة المواجهة هي إحدى المكونات الرئيسية للصحة النفسية والتي تتضمن سلوكيات وأفكاراً واعتقادات وفعالاً يمكن تعلمها وتميئتها تجاه أي شخص ،فالشخصية ذات الكفاءة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة مثل : الأزمات والصدمات العاطفية أو المشكلات الأسرية ، وترجع خاصية الكفاءة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين (كمال يوسف ،٢٠١٥) .

وعرفها (Gross,2015)بأنها ظاهرة تفاعلية ومنطقية لمواجهة المحن والأزمات وتتضمن امتلاك الإحساس بالتفاؤل ، وتقدير الذات والبصيرة ، وامتلاك الإيمان ،

والقدرة على حل المشكلات ، وأكثر الأبحاث النوعية المرتبطة بكفاءة المواجهة ركزت على الشباب والمراهقين

العوامل المؤثرة في تكوين كفاءة المواجهة :-

لتكوين كفاءة المواجهة لابد من شعور الفرد بأنه جزء من العلاقات الدائمة للنمو بما يعني أن هناك من يهتم به فسوف يشعر بالمرونة والجدارة والوضوح والابداع والحيوية والشجاعة عند مواجهة المواقف الجديدة . وفيما يلي نستعرض العوامل المؤثرة في تكوين كفاءة المواجهة :

أ- الوراثة والبيئة :

من النتائج المهمة التي توصل لها علماء النمو أن التنوع بين البشر ينشأ ليس لوجود أو غياب الجينات أو البيئات وإنما لوجود صور أو أشكال متميزة على الفروق الفردية على أساس النماذج البيولوجية الكمية الجزئية .

ب- الفروق الفردية وكفاءة المواجهة :

إن عدد الجينات التي تدخل في التفاعل المتبادل المركب بين الجينات والبيئة في النمو والتي تم تحديدها عدد قليل على الرغم مما تحقق من تقدم في هذا الشأن .

ج - المزاج والشخصية :

يتناول المزاج مظاهر الفرد التي يمكن أن نعرفها بأنها على درجة من الثبات عبر المواقف وعبر الزمن ، وتنشأ الفروقات بين الأفراد في المزاج نتيجة للتفاعل المتبادل بين تأثير الوراثة والبيئة ، ويشكل المزاج أساس أبعاد الشخصية (مثل العصاوية والتناغم واللفظ والضمير) تساعد على نمو كفاءة المواجهة .

د- العوامل المعرفية :

تلعب العوامل المعرفية دورا مهما في كفاءة المواجهة حيث إن القدرة المعرفية منبئ قوي ومتسق في كفاءة المواجهة في مرحلة الطفولة والمراهقة فالأفراد لديهم مصادر ومعلومات واستراتيجيات تساعد على حل المشكلات ليسوا أكثر استعدادا للنجاح المدرسي فقط بل لديهم رصيد كبير من استراتيجيات كفاءة المواجهة (صفاء الأعسر ، ٢٠٠٩) .

وترى الباحثة أنه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات ، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها ، وأن يعرف قدراته ويطور من نفسه ، وعليه أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه وسعادته ، وعلى الرغم من وجود الكثير من الضغوط والعقبات التي تواجهه في الحياة فتحقيق الذات وضبط النفس والثقة في الذات تعد عوامل أساسية في تحسين كفاءة المواجهة .
خصائص وسمات ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة :

- أ- القدرة على الاتزان النفسي وصنع خطط واقعية واتخاذ خطوات مناسبة لتنفيذها .
- ب- الرؤية الإيجابية لتقدير الذات والثقة في القدرات والإمكانات .
- ج- القدرة على التحمل وضبط وتنظيم المشاعر والانفعالات والاندفاعات القوية وكلها عوامل يستطيع الناس تنميتها في أنفسهم .
- د- مهارات الاعتماد على النفس والاتصال وحل المشكلة .
- هـ- وجود معنى للحياة والسعادة واستبدال الضغوط التي تقابل الفرد بعوامل تجعل الفرد يقابل الضغوط بانفعالات إيجابية (إيناس سيد ، ٢٠١٤) .

المفاهيم المرتبطة بكفاءة المواجهة :

- الكفاءة Resilience
- الصمود Psychological
- تعديل النظام الاجتماعي Modifying the social order
- التمكين Empowerment
- الاستهداف Targeting
- عوامل الحماية Protective factors
- الاستقرار Stability

كما يتضمن بعض المفاهيم الأخرى ومنها :

- أ- كفاءة المواجهة باعتبارها عملية وقائية : حيث ان له أهمية في بناء التدخلات التربوية في البيئات الفقيرة حيث تقي الفرد وتقاوم الآثار الضارة للضغوط وترفع من كفاءة المواجهة وتكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط .

ب- كفاءة المواجهة باعتبارها تفاعلا بين الحماية والخطر (سميرة أبو غزالة، ٢٠١٦).

المفاهيم النفسية المرتبطة بكفاءة المواجهة :

تعرض الباحثة مجموعة من المفاهيم المرتبطة بكفاءة المواجهة (كفاءة المواجهة ومفهوم الإيجابية - كفاءة المواجهة والصلابة النفسية - كفاءة المواجهة وعلم النفس الايجابي) وهي كما يلي :

أ- كفاءة المواجهة ومفهوم الإيجابية :

يرى (محمد شعبان، ٢٠١٥) أن الإيجابية في حياة الانسان كمعيار للسواء النفسي يتطلب أن يأخذ الإنسان نفسه بالشدة ، فالبحث في الايجابية يعني البحث في الأصول التكوينية لما يمكن أن يكون عليه الإنسان الإيجابي ، وأن الايجابية توصل إلى البنى التكوينية التي يتألف منها هذا المفهوم الثري أن أغلبها شبيهة بمكونات كفاءة المواجهة ، تلك المكونات هي قوة الأنا ، والاتزان الانفعالي ، وتقدير الذات ، والمعنى ، والإبداع ، وكل هذه سمات أصيلة يتصف بها ذوي كفاءة مواجهة عالية .

ب- كفاءة المواجهة والصلابة النفسية :

الصلابة النفسية خاصية تمكن الفرد من التوافق الجيد والتعامل مع المواقف الضاغطة والمشكلات الصحية وهو يرتبط بشكل كبير بكفاءة المواجهة ، فكلاهما يعملان ضد التعرض للضغوط .

ج- كفاءة المواجهة وعلم النفس الإيجابي :

ترى (شادية علي ، ٢٠١٤) أنه ليس من المهم أن نركز على جوانب الضعف والاضطرابات النفسية لدى الفرد ، ولكن من الأهم أن نمنع تلك الاضطرابات قبل حدوثها وهو ما يعرف في علم النفس بالاتجاه الوقائي ، وهذا ما جعل العديد من علماء النفس تغيير نمط تفكيرهم وإعادة النظر في مثل هذه القضية وعلى رأسهم مارتن سليجمان رائد نظرية عجز المتعلم والذي يرى فيها أن التعرض المستمر للمواقف الضاغطة والمؤلمة يعمل على ظهور الاستجابات غير التوافقية مثل اليأس والاكتئاب وأكد سليجمان بعد ذلك بضرورة أهمية التأكيد على نقاط القوى الانسانية في صلب تكوين الإنسان ، فقد بدأ

في التأسيس لاتجاه جديد وهو علم النفس الإيجابي حيث أوضح فيه أهمية الأمل والتفاؤل ، والصلابة ، والشجاعة ، والمواجهة وبذلك نجد أن علم النفس الإيجابي لم يركز على دراسة الأمراض والنقائص بل اتجه إلى محاولة الإمكانيات الانسانية الايجابية

وهذا ما أشارت إليه صفاء الأعسر (٢٠٠٩) في ربط هذه المفاهيم بتنمية كفاءة المواجهة والقدرة على النهوض من العثرات المرتبطة بالضغوط الحياتية على مختلف الأعمار والفئات .

وكما بدراسة محمد سعد عثمان (٢٠١٠) حيث هدفت إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية متعددة المعاني والأبعاد ، وهدفت أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة عين شمس مكونة من (١٠) طلاب عينة ضابطة و(١٠) طلاب عينة تجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي . وكما أثبتت دراسة إيناس جوهر (٢٠١٤) والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب كفاءة مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي وأساليب كفاءة مواجهة الضغوط الإيجابية .

النظريات والنماذج المفسرة لكفاءة المواجهة :

- من أهم النظريات والنماذج المفسرة لكفاءة المواجهة ما يلي :-
- ١- نظرية كفاءة المواجهة :

وفقاً لهذه النظرية فإن مواجهة الضغوط والتحديات أمر حتمي في حياة الفرد، فالفرد منذ ميلاده وحتى وفاته يخضع للمعاناة من الضغوط والتحديات ، ولذلك فهو يحتاج إلى نوع من الاستجابة التي تسهل التعامل مع هذه الضغوط ، ووفقاً لنظرية كفاءة المواجهة فإن استخدام الفرد لأساليب فعالة في مواجهة المطالب اليومية والصعوبات والأحداث الصعبة في الحياة - يعد مصدراً من مصادر اكتساب الخبرات وتنمية المهارات لدى الفرد ، فالتأقلم الفعال مع الضغوطات في الحياة هو تطور اجتماعي من أجل تنمية المهارات الحياتية والوصول إلى الأداء الناجح ، وبالتالي الوصول إلى حالة السعادة الذاتية . (Akin&Akin,2015,360) .

٢- نظرية العجز المتعلم :

وفقاً لنظرية العجز المتعلم فإن الخبرات ذات النتائج السلبية أو غير المرضية بالنسبة للفرد تؤدي إلى شعوره بالعجز ، حيث يقنع الفرد ذاته بأنه لا يستطيع مواجهة هذه المواقف ، وأنه لا يمكنه فعل أي شيء لتحقيق أهدافه المرجوة ، مما يؤدي إلى شعوره بالعجز ، وقد يصل الفرد إلى حالة تعميم هذا الشعور بالعجز على مختلف المواقف التي يواجهها في حياته ، ومن هنا فإن كفاءة المواجهة تساعد على خفض الشعور بالعجز من خلال تشجيع الفرد على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة (Ungar,2004).

خصائص كفاءة المواجهة :

يتفاوت الناس في مهارات التكيف التي يستخدمونها في مواجهة الأحداث الضاغطة إلا أن هناك بعض الخصائص الرئيسية لكفاءة المواجهة ، فكثر من تلك الخصائص يمكن تطويرها وتقويتها لتحسين قدرة الفرد على التعامل مع ضغوطات الحياة وتتمثل تلك الخصائص كما أشار إليها (سميرة أبو غزالة ، ٢٠١٧ ، ص ٤٣-٤٤) كالآتي :

١- مفهوم السكون مقابل الدينامية : مفهوم كفاءة المواجهة يتطلب عملية دينامية وآليات متنوعة ضمن البيئات ونماذج التفاعل الشخصي ، والكفاءة كعملية دينامية تنتج من التفاعل بين الفرد والحدث والبيئة

٢- **النمو ما بعد الصدمة** : هو النمو الذي يخضع له الناس بعد أن يواجهوا حدثاً صادمًا ،وتشمل النمو والتغير الإيجابي والتغير في الأداء بشكل أفضل كنتيجة للحدث المقابل.

٣- **كفاءة الأنا** : هي قدرة الفرد على التكيف الملائم للضغوط الداخلية والخارجية ، هي صفة شخصية تعطي للأفراد الفرصة للتكيف وظهور السلوك المألوف في المسار نفسه الطلاب المفروضة عليهم من قبل المحيطين .

٤- **الآليات النفس الإيحائية للكفاءة** : هي قدرة الدماغ على ضبط النفس والدافعية والتعلم والتفاعل مع الضغوط ونمو السلوك الاجتماعي التكيفي ، ومن أبرز الآليات التي تتصل بالخصائص الشخصية مع الكفاءة : التعزيز والدافعية والتفاؤل والمرونة .

٥- **خبرات الإحساس بالتماسك مع الآخرين** : هو تحقيق التوازن بين الاهتمامات الشخصية للفرد مع الشعور بالمسؤولية لتحقيق الصالح العام .

٦- **خبرات العدالة الاجتماعية** : الخبرات ذات الصلة بإيجاد الفرد دورا له معنى في المجتمع الذي يحدث فيه المساواة الاجتماعية والقبول .

٧- **الالتزام إلى التقاليد الثقافية** : معرفة الفرد بالممارسات الثقافية والقيم والمعتقدات المحلية أو العالمية .

٨- **الوصول إلى العلاقات المساندة** : علاقات الفرد مع الآخرين ذوي المعنى ، الأقران والكبار ضمن العائلة والمجتمع .

وقد أكدت العديد من الدراسات أن خصائص كفاءة المواجهة تعزز من الصفات الإيجابية للفرد ، وأنها قادرة على أن تمكن الأشخاص من تطوير الكفاءة الاجتماعية ، والمهارات في حل المشاكل والاستقلالية والإحساس بالهدف ، كما تتضمن الاحترام الذاتي ، والاكتفاء الذاتي ، والتفاؤل ، حيث أكد على ذلك دراسة كلا من (سهام عبد الفتاح، ٢٠١١) ، (مروى أحمد ديب، ٢٠١٩) ، (محمود رامز يوسف ، ٢٠٢٢) .

استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة :

إن بناء كفاءة المواجهة وتنميتها رحلة شخصية ، والمعلوم أن البشر لا يستجيبون بنفس الطريقة للصدمات أو الأحداث الضاغطة ، وبالتالي فإن الطريقة قد تكون فعالة في تأسيس كفاءة المواجهة لشخص معين ، قد لا تكون فعالة بالنسبة لشخص آخر ، ويستخدم البشر استراتيجيات متنوعة تتلاءم مع ثقافتهم وانفعالاتهم وقدرة تكيفهم مع مواجهة ضغوطات الحياة (pater,2013).

فقد قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) دليل لاستراتيجيات كفاءة المواجهة بعنوان الطريق لبناء كفاءة المواجهة مكون من عشرة طرق تهدف لبناء وتعزيز الشخصية وتدريب الأشخاص على طرق بناء كفاءة المواجهة وهي على النحو الآتي :

١- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين : إن العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء

الأسرة والأصدقاء وغيرهم من أهم متطلبات بناء كفاءة المواجهة ، وتقبل المساعدة

والدعم من الأشخاص المقربين والاستماع إليهم يقوي كفاءة المواجهة

٢- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها : ربما لم يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز

أهدافاً معينة في الحياة نتيجة الموقف أو الظروف الراهنة التي يتعرض لها . إلا أن

تقبل الظروف الضاغطة سيساعده في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير

والسيطرة .

٣- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها :

أن يغير الفرد من الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأحداث الضاغطة . ليحاول أن

يتجاوز الظرف الحاضر والتطلع إلى المستقبل ، ويحاول أن يلطف من مشاعر

الحزن الناتجة عن المصاعب أو العثرات التي تواجهه . تحديد الأهداف الواقعية

والتحرك نحوها : أي وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة

لإمكانيات الفرد وقدراته وللواقع المحيط به .

٤- اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة : التعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما يملك

من طاقة أو قدرة ، واتخاذ قرارات حاسمة باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق

النشط الإيجابي .

- ٥- **تلمس كل الفرص التي تدفع باتجاه استكشاف الذات** : يكتشف الأفراد جوانب نفسية قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة التي مكنتهم من إقامة علاقات أو روابط إيجابية مع الآخرين والإحساس بقوة وفاعلية الذات .
- ٦- **تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاته** : أن يكون الفرد على يقين بقدراته لحل المشكلات والثقة بالذات توهم الفرد ليكون ذا كفاءة في المواجهة .
- ٧- **وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي** : عندما يواجه الفرد أحداثاً ضاغطة مؤلمة عليه أن يقيم الموقف في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكنه من أن يحتوي الموقف وفق منظور طبيعي واقعي ليتمكن من تجاوزه .
- ٨- **لا تفقد الأمل وكن مستبشراً للخير فيما هو قادم** : ويقصد بذلك أن ينظر الفرد بنظرة تفاؤلية تمكنه من توقع الأشياء الإيجابية الجيدة التي ستحدث في حياته .
- ٩- **الاعتناء بالنفس** : ويقصد بذلك أن يهتم ويقدر الفرد حاجته ومشاعره ويندمج في الأنشطة والخبرات التي يستمتع بها وتزيد من راحته واسترخائه ، وأن الاهتمام بالنفس يساعد في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ (Bendicho ,at all) .
2017

تعقيب عام

مما سبق يتضح أن استراتيجيات كفاءة المواجهة ترتكز على مهارات المواجهة والعوامل البيئية الوقائية ، وإنها تركز على نقاط القوة والفرص وتحاول أن تعزز القدرة على المواجهة والارتداد في مواجهة المحن . وهذا ما أكده كل من مكى ونفين ولافالي ووايت (Mckay, Niven, Lavallee and White,2008) بأن بنية كفاءة المواجهة تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق أهدافه خصوصاً حين تتضمن هذه المواقف المنافسة التي تطلب جهوداً مستمرة لتحقيق الغاية ، كما أكدت (شادية على ، ٢٠١٤) أن المراهقين المعرضين لمحن كبيرة أما تكون استجاباتهم وسلوكياتهم أكثر براعة في الأدوار السلبية التي أتاحت لهم ، وبالتالي كفاءة المواجهة

منخفضة أو أنهم يبحثون عن بدائل مثل الهويات الاجتماعية المقبولة مما تشكل دعم أفضل لهم والإحساس بالتعافي وبالتالي تحسين في كفاءة المواجهة ، وأشارت (صفاء الأعرس ، ٢٠٠٩) إلى أهم الطرق التي تمكنا من مساعدة الأفراد على التغلب على الخطر وتنمية كفاءة المواجهة والقدرة على النهوض من العثرات المرتبطة بالضغوط الحياتية وهي : ١- تنمية فهم الذات وتقبلها وهي يجب أن يضعوا أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها

٤- وجهة الضبط الخارجي وهي نجد أن الطلاب يعززون أدائهم في المدرسة ونجاحهم إلى عوامل خارجية كالحظ أو سهولة المهمة .

سمات ذوي كفاءة المواجهة :

هناك عدة سمات يتصف بها الأفراد ذوو كفاءة المواجهة ومنها :

- ١- الاستبصار : وهي قدرة الفرد على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل الشخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف السلوك ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه والآخرين .
- ٢- الإبداع : ويشمل الإبداع في إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع ضغوطات الحياة والإندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية لتحدي المصاعب والمخاطر .
- ٣- الاستقلال : وهو التوازن بين الشخص والأفراد والقدرة على مواجهة الأحداث الصعبة .
- ٤- روح الدعابة : وتعتبر القدرة على إدخال روح السرور على النفس ، وإيجاد المرح لدى الآخرين ، فهي سمة مميزة للأفراد ذوي كفاءة المواجهة الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة .
- ٥- تكوين العلاقات : وتشمل قدرة الفرد على تكوين علاقة إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته .
- ٦- القيم الأخلاقية : تشمل البناء الخقي والروحاني الصحيح للشخص ذي الكفاءة ، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد

مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة .

٧- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة : هو إحساس الإنسان بالالتزام والمسئولية لأن يدرس كل موقف بدقة ، وأن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد .

٨- القدرة على تحمل المسئولية : إن الإنسان السوي يتحمل المسئولية بجدية ويكون قادراً على أن يخطط للمستقبل فالقدرة على تحمل المسئولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد .

٩- النظرة الإيجابية للحياة : كلما كان الفرد ذا كفاءة مواجهة كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات ، النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة وهي سبب الحركة والعمل والعزم .

١٠- القدرة على تقبل النقد والتعلم يشعر بحرج الشعور ، فالشخص الذي يتمتع بكفاءة المواجهة يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات ، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف ، فيقبل ما يراه صواباً أو يعدله أو يرفضه .

١١-الاتصال الفعال : هو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم بعيد عن المصلحة الذاتية الخاصة (إيناس سيد جوهر، ٢٠١٤) .

الدراسات السابقة :

دراسات تناولت كفاءة المواجهة ومكوناتها لدى طلاب المرحلة الثانوية :

--دراسة ريم عايد العنزي (٢٠٢٢) الضغوط النفسية وجودة الحياة (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العالقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المتمثلة في الضغوط المدرسية، الضغوط الشخصية، ضغط الامتحان، ضغوط الوالدين، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وجودة الحياة المدرسية عند نفس العينة. تكونت عينة الدراسة من

(٥٠) من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الانصارية التابعة لمحافظة الجهراء وقد تم اختيارهم من الشعبتين العلمية الأدبية وذلك بنسبة متساوية ٥٠%.

من الشعبة العلمية ٥٠% من الشعبة الادبية واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس جودة الحياة المدرسية من إعداد الباحثة. وقد أظهر الدراسة وجود عالقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية و جودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

-دراسة مروى ديب أحمد (٢٠١٩) كفاءة المواجهة وعلاقتها بكل من المناخ والعمليات الأسرية وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين في مملكة البحرين ، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أبعاد كفاءة المواجهة وأبعاد المناخ الأسري المضطرب لدى المراهقين من الجنسين ومن ثم التعرف على دلالة الفروق بين الجنسين المراهقين في أبعاد كفاءة المواجهة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين من الجنسين بين مرتفعي كفاءة المواجهة ومنخفضي كفاءة المواجهة في بعض سمات الشخصية لصالح مرتفعي كفاءة المواجهة .

-دراسة أحمد صالح سليمان (٢٠١٦) أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل ،هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم استراتيجيات المواجهة والتعامل شيوعا بين طلاب الجامعة والمرحلة الثانوية وعلاقتها بتأكيد الذات ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أساليب كفاءة المواجهة وتأكيد الذات لدى طلاب الجامعة والمرحلة الثانوية .

-دراسة محمد شعبان الجندي (٢٠١٥) برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية ، هدفت الدراسة إلى تقديم برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المعاقين بصريا. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا وطالبة من المعاقين بصريا من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم من (١٥:١٨) عام ويمثلن المرحلة

الثانوية بمحافظة القاهرة. تمثلت أدوات الدراسة من مقياس الضغوط، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق، توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وذلك على ابعاد مقياس الضغوط ودرجته الكلية.

-دراسة سهام محمد عبد الفتاح (٢٠١١) " كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية "هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك بحث تأثير كل من النوع والمستوى الاجتماعي على كليهما. المنهج: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والوصفي المقارن، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٤٧ من طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الثانوية (٧٣ ذكور، ٧٤ إناث)، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات العامة من إعداد روبرت تيبنتون، وايفرت ورتنجتون ١٩٨٤ ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ١٩٩٠ تم التأكد من صدقه باستخدام القدرة التمييزية للاختبار، أما الثبات فتم حسابه عن طريق معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة تم التأكد من صدقه باستخدام صدق المحكمين والقدرة التمييزية للمقياس، كما تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، كما استخدم استمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي- الثقافي) لسامية القطان ١٩٨٩ بعد إدخال بعض التعديلات. النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط، حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كفاءة الذات وحل المشكلة وعلاقة سالبة دالة إحصائية بين كفاءة الذات والتنفيس الانفعالي والتجنب والهروب، بينما لم توجد علاقة دالة بين كفاءة الذات وأسلوب طلب الدعم والمساندة، كما أظهرت النتائج أنه ليس للنوع والمستوى الاجتماعي تأثيراً على كل من كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط.

● إجراءات البحث

- عينة البحث

أجرى البحث الحالي على عينة قوامها (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية ويتراوح عمرهم الزمني لهؤلاء الطلاب ما بين (١٥-١٨) سنة من طلاب المرحلة الثانوية .

- إجراء اشتقاق العينة

تم تحديد الفئة العمرية لأفراد العينة حيث تراوح ما بين (١٥ - ١٨) سنة في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال عمل الباحثة وكيل مدرسة بالمرحلة الثانوية.

- تم تطبيق مقياس كفاءة المواجهة المعد من قبل الباحثة على أفراد عينة الدراسة
- #### منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي ، للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة حيث الصدق والثبات .

- أدوات البحث

- مقياس كفاءة المواجهة (إعداد الباحثة)

الهدف من المقياس :

يهدف البحث إلى إعداد أداة لقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية في المرحلة العمرية المستهدفة والتحقق من الخصائص السيكومترية

مبررات استخدام المقياس :

- ندرة المقاييس على حد اطلاع الباحثة التي تناولت كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع خصائص العينة

- من خلال اطلاع الباحثة على عدد من المقاييس التي تناولت كفاءة المواجهة استطاعت الباحثة استخلاص بعض المحاور التي تتناسب مع عينة الدراسة .

مصادر اشتقاق المقياس :-

١- الاطلاع على الأدب السيكولوجي والأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم كفاءة المواجهة، وذلك بهدف تحديد مفومها ومكوناتها وأسبابها ، وكيفية قياسها .

- الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة التي تناولت كفاءة المواجهة ومنها مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٢) يتكون من أربعة أبعاد (الصلابة - المرونة - المسؤولية - دافعية الانجاز) ومقياس مقياس كفاءة المواجهة لطلاب الجامعة (إسماعيل إبراهيم على ، ٢٠٢٢) يتكون من أربعة أبعاد (الاتزان - الاعتماد الذاتي- المثابرة ، ومقياس مقياس كفاءة المواجهة لدى طلبة المرحلة الاعدادية (أديب محمد نادر، ٢٠٢١) يتكون من خمس أبعاد (الاتزان - وجود معنى للحياة - المثابرة - الانفراد - الاعتماد على الذات ، ومقياس كفاءة المواجهة لطلاب المرحلة الثانوية (أحمدسيد عبد الفتاح ، ٢٠١٩) يتكون من خمس أبعاد (المرونة واستعادة التوازن ، التحدي ، الاستقلالية ، التماسك ، التوقع الايجابي) .

وصف المقياس :-

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المقاييس تم بناء مقياس كفاءة المواجهة مكون من ثلاثة أبعاد وهم (تقدير الذات ، الثقة في الذات ، ضبط النفس) ويحتوي كل بعد على (١٠) عبارات ، وتم تحديد الصورة الأولية للمقياس .

طريقة تصحيح المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس كفاءة المواجهة يتكون في صورته النهائية (٣٠) عبارة ، ويقوم الطالب بالإجابة على كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (موافق بشدة-موافق- محايد- غير موافق-غير موافق بشدة) وتم تخصيص الدرجات (٥- ٤- ٣- ٢- ١) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات في حالة العبارة السالبة ، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس ما بين (٥٠) إلى (١٥٠) ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع كفاءة المواجهة وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ويحصل الطالب على هذه الدرجات من خلال تجميع إجاباته على العبارات في كل بعد من الأبعاد الثلاثة وهم :

البعد الاول : تقدير الذات : هو تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية ، أي مدى إيمان المرء بنفسه، وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة وشعور المرء بكفاءة ذاته .

البعد الثاني : الثقة في الذات : هي حسن اعتماد المرء بنفسه ، واعتباره لذاته ، وقدراته حسب الظروف الذي هو فيه دون إفراط ودون تقريط .

البعد الثالث: ضبط النفس: سيطرة الشخص على مشاعره أو رغباته أو أفعاله بإرادته الشخصية بهدف التطور والتحسين الشخصي ، والتصبر وعدم الانفعال .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً صدق المقياس :

١- صدق المحك الخارجي :

تم اختيار هذه الأداة بصدق المحك ، حيث تم استخدام صدق المحك مقياس كفاءة المواجهة ، إعداد (محمود رامز يوسف ، ٢٠٢٢) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية في هذا المقياس ودرجاتهم (٠.٧٣) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يدل على صدق المقياس الحالي ، كما أنه مبرر على قيام الباحثة بإعداد مقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٢- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية من مقياس كفاءة المواجهة على السادة المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية في جامعات مصر المختلفة لأبداء رأيهم في مفردات المقياس وعباراته وتم تعديل بعض العبارات وإعادة صياغاتها مرة أخرى ، وقد أقر المحكمون بكفاءة المقياس ، وبوجود اتساق واضح بين مضمون كل بعد من أبعاد المقياس والوظيفة الرئيسية التي أعد لقياسها .

الاتساق الداخلي

تم حساب الصدق للمقياس باستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي :

الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة المواجهة:

تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين ٠.٤٨ ، إلى ٠.٥٩ لتقدير الذات ، و ٠.٦١ إلى ٠.٧٤

للثقة في الذات ، وبين ٠.٥٧ إلى ٠.٨٠ لضبط النفس، كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	كفاءة المواجه
٠.٠١	٠.٧٠	تقدير الذات
٠.٠١	٠.٧٢	الثقة في الذات
٠.٠١	٠.٦٩	ضبط النفس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من

أبعاد المقياس والدرجة الكلية له دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

ثانيا: ثبات مقياس كفاءة المواجهة:

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول التالي قيم

معاملات الثبات لأبعاد المقياس.

قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس كفاءة المواجهة بطريقة ألفا لكرونباخ

قيمة معامل الثبات	كفاءة المواجهة
٠.٨٢	تقدير الذات
٠.٨٥	الثقة في الذات
٠.٨٣	ضبط النفس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس جيدة، ويمكن

الاعتماد عليها.

نتائج البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في

التطبيق البعدي لمقياس كفاءة المواجهة لصالح المجموعة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق

المقياس وبعده لكفاءة المواجهة لصالح التطبيق البعدي .

للتحقق من صحة الفروض. تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة .

التوصيات

وفي نهاية هذه الدراسة ومناقشة نتائجها ، وربطها بنتائج الدراسات التي سبقتها ، يمكن أن يخلص البحث إلى التوصيات الآتية :-

- الاستفادة التربوية من نتائج البحث الحالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال برامج إرشادية
- الاهتمام ببيكولوجية مرحلة المراهقة وهي بداية المرحلة الثانوية
- تدريب الاخصائيين على إعداد البرامج التربوية ، والارشادية ، والعلاجية التي تتصدى للتغلب على مشكلات مرحلة المراهقة والمرحلة الثانوية .

البحوث المقترحة :-

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي :-

- دراسة العلاقة بين كفاءة المواجهة وأساليب التفكير لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- برنامج إرشادي لتحسين التنظيم الانفعالي وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- برنامج إرشادي لتحسين كفاءة المواجهة وأثره على مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .

المراجع :-

أولاً: المراجع العربية

أحمد صالح سليمان (٢٠١٦) أساليب مواجهة الضغوط النفسية غير مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل، مجلة علم النفس التربوي ، جامعة عين شمس .

أحمد سيد عبد الفتاح ، محمد شعبان الجندي (٢٠١٩) تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة . مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية . كلية التربية جامعة الفيوم (١٣) ج ٤ .

أيوب محمد نادر (٢٠٢١) . كفاءة المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة تكريت .

أزهار محمد عبد البر (٢٠١٩) سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الامتحان والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ع ١٢٠ ، ج (١) .

إسماعيل إبراهيم علي (٢٠٢٢) . كفاءة المواجهة وعلاقتها باتساق الذات لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة بغداد

إيناس سيد علي جوهر (٢٠١٤) . الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها، مج ٢٥، ع ٩٧ .

ريم عايد محمد العنزي (٢٠٢٢) . الضغوط النفسية وجودة الحياة (المفهوم واستراتيجيات المواجهة) .مجلة كلية التربية .جامعة عين شمس ، ع ٤٦٤ .

سعد عبد الرحمن (٢٠٠٩) . القياس النفسي (النظرية والتطبيق) الجيزة : هبة النيل العربية للنشر والتوزيع
سهام محمد عبد الفتاح (٢٠١١) . كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية .مجلة البحث العلمي في التربية .كلية البنات للآداب والعلوم والتربية . جامعة عين شمس . ع ١٢٤ ، ج ٣ .

سميرة أبو غزالة ، محمد شعبان ، محمد السيد (٢٠١٦) . كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسى ، مجلة كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة .

سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . مجلة العلوم التربوية ، العدد الثاني (الجزء الأول)، ابريل ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

شادية علي باعلي (٢٠١٤) . الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض . كلية العلوم الاجتماعية والإدارية . جامعة نايف العربية للعموم الأمنية . المملكة العربية السعودية

صفاء الأعرس (٢٠٠٩) . الصمود عند الأطفال ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة ، المركز الأعلى للثقافة . كمال يوسف بلان (٢٠١٥) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . عمان : دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع .

محمد شعبان الجندي (٢٠١٥) برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية للدراسات العليا ، جامعة القاهرة .

محمود رامز يوسف (٢٠٢٢) . الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية . جامعة عين شمس ، ٣٦ع

ج ١ .

مروي ديب أحمد (٢٠١٩) كفاءة المواجهة وعلاقتها بكل من المناخ والعمليات الأسرية وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين في مملكة البحرين، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، جامعة القاهرة .

ثانيا :المراجع الأجنبية

Akin, U.& Akin, A.(2015). Mindfulness and subjective happiness: the mediatingroleofcopingcompetence. Ceskoslovenska Psychologie, 4,359-368.

Bendicho P.F.,Mora,C.E.,Añorbe-Díaz,B.,&Rivero-Rodríguez, P. (2017). Effect onacademic procrastination after introducing augmented reality.Journal ofathematics Science and Technology Education, 13(2), 319-330.

Can,S.,&Zeren,Ş.G.(2019).TheRole of InternetAddictioand Basic PsychologicalNeedsin Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents.Cukurova UniversityFacultyofEducationJourna48(2),10121040.https://doiorg.sdl.idm.oclc.org/10.14812/cufej.544325.

- Hooda, M., & Saini, A. (2016). Academic procrastination; A critical issue for consideration. *Indian Journal of Applied Research*, 6(8), 98-99.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Peter. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *American Psychological Association*, Vol. 13, No. 3.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J., (2007). When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*. 10. Pp: 227- 232
- Masten, A. S. (2009) Ordinary Magic :Lesson from research on resilience in human development “(pdf) *Education Canada* 49(3):28-32
<http://www.ceaace.ca>.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multi-Iple contexts multiplerealities among at-risk children youth and society, 35(3), 341-365.
- American Psychological Association, (2015). *APA Dictionary of Psychology*. (Second Edition). Washington, DC: Published by American Psychological Association.
- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on