



## المجابهة المبادئة وعلاقتها بالسيطرة على الذات لدى تدريسي الجامعة

أ.م.د. علي تركي نافل القرشي\*

كلية الآداب - جامعة بغداد

[Ali\\_karishi2@yahoo.com](mailto:Ali_karishi2@yahoo.com)

### المستخلص:

استهدف البحث الحالي دراسة العلاقة بين المجابهة المبادئة وسيطرة الذات لدى تدريسي الجامعة، في القسم النظري تم استعراض عدد من التنظيرات للمتغيرين، اما في الاجراءات فقد تبني الباحث مقياس كرينكلاس وآخرون (1999) لقياس المجابهة المبادئة الذي كان قد بني على وفق المنظور المعرفي ضمن توجهات علم النفس الايجابي، وللمتغير الثاني تم بناء مقياس سيطرة الذات على وفق نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا. وطبق المقياسين على (128) تدريسيًا وتدرسية في الجامعة. وتم استخراج التمييز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياسين. واستخرج الثبات للمقياسين بطريقة الفا كرونباخ. ومن نتائج البحث ان تدريسيي الجامعة يتمتعون بالمجابهة المبادئة وان هناك فرق دال بحسب النوع ولصالح الذكور، كما تشير النتائج الى ان تدريسيي الجامعة يتمتعون بسيطرة الذات وان هناك فرق دال بحسب النوع ولصالح الذكور. أما بخصوص العلاقة فقد ظهر ان هناك علاقة موجبة دالة بين المتغيرين. وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

تاريخ الاستلام: 2019/5/13

تاريخ قبول البحث: 2019/6/6

تاريخ النشر: 2023/3/31

## الفصل الأول

**مشكلة البحث:** تعد المجابهة واحدة من فنون ادارة الخطر لأن على المرء أن يعد نفسه لأخطار عديدة مجهولة تحدث في المستقبل القريب او البعيد (Schwarzer&Knoll,2013,pp.6-9).وتسبب المطالب المثيرة للمشقة ( stressful demands) (مثل التعرض لخبرة فقد عزيز في فترة مبكرة، أو معاشية الألم أو الضرر، أو احداث متوقعه في المستقبل) تهديد للشخص الذي يشعر بعجزه عن المقابلة بين المهام القادمة والموارد المتاحة له حالياً، ونظراً لتشابك الاحداث المثيرة للمشقة في سياق الحياة الاجتماعية، ولايمكن اختزال أساليب المجابهة الانسانية الى مجرد الصور البدائية من قبل استجابات الكر والفر أو الاسترخاء، فاسلوب المجابهة يعتمد على التوقيت الذي تحدث فيه المطالب، وعلى مدى اليقين الشخصي من وقوع الأحداث (لوبيز وسنايدر،2013، ص712).

وركزت البحوث النفسية على الحالات السلبية، ومحدداتها وعواقبها، والمفاهيم النظرية للتركيز على المجابهة وعلى استراتيجيات مستخدمة لتحليل الضيق (Distress)، ويستمد هذا المنهج رؤيته من وجهة النظر التي ترى بأن المجابهة هي أساساً رد فعل، وقد استخدمت استراتيجيات تستخدم الاجهاد، وفي المقابل، المجابهة المبادئة تنطوي على تحديد الأهداف، ووجود معتقدات فعالة، وترتبط مع الموارد اللازمة لتحسين الذات، بما في ذلك الدعم الاجتماعي (Greenglass& Fiksenbaum,2009, p.29). وربما ارتباط الموارد بتحسين الذات ضمن المجابهة المبادئة يوحي بالعلاقة بينها وبين سيطرة الذات.

ويمكن تلمس العلاقة بين المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات عبر الآتي:

ان أحد الاركان الأساسية للتوافق النفسي السليم هو احساس الشخص بان لديه القدرة على التحكم بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره، فعندما يدرك الفرد ان لديه قدرة السيطرة على سلوكه وافكاره ومشاعره يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة (الألوسي،2001،ص15)، اما عندما يصبح الانسان مسيراً من الخارج، فتتأسس لديه حالات القلق والاحباط والضيق وغيرها من عوامل الاضطراب النفسي (حجازي، 2011، ص165)، كما بينت دراسة تورك (Turk,1976) ان الايحاء وتشجيع الأفراد على استخدام طرائق في السيطرة على الذات هي عوامل تزيد من تحمل الألم (الجنابي، 2006، ص7). وفي دراسة بولاين (Bolin 2004) التي استهدفت دراسة دور السيطرة على الذات تجاه خيانة الامانة الاكاديمية لدى اساتذة الجامعات، والفرص المتصورة في التنبؤ بخيانة الامانة الاكاديمية، توصلت الدراسة الى الارتباط السلبي بين السيطرة على الذات وخيانة الامانة الاكاديمية (Bolin,2004,p.1).

وبناء على ماتقدم يمكن ان نستشف الربط غير المباشر بين المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات والعلاقة المنطقية (كما يرى الباحث) فيما بينهما، ولذلك تتجلى مشكلة البحث الحالي بالاجابة على السؤال الآتي: (ماتبيعة العلاقة بين المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات لدى تدريسي الجامعة)؟.

## أهمية البحث:

ان المطالب المجهدة يمكن ان تعكس خسارة محزنة في الحياة السابقة أو يجري مواجهة شيء ضار، وهذه ايضا يمكن ان توجد في المستقبل القريب أو البعيد، وتخلق التهديد لشخص ما يشعر عبرها بأنه عاجز عن الايفاء أو المطابقة بين المهام المستقبلية (القادمة) وبين مصادر المجابهة التي في يده (Schwarzer & Taubert, 2002,p.7).

واشارت دراسة اسبينوال وتايلور (Aspinwall,taylor,1997) التي حلل فيها المؤلفان العمليات بواسطة الناس الذين كشفوا عن ضواغط كامنه والعمل في طريق منعها أو ازالة الصدمة (المجابهة المبادئة)، وأشارا الى ان الاطار خصص خمسة مراحل في المجابهة المبادئة: 1- تراكم المصادر 2- الاعتراف بالضواغط الكامنه 3- تئمين أولي 4- جهود مجابهة أولية (بادرة) 5- اظهار واستعمال التغذية المرتدة بخصوص الجهود الأولية. ووضح المؤلفان دور الفروق الفردية، والمهارات، والمصادر عند كل مرحلة (Aspinwall,Lisa G. Taylor, Shelley E.1997,1).

وفي دراسة ديفونبورت وآخرون (Devonport,et.al,2008) التي استهدفت معرفة العلاقة بين ستراتيجيات المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية ودورها في ادارة الضغوط والسيطرة على مصادر الضغط المستقبلي على عينة من طلبة الجامعة، وأشارت النتائج الى ان التدخلات ضمنت لخفض الضغوط المستقبلية التي يجب ان نبحت فيها لزيادة استعمال ستراتيجيات المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية. كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية، وتوجد فروق لصالح الاناث (Devonport,et.al,2008,p.70). أما دراسة فيرنون وآخرون (Vernon&et.al, 2008) فقد استهدفت دراسة العلاقة فيما بين المجابهة المبادئة والانفعالات الايجابية وشدة أعراض اضطراب الضغوط مابعد الصدمية (PTSD) لدى النساء الجامعيات اللاتي لديهن تاريخ في الصدمة، وأظهر التحليل العامل الاستكشافي (EFA) ان المجابهة المبادئة، والاتجاه المبادئي وفقرات فاعلية الذات تتبأت بعامل واحد. وان عامل اسلوب المجابهة المبادئة والامتنان كانت مرتبطة بشكل سلبي بتيار مستوى أعراض اضطراب الضغوط مابعد الصدمية (Vernon& et.al,2008,p.1-2).

وأجرى تايموثي (Timothy2009) دراسة لمعرفة العلاقة بين دور المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية والتفائل في السيطرة على الضغط المستقبلي لدى عينة من طلبة الجامعة، اذ أشارت النتائج الى ان كفاءات المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية المتمثلة في (استخدام الموارد، والتقييم المستقبلي، وتحديد الأهداف الواقعية، واستخدام التغذية الراجعة) مع التفائل لها بدور في الحد من الضغط المستقبلي بكونها كفاءات في المجابهة مع الضغط المستقبلي، وكذلك وجود علاقة موجبة ارتباطية بين المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية والتفائل. وان المجابهة المبادئة فقط تتنبأ بالرفاهية النفسية ولا تتنبأ المجابهة الوقائية بالرفاهية النفسية (Timothy,2009,pp.1-3). وهذه النتيجة لا تتفق مع النتيجة التي توصل اليها روش وآخرون (Roesch,et.al,2009) في دراسة اجراها لمعرفة العلاقة بين المجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية والرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، اذ أشارت النتائج الى ان المجابهة المبادئة لا ترتبط مع المجابهة الوقائية، في حين أن المجابهة الوقائية فقط ترتبط ارتباطا ايجابيا كبير مع الرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي (

(Roesch&et.al,2009,pp.327-339). وتم في دراسة جرينكلاس وفكسنبوم (Greenglass & Fiksenbaum, 2009) اختبار النموذج النظري العام في ثلاث عينات مختلفة (طلاب، مرضى، بلاعمل) واطهرت نتائج تحليل المسار أن المجابهة المبادئة كانت وسيطا جزئيا للدعم الاجتماعي على التأثير الايجابي وبأن التأثير الايجابي كان مرتبطا بالاداء النفسي الأفضل (Greenglass& Fiksenbaum,2009,p.29).

وتشير اسبينوال (Aspinwall,2012) الى دراسة المجابهة المبادئة في معالجة توقع الضواغط الكامنه وتمثيل التقدم أما لمنعها أو لكتم تأثيرها. كما تشير الى تعريف روح المبادرة (proactivity) وتسلب الضوء على مفهوم المجابهة المبادئة لمجالات الشيخوخة، والوصمة والتمييز، والسلوك التنظيمي، والصحة، بما فيها الاختبار الوراثي، وتقدم الصحة، وصنع القرار الطبي، وادارة المرض المزمن. وان سير التدخلات الموجهة يوضح بأن التوجهات المبادئة لادارة الصحة والشيخوخة يمكن ان تكون معلومة، والمكاسب مستمرة في كل من الكفاءة المبادئة ونتائج الصحة. وتواصل دمج الجهود لفهم وتحسين المجابهة المبادئة والاستبصار داخل العمليات المعرفية الاجتماعية لاساس التفكير الموجّه - للمستقبل عموما الذي سوف يخدم أكثر بالاضافة الى ذلك ويخبرنا بفهم المصادر الاجتماعية والشيخوخة، والفروق الفردية، ومكونات المعالجات التي تكون وراء روح المبادرة الناجحة (Aspinwall,2012,p.2).

وتوصلت دراسة ديفونبورت وآخرون (Devonport&et.al 2013) التي استهدفت استكشاف ستراتيجيات المجابهة المستخدمة من قبل لاعبي كرة القدم المراهقين (المنتخب) الى ان استخدام ستراتيجيات المجابهة المستقبلية يمكن أن تكون لها مساهمة محتملة في تشجيع الرياضيين على السعي لتحقيق الاهداف عبر المجالات، وينبغي ان تبحث البحوث المستقبلية عن اختبار فعالية التدخلات المصممة لتعزيز استخدام ستراتيجيات المجابهة المتوجهة للمستقبل (Devonport&et.al,2013,p.7).

وتوصلت دراسات شتى اجريت في كندا وبولندا والمانيا الى ان المجابهة المبادئة ترتبط ارتباطا موجبا بالفاعلية المدركة للذات (perceived self-efficacy)، وارتباطا سالباً بالاحترق الوظيفي (Job burnout) في مهن متنوعة (لوبيز وسنايدر، 2013، ص732).

وفي دراسة لمعرفة العلاقة بين دور عوامل الشخصية الكبرى (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الضمير، الطيبة) والمجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية على عينة من طلبة المرحلة الجامعية في قسم علم النفس، حيث أشارت النتائج الى ان عمل الانفتاح على الخبرة كان له علاقة موجبة بالمجابهة المبادئة والمجابهة الوقائية، أما عامل الضمير فقد كان مرتبطا ارتباطا وثيقا بالمجابهة المبادئة التي تتطلب مستويات أعلى من الضمير مقارنة بالمجابهة الوقائية، ولاتوجد فروق بين الذكور والاناث في كل المتغيرات (Straud&Fuhrman,2015,pp.2-10).

وفي دراسة غامبيتا وآخرون (Gambetta&et.al,2016) وجد ان الطلاب الذين يبلغون درجات عالية من الاحساس بالتماسك هم الذين أثبتوا استخدام المجابهة الفعالة (Active coping)، واستراتيجيات المجابهة (Strategies coping) مع المواقف الضاغطة (Gambetta&et.al,2013,p.5)، وفي دراسة كالاندري وآخرون (Calandri 2017) لمعرفة العلاقة بين ستراتيجيات المجابهة (حل المشكلات والتجنب) والمجابهة بالاحساس بالتماسك لدى مجموعة

من مرضى القلب المتضرر الذين تم تشخيصهم مؤخرا، أظهرت النتائج الدور العالي الذي يلعبه الاحساس بالتماسك مع استراتيجيات المجابهة والمجاهبة (Calandri&et.al، 2017، p.15).

أما فيما يخص العلاقة مع المتغير الثاني (السيطرة على الذات)، فقد أشارت دراسة قام بها كل من سلفاتور مادي " Salvatore Maddi وسوزان س، وأوليت كوباسا (Suzanne C.Ouellette Kobasa 1984) التي استهدفت دراسة الاختلافات النفسية بين من أصبوا مرضى ومن لم يصبوا كذلك. وعلى مدى أكثر من ثماني سنوات، الى ان النتائج أظهرت عدة عوامل أساسية: أولا، كان شعور الموظفين بالسيطرة عامل مهم من الصحة، فأولئك الذين احتفظوا بصحة أفضل لم يشعروا بالضعف في مواجهة التحديات الخارجية، لكن بدلا من ذلك، كانوا يشعرون بالقوة.. ويميلون الى الاعتقاد بأن أوضاع التحدي يمكن ان تتأثر بجهودهم الشخصية (فريدمان وشستك، 2013، ص616).

ويعد ضبط الذات (Self-control) اسلوب يعمل فيه الفرد على احداث تغيير في سلوكه عن طريق احداث تعديلات في العوامل القبلية والبعديّة المؤثرة في السلوك. وتتجلى أهمية ضبط الذات في انه يزيد من ادراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه، ويقلل من احتمالية الانتكاس (ابو أسعد، 2015، ص229) كما ان الفرد المبدع والمبتكر والناجح هو الذي يتمتع بتحكم عال، وباستقلالية تامة ولايقبل ماهو شائع من دون نقد وتمحيص (الفتاح، 1985، ص37).

ان أهمية السيطرة على الذات تؤكدتها العديد من الأدبيات في كثير من المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، والاخلاقية، والعلاجية، اذ ترتبط أعلى سيطرة على الذات لدى الفرد، بدرجات عالية من التأني والدقة، والتحليل في انجاز المهمات، وحل المشكلات، والاختيار، واصدار الاحكام وصنع القرار، أما الانخفاض او الضعف في درجات هذا المتغير فيشير الى الشمولية في التفكير، والانفعالية، وعدم الدقة في تلك الامور (Merrell, 1990, p.290).

وأظهرت نتائج دراسة تايلور (Taylor, 1987) الى أن الافراد الذين يملكون احساسا واضحا بالهوية كانوا قد سجلوا درجات عالية على مقياس تقبل الذات والتحكم بالذات مقارنة بالذين يعانون من اضطراب في الهوية (عبد الرحمن، 2010، ص12). كما بيّنت دراسة زاخاروفا (Zakharova, 1990) ان السيطرة على الذات يعد تكويننا منظما وبنية شخصية يرتبطان بتقويم الذات للانجاز، وتقدير الذات، والسيطرة على السلوك العدواني، والضبط الانفعالي. وتوصلت دراسة الجنابي (2006) التي استهدفت دراسة الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية وعلاقتها بالسيطرة على الذات لدى الاطباء، الى ان الاطباء يتمتعون بالسيطرة على الذات وان ليس هناك فروق في السيطرة على الذات بين الذكور والاناث، ولليست هناك علاقة بين الثقة المفرطة في الاحكام الاحتمالية والسيطرة على الذات (الجنابي، 2006، ص 7، هـ). وبينت دراسة علي (2012) التي استهدفت دراسة السيطرة على الذات لدى المرشدين والمرشدات، ان المرشدين والمرشدات يتمتعون بمستوى جيد من السيطرة على الذات، كما انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في السيطرة على الذات (علي، 2012، ص11، 12). وأشارت دراسة أحمد (2014) التي استهدفت دراسة السيطرة على الذات وعلاقتها بآدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة، الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالسيطرة على الذات وان هناك علاقة موجبة بين السيطرة على الذات وادارة الانفعالات (احمد، 2014، ص ح، ك).

ولتبيان أهمية دراسة عينة تدريسيي الجامعة فلاريب ان هذه الشريحة يقع على عاتقها اعداد أجيال متخصصة كفاءة يتم بناؤها في الجامعة من الناحية العلمية والانسانية وتتمتع ليس بشخصية متمكنه علميا فحسب، بل شخصية لديها القدرة على المجابهة المبادئة ورؤية لتحديات المستقبل وشخصية متزنة مسيطرة على ذاتها تعي التحديات التي ستواجهها في المستقبل، وهذا كله لا يكون اذا كان التدريسيون الذين يقومون باعداد تلك الاجيال هم أنفسهم ليسوا على درجة عالية من السيطرة على الذات ففاقد الشيء لايعطيه، وخاصة اذا كانوا مثالا سيئا من حيث خيانة الامانة العلمية او التهاون بها او التخادم مع آخرين ضمن الوسط العلمي أو الانخراط في المجاملة والمحسوبة والمنسوية، وهذه الامور كلها بلا شك تتبع من عدم السيطرة على الذات والانسياق أو الضعف أمام المغريات.

#### أهداف البحث:

- 1- قياس المجابهة المبادئة لدى تدريسيي الجامعة.
- 2- تعرف الفروق في المجابهة المبادئة على وفق متغير النوع (ذكور - اناث)، ومتغير التخصص (علمي - انساني)، ومتغير الرتبة العلمية (أستاذ -أستاذ مساعد - مدرس - مدرس مساعد).
- 3- قياس سيطرة الذات لدى تدريسيي الجامعة.
- 4- تعرف الفروق في سيطرة الذات على وفق متغير النوع (ذكور- أناث)، ومتغير التخصص (علمي - انساني)، ومتغير الرتبة العلمية (أستاذ- أستاذ مساعد - مدرس - مدرس مساعد).
- 5- ايجاد العلاقة بين المجابهة المبادئة وسيطرة الذات.

**حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بتدريسي جامعة بغداد من التخصصين العلمي والانساني وكافة المراتب العلمية (مدرس مساعد، مدرس، أستاذ مساعد، أستاذ) ومن الجنسين (ذكور - اناث) وللمتغيرين المجابهة المبادئة وسيطرة الذات.

#### تحديد المصطلحات:

#### أولاً- المجابهة (Coping):

لا بد من الاشارة الى ان الباحث يتبنى ترجمة جابر عبد الحميد والكفافي لمصطلح (coping) بمفهوم التصدي والتدبر (يوسفي، 2016، ص71). أي بمعنى المجابهة وليس (التعامل)، كما ان الباحثين في علم النفس الايجابي يفضلون ترجمة المصطلح (coping) بالمجابهة فهو يتسق مع رؤية علم النفس الايجابي للمصطلح.

1- تعريف لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman,1984): "هي مجهود معرفي سلوكي لادارة المتطلبات الخارجية الخاصة وادارة المتطلبات الداخلية والتي قومت كضريبة أو موارد فائضة للشخص " (Lazarus&Folkman,1984,p.141).

2- تعريف جيرارد ريبس (Gerard Ribs): يرى "ان المجابهة هي طريقة للتكيف مع الموقف الذي يدركه الفرد بأنه صعب " (Ribs,2001,p.12)

**ثانيا- المجابهة المبادئة (proactive coping):**

**التعريف النظري:** تعريف لوبيز وسنايدر (Lopez & Snyder 1013):

هي مجابهة ايجابية لا تستلزم أية تقديرات سلبية للمواقف من حيث كونها ضررا أو فقدا أو تهديدا، بل تتمثل في بذل الجهد لبناء وتنمية الموارد التي تيسر التقدم نحو الأهداف الصعبة ونحو النمو الشخصي فهي تتطوي على تحديات وشيكة من الممكن ان تؤدي الى تطوير الذات (لوبيز وسنايدر، 2013، ص716،712).

**التعريف الاجرائي:** هو الدرجة التي يحصل على المستجيب على مقياس المجابهة المبادئة الذي اعد لهذا الغرض.

**ثالثا- سيطرة الذات (Self-control):**

**التعريف النظري:**

1- تعريف باندورا و والترز (Bandura & Walters)، (1976) : (عملية السيطرة على الاستجابات العقلية، والسلوكية، والأنفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة، ينجم عنها تعزيز الذات) (Bandura & Walters، 1976, P.202). وهذا التعريف هو التعريف المتبنى في البحث.

2- تعريف رزوق (1977): هي السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله، بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لارادته، كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تتجم عنها (رزوق، 1977، ص178).

3- تعريف كانفر (Kanfer, 1980): هي تلك العمليات التي يمكن من خلالها ان يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة سواء في وجود التدعيم الخارجي للاستجابات أو غيابه (حبيب، 1997، ص52)

**التعريف الاجرائي:** هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السيطرة على الذات المعد لهذا الغرض.

**الفصل الثاني / الاطار النظري****• القسم الاول: المجابهة المبادئة:****أولا- مقدمة:**

يعد مفهوم المجابهة من المفاهيم ذات الاصول القديمة، رغم ان الاهتمام به في علم النفس بدأ مبكرا نسبيا (مزلق، 2014، ص107). وشاع استخدام مصطلح المجابهة من قبل ليدل على معنى ضيق، حيث عرفت المجابهة بأنها الاستجابة المطلوبة من الكائن لكي يتكيف مع الظروف العصيبة والمعاكسة. ولكن في اطار الحركة الحديثة لعلم النفس الايجابي، اتسع التصور النظري للمفهوم ليضم استراتيجيات تنظيم الذات من اجل تحقيق الاهداف، والنمو الشخصي (لوبيز وسنايدر، 2013، ص709)، وصارت مجابهة الاجهاد موضوعا للعديد من الكتب والمقالات، وركز الاهتمام على استراتيجيات المجابهة والطرق التي يمكن بها التخفيف من مستويات الاجهاد وتعزيز نوعية حياة أفضل. في حين كان ينظر في الماضي للمجابهة أساسا على انها ردة فعل وانها استراتيجية ينبغي استخدامها مرة واحدة حين شهدت الاجهاد (Greenglass, 2002, p.1).

وفي عام (1940) أشار "ماسلو" الى مفهوم المجابهة وأطلق عليه "سلوك التصدي"، اذ ميّز بينه وبين السلوك التعبيري في حديثه عن الحاجة، وقد كان المصطلح قليل الانتشار في عام (1960) ويرى البعض ان المدة من عام (1967) حتى عام (1998) توالى الابحاث التي تتناول المجابهة فيها وزاد انتشارها. وتاريخيا يرجع هذا المفهوم الى ميكانزمات الدفاع الذي تطور على يد التحليليين في نهاية القرن التاسع عشر، فضلا عن مفهوم التكيف في اتحاده مع البيولوجيا والايثولوجيا وعلم نفس الحيوان في المنظور التطوري "لداروين" (Darwin) (مزلق، 2014، ص 107-108) أما في الآونة الاخيرة فينظر الى المجابهة على انها شيء يمكن القيام به قبل حدوث الاجهاد، وعلى نحو متزايد، ينظر للمجابهة بوجود وظائف ايجابية متعددة. وفكرة ان المجابهة يمكن ان تكون لها وظائف ايجابية صارت توازي او تصاحب البحوث الاخيرة عبر تسليط الضوء على دور المعتقدات الايجابية في تعزيز الصحة (Greenglass, 2002, p.???) . وفي اطار الحركة الحديثة لعلم النفس الايجابي، اتسع التصور النظري للمفهوم ليضم استراتيجيات تنظيم الذات من أجل تحقيق الأهداف، والنمو الشخصي (لوبيز وسنايدر، 2013، ص 709).

وعلى الرغم من ان لدينا جميعا طرقنا الخاصة للتعامل مع الضغط، لكن بعض الأساليب تكون أكثر انتاجية من غيرها. ويمكن ان يساعد فهم الايجابيات والسلبيات في اختيار الاستراتيجيات الصحيحة للفرد. وتعد المجابهة مفهوم واسع، وتغطي جميع الافكار والاجراءات التي نستخدمها لجعل موقف التهديد أكثر تحكماً. وعلم النفس يفرز أساليب المجابهة الى نوعين أساسيين: "مركزة على المشكلة" (focused coping-problem) و "مركزة على الانفعال" (Emotion focused coping). ولكن أي من هذه الاستجابات هي الافضل بالنسبة للفرد ويمكن أن يعتمد عليها في كثير مما يخصه. فالمجابهة المركزة على المشكلة يكون لدى الفرد القوة على تغيير الاشياء، وهي اساليب التكتيك الأفضل التي تشمل تحسين ادارة الوقت، وتحليل الموقف، والعمل لساعات اضافية، والتحدث الى شخص يمكنه المساعدة، أما المجابهة المركزة على الانفعال فتتضمن التكتيكات التي تركز على الانفعال محاولة التحكم في استجابات الفرد للضواغط (stressors)، وهذا أمر مفهوم اذا لم تكن لدى الفرد السيطرة على ظروفه. وقد تؤدي المجابهة المركزة على الانفعال الى مزيد من المشاكل مثل: الكحول أو المخدرات، راحة الأكل، الاكتئاب، التخيل، التجنب، اللوم (Mcintosh&et.al, 2018, p.26-27).

وقدم لازاروس (Lazarus) في هذا الصدد منحى تصنيفيا شهيرا ميّز فيه المجابهة للمشكلة عن تلك الموجهة لتغيير لحالة الانفعالية للشخص. وهناك تمييز نظري آخر بين المجابهة القائمة على التمثل والاستيعاب والاستدماج، والآخر القائمة على الموائمة والتيسير على الشخص، حيث يهدف النوع الأول الى أحداث تعديلات في البيئة، بينما يهدف النوع الثاني الى قيام الفرد بتغيير نفسه، وينطوي النوع الأول (التمثل) على التثبيت بالاهداف والاصرار على تحقيقها، بينما ينطوي النوع الثاني (الموائمة) على مرونة الشخص في تعديل أهدافه، وبالمثل أمكن تعريف مصطلحي التحكم الأولي في مقابل التحكم الثانوي، أو مصطلحي السيطرة والتمكن في مقابل المعنى والدلالة (لوبيز وسنايدر، 2013، ص 709-710).



وقد تنشط المجابهة استجابة لحدث وقع بالفعل، أو لمطالب متوقعة في المستقبل، وقد تتضمن اعداد العدة والمبادأة بتحقيق أهداف ومجابهة تحديات ذاتية يضعها الفرد لنفسه، وهناك محاولات عديدة جرت لاختزال الكم المتنوع من سلوكيات المجابهة الممكنة في مجموعة أقل من الابعاد، وقد توصل الباحثون الى فئتين أساسيتين متميزتين من هذه الابعاد مثل:

أ- المجابهة الأدائية أو اليقظة و التي تتسم بالمواجهة.

ب- المجابهة القائمة على التجنب وتخفيف وقع الاجهاد أو التلطيف وتغيير الحالة الانفعالية للفرد.

(لوبيزوسنايدر، 2013، ص ص709-710).

**ثانيا- التمايز بين أنواع المجابهة الاربعة:** ينبغي التمييز بين أربعة أساليب من المجابهة الايجابية هي: المجابهة الاستجابية، والمجابهة الاستباقية، والمجابهة الوقائية، والمجابهة المبادئة، كما ينبغي التوضيح حول كيف يمكن لكل اسلوب منها ان يساعدنا في التعامل مع أحداث الماضي والحاضر والمستقبل، فأسلوب المجابهة الاستجابية يشير الى حدوث الضرر أو الفقد في وقت مضى، بينما يتحدد أسلوب المجابهة الاستباقية بالتهديد المباشر في المستقبل القريب، أما المجابهة الوقائية فتشير الى احتمال وقوع تهديد في المستقبل البعيد وان كان الأمر غير مؤكد بعد، هذا في حين ينطوي اسلوب المجابهة المبادئة على تحديات وشيكة من الممكن ان تؤدي الى تطوير الذات ونموها. ولا بد من الاشارة الى وجود تداخل شديد بين المجابهة الوقائية والمجابهة المبادئة، فان القول الفصل في هذا لايتأتى الا بعد تحديد الناتج النهائي لعملية تقدير الموقف، فاذا تبين ان الموقف يمثل تهديدا نكون بصدد المجابهة الوقائية، أما اذا كان يمثل تحديا فنكون أمام المجابهة المبادئة (لوبيز وسنايدر، 2013، ص ص712، 730).

### ثالثا- نظريات المجابهة المبادئة:

#### 1- المنظور السيكودينامي:

تعد النظرية الأولى عن المجابهة، فقد تناول فرويد (1933) مفهوم المجابهة في اطار آليات الدفاع والعمليات اللاشعورية اذ يرى ان هذه الآليات هي عبارة عن ستراتيجيات مجابهة يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات الناشئة من المكبوتات وهذه الآليات ذات أهمية في خفض الصراع وتعمل على مستوى اللاشعور، كما انها تعمل على تحريف ادراكات الفرد للواقع كوسيلة لخفض التهديد، وفي ذلك يرى "فرويد " أن آليات الدفاع هي بمثابة ستراتيجيات مجابهة يلجأ اليها الفرد لاشعوريا لتخفيف التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الآليات الكبت، والانكار، والتجنب، والاسقاط.. وغيرها، بمعنى ان نظرية التحليل النفسي ترى المجابهة كعملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد (يوسفي، 2016، ص92).

#### 2- المنظور الفسيولوجي:

يركز أنصار هذا المنظور ومنهم سيلبي (Selye) وفرانكن هوزر (Franken huser) في تفسيرهم لكيفية مواجهة الافراد للضغوط على مجموع الاستجابات والتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف ضاغطة أو صادمة مثل زيادة افراز الغدد، التعرق، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم.. الخ من المتغيرات الفسيولوجية وما يترتب

على ذلك من زيادة نشاط الفرد اثناء مواجهة المواقف الضاغطة حيث انعكس هذا في العديد من تعاريف الباحثين عند تعريفهم للمجابهة، ومنهم سولس و'خرين (Seuls1993) حيث يرون بأنها " أنماط الاستجابات التي يقوم بها الفرد سواء أكانت كامنه او ظاهرة لمنع أو تخفيف الضغط " (شويخ، 2007، ص55).

### 3- نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman):

أكدت هذه النظرية على الطريقة التي يقوم فيها الفرد بتقويم حادثة معينة والتي (أي الطريقة)تقوم بدور أساسي في تحديد مقدار الاستجابة للضغط، فضلا عن نوع ستراتيجيات المجابهة (Coping) التي يمكن ان يستعملها الفرد بوصفها جهود للتعامل مع الضغط (Cordon, 1997,p.3). كما ان الحد الذي يشهد فيه الفرد الموقف بأنه ضاغط فضلا عن نجاحه في السيطرة عليه يعتمد على موارده في المجابهة، أي الموارد الشخصية الداخلية (سمات الشخصية والقدرات والمهارات وفاعلية الذات العامة والتحمل) والموارد الشخصية الخارجية (الموارد المالية وملامح البيئة المادية والاجتماعية (Konstantinova,2005,p.24). وتتألف عملية التقويم المعرفي للضغط من جزئين هما التقويم الأولي والتقويم الثانوي (Cordon,1997,p.3).

4- نظرية المجابهة المبادئة:يمثل هذا النوع من المجابهة مثالا للمجابهة الايجابية، وذلك لأن هذا النوع لايتطلب أية تقديرات سلبية للمواقف من قبيل كونها تسبب ضررا أو فقدا أو تهديدا، وتتمثل المجابهة المبادئة في بذل الجهد لبناء وتنمية الموارد التي تمهد أو تيسر التقدم نحو الأهداف الصعبة ونحو النمو الشخصي، ويكون في هذا النوع من المجابهة الافراد أصحاب رؤية، فهم يدركون المخاطر، والمطالب، والفرص في المستقبل البعيد، لكنهم لايقدرونها على أنها تمثل تهديدا محتملا او ضررا أو خسارة وبقدا، بل انهم على عكس ذلك يدركون المواقف المحتملة بالمطالب والتكليفات على انها تشكل تحديات شخصية لهم، وهنا تصبح المجابهة بمثابة تدبير لكيفية تحقيق الأهداف وليست تدبيرا لكيفية مواجهة المخاطر ويتحول الافراد من كونهم يصرون استجاباتهم كردود أفعال لما يواجهونه، الى كونهم مبادرين ومبادئين من تلقاء أنفسهم بانشاء مسارات بناءة للفعل، وخلق فرص للنمو، فالشخص المباديء يسعى جاهدا الى تحسين ظروف حياته وزيادة الموارد التي تكفل له التطور والنمو وجودة الأداء، ويدرك الفرد هذه المساهمة البناءة من جانبه بكونها تهيئة الظروف لحياة أفضل، وتحقيق مستويات أداء أعلى، وعلى انها فرصة لجعل حياته هادفه وذات معنى، وعلى هذا النحو تصبح المشقة بمثابة " الضارة النافعة " التي يتولد عنها النشاط المنتج والطاقة الحيوية (لوبيز وسنايدر، 2013، ص ص 716-717).

1- قياس المجابهة المبادئة: تعد الاستبيانات هي الوسيلة الاساسية لقياس المجابهة، ومن أمثلة هذه الاستبيانات قوائم الاختيار أو المقاييس النفسية. وقام شيفارزر وشيفارزر باستعراض هذه الاستبيانات، ووصفا (13) قائمة من القوائم التقليدية التي صممت لقياس مظاهر مختلفة من المجابهة، وقد شملت هذه المقاييس العديد من المقاييس الفرعية التي تغطي مدى واسعا من سلوكيات المجابهة مثل: حل المشكلات، التجنب، السعي الى الحصول على المساندة الاجتماعية أو على معلومات مهمة، الانكار، اعادة تقدير الموقف، وغيرها (لوبيز وسنايدر، 2013، ص ص 729-730).

## ثانيا - القسم الثاني: السيطرة على الذات (Self-control)

أولاً- المقدمة: يرى ديموقريطس (Demokritos) في (القرن الخامس ق. م) ان العقل والنفس شيء واحد، وان الكائن مركب من ذرات لا عدد لها، وان السعادة تكون بضبط النفس (الدباغ، 1982، ص9).

لقد تطور مفهوم السيطرة على الذات من أعمال بندورا النظرية والتطبيقية، كما ساهم كانفر " Kanfer 1977 " بفاعلية، في نظرية ضبط الذات. ويستمد مفهوم ضبط الذات من نموذج ذات ثلاث مراحل طبقاً لرأي ماهوني وثوريسون (1974):

1- ملاحظة الذات: وتعني القدرة على رؤية سلوكنا كما يحدث، فالشخص الذي يرغب في الاقلاع عن التدخين من المنطقي ان يعد السجائر التي يدخنها يوميا أو خلال فترة محدودة.

2- تقييم الذات أو تخطيط البيئة: وكذلك كل من المثير الولد للسلوك والاحداث التي تتبع تغيره، وبدلاً من مواجهة الاغراء فان على الفرد تجنب الموقف المغزي بالدرجة الأولى وربما يعاقب نفسه عندما يستسلم له وتوجد طريقتان لذلك هما:

أ- ضبط المثير أو المنبه: أي وضع المعايير لتقويم كفاءة السلوك. اذ يعيد الفرد تنظيم مفاتيح أو أسباب المثيرات التي تولد استجابات غير مرغوبة أو تثبيت وتقوية الأسباب التي تثير استجابات مرغوبة.

ب- التنظيم المسبق لنواتج الاستجابة: اي مراقبة سلوكنا باستمرار وبوعي طبقاً لتلك المعايير لتقييم مدى وفائنا أو عدم وفائنا بها. ويتضمن ذلك التغيير المنظم لبيئة الفرد وذلك حتى تستتبع الاستجابات المرغوبة نتائج سارة، وتستتبع الاستجابات غير المرغوبة نتائج مؤلمة.

3- برمجة السلوك: وتعني التغيير المنظم لنتائج السلوك بدلاً من تغيير مسبباته أو مثيراته، وبناء على الاستراتيجيتين السابقتين لتقييم الذات نكافيء او نعاقب انفسنا بآء على الكفبة التي نحكم بها على أدائنا، ولذلك يمثل كل من التعاقد الذاتي والتعزيز الذاتي اهم طرق برمجة السلوك(عبد الرحمن، 2009، ص110-111).

## ثانيا- أساليب الضبط الذاتي:-

1- ضبط المثير: ويقصد به اعادة تنظيم وترتيب البيئة من جانب المسترشد لكي يحدث أو يقلل بعضاً من سلوكياته، وقد استخدم هذا الأسلوب بشكل واسع في البرامج التي تساعد المسترشدين في التقليل من الأكل أو التدخين، فكما هو معروف لدى المدخنين فان سلوك التدخين يمكن أن يستثار لرؤية المطفأة أو الجلوس على مقعد أو في مكان ارتبط بالتدخين، وقد قام ستيوارت (Stewart) بدراسة شملت على برنامج لتخفيف الوزن، وركز فيه على متغيرات معينة يتم ضبطها وهي:

أ- ابعاد الطعام من كل مكان في البيت (ماعد المخبخ).

ب- محاولة حفظ الأطعمة التي تتطلب بعض الاعداد.

5- جعل تناول الطعام خبرة خالصة لا ترتبط بأنشطة أخرى مثل القراءة أو الاستماع للراديو أو مشاهدة التلفاز أو الحاسب.

كما قام كوتس وثوريسون " Coates & Thoreson " باستخدام أسلوب ضبط المثير (التحكم في المثير) بنجاح في برنامج للتغلب على الأرق وتكوين عادات حسنة للنوم ومقاومة الأرق.

2- **التعليمات الذاتية:** كثيرا ما نتحدث لأنفسنا حديثا يأخذ صورا محددة، وما نقصده بالتعليمات الذاتية هو ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب (مثل أن يقول الشخص لنفسه لن أقوم بهذا العمل، لن أقبل الرشوة، لن أستجيب لطلب هذا الصديق (أبو أسعد، 2015، ص 230-231).

### ثانيا- نظريات سيطرة الذات:

1- **نظرية فرويد " Freud "**: تصور نظرية فرويد، على سبيل المثال، الضمير، كوكالة " داخلية " تعني ضمنا أن الوكالة هي ضابط دائم الحضور، وتقرر بشكل مستقل متى تعمل لتمرير الحكم. كما وصف " فرويد " الأنا العليا في بعض الأحيان كما لو كانت بمثابة " الرقابة " التي هي على استعداد للاندفاع في أول تلميح من الرغبة المحرمة أو دفعة غير مقبولة (Monte,1991,p.786).

2- **نظرية موريس (Morris,1942):** ورغم ان النظرية هي في أساليب الحياة الا انها أشارت الى السيطرة، فقد وضع "موريس نظرية في أساليب الحياة وأشار الى ان اساليب الحياة تتأثر بأربعة محددات هي البيئية والطبيعية والبايولوجية والاجتماعية والنفسية، وقد أشار الى (11) طريقة اسمها طرق الحياة ( paths of life)(Morris,1956,p.1) ومن هذه الطرق السيطرة على الذات وتشير الى أن قدرة الفرد في السيطرة على ذاته هو أمر مهم للتعامل مع مغريات الحياة والتي تتطلب اليقظة والشدة وقيادة الذات، اذ ينبغي أن يسيطر على عناده واندفاعاته وان يبقى ثابتا ومستقلا (Morris,1956,p. 2-4).

3- **نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory):** يصوّر "باندورا" التحكم في النفس كعملية حرة للشخص في تفعيل أو الغاء التنشيط. ولا يتم مكافأة أو معاقبة عمل معين بشكل موحد لأن الظروف قد تتغير بشكل كافي لابطال أو تغيير التقييم الذاتي (Monte,1991,p.786).

ان الافراد يتمكنون من التحكم بسلوكهم بدرجة كبيرة عن طريق اعتقاداتهم حول النتائج المترتبة على هذا السلوك، زيادة على المتغيرات في السلوك التي تحدث نتيجة لعمليات التحكم الذاتي أكثر من كونها نتيجة للربط بين المثيرات والاستجابات. ويصل الفرد الى مستوى النضج في سيطرة الذات نتيجة التفاعل بين المحددات الشخصية والبيئية والسلوكية (أحمد، 2014، ص 35-36)

ويصف "باندورا" المرونة المتمثلة بالعملية الحرة في الالغاء او التنشيط بأنها تنشيط أنتقائي وفك التحكم الداخلي، ويصف ثمانية استراتيجيات معرفية يمكن من خلالها للشخص ان ينفصل عن الادانة أثناء السلوك الذي يعتبر عادة جديرا بالعقوبة الذاتية. بطريقة ما، هذه الآليات الثمانية مشابهة لآليات الدفاع، ولكن مع اختلافات كبيرة، وآليات التنشيط الثمانية

هي:

- 1- **تبرير أخلاقي (Moral Justification):** من خلال تقديم ما يبدو انه تعليل اخلاقي للسلوك الذي قد يراه الشخص على أنه أمر يستحق الشجب، يجوز للشخص "اعادة هيكلة" المعنى بما فيه الكفاية لتبرير السلوك. على سبيل المثال، اقناع الجنود بأن " قتل العدو " يخدم غرضا أخلاقيا أعلى - مثل الحفاظ على الحرية - يمكن ان يحول المجندين المترددين الى مقاتلين ماهرين. ويمكن بالتأكيد اعادة الهيكلة الأخلاقية واستخدامها لاغراض خدمة الذات، على سبيل المثال عندما يبرر الارهابيون عمليات القتل والتشويه العشوائية بأنها تخدم هدف أخلاقي أعلى.
- 2- **التوسيم البسيط (Euphemistic Labeling):** الحجب الملتوي هو قناع رائع للسلوك غير الاخلاقي، على سبيل المثال، عندما يصف الجيش غزوا لدولة ما بقتلها وتدميرها بـ "الغارة" بدلا من "الهجوم"، ويتم تطهير السلوك وتلميحه.
- 3- **المقارنة المفيدة (Advantageous comparion):** اذا اختار المرء معيارا بشعا بما يكفي لمقارنة سلوكه، فيمكن تجنب الكثير من اللوم، على سبيل المثال، اذا كان مندوب مبيعات السيارات يتفوق على العملاء، فإنه يمكن أن يبرر الخداع بالقول بأن التاجر في الشارع يتقاضى أكثر من ذلك.
- 4- **ازاحة (تهجير) المسؤولية (Displacement of responsibility):** اذا كان باءمكان الشخص اخفاء أو تشويه العلاقة بين اجراء معين وتأثيراته، فانه يمكن فك القيود التنظيمية الذاتية المعتادة. على سبيل المثال، في محاكمات نورمبرغ للضباط النازيين المتهمين بمجزرة معسكرات الاعتقال، كان من المعتاد سماع " كنت أتبع الأوامر". وشعر الضباط بمسؤولية شخصية قليلة عن أفعالهم لأنهم كانوا في الحقيقة، يعملون بناء على أوامر ما اعتبروه السلطة الشرعية.
- 5- **نشر المسؤولية (Diffusion of responsibility):** على غرار ازاحة أو تهجير المسؤولية، الاستراتيجية هنا هي ارباك أو "خسارة" موضع المسؤولية الدقيق عن طريق اللجوء الى نوع من تقسيم العمل. ويمكن ان يؤدي اتخاذ القرار الجماعي الى تعامل غير انساني للآخرين، في حين ان أي فرد واحد من المجموعة يؤخذ بمفرده سوف لن يتغاضى عن هذا السلوك. في الواقع، يمكن للشخص أن يذهب الى أبعد من ذلك ليقول أن اعضاء المجموعة الاخرون هم الذين يتحملون المسؤولية.
- 6- **تجاهل أو تشويه العواقب (consequences or Disregard):** يمكن للمرء تجنب مواجهة الضرر الذي يلحقه الآخر، بحيث يتم فصل العمل والنتيجة. بهذه الطريقة، يمكن للشخص أن يتجاهل العواقب. على سبيل المثال، الجنود الذين يخوضون معركة من محطات بعيدة أو الذين يسقطون القنابل من الطائرات نادرا ما يرون آثار سلوكهم، يمكنهم اقناع أنفسهم بأنهم يدمرون "الأهداف" وليس الناس.
- 7- **التجريد من الانسانية (Dehumanization):** يمكن للمرء أن ينفصل عن الضوابط الذاتية ضد اساءة معاملة الناس، اذا استطاع أن يكون بعيدا عن أن يراهم كأشخاص تعتبر العلامات التحذيرية والصور النمطية احدى طرق تجريد الآخرين من انسانيتهم: "العلامات" أو كرات الشحوم" تسميات مثل هذه تمنع التعاطف الطبيعي وتسمح لشخص ما

بالتصرف بطريقة غير انسانية تجاه الاشخاص الذين ينظر اليهم على انهم ليسوا مثل الذات، على العكس طبعاً، وهو صحيح في وقت ما، يجد بعض الخاطفين صعوبة في الحاق الأذى بالرهائن بمجرد أن يعرفوهم.

**8- عزو اللوم (Attribution of blame):** اذا كان يمكن للشخص أن يبرر اساءة معاملة شخص آخر بالقول أن الشخص " يستحق ذلك" أو " فقط يطلب ذلك" فيمكن فك التحكم الذاتي. هذه الاستراتيجية تسمى أحيانا "لقاء اللوم على الضحية". في بعض الأحيان، يكون السلوك الجنسي العدواني تجاه النساء "مبرراً" من قبل الرجال الذين يشتركون في المعتقدات والأساطير النمطية عن ضحاياهم. يمكن للمرء أيضاً أن يقلل من عواقب الضحية كوسيلة أخرى لفك الادانة الذاتية. فقد يعتقد الرجال المعرضين لأن يقوموا بالاعتداء الجنسي أن النساء يستمتعن سرا بالاغتصاب (Monte, 1991, pp.786-788). وتعد نظرية باندورا والتطوير الذي جرى عليها هي النظرية المتبناة لمتغير سيطرة الذات.

**الفصل الثالث / منهجية البحث واجراءاته:** من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد للباحث من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة من ذلك المجتمع واعداد أدوات تتصف بالصدق والثبات واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها، لذلك سيجري استعراض الاجراءات الآتية:

**1- مجتمع البحث:** تحدد البحث الحالي بتدريسي جامعة بغداد (ذكور واناث) للعام (2016) من الكليات العلمية والانسانية ومن جميع الرتب العلمية (استاذ، استاذ مساعد، مدرس، مدرس مساعد)، ويأتي اختيار جامعة بغداد بسبب ان الباحث يعمل تدريسيًا فيها مما يسهل عملية التطبيق.

**2- عينة البحث:** تألفت عينة البحث الحالي من (128) تدريسي وتدرسية يعملون في جامعة بغداد، جرى اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وذلك باختيار كلية اللغات من الاختصاص الانساني وكلية الهندسة لتمثل الاختصاص العلمي وباعداد متساوية. والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)

#### توزيع العينة على الكليات والنوع والرتبة العلمية

النوع	الانساني (كلية اللغات)				علمي (كلية الهندسة)				التخصص الرتبة العلم
	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ	
اناث	8	8	8	8	8	8	8	8	
ذكور	8	8	8	8	8	8	8	8	
المجموع	16	16	16	16	16	16	16	16	

**3- أدوات البحث:** تتمثل أدوات البحث بمقياسي المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات كالآتي:-

#### أ- مقياس المجابهة المبادئة:

لغرض اعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس المجابهة المبادئة، على وفق مايعكسه التعريف النظري والاجرائي الذي اعتمده البحث الحالي، فقد تبنى الباحث مقياس جرينكلاس وآخرون (1999) المعرب من قبل الأعسر وآخرون

(2013) (لوبيزوسنايدر، 2013، ص740-741).

● **التأكد من صلاحية فقرات مقياس المجابهة المبادئة:** عرض مقياس المجابهة المبادئة بصورته الاولية (14) فقرة على (5) خبراء\* من المختصين بعلم النفس، ويعد هذا الاجراء نوعا من انواع الصدق (الصدق الظاهري). ولغرض الابقاء على فقرات المقياس ومجالاته استعمل الباحث معيارا للابقاء على الفقرة وهو حصولها على نسبة اتفاق (80%) فما فوق، الا ان فقرات المقياس لم تحصل اي منها على اقل من هذه النسبة ولذلك تم الابقاء عليها جميعها، اي ان المقياس حافظ على ال (14) فقرة التي يتألف منها.

● **الإجابة على المقياس:** تتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال مدرج رباعي (ليس صحيح مطلقا، يكاد ان يكون صحيحا، صحيح نوعا ما، صحيح تماما) ويحصل البديل الاول على (1) درجة، والثاني يحصل على (2) درجة والثالث على (3) درجات والرابع يحصل على (4) درجات، هذا فيما يخص الفقرات الايجابية، اما الفقرات السلبية فتعكس الدرجات بالعكس. أما اعداد تعليمات المقياس، فقد تمثل بتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس وبعض التعليمات التي على المستجيب ان ينتبه اليها.

● **تحليل فقرات المقياس:** يعتمد صدق الاختبار اعتمادا مباشرا على صدق فقراته، وذلك لأن أي زيادة في صدقها تؤدي الى زيادة صدق الاختبار (السيد، 1958، ص539). ويمكن ان نقيس قيمة صدق كل فقرة في الاختبار من خلال بيان مدى تمييزها بين مجموعتين مختلفتين في الناحية التي يقيسها الاختبار (جلال، 1985، ص37).

**1- ايجاد القوة التمييزية للفقرات:** يقصد بالقدرة على التمييز قدرة الفقرة على ان تميز بين الافراد الحاصلين على درجات مرتفعة ومن يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها الاختبار (أحمد، 1960، ص258)، وتتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية لفقراتها لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم (Ghiselli&et.al, 1981, p.434).

وكان حجم العينة التي حللت درجاتها احصائيا في البحث الحالي عند حساب القوة التمييزية للفقرات (128) تدريسي وتدرسية، رتبت درجاتهم ترتيبا تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة وبأستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasted groups)، فقد أخذت نسبة (27%) تمثل المجموعة العليا، ومثلها تمثل المجموعة الدنيا، وبذا أصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (35) استمارة. واستعمل الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس، لتمثل القيمة التائية المحسوبة القوة التمييزية للفقرة. وقد عدت جميع فقرات المقياس البالغة (14) فقرة ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05)، وبذلك بقي المقياس يتألف من (14) فقرة، والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

## القوة التمييزية لفقرات مقياس المجابهة المبادئة

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	6,934	1.01087	2,4857	42604	3.7714	1
دالة	3.988	0.95706	2,7143	0.7017	3.5143	2
دالة	5.054	0,86675	2,6857	0.50543	3.5429	3
دالة	6.288	0.90005	2,114	0,7252	0,3429	4
دالة	2.711	0.95090.	2.4858	0,7065	3,0286	5
دالة	5.315	0.94202	2,3714	0.65079	3,4000	6
دالة	5.538	0.91394	3.6000	0.55307	3,6000	7
دالة	3.888	0.78000	2.4571	0.87735	3,2286	8
دالة	6.651	0.91670	2,5714	0.54695	3.7714	9
دالة	4.557	0.98134	1.9143	0.90563	2.9429	10
دالة	3.861	0.81168	2.6000	0.66737	3.2857	11
دالة	3.807	098048	2.4571	0.68966	3.2286	12
دالة	7.253	0.80231	2.3429	0.56061	3.5429	13
دالة	5.775	0.97619	2.4000	0.69814	3.5714	14

2- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس المجابهة المبادئة: قام الباحث بأستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس المجابهة المبادئة للعينة البالغة (128) طالبا وطالبة جامعيين، وقد حصلت جميع الفقرات على معامل ارتباط دال احصائيا، وبالتالي بقي المقياس محافظا على عدد فقراته ال (14) فقرة، واتفق هذا مع معيار ايبيل الذي أكد على قبول الفقرة اذا كان معامل ارتباطها أكثر من (0,19) (Ebel,1972,p.406) والجدول (3) يوضح ذلك.

## جدول (3)

## علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس المجابهة المبادئة

قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت
0.431	-8	0.507	-1
0.437	-9	0.378	-2
0.425	-10	0.519	-3
0.425	-11	0.487	-4
0.454	-12	0.269	-5
0.567	-13	0.498	-6
0.438	-14	0.497	-7

● صدق مقياس المجابهة المبادئة: اذا كان الصدق يشير الى ما يقبسه المقياس وكيفية او مدى فائدة ذلك المقياس (Graham&Lilly,1984,p.39)، فإن ايجاد صدق مقياس معين يعني الاهتمام بما يقبسه ذلك المقياس ومدى كفايته في تحقيق ذلك (Anastasi,1988,p.139)، ولما كان لمقياس المجابهة المبادئة المتبنى في البحث الحالي مؤشرات



صدق جيدة عند بنائه وهو كذلك مقياس حديث فسيكتفي البحث الحالي باجراء التميز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي التي تمت الاشارة اليها سابقا وكذلك الصدق الظاهري:

#### أ- الصدق الظاهري (Face validity):

الصدق الظاهري يشير الى ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه (Kaplan & Saccuzzo, 1982, p.113). ويشير ايبيل (Ebel) الى انه في حالة استخدام الصدق الظاهري فان الوسيلة المناسبة هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972, pp.5,7). وقد تم عرض هذا الاجراء في خطوات اعداد مقياس المجابهة المبادئة.

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (كمؤشر على صدق البناء لفقرات مقياس المجابهة المبادئة): وقد تم عرض هذا الاجراء في التحليلات الاحصائية (المارة الذكر) للمقياس.

● ثبات مقياس المجابهة المبادئة: ان الثبات هو ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريبا، اذا أعيد تطبيق الاختبار على المجموعة نفسها من الافراد، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية في نتائج الاختبار (عبد الرحمن، 1983، ص196).

ويعد ثبات معامل ألفا ( $\alpha$ ) أحد اجراءات الاتساق الداخلي (Elliot & Stewart, 1984, p.61). ويرى ناللي (Nunnally) انه اذا كان معامل ألفا (0,30) فقط للاختبار المؤلف من (40) فقرة فيجب ان يدرس المجرى مشكلة قياسه ثانية والبدء ببناء اختبار جديد (Nunnally, 1978, p.230). وبناء على ماتقدم فان (معامل ألفا) الذي تحقق في البحث الحالي لمقياس المجابهة المبادئة بواسطة معادلة ألفا-كرونباخ (0,70) يعد جيد على وفق المدى المذكور أعلاه، خاصة ان عدد فقرات المقياس أقل من نصف المدى المذكور أعلاه.

ب- مقياس السيطرة على الذات: لغرض اعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس السيطرة على الذات، على وفق ما يعكسه التعريف النظري والاجرائي الذي اعتمده البحث الحالي، فقد اطلع الباحث على مقياس ميزو (Mezo, 2005) (Mezo, 2005, p.99-101) واستعان بعدد من فقراته في بناء المقياس الحالي واطلع على فقرات من فهمه العام للنظرية المتنبئة. ولغرض الابقاء على فقرات المقياس ومجالاته استعمل الباحث معيارا للابقاء على الفقرة وهو حصولها على نسبة اتفاق (80%) فما فوق، الا ان فقرات المقياس لم تحصل اي منها على اقل من هذه النسبة ولذلك تم الابقاء عليها جميعها وبهذا فقد اصبح المقياس يتألف من (24) فقرة.

3- التأكد من صلاحية فقرات مقياس السيطرة على الذات: عرض المقياس بصورته الاولى (24) فقرة على (5) خبراء\* من المختصين بعلم النفس. وبعدها الاجراء نوعان انواع الصدق (الصدق الظاهري).

4- الاجابة على المقياس: تتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال مدرج خماسي (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) ويحصل البديل الاول على (1) درجة، والثاني يحصل على (2) درجة والثالث على (3) درجات والرابع يحصل على (4) درجات، والخامس على (5) درجات، هذا فيما يخص الفقرات الايجابية، اما الفقرات

السلبية فتعكس الدرجات بالعكس. أما اعداد تعليمات المقياس، فقد تمثل بتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس وبعض التعليمات التي على المستجيب ان ينتبه اليها.

**5- تحليل فقرات المقياس:** في تحليل الفقرات تم استخدام طريقتي المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي وكالاتي:

**أ- ايجاد القوة التمييزية للفقرات:** كان حجم العينة التي حلت درجاتها احصائيا في البحث الحالي عند حساب القوة التمييزية للفقرات (128) تدريسي وتدرسية، رتبت درجاتهم ترتيبا تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة وبأستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasted groups)، فقد أخذت نسبة (27%) تمثل المجموعة العليا، ومثلها تمثل المجموعة الدنيا، وبذا أصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (35) استمارة. واستعمل الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس، لتمثل القيمة التائية المحسوبة القوة التمييزية للفقرة. وقد عدت جميع فقرات المقياس البالغة (24) فقرة مميزة وذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05)، باستثناء ثلاث فقط غير مميزة هي (8، 16، 18) وبذلك أصبح المقياس يتألف من (21) فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة على الذات

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	2,612	1,11370	2,3714	5,18806	4,7143	1
دالة	5,570	1,05560	2,6571	0,81787	3,9143	2
دالة	3,911	1,10537	2,6857	0,96841	3,6571	3
دالة	5,465	0,82503	2,7143	0,96319	3,8857	4
دالة	2,151	1,01003	2,7429	1,10004	3,2857	5
دالة	3,122	1,06668	2,4571	1,15227	3,2857	6
دالة	3,916	1,14642	3,4571	0,77024	4,3714	7
غير دالة	0,356	0,97619	3,4000	1,03955	3,4857	8
دالة	3,304	0,91210	3,1429	0,82197	3,8286	9
دالة	3,489	1,09237	3,4286	0,71948	4,2000	10
دالة	4,259	0,95090	2,5143	1,11897	3,5714	11
دالة	2,073	1,01087	3,0857	0,94824	3,5714	12
دالة	5,804	1,04520	3,2857	0,74134	4,5429	13
دالة	3,145	1,13241	3,2000	1,07062	4,0286	14
دالة	2,536	1,06116	2,8571	1,19663	3,5429	-15
غير دالة	1,842	0,86675	2,8857	6,64426	4,9714	-16
دالة	3,867	1,04278	2,9714	0,93215	3,8857	-17
غير دالة	0,241-	0,84316	3,6286	1,11897	3,5714	-18
دالة	3,402	1,07562	2,97141	0,96406	3,8000	-19
دالة	5,314	0,93215	2,6857	0,91210	3,8571	-20
دالة	3,0286	1,01419	3,0286	0,88593	3,5429	-21

دالة	2,705	0,96319	3,3143	0,79600	3,8857	-22
دالة	3,762	0,75815	3,3143	0,76696	4,0000	-23
دالة	4,587	0,95001	3,2571	0,75926	4,2000	-24

ملاحظة: الصفوف المظلمة تدل على الفقرة غير الدالة.

#### 6- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس السيطرة على الذات:

قام الباحث بأستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس السيطرة على الذات للعينة البالغة (128) طالبا وطالبة جامعيين، وقد حصلت جميع الفقرات على معامل ارتباط للفقرة بالمجموع الكلي بمدى تراوح بين (0,190 - 0,557) بأستثناء الفقرات (5، 21) وبعد حذف الفقرات التي أظهرت تمييز ضعيف وهي الفقرات (8، 16، 18) والتي حذفت في التمييز، وحذف الفقرتين اللتان حذفتا في اجراء علاقة الفقرة بالمجموع الكلي، أصبح المقياس يتألف من (19) فقرة، واتفق هذا مع معيار ايبيل الذي أكد على قبول الفقرة اذا كان معامل ارتباطها أكثر من (0,19) (Ebel,1972,p.406) والجدول (5) يوضح ذلك

#### جدول (5)

#### علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس السيطرة على الذات

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
-1	0,504	-13	0,467
-2	0,557	-14	0,190
-3	0,392	-15	0,239
-4	0,537	-16	
-5	0,097	-17	0,402
-6	0,240	-18	
-7	0,332	-19	0,362
-8		-20	0,489
-9	0,272	-21	0,151
-10	0,329	-22	0,299
-11	0,321	-23	0,357
-12	0,296	-24	0,495

ملاحظة: الفقرات المظلمة هي الفقرات غير الدالة.

● صدق مقياس السيطرة على الذات: لتحقيق الصدق لمقياس السيطرة على الذات فإن البحث الحالي لجأ الى ثلاث

مؤشرات للصدق هما:

أ- الصدق الظاهري (Face validity): عرض في خطوات اعداد مقياس سيطرة الذات.

ب- علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (كمؤشر على صدق البناء) لفقرات مقياس السيطرة على الذات: عرض هذا الاجراء في خطوات اعداد مقياس سيطرة الذات.

ت- الصدق الفرضي: تشير أنستازي (Anastasi) إلى إن صدق البناء يركز الانتباه على دور النظرية النفسية في بناء الاختبار، وعلى الحاجة لصياغة أو تشكيل فرضيات يمكن أن تكون مبرهنة أو غير مبرهنة في عملية الصدق. كما تشير إلى ان كل التكنيكات المدرجة تحت صدق البناء، تمثل طرائق لأختبار مثل هذه الفرضيات (Anastasi، 1988، PP. 159-160).

وقدم كرونباخ وميهل (Cronbach & Meehl 1955) مصطلح صدق البناء لتوفير وسائل تقويم الأختبارات المصممة لقياس السمات النفسية الافتراضية. ويحدد كرونباخ وميهل البناء بوصفه عزو مامفترض للناس، المفروض أن ينعكس في أداء الأختبار، إذ يتضمن صدق البناء المعنى النظري للمعدلات الأحصائية للأختبار (Crahan & Lilly، 1984، P. 42). وتحقيقاً لصدق البناء لمقياس السيطرة على الذات في البحث الحالي لجأ الباحث الى الصدق الفرضي عبر صياغة الفرضيات الآتية:

أولاً- الفرضية الاولى: (ان تدريسي الجامعة يمتلكون مستوى عالي من السيطرة على الذات) وهذه الفرضية مبنية على الأساس الآتي:

1- تشير دراسة سوجيوكا (Sugiwaka، 1995)، الى ان السيطرة على الذات تؤدي الى نتائج ايجابية في مواجهة الافراد للمواقف الضاغطة في الحياة الجامعية (Goleman، 2001، p.66). وهي اشارة الى ماهو متوقع من تدريسي الجامعة وان كان بصورة غير مباشرة.

2- تتكون السيطرة على الذات الناجحة دوما من عناصر أساسية معينة وهي: المعرفة الذاتية، والتخطيط، وجمع المعلومات، وتعديل الخطط بناء على المعلومات المتوفرة (أبو أسعد، 2015، ص229). وهذه العناصر المذكوره وغيرها هي من خصائص مهنة تدريسي الجامعة، وهي مايتعامل معه التدريسي عبر عمله في الحياة الأكاديمية، وبالتالي فان هذا يصب في ارتفاع السيطرة على الذات لديه.

3- تعمل السيطرة على الذات على تحويل الانسان من كائن سلبي تسييره نزعاته الداخلية والتبنيهات الخارجية الى كائن ايجابي فاعل يتحكم في الكثير من اندفاعاته الفكرية والانفعالية والسلوكية، وبالتالي يحقق المزيد من التكيف النفسي والاجتماعي، وبذلك فان بذل مساعي حقيقية للسيطرة على ذاته يعمل على تعديل عاداته والتحكم بنزعاته، وتحقيق الانجازات الشخصية (مصطفى، 1998، ص12). وهذا ما يوصف به التدريسي في الجامعة والذي حقق الانجازات العلمية والشخصية المتمثلة بوصوله الى مكانة مرموقة في المجتمع.

وبعد ان أثبت القياس في البحث الحالي ان تدريسي الجامعة يتمتعون بسيطرة ذات عالية، فأن ذلك يعد تحققاً للفرضية أعلاه وبالتالي تحقق لصدق البناء.

ثانيا- الفرضية الثانية: (هناك علاقة بين السيطرة على الذات والمجابهة المبادئة) وهذه الفرضية مبنية على الأساس الآتي:

1- تشير دراسة سلفاتور مادي وكوباسا (Maddi& Kobasa,1984) الى ان أولئك الذين احتفظوا بصحة أفضل لم يشعروا بالضعف في مواجهة التحديات الخارجية، بل كانوا يشعرون بالقوة ويميلون الى الاعتقاد بأن أوضاع التحدي يمكن ان تتأثر بجهودهم الشخصية (فريدمان وشستك، 2013، ص616).

ورغم ان هذا يحدث في السيطرة على الذات، الا انه يشير الى التشابه او التقارب بين السيطرة على الذات و المجابهة المبادئة التي تركز الى التحدي. وهذا بالتأكيد يشي بالعلاقة بين سيطرة الذات والمجابهة المبادئة.

2- تؤكد الدراسات الحديثة في علم النفس ان مفهوم السيطرة على الذات يشير الى قرار الفرد أو قدرته على تأجيل الاشباع الفوري للرغبات لغرض الوصول الى أهداف كبرى بديلة ( Self - control theory of crime, ) (2017,p.1).

وهذا يشابه ما يتمتع به الفرد من مجابهة مبادئة اذ يضع نصب عينيه الأهداف التي يتوق لتحقيقها ويسعى لها بثبات وتكون بمثابة الجائزة على مجابهته للضغوط.

3- ان الفرد الذي يدرك بأن لديه القدرة على التحكم بسلوكه وأفكاره ومشاعره يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة. اذ تشير نظرية فاعلية الذات الى ان المتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الافضل عن طريق دراسة اعتقاداتنا وتوقعاتنا بشأن قابلياتنا على تحقيق غايات معينة، والتعامل بشكل فعال مع العقبات التي تقف في طريقنا نحو تحقيق تلك الغايات (الألوسي، 2001، ص15).

وهذا يوحي بالعلاقة بين المتغيرين عبر ادراك القدرة للسيطرة على الذات التي تجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط بمعنى أكثر قدرة على المجابهة. كما ان الإشارة الى الغايات لدى الفرد المسيطر على ذاته هي تتسق مع الفرد ذو المجابهة المبادئة الذي يتجه نحو أهدافه ويسعى لها بثبات بل ويجعل من العقبات بمثابة تحدي من أجل الوصول الى أهدافه وفرصة للنمو.

4- ان الفرد الذي يمتلك قدرة السيطرة على الذات يستطيع أن يبني سلوكه وتصرفاته تبعا لخطة يضعها هو، خطة يرسمها على أساس مايتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله في المستقبل (فهمي، 1976، ص50-52).

ان الإشارة هنا في سيطرة الذات الى المستقبل وضع خطة للوصول الى مايتوقعه من اهداف في المستقبل، تعكس بشكل غير مباشر التشابه بين الفرد المسيطر على ذاته وبين الشخص ذو المجابهة المبادئة الذي هو الآخر يتجه بمجابهته للمستقبل.

وبعد أن أثبت القياس في البحث الحالي ان هناك علاقة موجبة بين المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات بلغت (0.44)، فإن هذا يعد تحقيقا للفرضية أعلاه، وبالتالي تحقيقا لصدق البناء.

- **ثبات مقياس السيطرة على الذات:** بناء على استخدام طريقة الاتساق الداخلي، فإن (معامل ألفا) الذي تحقق في البحث الحالي لمقياس السيطرة على الذات بواسطة معادلة ألفا-كرونباخ (0,63) ويعد جيد على وفق ماأشار اليه ننللي (Nunnally 1978) المشار اليه في ثبات مقياس المجابهة المبادئة.
- الوسائل الاحصائية:** لمعالجة بيانات البحث الحالي، تمت الاستعانة بمايأتي:
- 1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين (Edwards,1957,p.152) وقد استعمل لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين لفقرات مقياسي المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات.
- 2- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) (Nunnally,1978,p.280) وقد استعمل لأيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية.
- 3- معادلة ألفا- كرونباخ (Alpha-Cronbach) وقد استعمل في ثبات التجانس أوالاتساق الداخلي ( Internal consistency) لمقياسي المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات (Anastasi,1988,p.118).
- 4- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة (البياتي واثاسيوس، 1977، ص256)، وقد استعمل لقياس المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات للعينه بأكملها.
- 5- تحليل التباين الثلاثي وقد استخدم لتعرف دلالة الفروق في المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات وفقا لمتغيرات (النوع والتخصص والرتبة العلمية).
- 6- الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد استعمل في تحليل نتائج البحث الحالي.

#### الفصل الرابع - النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي والخروج بتوصيات ومقترحات وكمايأتي:

**أولا - عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:**

- 1- **قياس المجابهة المبادئة لدى طلبة الجامعة:** كان الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الجامعة على مقياس المجابهة المبادئة (41.1563) درجة، وبأنحراف معياري قدره (5.48073) درجة في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (35) درجة، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينه واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (12.708)، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05)، مما يشير الى ان تدريسيي الجامعة يتمتعون بمستوى عال من المجابهة المبادئة، والجدول (5) يوضح ذلك.

## جدول (6)

## الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المجابهة المبادئة لدى تدريسيي الجامعة

العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
128	127	41.1563	5.48073	35	12.708	1.96	0.05	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تدريسيي الجامعة وبسبب المستوى المعرفي العالي لديهم، فإنهم يمكن ان يكونوا بمستوى ماتتطلبه المجابهة المبادئة من حيث كونهم أصحاب رؤية ويدركون أهمية بذل الجهد لبناء وتنمية الموارد التي تسهل التقدم نحو الأهداف الصعبة والنمو الشخصي. كذلك فان امتلاكهم قدرات معرفية عالية تجعلهم قادرين على ان يستشرفوا المستقبل فيدركوا أخطاره ومطالبه والفرص في المستقبل البعيد. كما ان الحياة الاكاديمية والفكرية لا تسمح غالبا بأن يكون الشخص الاكاديمي شخصا رد فعلي أو ان استجابته مجرد صدى لما يواجهه من أحداث، بل تجعل من الشخص مبادرا ومبادئا اتجاه الاحداث. كما ان المستوى المعرفي العالي يجعل المرء يدرك أكثر بأن الحياة تحتاج الى فرص تجعل الحياة هادفه وذات معنى.

- تعرف الفروق في المجابهة المبادئة على وفق متغيرات النوع (ذكور - اناث)، و التخصص (علمي - انساني)، و الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مساعد - مدرس - مدرس مساعد): لتحقيق الهدف الثاني عولجت البيانات باستعمال تحليل التباين (Three way Anova) من الدرجة الثالثة لعينة تكونت من (128) تدريسيا وتدرسية موزعين على المتغيرات الثلاث (النوع، التخصص، الرتبة العلمية) والجدول (7) يوضح ذلك.

## جدول (7)

تحليل التباين الثلاثي لتعرف دلالة الفروق في المجابهة المبادئة تبعا لمتغيرات (النوع، والتخصص، والرتبة العلمية)

## والتفاعل بينها

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
التخصص	3,125	1	3,125	0,106
النوع	116,281	1	116,281	3,954
الرتبة العلمية	124,562	3	41,521	1,412
التخصص * النوع	42,781	1	42,781	1,455
التخصص * الرتبة العلمية	7,562	3	2,521	0,086
النوع * الرتبة العلمية	219,156	3	73,052	2,484
التخصص * النوع * الرتبة العلمية	7,656	3	2,552	0,087
الخطأ	3293,750	112	29,408	
المجموع	220626,000	128		

وتبين من الجدول أعلاه عند المقارنة مع القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3,92)، وعند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (3-112)، ليس هناك فرق دال بحسب التخصص والرتبة العلمية، والتفاعل بين التخصص والرتبة العلمية، والتخصص والنوع، والنوع والرتبة العلمية، والتفاعل بين التخصص والنوع والرتبة العلمية. وتبين ان الفرق الدال هو بحسب النوع اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (3,954) وبمقارنتها مع القيمة الفائية الجدولية (3,92) نجد انها اعلى من القيمة الفائية الجدولية، اي ان هناك فرق دال حسب النوع ولصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان المجتمعات الذكورية تتيح للذكور فرصة أكبر للانخراط في نشاطات الحياة ومجابهة التحديات وبالتالي يعمل المجتمع بصورة غير مباشرة على تدريب الذكور على مواجهة الصعوبات. وتأسيسا على ذلك فان الذكور لديهم رؤية أفضل وقدرة اكبر على استشراق المستقبل وقدرة اكبر على المبادرة والمبادئة والتعامل مع الاحداث السيئة المتوقعة على انها تحديات أكثر من كونها تهديدات. كما ان الذكور بطبيعتهم اكثر صلابة وشجاعة مما يجعل الذكور اكثر ميلا لأن يعدوا الاحداث السيئة المتوقعة تحديات، فيما يميل الاناث الى يضعفوا أمام الاحداث السيئة.

#### • الهدف الثالث: قياس السيطرة على الذات لدى طلبة الجامعة:

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الجامعة على مقياس السيطرة على الذات (65.5781) درجة، وبأنحراف معياري قدره (8.31809) درجة في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (57) درجة، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينه واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (11.667)، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يشير الى ان تدريسيي الجامعة يتمتعون بمستوى عال من سيطرة على الذات، والجدول (8) يوضح ذلك.

#### جدول (8)

##### الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس السيطرة على الذات لدى تدريسيي الجامعة

العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
128	127	65.578	8.31809	57	11.667	1.96	0.05	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ان تدريسيي الجامعة هم في عمر ومستوى عقلي وعلمي ومعرفي وخبراتي يؤهلهم لأن يقوموا بملاحظة الذات وتقييم الذات أو التخطيط للبيئة عبر ضبط المثير والتنظيم المسبق لنواتج الاستجابة، وكذلك فان مستواهم المعرفي يمكنهم من برمجة السلوك. كما ان التعامل اليومي مع المنهجية العلمية والقياس والنظريات العلمية يجعل التدريسي ميال الى الضبط والدقة والمنطق العلمي الذي يركز على السيطرة على المتغيرات لغرض التنبؤ بالنتائج، فالضبط على المستوى المعرفي يتحول أيضا مع الزمن وتدرجيا الى المستوى الحياتي والسلوكي للتدريسي.



- الهدف الرابع - تعرف الفروق في السيطرة على الذات على وفق متغيرات النوع (ذكور - إناث)، و التخصص (علمي - إنساني)، و الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مساعد - مدرس - مدرس مساعد):

لتحقيق الهدف الرابع عولجت البيانات باستعمال تحليل التباين من الدرجة الثالثة " Three way Anova " لعينة تكونت من (128) تدريسيا وتدرسية موزعين على المتغيرات الآتية: (النوع، التخصص، الرتبة العلمية) والجدول (9) يوضح ذلك.

### جدول (9)

تحليل التباين الثلاثي لتعرف دلالة الفروق في السيطرة على الذات تبعا لمتغير (النوع، والتخصص، والرتبة العلمية) والتفاعل بينها

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
التخصص	15,125	1	15,125	0,217
النوع	639,031	1	639,031	9,159
الرتبة العلمية	106,594	3	35,531	0,509
التخصص * النوع	8,000	1	8,000	0,115
التخصص * الرتبة العلمية	79,375	3	26,458	0,379
النوع * الرتبة العلمية	78,344	3	26,115	0,374
التخصص * النوع * الرتبة العلمية	46,250	3	15,417	0,221
الخطأ	7814,500	112	69,772	
المجموع	559250,000	128		

وتبين من الجدول أعلاه عند المقارنة مع القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3,92)، وعند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (3-112)، ليس هناك فرق دال بحسب التخصص، والرتبة العلمية، والتفاعل بين التخصص والرتبة العلمية، والتفاعل بين التخصص والنوع، والتفاعل بين النوع والرتبة العلمية، والتفاعل بين التخصص والرتبة العلمية والنوع. أما الفرق الذي تبين فهو بحسب النوع فقط، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (9,159) وبمقارنتها مع القيمة الفائية الجدولية (3,92) نجد أن القيمة الفائية المحسوبة أعلى من الجدولية، أي أن هناك فرق حسب النوع ولصالح الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الذكور أكثر انخراطا في المجتمع وبالتالي احتمالية تعرضهم (عبر سنوات نموهم) إلى نماذج تتمتع بالسيطرة على الذات، وهي احتمالية أكبر من احتمال وجود مثل هذه النماذج لدى الإناث. كما أن المجتمع بطبيعته يشجع الذكور بشكل عام على السيطرة سواء على الذات أو حتى على الآخرين وهذا متعلق بطبيعة المجتمع النفسية والاجتماعية. كذلك فإن الظروف التي مر بها المجتمع العراقي تحتم على الذكور التمسك بالسيطرة وخاصة السيطرة على الذات، ففي الإزمات والكوارث واحداث الحياة الضاغطة تكون السيطرة على الذات هي العامل الحاسم في مسألة الصمود والصلابة النفسية والتحمل وتجاوز الموقف.

• الهدف الخامس - ايجاد العلاقة بين المجابهة المبادئة وسيطرة الذات:

بعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون على عينة البحث لاجاد العلاقة بين المجابهة المبادئة وسيطرة الذات، ظهر ان معامل الارتباط بينهما هو (0,44) وهو مايعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المتغيرين. ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال ان كلا المتغيرين يتضمنان السيطرة، اذ أن المجابهة المبادئة تتضمن محاولة السيطرة على المستقبل كونها مجابهة ايجابية متوجهة نحو احداث الحياة المستقبلية والافراد الذين يمتلكون المجابهة المبادئة هم أصحاب رؤية، فهم يدركون المخاطر والمطالب والفرص في المستقبل البعيد. كما ان المجابهة تتضمن بذل الجهد لبناء وتنمية الموارد التي تيسر التقدم نحو الأهداف ونحو النمو الشخصي وهذا بالتأكيد يحتاج الى السيطرة على الذات.

كذلك ان الافراد الذين لديهم مجابهة مبادئة لا يدركون المخاطر أو المطالب على أنها تهديد أو ضرر أو خسارة، بل انهم على العكس من ذلك يدركونها على انها تحديات شخصية لهم، وانهم سوف يواجهونها بالمبادرة والمبادئة بل ويستثمرونها كونها ستكون بمثابة فرصة للنمو، وهذا أيضا يمثل السيطرة على الذات، اذ لو لا سيطرة الذات لما كان للفرد أن يقوم بفعل ذلك أو الشروع به أو حتى التفكير به، ويمكن القول هنا أن السيطرة على الذات هي بمثابة الشرط الأساسي للمجابهة المبادئة حسب رأي الباحث، ومن هنا تأتي العلاقة الموجبة بين المتغيرين.

ثانيا- التوصيات: خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات وكالاتي:-

- 1- قيام الجهات المسؤولة عن تطوير الاداء للتدريسيين في الجامعة باجراء ندوات او دورات او برامج تطويرية لتطوير مستوى المجابهة المبادئة لدى التدريسيين وبالاخص التدريسيات نظرا للفروق التي ظهر بينهما ولصالح الذكور.
- 2- قيام الجهات المسؤولة عن تطوير الاداء للتدريسيين في الجامعة باجراء ندوات او دورات او برامج تطويرية للارتقاء بمستوى السيطرة على الذات لدى التدريسيات نظرا للنتائج التي اظهرت بأن الاناث كن اضعف من الذكور في السيطرة على الذات.
- 3- ضرورة قيام الجهات المسؤولة عن تطوير الاداء في الجامعة باعداد برامج مختصة بالسيطرة على الذات لدى طلبة الدراسات العليا أو من يؤهلون ليكونوا تدريسيين في الجامعة مستقبلا للارتقاء بمستوى السيطرة على الذات، والتي بدورها تصب ايجابيا في المجابهة المبادئة نظرا للعلاقة الموجبة بينهما أي ان ارتفاع احدهما يؤدي الى ارتفاع الاخر.
- 4- في حالة وجود حالات خيانة الامانة العلمية، يمكن للجهات المسؤولة عن هذا الامر في الجامعة، ان تسعى لتطوير متغيري البحث لدى التدريسيين وخاصة السيطرة على الذات عبر تضمينها في برامج وخطوات علاج ظاهرة خيانة الامانة العلمية.

ثالثاً- المقترحات: خرج البحث الحالي بعدد من المقترحات:-

- 1- دراسة الانواع الثلاثة الاخرى من المجابهة (الاستجابية، والاستباقية، والوقائية) لدى تدريسيي الجامعة.
- 2- دراسة المجابهة المبادئة لدى شرائح اخرى غير شريحة تدريسيي الجامعة.
- 3- دراسة سيطرة الذات لدى شرائح أخرى غير شريحة تدريسيي الجامعة.
- 4- دراسة العلاقة بين متغيري البحث (المجابهة المبادئة والسيطرة على الذات) لدى عينات أخرى، كالأطباء والمحامين والموظفين والفنانين والرياضيين والعمال والعاطلين عن العمل.

**Abstract****Initial confrontation and its relationship to self-control among university teachers****By Ali Turki Nafel Al-Quraishi**

the curret research aims at studying the relation between proactive coping and self- control among the university lecturers. for the theoretical section several theories have been shown for both variables. for the procedures the researcher adopted Greenglass & et.al (1999) scale to measure proactive coping which was developed in accordance with cognitive persepective within positive psychology. for the second variable a scale of self- control has been developed in accordance with Bandura s social learning theory. The two scales have been applied on (128)male and female lecturers in the university. Discrimination, the relation between item and a ggregate scors of both scales.Cronbach s alpha of both scales have been computed. The research showed that the university lecturers have proactive coping and there is a significant difference in accordance with gender in favor of males. The results have indicated that university lectureres have self- control and there is a significant difference in accordance of gender in favor of males. for the correlational relation it has been shown that there is a significant positive relation between the two variables. The research resulted in several recommondations and suggestions.

**• مصادر البحث:**

- 1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). الصحة النفسية - منظور جديد. ط1. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 2- أحمد، عمر محمود. (2014). التحكم الذاتي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة. جامعة ديالى. كلية التربية للعلوم الانسانية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- 3- أحمد، محمد عبد السلام (1960). القياس النفسي والتربوي. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 4- الألوسي، احمد اسماعيل عبود. (2001). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد. كلية الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة.
- 5- البياتي، عبد الجبار توفيق واثناسيوس. زكريا زكي. (1977). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس. بغداد. الجامعة المستنصرية.
- 6- جلال، سعد (1985). القياس النفسي-المقاييس والاختبارات. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 7- حبيب، مجدي عبد الكريم.(1997). التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الأبعاد لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة علم النفس. ع 41.
- 8- حجازي، مصطفى.(2011). اطلاق طاقات الحياة - قراءات في علم النفس الايجابي.بيروت. دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- 9- الدباغ، فخري. (1982). مقدمة في علم النفس لطلبة كليات الطب. ط1. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الموصل.
- 10- رزوق، أسعد. (1977). موسوعة علم النفس. بيروت. المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 11- السيد، فؤاد البهي (1958). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط1، دار الفكر العربي.
- 12- شويخ، هناء أحمد. (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية. القاهرة. ايتراك للنشر والتوزيع.
- 13- عبد الرحمن، سعد (1983). القياس النفسي، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح.
- 14- عبد الرحمن، محمد السيد.(2009). علم الامراض النفسية والعقلية-الاسباب-الاعراض-التشخيص-العلاج.موسوعة الصحة النفسية-الجزء الأول.القاهرة.مكتبة زهراء الشرق. 15-علي، سميرة حسن. (2012). التحكم الذاتي لدى المرشدين والمرشحات (دراسة ميدانية). مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية. المجلد: 7. العدد:3.

- 16- الفتاح، فاروق عبد. (1985). علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية. كلية التربية بالكويت. ع، المجلد 2.
- 17- فريدمان، هاورد. س. وشستك، ميريام. و. (2013). الشخصية-النظريات الكلاسيكية والبحث الحديث. ترجمة: أحمد رمو. مركز دراسات الوحدة العربية. بيروت. المنظمة العربية للترجمة.
- 18- لوبيز، شين وسنايدر، ك. ر. (2013). القياس في علم النفس الايجابي - نماذج ومقاييس. ترجمة: صفاء يوسف الاعسر وميرفت شوقي ونادية محمود شريف و عزة خليل وعزيزة محمد السيد وهبه سرى و أسامه ابو سريع و منى الصواف. مراجعة صفاء يوسف الاعسر. القاهرة. المركز القومي للترجمة.
- 19- مزلق، وفاء. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان. جامعة الهضاب. 2. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- 20- مصطفى، يوسف حمه. (1998). التمايز النفسي وعلاقته بضبط الذات والاحساس في الهوية لدى المراهقين. جامعة بغداد. كلية الآداب. أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- 21- يوسف، حدة. (2016). الاستراتيجيات الارشادية - لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. عمان. دار أسامة للنشر والتوزيع.

## المصادر الانكليزية:

- 22-Anastasi, A. 1988 .*Psychological Testing*. New York. MacMillan Publishing Company.
- 23-Aspinwall, Lisa G. Taylor, Shelley E. (1997). A stitch in time: Self – regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, Vol.121(3). pp.417- 436.
- 24-Aspinwall, Lisa G. (2012). Oriented thinking, proactive coping, and management of threats to health and well- being. *Handbook of stress, Health, and coping*. DoI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0017.
- 25-Bandura, A and R.H. Walters. (1976): **Modeling Theory Learning: System, Models and Theories, 2<sup>nd</sup> ed.** Chicago: Rand McNally.
- 26-Bolin, Aaron.U. (2004). Self-control, perceived opportunity, and Attitudes as predictors of Academic Dishonesty. *The journal of psychology*. Vol.138.Issue2. interdisciplinary and Applied. <http://dx.doi.org/10.3200/JRLp.138.2.101-114>.
- 27-Calandri, E. Grayiano, F. Borghi, M. & Bonino, S. (2017). Coping strategies and adjustment to multiple sclerosis among recently diagnosed patients: The mediating role of sense of coherence. *Journal article* Vol.31 (10). pp. 1386-1395. University of Torino: Italy.
- 28- Coleman, Danial. (2001). An EI Basel theory of performance. In: *The Emotionally Intelligent work place*, Ed. By chernisseary R. Danial coleman.
- 29-Cordon, Ingrid. M. (1997). Stress, California State University, Northridge. [www.csun.edu](http://www.csun.edu).
- 30-Devonport, T.J., Biscomb, K. & Lane, a.M. (2008). Sources of stress and the use of anticipatory, preventive and proactive coping strategies by higher education Lecturers, *Journal of hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, VOL.&(1), pp.71-81, University of Wolver Hampton.
- 31-Ebel, R. L. 1972. *Essential of educational measurement*, New Jersey, Englewood Cliffs, Prentice – Hall.
- 32- Edwards, A.L. (1957). *Techniques of attitude scale construction*. New York croets, Inc.
- 33-Elliot, A. W. & Stewart, B. J. (1984). *Assessing individuals. Psychological and Educational*. Tests and measurements, Boston, Little, Brown & Company.
- 34-Gambett, T.k, Marino, R., Morgan..Evan.S, W. & Anderson, V. (2013). Stress and health promoting Attributes new zealand and Chilean dental students, Vol.77, 6, pp.801-809. University of Melbourne.
- 35-Ghiselli, E. E. & et. al. (1981). *Measurement Theory for Behavioral Sciences*. San Francisco, W. H. Freeman & Company.
- 36-Graham, J. R. & Lilly, R. S. (1984). *Psychological Testing*. New Jersey. Prentice - Hell, Inc., Englewood Cliffs.
- 37- Greenglass, Esther R. (2002). Proactive coping E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping meeting goals, vision and challenges*, London: Oxford University press, (pp.37-62).
- 38- -----, Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument [on- line publication]. Available at <http://userpage>.
- 39- -----, Fiksenbaum, Lisa. (2009). Proactive coping, positive Affect, and well- Being, Testing for mediation using path Analysis. *European psychologist*. Vol.14 (1): 29-39. DOI 10.1027/1016-9040. 141.29.
- 40-Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D. P. (1982). *Psychological Testing Principles, Applications, and Issues*, Brooks.

California. Cole Publishing Company Monterey.

41-Konstantinova, Svetlana,V.(2005).chronic social stress and psychological distress in Russia, Research centre for health hristiesgt promotion.Faculty of psychology. Christiesgt 13,5015 Bergen.Norway.Report number. 4: <http://www.halos.No/admin> .

42- Lazarus,R.s,&Folkman,S, (1984).Stress,Appraisal and coping. (pp.141-156). New York: Springer.

43- Mc-Intosh· Diane. Horowitz· Jonathan & Kaye,Megan. (2018). Stress psychology – managing pressure. Dorling Kindersley limited 80- Strend, London.

44- Mezo, peter G.(2005). The self – control and self- management scal (SCMS): A General measure of self-control and self- management skills. A Dissertation submitted to the graduate Division of the University to Hawal'l in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor philosophy psychology. Pp.99-101.

45-Monte,Christopher F.(1991).Beneath the Mask- An introduction to theoriesof personality. Fourth edition. Harcourt Brace Jovanovich college publishers. Philadelphia.

46- Morris.C.(1956). Varieties of human values. Chicago: Chicago University, press.

في / كاظم، سارة كريم.(2015). البحث عن التفرد وعلاقته بأساليب الحياة لدى أساتذة الجامعة. جامعة بغداد. كلية الآداب. سالة ماجستير غير منشورة.

47 - Nunnally· J. G. (1978). *Psychometric theory*. New York· McGraw-Hill· Book Company.

48-Resch,S.C,Aldridge,A.A,Huff,L.p.Langher,K,Nillodas· F.&Bradshaw,K.(2009).on the dimensionality of the proactive,preventive coping inventory,Anxiety,stress·coping·An international Journal·VOL.22(3) pp.327-339.

49- Schwarzer,R.& Knoll,N.(2013). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. Health psychology (pp.2-27). Berlin, Germany.

50- Self- control theory of crime. <https://en: wikipedia.org/wik//self- control theory of crime>.

51- Shoda· y & et.al. (1990). Redcting adolescent cognitive and social competence from preschool delay of gratification Identifying diagnostic conditions· Developmental psychology. VOL.26,No.5.

52- Straud,C,Cassill,M,& Fuhrman, R. (2015).The Role of the five factor model of personality with proactive coping and preventive coping among collegestudents· personality and individual differences· 83, pp.60-64.

53- Timothy,A.(2009). Proactive coping: A strategy for self-regulation and Enhanced well-being. Personality and in dividual differences· pp.1-6, University in Ttawa, Canada.

54- Vernon,Laura L. Dillon, Jacqueline M & Steiner, Amanda R. W.(2008). Proactive coping· gratitude· and posttraumatic stress disorder in college women. <https://doi.org/10.1080/10615800802203751>.