



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

## اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة

اطروحة مقدمة الى  
مجلس كلية التربية - الجامعة المستنصرية وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي من

ناديه محمد رزوقي الاعجم

بإشراف الاستاذ المساعد الدكتور

صنعاء يعقوب التميمي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفِرُوا فِي سَبِيلِ اللّٰهِ  
اثْقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِأَحْيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَّعُ  
أَحْيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ))

صدق الله العظيم

(سورة التوبة ، الآية ٣٨)

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ(اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة ) التي قدمتها الطالبة (ناديه محمد رزوقي الاعجم) قد جرى بإشرافي في الجامعة المستنصرية / كلية التربية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي .

التوقيع:

اللقب العلمي :الأستاذ المساعد الدكتورة

الاسم : صنعاء يعقوب التميمي

التاريخ : ٢٠١٧/ ١٠ / ٣

بناءً على التوصيات المتوافرة، أرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع:

اللقب العلمي :الأستاذ المساعد الدكتورة

الاسم : رنا عبد المنعم العباسي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ : ٢٠١٧/ ١٠ / ٣

## إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ(اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (ناديه محمد رزوقي الاعجم) إلى كلية التربية - الجامعة المستنصرية وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي ووجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

التوقيع

الاسم واللقب العلمي : أ.م. د. عبد الجبار عدنان

التاريخ : ٢٠١٧/١٠ / ٣

## إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ(اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (ناديه محمد رزوقي الاعجم) إلى كلية التربية -الجامعة المستنصرية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع

الاسم واللقب العلمي: أ.د هيثم احمد الزبيدي

التاريخ: ٢٠١٧/ ١٠ / ٣

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة، اطلعنا على هذه الاطروحة الموسومة بـ(اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة ( نادية محمد رزوقي الاعجم ) إلى كلية التربية - الجامعة المستنصرية وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي بتقدير ( جيد جداً عالي ).

التوقيع:  
الاسم: أ.د. مهدي محمد عبد الستار  
( عضواً )

التوقيع:  
الاسم: أ.د. محمد سعود صغير  
( رئيساً )

التوقيع:  
الاسم: أ.م.د. فاطمة عباس مطلق  
( عضواً )

التوقيع:  
الاسم: أ.د. الطاف ياسين خضر  
( عضواً )

التوقيع:  
الاسم: أ.م.د. صنعاء يعقوب التميمي  
( عضواً ومشرفاً )

التوقيع:  
الاسم: أ.م.د. رحيم عبدالله جبر  
( عضواً )

صادق مجلس كلية التربية الجامعة المستنصرية على قرار اللجنة.

التوقيع:  
الاستاذ الدكتور  
الاسم : أ.م.د. احمد شيال غضيب

عميد كلية التربية - الجامعة

المستنصرية

التاريخ ٢٠١٧/ ١٠ / ٣

## الاهداء

اهدي هذا الجهد المتواضع الى

ارواح شهداء العراق اسكنهم الله فسيح جناته....

من كان له ابلغ الاثر في حياتي والدي رحمه الله ....

من ساندتني في كل الظروف والدي ادامها الله ذخراً لنا....

مملكتي الصغيرة عائلتي وعزراً على تقصيري في حقهم ....

من كانت خير سند وعون لي مشرفتي دكتورة صنعاء التيسبي....

كل من كان له وجود في حياتي....

واخيراً الى كل من ساعدني وتحمل معي ....

ناويه

## شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتم النبيين محمد بن عبدالله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه اجمعين ومن يتبعهم بالهدى والاحسان الى يوم الدين.

بعد اتمام هذا البحث لا يسعني الا ان اتقدم بخالص الشكر والامتنان الى كل من ساهم وساعدني في اتمامه ، واخص بالشكر الدكتورة الفاضلة ( أ.م.د. صنعاء التميمي) التي كانت بمثابة الام الحنون لي ولم تدخر جهداً في مساعدتي وابداء النصح والارشاد والمشورة جزاها الله عني خير الجزاء ومتعها بالصحة والعافية وزادها علماً وتوفيقاً ، كما اتقدم بالشكر الجزيل والامتنان للأستاذ الدكتور صالح مهدي صالح رئيس قسم ابحات الطفولة والامومة في كلية التربية الاساسية في جامعة ديالى لما قدمه لي من مساعدة ومساندة وجزء من وقته كلما احتجت لذلك جزاه الله عني كل خير ، وأقدم فائق شكري وامتناني إلى رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الأستاذ الدكتور سامي سوسة، والأساتذة الأفاضل، أعضاء لجنة السمنار لما قدموه من أفكار في بلورة فكرة البحث ومقترحه. كما أشكر الأساتذة الخبراء لما أبدوه من آراء علمية لتقويم أدوات البحث، كما اقدم شكري وامتناني الى عائلتي لمساندتهم لي وتحملهم ضغط دراستي ، ولا تنسى الباحثة أن تقدم جزيل الشكر والامتنان إلى زملاء الدراسة والى كل من ساهم في اتمام هذا البحث وعذراً لمن فاتني ذكر اسمه واسأل الله التوفيق للجميع انه سميع مجيب .

ناديه الاعجم





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

## اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة

ملخص اطروحة مقدمة الى  
مجلس كلية التربية - الجامعة المستنصرية وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي من

ناديه محمد رزوقي الاعجم

بإشراف الاستاذ المساعد الدكتور

صنعاء يعقوب التميمي

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

## المخلص

تتمثل مشكلة البحث الحالي في التعرف على مدى اسهام متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اساليب المواجهة علماً ان هذا الاسهام لم يتم تناوله في دراسة سابقة على حد علم الباحثة ، وتتلخص اهمية البحث الحالي من اهمية عينة البحث وأهمية متغيراته لكونه يتناول اساليب المواجهة التي تمثل التغيرات المستمرة في جهود الفرد السلوكية والمعرفية والانفعالية من اجل ادارة متطلبات البيئة الخارجية والداخلية التي يقيّمها الفرد بانها تفوق امكاناته او ترهقه ، وما يصيبه من تكاسل اجتماعي وذلك بتقليل جهوده ضمن اطار العمل الجماعي بسبب انخفاض توقعه عن قابليته على اداء العمل مصحوبة بانخفاض تقديره لنتائج عمله ، ومدى تأثير وعيه بذاته والذي يعني قدرته على تقدير الذات ومعرفتها واكتشاف انفعالاتها وعواطفها والقدرة على ربط التفكير بالمشاعر والثقة بإمكاناته .

يستهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي :

١- اسلوب المواجهة الشائع لدى طلبة الجامعة

٢- دلالة الفروق في اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري النوع و

التخصص

٣- قياس التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

٤- دلالة الفروق في التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري النوع

والتخصص

٥- قياس الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة

٦- دلالة الفروق في الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري النوع و

التخصص

٧- مقدار وطبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى طلبة

الجامعة

٨- دلالة الفروق في العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري النوع والتخصص

٩- مقدار وطبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة

١٠- دلالة الفروق في العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة وفق متغيري النوع والتخصص

١١- مدى اسهام كل من التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

قامت الباحثة لتحقيق اهداف البحث بـ:

أ) بناء مقياس اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة : تم بناؤه على وفق نظرية Lazarus مكون من ( ٢٣ ) موقف

ب) بناء مقياس التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: تم بناؤه بحسب نظرية Bandura ، حيث تكون من ( ٢٥ ) موقف

ج-تبني مقياس الوعي بالذات : تكون من ٢٠ فقرة الذي اعد وفق نظرية Goleman ، واستخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية للمقاييس الثلاثة ، وقامت بتطبيقها على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية ، وقد استعملت الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) في بحثها لتحليل البيانات .

وقد توصلت نتائج البحث الى الاتي :

١-ان الاسلوب المفضل لدى طلبة الجامعة هو اسلوب التصدي بالدرجة الاولى في مواجهتهم لأحداث ومواقف الحياة المختلفة ويليه اسلوب طلب المساعدة اخيراً اسلوب التجنب .

٢-تبين انه ليس هناك فرقاً ذا دلالة احصائية حسب متغير النوع في استعمال الاساليب الثلاثة التصدي وطلب المساعدة والتجنب.

٣- اتضح انه لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير التخصص في الاساليب الثلاثة

٤- تبين نتائج البحث الحالي ان طلبة الجامعة يتصفون بانهم متكاسلون اجتماعياً و ان هناك فرقاً ذا دلالة احصائية في درجة التكاسل الاجتماعي حسب متغير النوع ولصالح الاناث لكن لم يكن هناك فرق دال احصائياً بين افراد العينة حسب متغير التخصص .

٥- تبين من نتائج البحث ان طلبة الجامعة يتصفون بالوعي بالذات وانه لا يوجد فرق ذا دلالة احصائية في مستوى الوعي بالذات حسب متغير النوع والتخصص

٦- تبين ان هناك علاقة دالة سلبية بين اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي اما عن العلاقة بين اسلوبي طلب المساعدة و التجنب فهي علاقة موجبة دالة احصائياً

٧- تبين انه ليس هناك فرق دال احصائياً في العلاقة بين اساليب المواجهة الثلاثة والتكاسل الاجتماعي حسب متغير النوع والتخصص.

٨- تبين انه هناك علاقة دالة موجبة بين الوعي بالذات واسلوب التصدي اما العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات فهي موجبة لكن ضعيفة والعلاقة بين اسلوب التجنب والوعي بالذات فهي دالة احصائياً لدى العينة بصورة عامة لكن عكسية .

٩- تبين انه في العلاقة بين الوعي بالذات واساليب المواجهة حسب متغير النوع انه لا يوجد فرق حقيقي في العلاقة مع اسلوب التصدي واسلوب طلب المساعدة اما اسلوب التجنب فكان هناك اثر للنوع في هذه العلاقة ، اما بالنسبة للتخصص فلم يكن له اثر في هذه العلاقة

١٠- يتبين ان هناك اسهاماً مشتركاً ذو دلالة احصائية لمتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي وطلب المساعدة و التجنب و قد خرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية
ت	إقرار المشرف
ث	إقرار الخبير اللغوي
ج	إقرار الخبير العلمي
ح	إقرار لجنة المناقشة
خ	الإهداء
د	شكر وامتنان
ذ-س	ملخص الرسالة باللغة العربية
ش-ض	ثبت المحتويات
ض-غ	ثبت الجداول
غ	ثبت المخططات
ف	ثبت الملاحق
<b>١</b>	<b>الفصل الأول : التعريف بالبحث</b>
٥-٢	١- مشكلة البحث
١٥-٥	٢- أهمية البحث
١٦-١٥	٣- أهداف البحث
١٦	٤- حدود البحث
٢٢-١٦	٥- تحديد المصطلحات
<b>٢٣</b>	<b>الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة</b>
٢٦-٢٤	اساليب المواجهة
٢٧-٢٦	وظائف اساليب المواجهة
٣٠-٢٧	تصنيف اساليب المواجهة
٣١	نظريات فسرت اساليب المواجهة

٣٤-٣١	نظرية (نظرية التعاملات التقييمية) ١٩٦٠ Lazarus
٣٧-٣٥	اسس اختيار اساليب المواجهة حسب نظرية Lazarus
٣٨-٣٧	نظرية (السلوكية المعرفية) ١٩٧٠ Meichenbaum
٤٢-٣٩	نظرية (فاعلية الذات) ١٩٧٧ Albert Bandura
٤٣-٤٢	النظرية الوجودية 1977 Suzanne Kobasa
٤٤-٤٣	نظرية تايلور وزملائها 2000 Tiloe & others
٤٥-٤٤	التكاسل الاجتماعي Social Loafing
٤٨-٤٥	العوامل التي تقلل من التكاسل الاجتماعي :
٤٨	نظريات فسرت التكاسل الاجتماعي
٤٩-٤٨	نظرية التبادل الاجتماعي ١٩٥٨
٥٥-٤٩	نظرية ١٩٧٧ Albert Bandura
٥٧-٥٦	نظرية التأثير الاجتماعي 1981 (Latane)
٥٩-٥٨	نموذج الجهود الاجتماعية ١٩٩٣
٦١-٥٩	مفهوم الوعي بالذات Self - Awareness
٦٥-٦١	انواع الوعي بالذات
٦٦-٦٥	سمات الانسان الواعي
٦٨-٦٦	الوعي بالذات والشعور بالذات
٦٨	نظريات فسرت الوعي بالذات
٦٩-٦٨	نظرية التحليل النفسي ١٩٣٩
٧٠-٦٩	نظرية ١٩٧٢ Duval & Wicklund
٧٢-٧٠	نظرية ١٩٨٢ Prentice .Dunn & Rogers
٧٤-٧٢	نظرية 1995 Goleman

٧٥	<b>الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته</b>
٧٦	منهجية البحث وإجراءاته

٧٧-٧٦	مجتمع البحث
٧٨-٧٧	عينة البحث
٧٨	ادوات البحث
٩٥-٧٨	بناء مقياس اساليب المواجهة
١٠٤-٩٥	بناء مقياس التكاسل الاجتماعي
١١٠-١٠٤	مقياس الوعي بالذات
١١١	الوسائل الاحصائية
<b>١١٢</b>	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
١٣٧-١١٣	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٣٧-١٣٦	الاستنتاجات
١٣٨	التوصيات
١٣٩-١٣٨	المقترحات
<b>١٥٧-١٤٠</b>	<b>المصادر</b>
<b>١٨٧-١٥٩</b>	<b>الملاحق</b>
A-E	<b>المستخلص باللغة الانكليزية</b>

## ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
٧٧-٧٦	عدد الطلاب موزعين حسب الكليات والنوع	-١
٧٧	عينة البحث موزعة على كليات جامعة ديالى	-٢
٨١	اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس اساليب المواجهة	-٣
٨١	الفقرات المعدلة في ضوء اراء الخبراء لمقياس اساليب المواجهة	-٤
٨٤	قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب التصدي	-٥
٨٤	قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب طلب المساعدة	-٦
٨٥	قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب التجنب	-٧

٨٨-٨٧	معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (اسلوب التصدي)	-٨
٨٩-٨٨	معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (اسلوب طلب المساعدة)	-٩
٩٠-٨٩	معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (اسلوب التجنب)	-١٠
٩٣	عينة الثبات بطريقة اعادة الاختبار	-١١
٩٣	الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة (اسلوب التصدي)	-١٢
٩٤	الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة ( اسلوب طلب المساعدة )	-١٣
٩٤	الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة ( اسلوب التجنب )	-١٤
٩٧	اراء الخبراء في صلاحية مقياس التكاسل الاجتماعي	-١٥
٩٧	المواقف المعدلة في ضوء اراء الخبراء لمقياس التكاسل الاجتماعي	-١٦
١٠٣	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التكاسل الاجتماعي	-١٧
١٠٠	معاملات تمييز فقرات التكاسل الاجتماعي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين	-١٨
١٠٣	الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي	-١٩
١٠٦	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات	-٢٠
١٠٧	معاملات تمييز فقرات الوعي بالذات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين	-٢١
١١٠	الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الوعي بالذات	-٢٢
١١٣	الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاساليب الثلاثة	-٢٣
١١٣	نتيجة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة لعينة البحث في الأساليب الثلاثة	-٢٤
١١٤	نتيجة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية	-٢٥



١١٦	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطات الذكور والاناث في الأساليب الثلاثة	-٢٦
١١٧	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي التخصصين العلمي والانساني في الأساليب الثلاثة	-٢٧
١١٩	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد العينة على مقياس التكاسل الاجتماعي	-٢٨
١٢٠	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي عينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي وفقاً للنوع	-٢٩
١٢١	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي عينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي وفقاً للتخصص	-٣٠
١٢٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد العينة على مقياس الوعي بالذات	-٣١
١٢٣	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي افراد عينة البحث على مقياس الوعي بالذات وفقاً لمتغير النوع	-٣٢
١٢٤	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي افراد عينة البحث على مقياس الوعي بالذات وفقاً لمتغير التخصص	-٣٣
١٢٥	قيم معاملات الارتباط بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والتكاسل الاجتماعي بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص	-٣٤
١٢٧	القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي بحسب متغير النوع	-٣٥
١٢٨	القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي بحسب التخصص	-٣٦
١٢٩	قيم معاملات الارتباط بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والتكاسل الاجتماعي بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص	-٣٧
١٣١	القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات حسب النوع	-٣٨
١٣٢	القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى افراد العينة بحسب التخصص	-٣٩
١٣٣	قيم الارتباط المتعدد بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات	-٤٠

١٣٤	قيم معاملات الارتباط ومعاملات بيتا لتحليل انحدار كل اسلوب من الاساليب الثلاثة على متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات كلاً على حدة	-٤١
١٣٥	خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي	-٤٢
١٣٥	خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب طلب المساعدة	-٤٣
١٣٦	خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التجنب	-٤٤

### ثبت المخططات

الصفحة	عنوان المخطط	رقم المخطط
٣٦	ملخص نظرية Lazarus	١
٤١	ابعاد فاعلية الذات عند Bandura	٢
٥١	مصادر فاعلية الذات عند Bandura	٣
٥٢	العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتيجة	٤
٥٧	انموذج نظري عام للتكاسل الاجتماعي ضمن تفاعل المجموعة	٥

### ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٥٩	اسماء السادة الخبراء حسب اللقب العلمي	١
١٦٠	استبانة آراء الخبراء لاكثر اساليب المواجهة استخداماً	٢

١٦٤-١٦١	استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس التكاسل الاجتماعي	٣
١٦٧-١٦٥	استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس الوعي بالذات	٤
١٧٣-١٦٨	استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس اساليب المواجهة	٥
١٧٨-١٧٤	تعليمات للإجابة عن مقياس التكاسل الاجتماعي بصيغته النهائية	٦
١٨١-١٧٩	تعليمات للإجابة عن مقياس الوعي بالذات	٧
١٨٦-١٨٢	تعليمات للإجابة عن مقياس اساليب المواجهة بصيغته النهائية	٨
١٨٧	كتاب تسهيل مهمة	٩

# الفصل الأول ( التعريف بالبحث )

❖ مشكلة البحث

❖ أهمية البحث

❖ أهداف البحث

❖ حدود البحث

❖ تحديد المصطلحات

## مشكلة البحث

اصبح موضوع اساليب مواجهة احداث الحياة المختلفة ( Coping Styles ) يشغل الباحثين بسبب التطورات والتغيرات التي حدثت سواء كانت اجتماعية ام سياسية ام اقتصادية ام ثقافية ومالها من اثر مباشر على المجتمع ( الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٤ ) . فقد اشار(كوفر وابلاي ، Cofer & Apply 1984) الى ان الفرد قد يواجه كثيراً من الاحداث المهددة لوجوده بسبب الواقع الذي يعيشه وما يحمله من تناقضات ومصاعب تهدد كيانه او تحتوي على تهديد مباشر لمصالحه وقيمه الامر الذي يستلزم اتخاذه قرارات واعية وسريعة اثناء عملية المواجهة ( عبد اللطيف ، وعبيد ، ٢٠٠٦ ، ص ٥٨ ) . وقد يختلف فرد عن اخر في الاساليب المستعملة في مواجهة مواقف الحياة المختلفة فمنهم من يستعمل اسلوب التصدي للمشكلة وحلها بصورة منطقية بعد التعرف على اسبابها والعوامل المؤثرة فيها واخر يلجأ الى اسلوب التجنب والانسحاب واخر قد يطلب المساعدة من الاخرين وهكذا . ان هذا الاختلاف يرجع الى عوامل عديدة ومتشعبة منها على سبيل المثال اساليب التفكير المختلفة التي يتميز بها فرد عن اخر او مستوى وعي الفرد بذاته او غيرها من العوامل ( الجبوري ، ١٩٩٩ ، ص ٢١ ) . وتعد اساليب المواجهة بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية معاً على شرط ان يكون الفرد واعياً بالكيفية التي يتعامل بها والاساليب والاستراتيجيات المناسبة لمعالجة موقف ما ، كما يرى البعض ان هذه الاساليب هي عوامل الاستقرار التي تساعد الفرد على المحافظة على توازنه النفسي والاجتماعي اثناء الفترة الضاغطة من حياته ( ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ص ٣ ) . ان قدرة الفرد على مواجهة مواقف الحياة واحداثها المختلفة وتمكنه من ادراك وتفسير العلاقات بين الجهد المبذول والنتيجة المترتبة على حلها وامكانيته في المحافظة على استمرارية هذا السلوك تجاه الاحداث التي تواجهه مما يولد لديه القدرة على مواجهة جميع المواقف او الاحداث وبالتالي اكتساب خبرات عقلية واجتماعية وانهالية بصورة واعية اذ ان الفرد يجب ان يكون على وعي وادراك لذاته ووجوده ( الفتلاوي ،

٢٠٠٨ ، ص ٣١ ) . لهذا يعد ادراك الفرد للموقف او الحدث الذي يتطلب مواجهة اهم ما اكد عليه الباحثون اذ اكد Lazarus على تأثير ادراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف التي تتطلب مواجهة انما هو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة ذلك الموقف او تجنبه وهو المهم ( Houston , 1972 , p.250 ) .

كما ان حالة التكاثر الاجتماعي (Social Loafing) هي واحدة من الحالات التي شكلت قلقاً كبيراً للمختصين بالتربية وعلم النفس على مدى طويل من الزمن اذ ان الكثير من الافراد عندما يكونون في مجموعة ما فانهم يبذلون مجهوداً اقل مما لو كان كل منهم بمفرده ، وعلى الرغم من معرفة النتائج الايجابية للعمل الجماعي الا ان هناك دراسات اثبتت ان المشاريع الجماعية لا تكون عادلة ومنصفة بسبب التكاثر الاجتماعي ( Karau , et.al , 1993 , 681 ) .

ان زيادة عدد المنخرطين في اعمال جماعية وخاصة في التعليم العالي ترافقت مع زيادة عدد الشكاوى ضد الطلبة الذين لا يساهمون بشكل متساوٍ داخل الجامعات وهي ما يطلق عليها ( التكاثر الاجتماعي او ظاهرة الركوب المجاني ) وتأثير هذا السلوك في الطلبة غير المتكاسلين مما يجعل التجربة غير مرضية للبعض وتسبب لهم الاحباط ، اذ ان التشخيص المبكر لهذا السلوك يساهم في تقليل تأثيره في اعضاء الفريق الاخرين ( David ,& Simone , 2014 , P.37 ) . ان مشكلة التكاثر الاجتماعي من المشاكل التي لها تأثيرات سلبية وخيمة على مكاسب المشاريع الجماعية وعند عدم مواجهة هذه المشكلة او حلها فستواجه هذه المشاريع عواقب جسيمة في مخرجاتها كما بينت الدراسات بان التكاثر اجتماعياً لا يؤثر سلباً في استمتاع الطلبة بالدراسة وحسب بل يؤثر في قدرتهم على تعلم معلومات ذات محتوى لذلك فان فوائد العمل الجماعي يمكن ان تغطي عليها التجارب السلبية للطلبة المتعلقة بالتكاثر الاجتماعي ، اضافة الى ان التكاثر الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على اساليب مواجهة مواقف الحياة المختلفة التي يمر بها الفرد ( David & Simone , 2014 , 39 ) . عليه ارتأت الباحثة التعرف على مدى اسهام

التكاثر الاجتماعي في اساليب المواجهة

وبما ان سلوك الفرد وعمله ونجاحه في حياته يعتمد بدرجة كبيرة على معرفة الفرد لذاته ودرجة تحكمه بها ، لذلك تعد الذات من اهم المفاهيم التي تبني شخصية الفرد وتكون محصلة لتفاعل سماته العقلية والجسدية والاجتماعية وان العوامل المؤثرة في سلوك الفرد الاجتماعي وخصائصه الشخصية ترتبط بدرجة تحكمه بذاته وبيئته الاجتماعية وقدرته على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته وحرية في مواجهة عواطفه وتغير سلوكه ( محسن ، ٢٠١١ ، ص٩ ) . وان فكرة الفرد عن نفسه تتميز بالفرد ولكنها معرضة للتعديل والتغيير حسب التأثيرات البيئية والاجتماعية المحيطة به مما يولد لدى الفرد صورة عن ذاته شبه ثابتة قد تكون احياناً ايجابية وقد تكون احياناً اخرى سلبية ( الحمد، بدرانة، ٢٠١٣، ص٣٩٢) . اذ ان كيفية سلوك الفرد وتعلمه له علاقة وثيقة بفهم الفرد لذاته حيث اشارت بعض الدراسات الى ان انخفاض جهد الفرد وادائه ودافعيته المضطربة وافتقاره الى الاندماج الذي يكون اقل من المتوقع في تحصيله كلها تعود في جزء منها الى ادراك الفرد السلبي لذاته ( ابو زيد ، ١٩٨٧ ، ص١٣٢) . عليه فقد ارتأت الباحثة ان تتعرف على مدى اسهام الوعي بالذات في اساليب المواجهة التي يتبعها الفرد في مواقف الحياة المختلفة

وتعد شريحة الطلبة الجامعيين من الشرائح التي تتعرض لأنواع مختلفة ومتعددة من المواقف التي تتطلب مواجهة وحلاً ليتمكنوا من التكيف لحياتهم الاكاديمية والاجتماعية وبالتالي مواصلة مسيرتهم في العطاء والابداع والتفوق ( جمال ، ١٩٩٧ ، ص١) .

وتنبثق من المشكلة الاسئلة الاتية :

١- ما العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة.

٢- ما مدى اسهام متغيرات التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اساليب المواجهة.

## اهمية البحث

يمر الفرد بمواقف واحداث مختلفة على مدى مسيرة حياته ولا بد له من مواجهة هذه المواقف والاحداث والتكيف معها بأساليب متنوعة تعتمد على عوامل كثيرة اهمها سمات شخصيته وحجم الضغوطات الخارجية والداخلية ، فقد اشارت دراسة ( فولرث Vollrath , et ,al,1999 ) الى ان سمات الشخصية هي التي تحدد اساليب المواجهة المستعملة من قبل الفرد وهذا ما اكدته دراسة ( ميدفيدوف ١٩٩٩ ) التي وجدت ان هناك علاقة بين اساليب المواجهة وابعاد الشخصية (عبدالله ، ٢٠٠١ ، ص٢٤١) . ووجد ( محمد ١٩٩٢ ) ان هناك علاقة دالة موجبة بين اسلوب التصدي والتوافق الشخصي والاجتماعي ، وهناك علاقة دالة موجبة بين اسلوب التجنب وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي ( محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥) . ولأساليب المواجهة علاقة بعدد من المتغيرات فقد وجد (كنك King 1991 ) ان هناك علاقة دالة موجبة بين الشعور بالضغوط الحياتية واسلوب التجنب ، وعلاقة دالة سالبة بين الشعور بالضغوط الحياتية واسلوب التصدي ( محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥) . اما (اسبنول وتايلور Aspinwall & Taylor 1992) فقد وجدوا ان هناك اثر ايجابي لأسلوب التصدي في التوافق للحياة الجامعية بينما وجد ان اسلوب التجنب كان عاملاً منبئاً بسوء التوافق ( Aspinwall & Taylor , 1992 , 989-1003 ) . ووجدت دراسة هريدي ١٩٩٦ ان هناك علاقة بين مركز الضبط واساليب المواجهة اذ ان هناك علاقة بين الضبط الخارجي واسلوب التجنب وهناك علاقة بين الضبط الداخلي واسلوب التصدي (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١) . وقد وجد (ديور وكمنكس Dwyer & Cummings 2001 ) ان هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية واسلوب التصدي وعلاقة دالة سالبة بين هذا الاسلوب ومستويات الضغط او التوتر ، بينما هناك علاقة موجبة دالة بين كل من اسلوبي طلب المساعدة والتجنب ومستويات الضغط والتوتر ( عرافي ، ٢٠١٣ ، ص ٣٩) . ووجد عبد الودود ٢٠٠٢ ان طلبة الجامعة



الذين يستعملون اسلوب التصدي يتمتعون بصحة نفسية اكبر من الذين يستعملون اسلوب طلب الدعم والتجنب ( عبد الودود ، ٢٠٠٢ ، ص ١١١-١٢٥ ) . واتضح من دراسة (ديفيد David 2005 ) ان هناك علاقة دالة موجبة بين كل من اسلوبي المواجهة وطلب المساعدة والذكاء العاطفي ، بينما وجد ان هذه العلاقة دالة سالبة بين اسلوب التجنب والذكاء العاطفي ( David , 2005 , 163-173 ) . وفي ( دراسة الدراجي ٢٠٠٧ ) وجد ان هناك علاقة دالة موجبة بين كل من اسلوبي التصدي وطلب المساعدة والرضا الوظيفي ، بينما هناك علاقة دالة سالبة بين هذا المتغير واسلوب التجنب ( الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ط - ت ) .

وبالنسبة للفروق بين الذكور والاناث في استعمال اساليب المواجهة وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى فقد وجد (كنك King 1991 ) ان الذكور اكثر استعمالاً لأسلوب التصدي اما الاناث فكن اكثر استعمالاً لأسلوب طلب المساعدة والتجنب ( محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥ ) . اما ( محمد ١٩٩٢ ) فوجد ان العلاقة دالة بين اسلوب التصدي والتوافق النفسي لدى الاناث بينما لم تكن هذه العلاقة دالة لدى الذكور ( محمد ، ١٩٩٢ ، ١٠٤-١٢٥ ) . اما ( هريدي ١٩٩٦ ) فلم يجد هناك فرق بين الذكور والاناث في العلاقة بين اساليب المواجهة وموقعي الضبط الداخلي والخارجي (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١) . كما وجد (ديور وكمنكس Dwyer & Cummings 2001 ) ان هناك فرقاً دالاً بين الذكور والاناث في استعمال اسلوبي التصدي والتجنب لصالح الذكور بينما كان الفرق في استعمال اسلوب طلب المساعدة دالاً احصائياً لصالح الاناث ( عرافي ، ٢٠١٣ ، ص ٣٩ ) .

ويُعد عمل الطلاب بشكل فرق او مجاميع من افضل اساليب ادارة الصفوف الدراسية لأنه يسمح للطلاب بالبناء الفعال للمعرفة وتعزيز مهارات حل المشكلات ومشاركة الافكار والآراء واكتساب تجربة قيمة وتعلم دروس في التواصل بين اعضاء الفريق وحل المشكلات التي يمكن الاستفادة منها في الحياة العملية وداخل بيئة العمل ، هذه هي الاهداف التي اكدتها انصار العمل الجماعي كوسيلة للتعليم في اغلب النظم التعليمية ( Haythornthwaite ، 2006 ، p. 10 ) . ويشير (انتكشن Ettington ، 2002 ) الى ان العمل الجماعي بانه مهمة قابلة للتقييم

تتطلب عمل الطلبة بشكل تعاوني خلال فترات دراسية متعددة وتتضمن ايضاً بعض اللقاءات خارج نطاق الصف ( Ettington & Camp , 2002 , 357 ) . اذ يعتقد ان العمل الجماعي يعرض الطلبة الى مواقف العمل الحقيقية وعند المباشرة بالوظيفة تبين ان الطلبة الذين مارسوا العمل الجماعي كانوا على استعداد اكبر للتعاون في بيئة العمل الحقيقية فهو يزود الفرد بالمهارات المطلوبة في الوظائف كما اشار الى ذلك (هانسن 2006 , Hansen ) اذ يمكن تقييم الطلبة بشكل فردي في قدرتهم وكفاءتهم في الفريق كما ويقاس الفريق بتعاونهم ونتاجيته ( David & Simone , 2014 , 38 ) . اضافةً الى ذلك فان العمل الجماعي يمكن ان يقدم للطلبة فوائد تعليمية قيمة مثل :

١- ستكون هناك علاقات تبادلية بين اعضاء الفريق وتعني فيما لو كان هناك طالب او عضو في الفريق غير ملتزم بعمله فبالإمكان الاعتماد على الاعضاء الاخرين للتعويض عن عمل زميلهم المتكاسل.

٢- ان اعضاء الفريق الملتزمين بعملهم ويفكرون بجدية سيكتسبون مهارة ممارسة فن القيادة وتوصيل الافكار فضلاً عن جودة تجربة العمل الجماعي التي يجب ان تضم النقاش والجدل والمناظرة ما بين افراد المجموعة وانواع المهارات التي يمكن ممارستها ضمن الوضع الجماعي ( Rich , 2012 , p.4 ) .

وعلى الرغم من النتائج المهمة للعمل الجماعي الا ان الدراسات اثبتت ان المشاريع الجماعية لا تكون على درجة من الانصاف بسبب وجود ظاهرة التكاسل الاجتماعي والتي تعني ميل بعض الافراد الى تخفيض جهودهم عند العمل ضمن جماعة عما هو عليه عند العمل بمفردهم لتحقيق هدف معين ، ولذلك يُعد ايجاد وسائل للتخلص من التكاسل الاجتماعي امر في غاية الاهمية خاصةً في العمل الصفي حيث يكون الطلبة بحاجة لتعريف زملائهم الطلبة على مسؤولياتهم من خلال المشاركة الفاعلة في تجارب التعليم الجماعي ( Latane , et al , 1981 , p.7 ) . اذ يمكن تقليل التكاسل الاجتماعي والتخلص منه عندما يمتلك الافراد ميول ترتيبية لرؤية المهمة المعنية التي يقومون بتنفيذها على انها ذات معنى ومغزى ، وبمعنى اخر ان الافراد الذين لديهم حاجة ملحة للمعرفة لا يتكاسلون في المشاركة معرفياً في مهمة

ما ( Smith , et al , 2001 , p.8 ) . ومن الدراسات التي تناولت التكاسل الاجتماعي دراسة (لاتان Latane et al , 1979 ) التي درست اسباب وتأثيرات التكاسل الاجتماعي على طلبة الجامعة فوجدت التكاسل الاجتماعي يزداد كلما زاد حجم المجموعة ( Latane , et al , 1979 , p. 823 ) . اما دراسة(كرستوفر Christopher Peterson , et al , 1986) حول العجز المكتسب و التكاسل الاجتماعي فقد اظهرت نتائجها ان العجز المكتسب لا يرتبط بالتكاسل الاجتماعي بطريقة واضحة اي لا يؤثر احدهما على الاخر ولا يوجد تأثير للجنس على النتيجة ( Christopher Peterson , et al , 1986 , p. 563 ) . اما دراسة(شيبيرد Shepperde ,et al , 1999 ) حول العلاقة بين اداء الفرد وتأثيره في اداء المجموعة حسب نظرية قيمة التوقع فقد اثبتت انه لم يكن هناك تكاسل في ظروف التقييم وانما حدث التكاسل في ظروف المنفعة الواطنة وليس هناك فرق بين الذكور والاناث في التكاسل الاجتماعي ، اما دراسة العاني ٢٠٠٨ التي درست تأثير بعض المتغيرات في التكاسل الاجتماعي وكانت النتائج ان طلبة الجامعة لا يتصفون بالتكاسل الاجتماعي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغيرات ( الحوافز المادية والحوافز المعنوية والتهديد بالعقوبة ) ( العاني، ٢٠٠٨ ، ٢ ) . ووجدت دراسة (جاسولا 2009 Avan Jassawalla ) حول ادراك طلبة الجامعة للتكاسل الاجتماعي ( بداياته ونتائجه ) فقد لاحظت ان الطلبة يتخذون اجراءات تعويضية عند تكاسل اعضاء فرقههم الاجتماعية لكن هذا التكاسل متباين بشكل كبير بين الطلاب ولا يوجد فروق بين الجنسين ، ووجدت دراسة(ديفيد وسايمون David & Simone 2014) ان التكاسل الاجتماعي احد اسباب عدم المساهمة في المشاريع الجماعية وكانت نتائج الاجوبة عند سؤال الطلبة ان حالة التكاسل الاجتماعي تسبب قلقاً كبيراً في جميع المجالات الدراسية وان هناك الكثير من الشكاوى ضد الطلبة الذين لا يساهمون بشكل متساوي داخل المجاميع ( ظاهرة الركوب المجاني ) وتأثير هذا السلوك على باقي الطلبة مما يجعل تجربة العمل الجماعي غير مرضية وتسبب الاحباط للطلبة وان التشخيص المبكر لهذا السلوك يساهم في تقليل تأثيره على اعضاء الفريق الاخرين وان هذا السلوك ( التكاسل الاجتماعي ) لا يعزى فقط الى

اللامبالاة او تعمد العمل القليل ولكن هناك عوامل داخلية مسببة لهذا السلوك مثل سمات الفرد كالاتكالية والاعتماد على الاخرين او الانانية ( David & Simone , 37, 2014 ) . ووجدت دراسة( جيبيرز 2014 Schippers ) حول ميول التكاسل الاجتماعي والاداء الجماعي ان توجهات وميول التكاسل الاجتماعي مرتبطة سلبياً بالأداء الجماعي عندما يكون كل من مستوى الوعي والانسجام او القبول في توقع الاداء الجماعي مرتفعاً اي انه اذا كان هناك مستوى عالي من الوعي والتوافق ما بين اعضاء الفريق سيكون بإمكان اعضاء الفريق ان يعوضوا عن اي ميول نحو التكاسل الاجتماعي عندما يكون الاداء على قدم المساواة ( Schippers 62 , 2014 , ) . اما دراسة( جادريك 2015 , et al , Jaderick التي درست التكاسل الاجتماعي لدى مجاميع طلبة المرحلة الجامعية بهندسة البرمجيات وجدت ان رؤية كل مهمة وعدالة التوزيع ومدى الاشتراك الداخلي في المهمة لها علاقة سلبية مع التكاسل الاجتماعي كما وجدت ايضاً وجود علاقة ايجابية بين متغيرات حب السيطرة والعدوانية والتكاسل الاجتماعي وان اعضاء فرق هندسة البرمجيات لديهم تكاسل اجتماعي ( Jaderick , et al , 2015 ,P.1 ) .

و يعد الوعي بالذات ( Self-Awareness ) من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس وعلم النفس الاجتماعي والشخصية والصحة النفسية والارشاد النفسي خاصة بعد ان تناولته الكثير من البحوث والدراسات مثل بحوث ( لوك ، جيمس 1980 James , Luke 1960 K ) ، وبحوث ( بلومر ، هوفمان ، كلاسر ، دوفل ، شير Plummer , Hoffman , Clasr , Duval , Shire ) وغيرهم .

ان اهمية الوعي بالذات تتجلى في ان هذا الوعي هو الذي يشد انتباه الفرد نحو ذاته وكل ما يحيط به ويوجه افكاره ومشاعره ويحدد سلوكه عند مواجهته لمواقف الحياة المختلفة وباي طريقة او وسيلة يواجهها ويبلور نظرة الفرد لنفسه واحساسه بوجوده ويعمق استنصاره حول تقييمه لنفسه و ما هو سبب ادراكه لعالمه الداخلي والخارجي وبماذا يفكر لكي يصل الى ما يريد اي يكون قادراً على مراقبة ذاته بكل تفاصيلها ( القرّة غولي ، العكيلي ، ٢٠١٢ ، ص ٥٣ ) . اذ ان وعي الفرد بذاته

يساعده على التحكم في المواجهات المختلفة والمتنوعة والدافعية الذاتية والتعاطف واللباقة الشخصية ، اذ تعد هذه المهارات الاجتماعية والانفعالية هي التي تميز الفرد الاكثر وعياً ونجاحاً في الحياة الاجتماعية اذ ان الافراد يكونون مختلفين في استعمال تلك القدرات والمهارات في مجالاتها المختلفة باختلاف وعيهم بذواتهم ( , Goleman 43 , 1995 ) . فالوعي بالذات يوسع السيطرة على معطيات الحياة ويجعل الفرد له ثقة عالية بنفسه وبالتالي يكون فرد تلقائي ومبدع ، اما عندما يكون وعيه بذاته منخفض اي مجرد مراقب لذاته ويتعامل معها على انها كيان خارجي عنه فهذا يجعله غريباً عن ذاته لا يستطيع فهم اعماقها هذه الاعماق التي تعتبر بمثابة هويته التي يتفاعل بها مع الاخرين ، مما يولد لديه نزعة سلبية تكون نتيجة لكل الترسبات النفسية التي حدثت من قلق حاد وذهان وكل اشكال الامراض النفسية ( سعيد ، ٢٠٠٨ ، ص ١١٨ ) . و يرى بيرلز Perils 1893-1970 ان الفرد عندما يكون واعياً بذاته فانه يستطيع الغور الى اعماق شخصيته وبالتالي اكتشاف الجوانب المرفوضة والجوانب المقبولة والجوانب الخفية منها ويعرف كيفية التصرف مع العالم المحيط به حتى يصبح قادراً على تحمل المسؤولية عن افعاله وخبراته ويكون على وعي بكل ما يفكر ويشعر به و يوازن بين الامور ويختبرها بصورة سليمة في الاوقات المقبلة ويتحمل مسؤولية كل ما يقوم به ( ابو زعيزع ، ٢٠١٣ ، ص ٢١٠ ) . وان الوعي بالذات هو جزء من النفس وهو يعني معرفة الذات والانتباه اليها ، الذات التي تعتبر واجهة الشخصية لأنها الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي فهي التي تدير عملية التفاعل الاجتماعي ومهمتها هي الادراك والتفكير والارادة والتكامل الاجتماعي والشخصي .

ان وظيفة الذات انها تدرك وتفكر في الاعمال والنتائج ، وان قدرة الفرد على التفكير تجعله قادراً على التنبؤ بالأحداث التي تقع حاضراً ومستقبلاً وهي المسؤولية عن وضع الحلول المختلفة للمشكلات التي تواجهه ونقله ( الشمري ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢ ) . اذ يرى بيرلز Perils ان الانسان اذا استطاع ان يصبح واعياً بذاته في كل لحظة وواعياً بأفعاله على كل المستويات سواء كانت لغوية ام عضوية ام خيالية فسوف يكتشف انه نفسه مصدر لكل المشكلات التي تمر به وبذلك يستطيع ان يجد

الحلول لها مباشرةً ( Rimm , 1977 , 558 ) . ويمتاز الوعي بالذات بالتغير وليس بالثبات فهو ينمو بنمو معارف الانسان ويتغير بتغير توجهاته ويتأثر بالتعزيز والبيئة المحيطة والاستجابة للمؤثرات بأنواعها ، فالأفراد الذين يمتلكون وعي بأمزجتهم ومعرفة بحياتهم الوجدانية ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم هم على معرفة بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ويمتلكون نظرة ايجابية للحياة ( روبنسون وسكوت ، ٢٠٠٠ ، ص ١١١ ) . و الافراد المتميزين دائماً ما يكون وعيهم بما يفكرون عالي وتكون قناعاتهم قوية وثقتهم بأنفسهم عالية فيما لو تولد لديهم اعتقاد بان جميع المشكلات بضمنها المشكلات الاكاديمية والجامعية يمكن التغلب عليها وتجاوزها ومن ثم القدرة على مواجهة المشاكل النفسية والعاطفية والتربوية والاكاديمية والاجتماعية ومراقبة الذات بصورة مستمرة والانتباه لجميع التصرفات وتسجيل ردود افعال الاخرين عنها بينما الافراد الاقل تميزاً لا يتولد لديهم هذا الوعي بالذات وتكون قابلياتهم اقل من اقرانهم ( القرة غولي ، العكيلي ، ٢٠١٢ ، ٣٩ ) .

ان كيفية سلوك الفرد وتعلمه له علاقة وثيقة بفهم الفرد لذاته فقد اشارت بعض الدراسات الى ان انخفاض جهد الفرد وادائه ودافعيته المضطربة وافتقاره الى الاندماج الذي يكون اقل من المتوقع في تحصيله والفشل كلها تعود في جزء منها الى ادراك الفرد السلبي لذاته ( ابو زيد ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٢ ) . ويعد الوعي بالذات تعبير ابداعى عن الطاقات التلقائية لدى الفرد الذي يعبر عنه بصورة شعورية بتأمله ومواهبه وتفكيره وقدرته على مواجهة احداث الحياة وحل المشكلات التي تواجهه وعندما يشعر الفرد بانخفاض الوعي بالذات الانى في عملية الاتصال مع الواقع فانه يشعر بعدم ثبات وتكامل شخصيته وتلقائية غير مناسبة في مواجهة المواقف وانعدام الاتزان الانفعالي في الحياة بحيث يواجه احداث حياتية لا تتسجم مع واقعه وتولد لديه صعوبة في الاستفادة من الخبرات التي تمر به مما يجعله غير قادر على مساندة الجماعة والامتثال لمعايير المجتمع عندها سيدفعه احساسه بالضعف الى الانتقام من الاخرين وذلك لابتعادهم عنه او لعدم القدرة على مواجهة احداث الحياة ( الزبيدي ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٠ ) .

كما اشارت الدراسات الى ان الافراد الذين يكون لديهم وعي ذاتي بما يفكرون به تتكون لديهم ثقة عالية بالنفس ويقومون بالأعمال الموكلة اليهم دون تقاعس او تكاسل يتولد لديهم الاعتقاد بان جميع الضغوط والمشاكل يمكن التغلب عليها وتجاوزها ومواجهة مواقف الحياة المختلفة وضغوطاتها ، والعمل على مراقبة الذات والتدرج الواعي في تحليل المواقف وتحديها والانتباه لجميع التصرفات وملاحظة ردود افعال الاخرين عنها ( السيد ، وعبد القادر ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٤-٢٦ ) . ومن الدراسات التي درست الوعي بالذات هي دراسة (فورمنك ١٩٧٨ Forming) التي استهدفت الى معرفة علاقة الوعي بالذات بالالتزام الخلفي والسلوك المرغوب وكانت النتائج ان ارتفاع الوعي بالذات كان لها اثر مهم في استجابة افراد العينة للسلوك والالتزام الخلفي ( Forming , 1978 , p.396 ) . اما دراسة(مارش Marsh 1980)فقد توصلت الى ان الوعي بالذات هو الخطوة الاولى لتطوير مهارة الاصغاء . ووجدت دراسة منصور ٢٠٠١ حول التفاعل بين المكونات العاملة للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية ان هناك تفاعل دال بين مكونات الوعي العاملة والتفاعل بين هذه المكونات وبعض العمليات المعرفية ( منصور ، ٢٠٠١ ، ٥ -١٦٥ ) . اما دراسة هادي ٢٠١١ حول الوعي بالذات وعلاقته بالشخصية المبدعة لدى طلبة الجامعة فقد وجدت ان طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي بالذات وليس هناك فروق في الوعي بالذات على وفق متغير النوع بينما هناك فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الانساني وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي بالذات والشخصية المبدعة ( البديري ، ٢٠١٤ ، ٤٣ ) . اما دراسة القره غولي ٢٠١٢ فقد توصلت الى ان طلبة الجامعة يتصفون بالوعي بالذات ولا توجد فروق دالة بين الجنسين لكن هناك فروق دالة في التخصص لصالح التخصص العلمي وهناك علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات والمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء( القره غولي ، ٢٠١٢ ، ي ) . وتوصلت دراسة البديري ٢٠١٤ الى انه لا توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات وقلق الكينونة وان طلبة الجامعة يتصفون بالوعي بالذات وهناك فروق في الوعي بالذات لصالح التخصص الانساني ولصالح الاناث( البديري ، ٢٠١٤ ، ي ) . اما دراسة الخالدي ٢٠١٤ فقد



توصلت الى ان طلبة الجامعة يتصفون بالوعي بالذات و وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي بالذات والتوافق النفسي ( الخالدي ، ٢٠١٤ ، د) . اما دراسة عزيز ٢٠١٦ فقد وجدت ان طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي بالذات هناك علاقة موجبة قوية بين الوعي بالذات والاقناع الاجتماعي ( عزيز ، ٢٠١٦ ، ط) .  
وتكمن اهمية الدراسة الحالية بما يأتي :

١- التركيز على موضوع مهم وهو العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي و الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة.

٢- تناول اساليب مواجهة احداث الحياة والتي تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية حيث تعد مؤشر لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة بما يحققه من توازن نفسي والتقليل من التأثير السلبي للضغوط.

٣- اهمية كل من متغيرات الدراسة وتأثيرها على شخصية الفرد وسلوكه.

٤- عدم وجود دراسات وبحسب علم الباحثة التي تناولت متغيرات البحث مجتمعة.

٥- قد توفر نتائج الدراسة معرفة افضل للعلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة لدى عينة من طلبة الجامعة ومدى تأثيرها بمتغيرات كالنوع والتخصص.

٦- تبرز اهمية الدراسة الحالية في المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة الشباب حيث تعد هذه المرحلة اكثر مراحل العمر امتلاء بالأحداث والنشاطات الجهود على كل المستويات فخلال هذه المرحلة يتعرض الفرد الى كثير من الضغوط الى ان يحقق لنفسه مكانة في المجتمع .

٧- الافادة من مقياسي اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي التي سوف تبنيها الباحثة في رفد المكتبة العراقية والعربية وفي اجراء بحوث اخرى .

٨- يقدم البحث الحالي توصيات ومقترحات يمكن تطبيقها موجهة إلى العديد من المؤسسات ذات العلاقة بحياة الطالب ومنها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،



متمثلة بالجامعات العراقية وكلياتها ووزارة التربية والمؤسسات التي تهتم بالعمل  
الجماعي وتنمية الموارد البشرية.

## اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف

- ١- اسلوب المواجهة الشائع لدى طلبة الجامعة .
- ٢- دلالة الفروق في اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات  
الاثية : أ-النوع (ذكور - اناث ) ب-التخصص (علمي -  
انساني ) ٣-درجة التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .
- ٤- دلالة الفروق في التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات  
الاثية : أ-النوع (ذكور - اناث ) ب-التخصص (علمي - انساني )  
٥-درجة الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة .
- ٦- دلالة الفروق في الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الاثية :  
أ-النوع (ذكور - اناث ) ب-التخصص (علمي - انساني )
- ٧- مقدار وطبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى طلبة  
الجامعة ٨- دلالة الفروق في العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل  
الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفق المتغيرات الاثية :  
أ-النوع (ذكور - اناث ) ب-التخصص ( علمي - انساني )
- ٩- مقدار وطبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة  
١٠- دلالة الفروق في العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى طلبة  
الجامعة وفق المتغيرات الاثية :  
أ-النوع (ذكور - اناث ) ب-التخصص (علمي - انساني )
- ١١-مدى اسهام كل من التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اساليب المواجهة  
لدى طلبة الجامعة

## حدود البحث

---

يتحدد البحث الحالي بما يأتي :

١-متغيرات الدراسة : اساليب المواجهة و التكاسل الاجتماعي و الوعي بالذات .

٢- طلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية من الذكور والاناث .

٣-الكليات العلمية والانسانية ( الطب والهندسة والعلوم والقانون والعلوم الاسلامية والتربية للعلوم الانسانية ) .

## تحديد المصطلحات

---

### اولاً/ اساليب المواجهة Styles Coping

---

عرفها كل من :

١- باندورا Bandura , 1977

هي اساليب سلوكية معرفية ناتجة من تفاعل مستمر بين السلوك والفرد والبيئة وبالإمكان تعلمها معرفياً عن طريق الملاحظة وما يمكن ان يحصل عليه الفرد من عقوبة او تعزيز نتيجة سلوكه وتتوقف فعاليتها على مدى ادراك الفرد لقدراته وامكانياته في مواجهة احداث الحياة المختلفة و خفض الضغط والتوتر ( Rogers , 13 , 2001 ) .

٢-لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman , 1984

هي التغير المستمر في الجهود السلوكية والمعرفية والانفعالية من اجل ادارة متطلبات البيئة الخارجية والداخلية التي يقيمها الفرد بانها تفوق امكاناته او ترهقه ( Lazarus & Folkman , 1984 , 141 ).

### ٣-موس Moss , 1986

هي مجموعة من الانماط السلوكية المتعلمة التي تتطلب جهد من الفرد وتستهدف حل المشكلة او مواجهة الموقف ويمكن السيطرة عليها او قمعها وبالتالي فان استعمالها يكون مرن بما فيه الكفاية كلما تطلب ذلك الموقف ( Moss , 1986 , p.13 ).

### ٤-راين Ryan , 1989

هي اساليب توافقية مكتسبة متعلمة تشمل محتوى سلوك الفرد ويستعملها لحل المشكلات او مواجهة مواقف الحياة المختلفة ( Ryan , 1989 , p. 110 ).

### ٥-عبد الستار ١٩٩٤

هي مجموعة من الاساليب السلوكية والمعرفية يسعى الفرد من خلالها الى حل المشكلة ومواجهة الموقف والتخفيف من التوتر ( عبد الستار ، ١٩٩٤ ، ٥ ) من ( جودة ، ٢٠٠٤ ، ٦٧٤ ).

### ٦-هريدي ١٩٩٦

هي جميع نشاطات الفرد الانفعالية والمعرفية والنفسحركية و البينشخصية التي يقوم من خلالها بالتصدي للموقف الحياتي والتخلص من اثاره السلبية سواء كانت معنوية ام مادية والمحافظة على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي (هريدي ، ١٩٩٦ ، ٢٨٣ ).

## ٧-ديوي 2000 Dewe

هي الاستجابات المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة او التعامل مع مطالب الموقف الذي تم ادراكه وتقييمه باعتباره اكبر من طاقة احتمال الفرد ويرهق مصادره وقدراته ( القماح ، ٢٠٠٢ ، ١٥٠ ).

### التعريف النظري

تبنت الباحثة تعريف لازاروس Lazarus لأنها تبنت نظريته.

### تعريف الباحثة الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على مقياس اساليب المواجهة الذي اعدته الباحثة .

## ثانياً/التكاسل الاجتماعي (Social Loafing)

عرفه كل من :

### ١- فروم ١٩٦٤ Fromm

هو انخفاض استجابات الفرد عند عمله ضمن مجموعة عما عليه عند عمله بمفرده لان هذا الفرد يتوقع ان قيمة جهده نسبةً الى قيمة جهد المجموعة ليست ذات قيمة ( Shepperd , 1999 , p. 1147 ).

### ٢-لاتان 1979 Latane , et al

هو تناقص في اداء الفرد وجهده في بعض الاوقات ويحدث عند العمل ضمن مجاميع اكثر من عمل الفرد بمفرده ( Paterson ,et ,al ,1988 , p. 564 ).

### ٣-ويليمز Williams , et al , 1991

هو تراجع جهد الفرد عندما يعمل مع الجماعة مقارنة بجهده عندما يعمل بمفرده  
( Williams , et , al ,1991 , p. 573 ) .

### ٤-باندورا Bandura ١٩٩٣

هو تقليل الفرد لجهد ضمن اطار العمل الجماعي بسبب انخفاض توقعه عن  
قابليته على اداء العمل مصحوبة بانخفاض تقديره لنتائج عمله ( Bandura ,  
( 1993 , p. 119 ) .

### ٥-هاريس Harris ٢٠٠٠

هو فشل الفرد في تحقيق العدالة في توزيع المهام او المسؤوليات تاركاً افراد  
المجموعة يعوضون الانخفاض في ادائه ( Harris , 2000 , p. 291 ) .

### ٦-اكارول Aggarwal , et al 2008

هو نمط سلوكي يكون فيه الفرد في بيئة عمل جماعي ولكنه يفشل في المساهمة  
بشكل عادل في جهد الفريق كما يدركه اعضاء الفريق وهذا السلوك يؤثر سلباً على  
مشاريع العمل الجماعي ( Aggarwal , et al , 2008 , 256 ) .

### التعريف النظري

وقد تبنت الباحثة تعريف باندورا Bandura لأنها تبنت نظريته

### تعريف الباحثة الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في اجابته على مقياس التكاسل الاجتماعي  
الذي اعدته الباحثة .

## ثالثاً/الوعي بالذات Self – Awareness

عرفه كل من :

### ١-دوفال و ويكلاند Duval & Wicklund 1972

ويقصد به حالة شعورية يكون انتباه الفرد فيها اما مركز على ذاته او مركز على الاحداث الخارجية ( Duval & Wicklund , 1972 , 7 )

### ٢-ميكنبوم ١٩٧٠ Meichenbaum

هي حالة يكون فيها تركيز عقل الفرد نحو الافكار التي تساعد على تقليل الضغوط عن طريق توجيه العقل نحو انماط معرفية يستطيع الفرد عن طريقها التحكم بتفكيره وانفعالاته ومشاعره والانتباه الى المثيرات الخارجية واعادة التقييم الذي يحقق الراحة والاستقرار (الرشيدي ، ١٩٩٩ ، ٢٨ ) .

### ٣-باندورا ١٩٨٦ Bandura,

هو وعي الفرد بخبراته واستكشاف معارفه الخاصة وتقويم ذاته من خلال تعديل افكاره وسلوكه ( Bandura , 1986 , 21 ) .

### ٤-جولمان ١٩٩٥ Goleman

هو قدرة الفرد على تقدير ذاته ومعرفتها واكتشاف انفعالاتها وعواطفها وقدرته على تحديد نقاط القوة والضعف لديه و ربط التفكير بالمشاعر والثقة بإمكانات الذات (الدردير ، ٢٠٠٤ ، ص ٣١ ) .

### ٥-الشمري ٢٠٠٠

هو حالة من الوعي يركز انتباه الفرد فيها اما نحو ذاته مسبباً تقويمها نتيجة لمثيرات بيئية او نحو البيئة الخارجية من خلال شعوره وخبرته وتفردته لتحقيق الانسجام لذاته ( الشمري ، ٢٠٠٠ ، ١٩ ) .

#### ٦- منسي ٢٠٠٠

هو القدرة على ادراك الفرد لحالته النفسية والانفعالية وتفكيره في هذه الحالة ذاتها او ملاحظة الفرد لحالته النفسية الداخلية ومراقبته لها ( منسي ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٢ ) .

#### ٧- بريديبيري و كريفز ٢٠٠٩ ، Bradberry & Greaves

هو القدرة على ادراك المشاعر بدقة خلال المواقف ويشمل البقاء في قمة ردود الافعال لهذه المواقف والتحديات والاشخاص ، ويتطلب استعداداً لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية ( Bradberry & Greaves , 2009 , 20 ) .

#### التعريف النظري

وقد تبنت الباحثة تعريف جولمان ١٩٩٥ Goleman لأنها تبنت نظريته.

#### التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الوعي بالذات المعد من قبل التميمي ٢٠١٥ والمعتمد في البحث الحالي .

## الفصل الثاني (الاطار النظري)

❖ اساليب المواجهة

❖ التكاسل الاجتماعي

❖ الوعي بالذات



## اساليب المواجهة Coping Styles

تعد اساليب المواجهة موضوعاً متشعباً ومتشابكاً اذ يحدث في بعض جوانبه بطريقة لا ارادية يصعب التحكم فيه اما البعض الاخر فهو جانب ارادي ملحوظ وفي هذا الصدد اوضح (اندريو Andrew , et al , 2004 ) ان اساليب المواجهة تمثل عملية دينامية ذات طبيعة معقدة لا يمكن فهمها الا في اطار التفاعل الدينامي بين الفرد وموارده الشخصية والسياق الاجتماعي الذي حدث فيه الموقف او الحدث والاثار المترتبة عليه ( يوسف ، ٢٠١٥ ، ١٥ ) . وقد زاد الاهتمام بالوسائل التي يلجأ اليها الفرد لمواجهة الخطر الذي يتعرض له يومياً جراء مواقف الحياة ومشاكلها، هذه الوسائل التي عرفت فيما بعد بأساليب التعامل او اساليب المواجهة ( Coping Styles ) التي عندما يستعملها الافراد فهم يستجيبون بطريقة تساعدهم على تجنب المواقف المختلفة او الهروب منها او التقليل من شدتها وذلك في محاولة للوصول الى معالجة تحدث التوازن لديهم ( الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٤ ) . فكل نوع من المواقف الحياتية له اسلوب معين لمواجهته اضافة الى ان كل فرد يختلف في استجابته واسلوبه في مواجهة احداث الحياة عن فرد اخر ( Rital , 1990 , p.477 ) . اذ يقول هانز سيلبي ان احداث الحياة ومصاعبها امور حتمية لا يمكن تغييرها فالاثان يسيران جنباً الى جنب وان الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من المصاعب ، وحيث يستطيع الفرد ان يتوافق مع هذه الاحداث و يواجهها بطريقة فعالة فان ذلك سيؤدي الى تمتعه بصحة نفسية جيدة اما اذا فشل في عملية المواجهة وحل الصراعات فانه سيكون عرضة للاضطرابات النفسية والجسدية ( دردير ، ٢٠١٠ ، ص ٤٨ ) . وقد حدد العلماء عدداً من الاساليب لمواجهة احداث الحياة المختلفة منها ( التصدي ، التحكم بالنفس ، عدم المبالاة ، طلب المساعدة ، تحمل المسؤولية، التجنب ،التخطيط لحل المشكلة ،الاسناد الديني والروحي، اعادة التقدير، اعادة التاويل الايجابي، قمع النشاطات المتعارضة) ( Feshbech , & Wener , 1991 , p.429 ) . هذا وقد اوضحت (منكهان Mengahan 1984) انه يمكن النظر الى مفهوم المواجهة على

انه يستعمل على مستويات متنوعة من حيث العمومية والتجريد وانه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاثة متغيرات رئيسية في مفهوم المواجهة وهي :

١- الامكانيات او المصادر Resources .

٢- الانماط Styles .

٣- الجهود Efforis .

اذ تشير امكانيات المواجهة الى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات نفع للفرد مثل الاتجاهات نحو الذات ( تقدير الذات وقوة الانا ) ، والاتجاهات نحو العالم الخارجي ( الاعتقاد في السيطرة والتمكن ) ، والمهارات العقلية ( المرونة المعرفية والقدرات التحليلية ) ، ومهارات التعامل مع الاخرين ( مهارات الاتصال والمنافسة ) ، اما انماط المواجهة فهي اساليب عامة للمواجهة تعرف بانها تفضيلات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات ، اما الجهود فهي كل ما يقوم به الفرد من نشاطات في محاولة منه لمواجهة المواقف المختلفة ( 114 , 1984 , Mengahan ) . وفي هذا الصدد نجد ان مفهوم المواجهة يستعمل بطرق متعددة تعكس التوجهات النظرية منها :

١- المواجهة بوصفها مجموعة من الاستراتيجيات الدينامية المعرفية او السلوكية التي يسعى الفرد من خلالها الى مواجهة الموقف الضاغط بحل المشكلة او التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها ( Huffman , 1997 , 420 ) .

٢- المواجهة بوصفها مجموعة من الاساليب التي يستعملها الفرد بوعي ويوظفها للتعامل مع مصدر القلق او الحدث المثير للضغط . او هي اساليب تشير الى قيام الفرد باتخاذ خطوات فعالة مباشرة مع زيادة الجهود المبذولة منه بهدف تخفيف تأثير المشقة او التخلص منها ( Huffman , 1997 , 420 ) .

٣- المواجهة بوصفها انماطاً للاستجابات التي يتبناها الفرد للتصدي لموقف معين وهذه الاستجابات اما ان تكون محاولات للتخلص من الموقف الضاغط او التخفيف من الانفعالات السلبية الناتجة عن الموقف ( يوسف ، ٢٠١٥ ، ١٧ ) .

وقد عدت الباحثة المواجهة أسلوباً لان الاسلوب هو الاقرب الى واقع المواجهة سواء من حيث التصنيف ام القياس

## وظائف اساليب المواجهة

اشار(مشنك 1974 Mechanic ) الى ان اساليب المواجهة لها وظائف اساسية منها :  
( عبد الحفيظ ، ٢٠١٤ ، ص ٩٩ ) .

١-التعامل مع المتطلبات البيئية والاجتماعية .

٢-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

٣-الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

اما برلين وسكولر ١٩٧٨ فقد وجدوا ان اساليب المواجهة لها وظيفة وقائية تتمثل ب :  
١-تغيير او ازالة الظروف التي تثير المشكلة . ( عبد الحفيظ ، ٢٠١٤ ، ص ٩٩ ) .

٢-ضبط معنى التجربة المعاشة قبل ان تصبح وضعية ضاغطة.

٣- ضبط الحدث في حد ذاته بعد حدوثه.

اما فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus فقد حددا الوظائف بالاتي ( Valentier et al , 1994 , 194 ) من ( عبد الحفيظ ، ٢٠١٤ ، ص ٩٩ ) .

١-تعمل على معالجة المشكلة اذ يتم توجيه موارد الفرد نحو حل المشكلة المولدة للضغط .

٢-تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الموقف فتعمل على تقليص التوتر الناجم عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي .

## تصنيف اساليب المواجهة

اختلف العلماء في تصنيفهم لأساليب المواجهة فقد صنفها العالم لازاروس ١٩٦٠  
Lazarus الى : ( دردير، ٢٠١٠ ،  
ص ٦٥ ).

١-المواجهة المركزة على المشكلة : وتشمل اجراءات سلوكية ومعرفية يستعملها الفرد  
لمواجهة مواقف الحياة المختلفة منها ( التصدي للمشكلة ، طلب المساعدة ،  
التخطيط لحل المشكلة ، قمع النشاطات المتعارضة ، كبح مصدر المشكلة).

٢-المواجهة المركزة على الانفعال : وتشمل اجراءات سلوكية ومعرفية تهدف الى  
تنظيم انفعالات الفرد تجاه احداث الحياة وتشمل ( التحكم الذاتي ، تقبل المسؤولية ،  
اعادة التأويل الايجابي ، التجنب ، التوجه الى الدين ، الانسحاب ) .

اما (كوهين ١٩٨٨ ، Cohen ) فقد قسمها الى ستة اساليب وهي :  
( Cohen , 1988 , 285 ) .

١-التفكير العقلاني Rational Thinking :هو اسلوب يلجأ فيه الفرد الى التفكير  
المنطقي باحثاً عن مصدر التوتر والاسباب المرتبطة بالحدث الضاغط .

٢- التخيل Imagery : هو اسلوب يلجأ فيه الفرد الى التفكير في المستقبل وتخيل  
ما قد يحدث عند اتخاذ قرارات مهددة .

٣-الانكار Denial : هو اسلوب يسعى الفرد من خلاله الى انكار الضغط ومصدر  
القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث.

٤- حل المشكلة Solve the problem : هو اسلوب يلجأ فيه الفرد الى استعمال  
افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الموقف.

٥-الفكاهة او الدعابة Humor : هو اسلوب يتضمن التعامل مع الاحداث او  
المشاكل الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة و بالتالي التغلب عليها كما انها تؤكد على  
الانفعالات الايجابية اثناء عملية المواجهة.

٦-الرجوع الى الدين Return to religion: هو اسلوب يلجأ فيه الفرد الى الاكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك للتغلب على الموقف او المشكلة .

اما(موس Moss 1988 )فقد صنف اساليب المواجهة الى اسلوبين وهما :  
( Moos , 1988 , 133 ) .

أ-اساليب مواجهة إقداميه Approach coping responses وتشمل :

١-التحليل المنطقي Logical Analysis : هو التعامل مع المشكلة بصورة معرفية وتعني المعرفة والفهم والتهيؤ للحدث او الموقف وما يترتب عليه .

٢-اعادة التقييم الايجابي Re-evaluation of the positive: هو تعامل معرفي اذ يهدف الى بناء واعادة بناء المشكلة بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الحدث الضاغط.

٣-البحث عن المساعدة Search for Help: هو تعامل سلوكي يهدف الى للبحث عن المساعدة والدعم والمعلومات والارشاد.

٤-اسلوب حل المشكلات problem Solving: هو تعامل سلوكي يهدف الى القيام بعمل ما للتعامل مع المشكلة وحلها بصورة مباشرة .

ب-اساليب مواجهة إحجاميه Avoidance Coping responses وتشمل :

١-الاحجام المعرفي Gognitive sizes: هي محاولة معرفية يهدف الى تجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

٢-التقبل او الاستسلام Acceptance: هي محاولة تهدف الى التعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.

٣-البحث عن الاثابة البديلة Alternative proof: هي محاولة سلوكية تهدف الى الاندماج والاشترك في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع .

٤-التنفيس الانفعالي Emotional venting: هي محاولة سلوكية تهدف الى خفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية

اما مارتن واخرون ١٩٩٢ فقد صنفها الى اسلوبين وهما :

( لفتة ، ٢٠٠٨ ، ٢٦ ) .

١- اساليب انفعالية في المواجهة اذ يلجأ الفرد الى استعمال ردود فعل انفعالية في مواجهة مواقف الحياة المختلفة مثل ( التوتر ، الغضب ، الانزعاج ، الشك ) .

٢- اساليب معرفية في المواجهة يلجأ الفرد فيها الى ( التحليل المنطقي ، اعادة التفسير الايجابي ، النشاط التخيلي ) .

وقد صنفها (هيكنز واندلر ١٩٩٥ Higgins & Endler الى ثلاث اساليب وهي :  
( الحكيم ، ٢٠١٠ ،

ص ٥٩ ) .

١- اسلوب التوجه الانفعالي : هي ردود الفعل الانفعالية التي تنعكس على اسلوب الفرد في التعامل مع المشكلة وتشمل ( مشاعر التوتر ، الضيق ، الغضب ، الانزعاج ) .

٢- اسلوب التوجه نحو التجنب : هي ان يتجنب الفرد المواجهة المباشرة مع الحدث وان ينسحب من الموقف وهو شبيه بالأسلوب الاحجامي .

٣- اسلوب التوجه نحو الاداء : هي محاولة سلوكية لمواجهة مواقف الحياة ومشاكلها بواقعية وعقلانية ويشمل ( معرفة الاسباب الحقيقية للمشكلة ، الاستفادة من الخبرة السابقة ، وضع بدائل لمعالجة المشكلة واختيار الافضل مع وضع خطة انية لمواجهة المشكلة وحلها .

اما ( Shier et al ) فقد صنفوها الى سبعة اساليب وهي :

(جبالي ، ٢٠١١ ، ص ٧٠-

٧١) .

١- الانكار Denial : ويعني رفض الفرد وانكاره لوجود الحدث الضاغط .

٢- التعامل الموجه نحو المشكلة Solve the problem : ويقصد به وضع خطة للسيطرة على الحدث الضاغط .

٣- لوم الذات Self-blame : ويقصد به ان يحمل الفرد نفسه مسؤولية التعرض للموقف الضاغط .

٤- اعادة التفسير الايجابي للحدث Re-interpretation of the positive : ويعني ان يجد الفرد تفسير ومعنى للحدث .

٥-التقبل والاستسلام Acceptance: وذلك بسبب عجز الفرد فانه يعمل على تقبل الحدث والاستسلام له .

٦-الهروب عن طريق التخيل Escape by imagination.

٧-المساندة الاجتماعية Social support: هي طلب الفرد العون والدعم من الاخرين.

## أ-نظريات فسرت اساليب المواجهة

### ١-نظرية (التعاملات التقييمية) لازاروس ١٩٦٠ Lazarus

#### Evaluation transactions

توضح هذه النظرية الضغوط وعمليات التقييم وأكدت ان المواجهة تنتج من تفاعل الفرد مع البيئة ويعد ذلك اهم ما يميز هذه النظرية التي تعتمد على المنحى التفاعلي الذي يرى ان المواجهة ناتجة من تفاعل البيئة الفيزيكية مع المتغيرات الشخصية والظروف النفسية للفرد ، لذلك كان تعريف لازاروس Lazarus لأساليب المواجهة (هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد لمواجهة مطالب البيئة الداخلية والخارجية ) انن هي نظرية سلوكية معرفية ، وقد حدد لازاروس Lazarus العمليات الاتية في عملية المواجهة :

أ-الحدث الضاغط وقسمه الى قسمين :

١-الحدث الضاغط الخارجي ويقصد به الاحداث البيئية المحيطة بالفرد .

٢-الحدث الضاغط الداخلي ويقصد به احداث تتبع من داخل الفرد وتتكون من خلال ادراكه للعالم الخارجي .

ب-عملية التقييم : هو تقييم الفرد للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها ( Lazarus ,R ,2000 ,665 ) . حيث تؤكد هذه النظرية على ان اسلوب مواجهة احداث الحياة المختلفة يتحدد من خلال عملية تقييم الفرد للموقف فيما اذا كان مضر به ومهدد له ، كما تؤكد على الجانب المعرفي في تفسير الاحداث التي تحدث بسبب

زيادة المطالب البيئية عن قدرة الفرد على المواجهة (عبيد ، ٢٠٠٨ ، ١٢٩ ) .  
فالتقييم المعرفي يختلف من فرد لأخر حسب طبيعة الفرد فالموقف المزعج او المهدد  
لفرد ربما لا يكون كذلك لفرد اخر(عبد العزيز ، ٢٠١٠ ، ٢٠٠ ) .

توضح هذه النظرية ان التقييم المعرفي يمر بمرحلتين :

١-التقييم اولي : ويعني حكم الفرد وتقديره للحدث اذا كان مصدر تهديد له ام لا  
بناءً على ما يمكن ان تسببه من اضرار ونتائج سلبية او ايجابية او محايدة.

٢-التقييم ثانوي : هو تفكير الفرد ومعرفته لقدراته وما يستطيع فعله حيث ركز  
لازاروس Lazarus على التقدير الشخصي للحدث لما له من تأثير على مواجهة  
الحدث واكد على اهمية المشاعر الايجابية والسلبية ودورها في التأثير على الحدث  
الضاغط ، حيث ان المشاعر الايجابية تعمل على جعل الفرد يشعر بالاسترخاء  
والراحة النفسية التي تساعد في عملية المواجهة اما المشاعر السلبية فأنها تجعل  
مواجهة الحدث الضاغط اكثر سوءاً . ( Lazarus , R ,2000, 667-669 ) .

ويتضمن التقييم الثانوي تقييماً للإمكانات والموارد التي يمتلكها الفرد في تعامله مع  
الحدث الضاغط وهل هي كافية ام لا في عملية المواجهة (تايلور ، ٢٠٠٨ ،  
٣٥٠ ، ) . فعندما يكون التهديد كبيراً تكون امكانات الفرد في تعامله مع الحدث  
الضاغط متدنية فأن هذا يشعر الفرد بتهديد كبير ، اما اذا كانت امكانات الفرد في  
تعامله مع الحدث عالية متضمنة لإمكانات فسيولوجية ومعرفية وسيكولوجية حيث ان  
هذه الاستجابات بعضها ارادي وبعضها الاخر لا ارادي حيث توجه جهود الفرد  
للتعامل مع الحدث الضاغط ( تايلور ، ٢٠٠٨ ، ٣٥ ) . وبالتالي فان العلاقة بين  
هاتين العمليتين ( الاولية والثانوية ) ليست بالضرورة متعاقبة او متتابعة بقدر ما هي  
علاقة تفاعلية اي انهما عمليتان متفاعلتان تتأثران بعدد من المصادر المتفاعلة وكما  
يأتي :

١-طبيعة الحدث او الموقف ما اذا كان مألوف او جديد بالنسبة للفرد ودرجة  
وضوحه او غموضه وشدته وتكراره والسياق الذي يظهر فيه .

٢-نوع النوع ( ذكر او انثى ) وعمره والخبرة السابقة له وسمات شخصيته ومركز  
التحكم او الضبط ( داخلي او خارجي ) اضافة الى معتقداته وقيمه وميوله الوجدانية



والصحة البدنية للفرد فضلاً عن مستوى تعليمه ودخله ( Folkman & Lazarus , 1988 ) من ( يوسف ، ٢٠١٥ ، ٢٢ ) .

٣-السياق الاجتماعي والذي يتمثل في شبكة العلاقات الاجتماعية المتاحة للفرد وانظمة المساندة الاجتماعية التي تدعمه بالمعلومات والمساعدات الملموسة والوجدانية اضافة الى خصائص البيئة التي يعيش فيها وما تحمله من مؤثرات مختلفة كالخدمات المختلفة التي يقدمها المجتمع مثل مراكز الرعاية الصحية ومراكز ممارسة الانشطة البدنية والدينية وغيرها من الخدمات التي تعزز الصحة البدنية والنفسية للفرد (ديلونك وبريس 2000 , Delongs & Preece ) من ( يوسف ، ٢٠١٥ ، ٢٢ ) .

وقد حدد Lazarus ثلاثة مكونات للتقويم الثانوي (اللوم - المواجهة - توقع الفرد للمستقبل ) (عبيد ، ٢٠٠٨ ، ١٣١ ) .

ج-طرق المواجهة : قسمها Lazarus الى قسمين :

١-مواجهة مركزة على المشكلة

وتعرف بأنها الاجراءات السلوكية والمعرفية المستخدمة من الفرد لكي يواجه بها الحدث الضاغط ويستطيع التغلب على المشكلة وتتضمن عدداً من الاساليب وهي :  
أ- التصدي Confrontation .

ب-طلب المساعدة Request help curb .

ج-التخطيط لحل المشكلة Planning to solve the problem .

د-قمع النشاطات المتعارضة Suppression of opposing activities .

هـ-كبح مصدر المشكلة Source of the problem .

٢-مواجهة مركزة على الانفعالات .

وتعرف بأنها الاجراءات السلوكية والمعرفية المستخدمة من قبل الفرد تهدف الى تنظيم انفعالات الفرد تجاه الحدث الضاغط الذي يصعب او لا يمكن تحمله وتتضمن الاساليب التالية :

أ-التحكم الذاتي Self-Control .

ب-الابتعاد Stay away .

ج-تقبل المسؤولية Accept responsibility .

د-اعادة التأويل الايجابي Positive reinter pretation.

هـ - التجنب Avoidance.

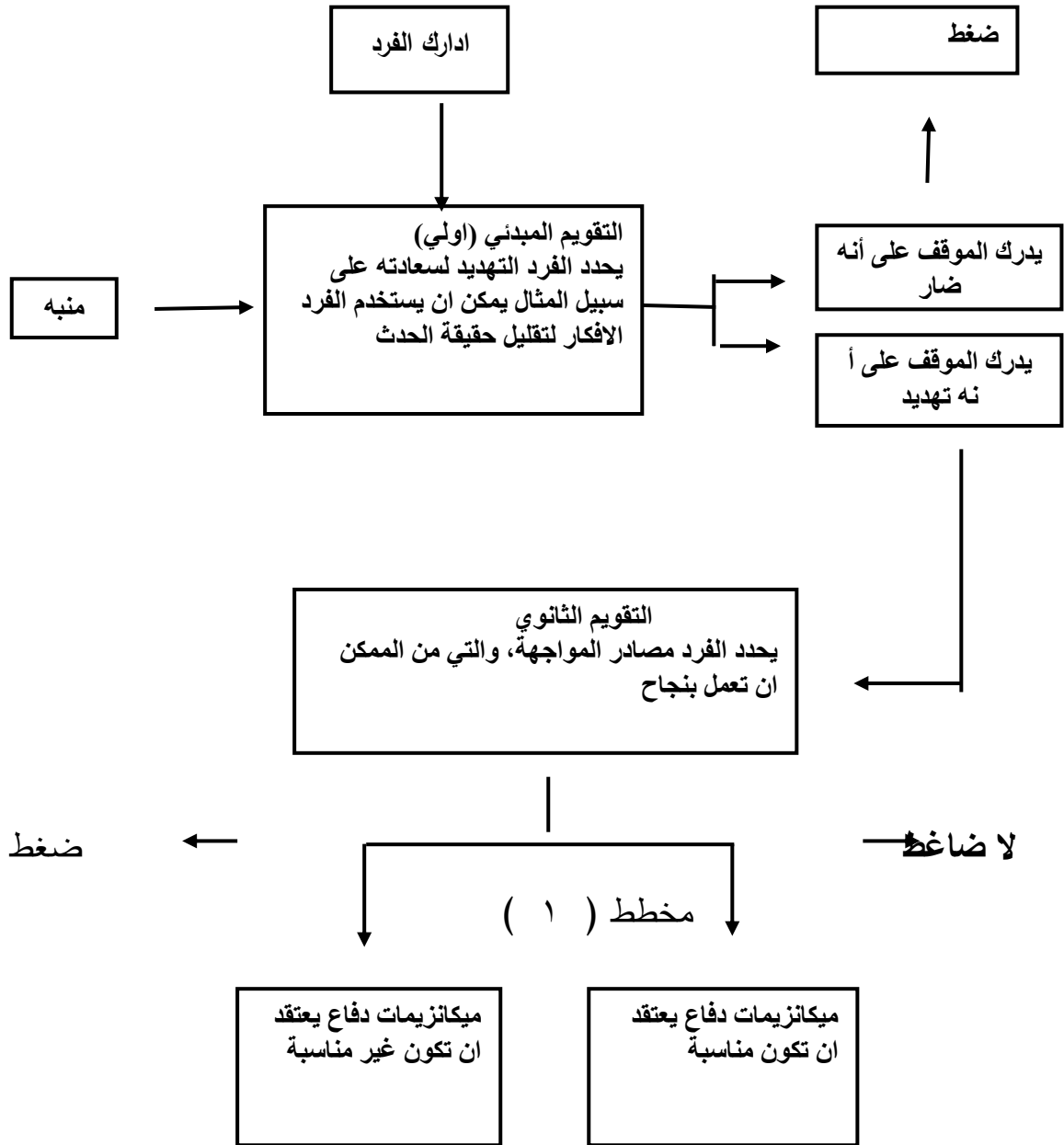
و-التوجه الى الدين Go to religion (Lazarus ,R ,2000 ,670-673).

وقد بين كل من ( فولكمان ولازاروس ١٩٨٠ Folkman & Lazarus ) في دراستهما ان كلا النوعين ( المواجهة المركزة على الانفعال او المواجهة المركزة على المشكلة ) يستعملان في معظم المواجهات لكن تختلف المساهمة لكل منهما حسب الكيفية التي يتم تقدير المواجهة بها . ( الشناوي ، وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ ، ص ٢٨ ) . اما ( ماكري ) فإنه يرى ان الاسلوبين غير متعارضين وان الفرد دائماً يلجأ الى خليط منهما عند مواجهته الى مواقف ضاغطة كثيرة ، ولكن هناك عدد من المتغيرات تشير الى استعمال احدهما اكثر من الاخر . فالأسلوب المتمركز حول الانفعال يستعمله الفرد عندما يعتقد ان الموقف الضاغط هو شيء مستمر ولا يمكن تغييره وان الفرد يجب عليه تحمله ، اما الاسلوب المتمركز حول المشكلة فانه يستعمل عندما يعتقد الفرد ان شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة وبناءً على عمليتي التقييم يحدد الفرد اي من اساليب المواجهة المناسبة له والتي يستعملها لمواجهة احداث الحياة المختلفة ( شكري ، ١٩٩٩ ، ص ٩ ) .

### اسس اختيار اساليب المواجهة حسب نظرية Lazarus

على الرغم من انه يمكن التمييز بين كل من اساليب المواجهة التي تركز على المشكلة وتلك التي تركز على الانفعال على المستوى النظري الا ان العلاقة بينهما ثنائية الاتجاه اذ يؤثر كل منهما في الاخر و يتأثر به حيث تتوقف فعالية اساليب المواجهة التي تركز على المشكلة الى حد بعيد على نجاح فعالية اساليب المواجهة التي تركز على الانفعال في تخفيض مشاعر الضيق والانفعال ومن ثم العودة مرة اخرى الى استعمال اساليب المواجهة التي تركز على المشكلة ( Cohen , 1987 , ص 284 ) . وفيما يتعلق باختيار الفرد لأسلوب ما في مواجهته للموقف الضاغط اشار

(ريابش 1995 Rybash ) الى انه لا يوجد تعارض بين الاساليب المركزة على المشكلة وتلك التي تركز على الانفعال وعادةً ما يلجأ الفرد الى خليط منهما عند مواجهة الموقف وهذا ما اوضحه Lazarus ١٩٨٨ حيث ان كلا الاسلوبين هما وجهان للمواجهة يستعملان في معظم المواقف ( Rybash , 1995 , 344 ). ويذكر (كابلن 1993 Kaplan ) ان الاختيار بين اساليب المواجهة يعتمد على كل من متطلبات الموقف والتقييم المعرفي للحدث وفي هذا السياق يذكر ان طبيعة الموقف تعد محدد اساسي لمدى فعالية اسلوب المواجهة فالأفراد يميلون الى الاعتماد على اساليب المواجهة التي تركز على المشكلة عندما تكون مطالب الموقف قابلة للتحكم فيها اما في حالة العجز عن السيطرة على المشكلة فان اساليب المواجهة المركزة على الانفعال تعد اكثر استخداماً واكثر نفعاً ( Kaplan , 1993 , 123 ) . هنا يتضح اهمية التكامل بين اساليب المواجهة المركزة على المشكلة والاساليب المركزة على الانفعال حيث ان كل فرد يستخدم كلا الاسلوبين للتكيف مع الموقف الضاغط وذلك على ضوء طبيعة الموقف التي تم ذكرها انفاً وخصائص شخصية الفرد والذان يتفاعلان معاً ويؤثران في ادراك الفرد للموقف وبالتالي ينعكس على استخدامه لأسلوب معين للمواجهة ( يوسف ، ٢٠١٥ ، ٢٩ ) .



يوضح ملخص نظرية Lazarus (عبد العزيز، ٢٠١٠، ٢٠٣ : ٢٠٣)

اما الاساليب التي تضمنها البحث الحالي فهي :

١-التصدي للمشكلة ومواجهتها Confrontation: هو احد اساليب المواجهة الذي يشير الى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الحدث او المشكلة، وذلك بالقيام بشيء ما لتغيير مسببات الضغط نحو الافضل او تغيير العلاقة المضطربة بين البيئة والانسان المسببة للتوتر ويحصل التعامل المرتكز على المشكلة حينما يعتقد الفرد ان

بإمكانه اداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر المشكلة ويُعد من الاساليب الفعالة جداً لأنه يتعامل مع المشكلة بصورة مباشرة يلجأ اليه الافراد ذوي الفاعلية العالية . ( Folkman & Lazarus , 1985 , p. 152 ) .

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

٣- التجنب Avoidance: هو محاولة الفرد تجنب مواجهة موقف او مشكلة او القيام باستجابة سلوكية معينة تعمل على تقليل انفعاله كالأكل مثلاً او اي نشاط اخر اي يُعد وسيلة دفاعية لحماية الشخص من تهديد المواقف التي تواجهه ( Holahan & Moss , 1987 , p. 946 ) . وقد تبنت الباحثة هذا التصنيف

### ٣- النظرية (السلوكية المعرفية) ميكنبوم ١٩٧٠ Meichenbaum

ركز ميكنبوم Meichenbaum في نظريته على ان السلوك الذي يقوم به الفرد يتأثر كثيراً بما يقوله الفرد لنفسه ، وان سلوك الانسان يتأثر بالنشاطات التي تعتم بواسطة البنى المعرفية المختلفة ، ودائماً ما تكون هناك محادثة داخلية مع الذات تتدخل في قابلية الفرد لتحديد سلوكه (كاظم ، ٢٠١٣ ، ١٧١) . هذا الحديث الداخلي هو مصدر الدافعية لدى الفرد حيث يساعد على توجيه تفكيره لمواجهة احداث الحياة المختلفة واختيار الاسلوب المناسب للمواجهة . ويوضح ميكنبوم Meichenbaum ان تعديل السلوك يمر بمراحل فيبدأ بالحديث الداخلي ، والبناء المعرفي ، والسلوك الناتج . حيث ان الاتجاه المعرفي يؤكد على كيفية تقويم انفعالات الفرد وان ما يحدد طبيعة الحديث الداخلي هو البناء المعرفي ( القرشي ،

٢٠١٢ ، ٤٦ ) . ويؤكد على الجانب السلوكي المعرفي الذي يرى انه لا يمكن تفسير الاحداث الضاغطة بدون معرفة طريقة تفكير الفرد وما لديه من اراء ومعتقدات واتجاهات نحو نفسه.

ان الاستراتيجية السلوكية المعرفية في مواجهة احداث الحياة تتم بخطوات هي :  
١- الوعي الانتقائي Selective awareness: اي تركيز الانتباه نحو الافكار مما يقلل من الضغط عن طريق توجيه العقل لأنماط معرفية بسيطة معتمداً على الانتقاء على ان :

أ-يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته ومشاعره وتفكيره.

ب-يعتمد الانتباه على المثيرات الخارجية وخاصة المثيرات المهددة للفرد .  
٢-اعادة التقييم المعرفي Re-evaluation of knowledge: وهي من العوامل المهمة في عملية المواجهة لأن الفرد اذا فكر بالحدث الضاغط على انه مهدد له فإنه سيسبب له ضغوط وازمات اما اذا نظر اليه بوصفه تحدي فأن هذا سوف يسهل من مواجهته للحدث بأساليب تكيفية متعددة تحقق له الراحة والاطمئنان ( القريشي ، ٢٠١٢ ، ص٤٧ ) .

#### ٤-نظرية ( فاعلية الذات ) باندورا ١٩٧٧ Self-efficacy Bandura

وتعني اعتقاد الفرد عن قابليته على الاداء بطريقة تجعله قادراً على السيطرة جزئياً على الاحداث التي تتحكم بحياته ( Bandura , 1999 , 46 ) . والعلاقة بين المفهومين تتوضح في كون ضعف سيطرة الفرد على ذاته في موقف يسلك فيه سلوكاً سيئاً يتأثر بضعف اعتقاده عن قدرته على الامتناع عن هذا السلوك ( Bandura , 1982 , 129 ) . والفرد يكتسب المعتقدات الخاصة بفاعلية الذات من ادائه الفعلي في المواقف التعليمية السابقة وايضاً من التقدير الذي يتلقاه من الاخرين تجاه ادائه ، وفاعلية الذات يمكن تحسينها عن طريق التشجيع الذي يتلقاه من المحيطين به وبمعنى اخر نجاح الفرد في اداء مهامه يعمل على زيادة فاعليته

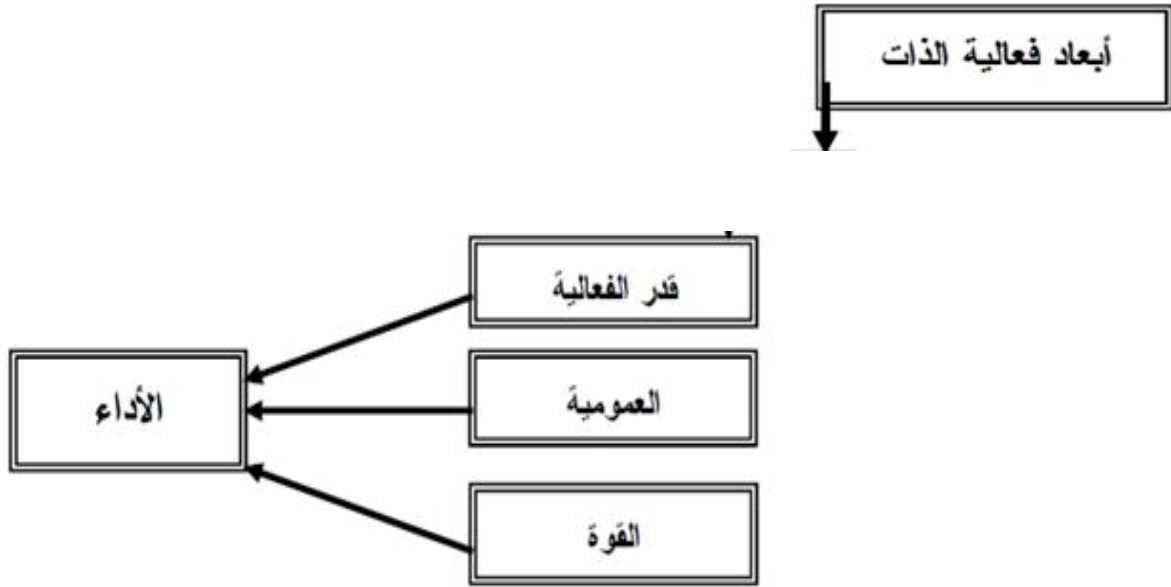
الذاتية وبالعكس ، وهذه المعتقدات التي يحملها الفرد فيما يخص قابلياته وقدراته تؤثر بصورة مباشرة على الجهد الذي يقوم به لإنجاز مهامه وكذلك تؤثر على صلابته في مواجهة المواقف الصعبة لذلك نجد ان الفرد الذي لديه معتقدات ايجابية عن ذاته وقدراته لديه مستوى عالي من فاعلية الذات ولديه قدرة اكبر على التعلم ويعمل بجدية لمواجهة المواقف الصعبة في حياته باختياره اساليب مواجهة اكثر ايجابية مقارنة بالأفراد الذين يشكون في قدرتهم على المواجهة اذ ان فاعلية الذات تؤثر على نوعية المهمات التي يختار الفرد ان يؤديها اذ غالباً ما يختار المهمة التي يكون على ثقة من انه قادر على ادائها وتجنب المهمات التي يشعر انه سيفشل فيها وبالتالي فان ذلك يؤثر على طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد تجاه العقبات التي تعترض طريقه واحداث الحياة المختلفة واسلوب مواجهتها الملائم ( عبد الهادي ، ٢٠١٠ ، ٧١ ) . لذلك فالفرد الذي لديه فاعلية ذات عالية يركز على المشكلة التي تواجهه والاسلوب المناسب لمواجهتها بدلاً من التركيز على انفعالاته مما يجعله متحفز باستمرار لعملية المواجهة ويكون قليل الاحباط والقلق ( Bandura , 1999 , 52 ) . ويرى باندورا Bandura ان هناك اربعة مصادر لفاعلية الذات وهي ( الانجازات الادائية ، الحالة النفسية والفسولوجية ، الخبرات البديلة ، الاقتناع اللفظي ) .

واوضح ايضاً ان لفاعلية الذات ابعاداً ثلاثة وهي :

١- الشدة Magnitudy: اي امتلاك الافراد مستويات مختلفة من القابلية على الاداء ، وتختلف تبعاً لطبيعة او صعوبة الموقف وتتضح عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة والاختلاف بين الافراد ولذلك يطلق على هذا البعد بمستوى صعوبة المهمة ( Bandura , 1977 , 194-195 ) .

٢- القوة Strength: اي امتلاك الافراد مستويات مختلفة من الثقة في امكانية الوصول الى مستوى معين من الاداء ، وهي القوة التي يبذلها الافراد في المواقف التي يريد مواجهتها ومدى ملائمتها لهذه المواقف ، وترتبط بما يحدده الفرد لنفسه من توقعات ادائية ( قطامي ، ٢٠٠٤ ، ١٨١ ) .

٣-العمومية Generality: وتعني انتقال توقعات الفاعلية الى مواقف مشابهة فلأفراد غالباً ما يعممون احساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها ( النفيعي ، ٢٠٠٩ ، ٥٨ ). وان العمومية تتضح من خلال مجالات الانشطة الواسعة في مقابل المجالات المحددة وهي تختلف حسب درجة تشابه الانشطة ، التفسيرات الوصفية للمنطق ، طرق التعبير عن الامكانيات والقدرات السلوكية والوجدانية والمعرفية ، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه ( المشيخي ، ٢٠٠٩ ، ٧٨ ) .



مخطط ( ٢ )

أبعاد فاعلية الذات عند Bandura

( Bandura , 1997 ) في (النفيعي، ٢٠٠٩ : ٥٧ )

ويرى باندورا ان فاعلية الذات لها دور اساسي في قدرة الفرد على اختيار الاسلوب المناسب والفعال في مواجهة احداث الحياة المختلفة لأنها تؤثر في انماط التفكير والاستثارة الانفعالية ومستوى الاداء والمواجهة اذ كلما ارتفع مستوى الفاعلية كلما انخفضت الاستثارة الانفعالية وارتفع مستوى الاداء ومن ثم اختيار الاسلوب المناسب والفعال لمواجهة احداث الحياة المختلفة ، وتفسر هذه النظرية اساليب



مواجهة احداث الحياة من خلال الاثار التي تخلفها فاعلية الذات والتي تظهر من خلال اربع عمليات وهي :

( Bandura , 1994 , )

( 73 ) .

١- العملية الشعورية Emotional process: اذ ان اعتقاد الفرد بقابليته وامكانيته على التأقلم مع احداث الحياة المختلفة والصعبة يحدد الى اي مدى ممكن ان يؤثر عليهم الاحباط والتوتر.

٢- العملية الدافعية The driving process اذ ان قوة اعتقاد الفرد بقابليته على الاداء الجيد لها دور كبير في عملية الضبط الذاتي لمستوى التحفيز الذي بإمكان الفرد الوصول اليه .

٣- العملية المعرفية Cognitive process : اذ ان معظم انماط السلوك مصدرها التفكير واعتقاد الفرد بفعاليتها هو الذي يحدد توقع النجاح والفشل في الاداء الذي يتخيله في ذهنه وبالتالي فان الافراد ذوي الفاعلية المرتفعة يتحسن اداءهم نتيجة توقعهم النجاح وبالعكس.

٤- عملية الاختيار Selection process : اذ تؤثر الفاعلية في نوع السلوك الذي يختاره الفرد لنفسه اذ ان الفرد لا يختار السلوكيات التي لا يعتقد بإمكانيتها على التأقلم مع متطلباتها وما تؤدي اليه من صعوبات وبالتالي تأثيره المباشر على اختيار اسلوب المواجهة المناسب لقابلياته وامكانياته .

## ٥- النظرية الوجودية (سوزان كوباسا 1977 Suzanne Kobasa )

طرحت كوباسا Kobasa مفهوم يتصل بوجود الفرد وهو مفهوم قوة تحمل الشخصية اذ ترى ان الفرد هو نوع من البناء الحركي المستمر وان وجوده هو مجابهة الاحداث الضاغطة وعدم تجنبها والانتفاع من التفاعل الفعال مع الوجود وذلك بإعطاء معنى لهذه الحياة اذ ان الافراد يستطيعون ان يتحدوا بيئاتهم ويحولوا

الاحداث الضاغطة الى اشياء محتملة او الى فرص لنمو الشخصية ( الحلو ، ١٩٩٥ ، ٥٩ ) .

وترى كوباسا Kobasa ان الفرد الذي يتعرض لأحداث حياتية ضاغطة دون التعرض للمرض فانه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الشخص الذي يصاب بالمرض اي شخص لديه قوة تحمل حيث تتكون هذه الشخصية من ثلاث مكونات وهي :

أ-السيطرة Control: اي ان يعتقد الفرد ان باستطاعته السيطرة على احداث حياته والتأثير فيها بخبرته الماضية.

ب-الالتزام Commitment: اي ان يمتلك الفرد شعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .

ج-التحدي Challenge: ان يمتلك الفرد التوقع والحدس للتغير كنوع من المواجهة. هذا وقد بين الوجوديون بعض الافكار التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة التي تواجهه والتفاعل مع الاخرين من خلال التفاعل بين العوامل انفة الذكر ( صالح ، ١٩٨٦ ، ١٥٦ ) .

## ٦-نظرية تايلور وزملائها 2000 Tiloer & others

تسمى هذه النظرية نظرية الرعاية والمناصرة ( Care and advocacy ) تتمحور حول الاستجابات الصادرة عن الفرد في مواجهة الاحداث الضاغطة اذ يعتبر ذلك من سمات الاناث بشكل خاص اذ تبين النظرية ان ظهور التعاطف الطبيعي الذي يعتقد بان استجابة الكر والفر تعتمد عليه ، اذ ينتظم داخلياً لدى الاناث بطريقة تؤدي بهن الى القيام بسلوك يتخذ طابع تقديم الرعاية اذ ان هناك اشارات تبين ان لدى الاناث ميل دائم اكثر من الذكور للاستجابة عن طريق اللجوء للأخريين عند مواجهة احداث ضاغطة اضافة الى تقديم منحى حيوي سلوكي يمكن ان يفسر بعض الفروقات السلوكية الواضحة بين الذكور والاناث في عملية

الاستجابة للحدث الضاغط . هذه النظرية ادخلت السلوك الاجتماعي من العمليات المصاحبة لحدوث الضغط اذ بينت ان بني البشر يميلون للاجتماع بالآخرين ويستجيبون للضغط بطريقة جماعية تماماً كما يستجيب بشكل فردي ( تايلور ، ٢٠١٠ ، ٣٤٩ ) من ( حسن ، ٢٠١٣ ، ص٦٣ ) .

تبنت الباحثة نظرية لازاروس Lazarus للأسباب الآتية :

١- انها نظرية تقع ضمن الاتجاه السلوكي المعرفي الذي يعد محور واهتمام الباحثين في البحوث النفسية .

٢-تعد هذه النظرية من النظريات الشاملة لأنها فسرت السلوك الانساني بصورة عامة وسلوك المواجهة بصورة خاصة

٣-تعد من النظريات المهمة اذ افادت منها الباحثة في انها :

أ- اعطت رؤية واضحة لأساليب المواجهة .

ب-مكنت الباحثة من استيعاب المتغير .

ج-افادت الباحثة في تحديد اساليب المواجهة التي اختارتها لبحثها والتعريف المناسب لكل اسلوب .

د-افادت الباحثة في صياغة عدد من المواقف لمقياس اساليب المواجهة.

## التكاسل الاجتماعي Social Loafing

اول من استعمل اصطلاح التكاسل الاجتماعي هم (لاتان، ويليمز، هاركنز Latane , Williams , Harkins ) والذي يقصد به ميل الفرد الى تقليل الجهد عند عمله ضمن فريق بالمقارنة مع عمله منفرداً ( Williams , et al , 1981 , p.305 ) . ويعتقد ان اصل دراسات التكاسل الاجتماعي جاء من عمل المهندس الزراعي الفرنسي (ماكس رنجلمان Max Ringelmann , 1913 ) الذي كان مهتم بكفاءة الحيوانات والبشر والآلات في التطبيقات الزراعية حيث لاحظ من خلال تجاربه وجود علاقة عكسية بين حجم الفريق والجهد الذي يبذله كل عضو

( Kravit , et al , 1986 , p.938 ) . اذ قام بملاحظة انخفاض جهد الافراد عند قيامهم بلعبة جر الحبل ضمن فريق مقارنةً بالجهد الذي يبذلونه عندما يقومون بجر الحبل لوحدهم وايضاً اجرى الدراسة على مجموعة من المساجين الذين يقومون بتشغيل ماكينة يدوية للطحن حيث وجد ان ازدياد عدد المساجين الذين يديرون الماكينة يؤدي الى اعتماد بعض المساجين على زملائهم لأداء الجزء الخاص بهم من العمل الى حد ان بعضهم ترك يديه تمسكان بعجلة ادارة الماكينة من غير دفعها وبعضهم ترك العجلة تسحبه بدلاً من دفعها وقد عزي رنجلمان Ringelmann هذا الامر الى نقص الدافعية عند المساجين ( امين ، ٢٠١٢ ، ص٦ ) ، وسميت هذه الظاهرة بتأثير Ringelmann ومن ثم اهملت لقراءة قرن من الزمن حتى بداية السبعينات من القرن العشرين اذ قام العلماء بتكرار تجارب رنجلمان Ringelmann في مجالات جسدية وادراكية ومعرفية وابداعية فقام ( لاتان 1979 Latane ) بدراسة هذه الظاهرة مجدداً وبصورة مفصلة وسماها بالتكاسل الاجتماعي ( Bonaccio , 2002 , p.6 ) .

### العوامل المؤثرة في التكاسل الاجتماعي

اشارت دراسة ( هوگارد Hoigaard ) الى العوامل المؤثرة في التكاسل الاجتماعي :

( امين ، ٢٠١٢ ،

ص٤ ) .

١- رغبة الافراد بتقليل جهودهم ضمن المجموعة التي يعملون ضمنها لان بإمكانهم الاختفاء ضمن المجموعة والهروب من اللوم والتأنيب.

٢- اعتقاد الافراد ان جهودهم غير مهمة للفريق او اعتقادهم بصعوبة المهمة.

٣- اداء الافراد للعمل مع الاصدقاء مقارنةً بالعمل مع الغرباء .

٤- مدى رغبة الافراد بأداء المهمة.

٥- عدم تقييم جهود الافراد .

اذ يتفق الباحثون على ان التكاسل الاجتماعي يشير الى تقليل الجهد البدني وتخفيض المساعي الحسية الذهنية او المعرفية في حال وجود الاخرين وان المتكاسلين يتطلعون على الاخرين ويتوقعون منهم ان يعوضوا هذا النقص حتى يحصلوا على النتائج والمكافئات نفسها ( Brooks & Ammons , 2003 , 275 ) . والتكاسل يتعلق بجوانب متعددة من تجنب العمل والتقاعس والتراخي عن ادائه والحصول على الشيء دون بذل ادنى جهد في وجود الاخرين ويتفق الباحثون على ان ما يساعد المتكاسلين هو معرفتهم بان المدى الحقيقي لمساهماتهم لا يمكن مكافئتهم او معاقبتهم عليه من قبل المقيمين وبالتالي لا ضرر يمكن ان يحدث جراء مساهمة اقل في العمل بدلاً من مساهمة اكبر . ( Guerin , 1999 , 57 ) . واطهرت الدراسات ايضاً انه في حالة امتناع بعض اعضاء الفريق عن تقديم جهد معين يميل اعضاء المجموعة الاخرين الى القيام بذات السلوك لكي يتجنبوا الوقوع بفخ ما يعرف بـ ( المغفل ) ، وبهذا نلاحظ ان الدافعية يحققها الاعضاء غير المتكاسلين ، وان الدافعية يتم فقدانها في ظروف التكاسل الاجتماعي ، كل هذا يوضح التداخل في المتغيرات الذي قد يلعب دوراً مهماً في تحديد ردود الافعال بالنسبة لأعضاء الفريق المتكاسلين لأنه عندما يتكاسل بعض الاعضاء فان ذلك سيخلق ردة فعل بديلة من الاعضاء الاخرين فهم اما ان يقوموا بالتعويض عن العضو المتكاسل او التقاعس والتكاسل كالأخرين ( Liden , et al , 2004 , 290 ) .

اقترح (لاتان 1979 Latane ) ثلاثة احتمالات ممكنة لحدوث التكاسل الاجتماعي وهي :

( Williams , et al , 1981 , )

( 308 ) .

١- قد يولي اعضاء المجموعة جهداً ودافعية اقل الى زملائهم المشاركين وقد يستجيبون تبعاً لذلك بتخفيض مساعيهم وجهودهم الخاصة.

٢- يضع اعضاء المجموعة اهدافاً فردية تختلف مع حجم المجموعة لذلك كلما زاد حجم المجموعة يضع الافراد اهدافاً اقل لذواتهم وبالتالي يكون ادائهم في ادنى مستوياته.

٣- اقترح لاتان Latane 1979 ان التكاسل ينبع من العجز المكتسب وذلك بتعميم او اخفاء الاحتمالية والارجحية بين الاستجابات الفردية والمكافئات الجماعية عند عدم استطاعة تحديد الاستجابات الفردية. بينما بينت دراسة (جاسولا 2009 Jassawalla ) اسباب التكاسل الاجتماعي تتمثل فيما يأتي :

١- الفروق الفردية Individual differences: هناك ادلة كثيرة تشير الى ان الفروق الفردية يمكن ان تفسر لماذا بعض الافراد اكثر عرضة للتكاسل من غيرهم مثلاً الافراد الذين يعتقدون انهم افضل من غيرهم او لديهم احتياجات معرفية متدنية او يظهرون دافعية الانجاز المتدني مثل دراسة (سمث 2001 Smith ) ودراسة (هارت 2004 Hart ) ودراسة (بولين 2006 Bolin ) ، حيث وجدت هذه الدراسات ان هؤلاء الافراد اكثر عرضة للتكاسل من غيرهم ، وقد وجدت دراسة ( Kugihara 1999 ) ان النساء اقل عرضة للتكاسل من الرجال (كوهين 1988 , Cohen ) من ( 44 , 2009 , Jassawalla ).

٢- المهام Mission: ان مستويات اعلى من التكاسل الاجتماعي تحدث عندما تكون المهمة غير محفزة او لا معنى لها وعندما تكون خفية ولا يمكن التعرف عليها اكثر من الظاهرة الجلية وسهلة التمييز حيث تحدث مستويات اعلى من التكاسل الاجتماعي عندما يعتقد المتكاسلون ان مساهماتهم لن تحدث فرقاً مغزى لان هناك العديد من الافراد الاخرين يقدمون مساهمات فاعلة او عندما يعتقدون ان فردانيتهم الشخصية وتفردهم سوف لا يكافأ بما فيه الكفاية في بيئة الفريق ( Liden , 2004 , 295 ).

٣- البيئة التقنية والاجتماعية Technical and social environment: يحدث التكاسل الاجتماعي عندما تكون المجموعة غير منسجمة اكثر من كونها متجانسة وتكون المجموعة اكبر بدلاً من كونها صغيرة ، اضافة الى سوء العلاقات مع القادة

و تصورات الظلم الاجتماعي والرغبة في عدم ظهور الفرد و وكأنه غبي او كمن هو شخص مقتدر وكفوء جداً ، وعدم وجود تقييم وتثمين الجهود من الاقران ( , Liden , 297 , 2004 ) .

## نظريات فسرت التكاسل الاجتماعي

### ١- نظرية التبادل الاجتماعي ١٩٥٨ Social exchange

صاحب هذه النظرية هو العالم هومانز (١٩٥٨) التي فسرت سلوك الانسان بانه سلوك باحث عن اللذة ومتجنب للألم . نظرت هذه النظرية الى الحياة باعتبارها سلسلة من التكاليف و المكافئات التي تعتبر كضوابط للعلاقات الاجتماعية في المجتمع ، حيث اكدت هذه النظرية على قانون المنفعة الحدية الذي ينص على ان الفرد يعمل بجد للحصول على اكبر قسط من الربح وجزء بسيط من الخسارة والتضحية . حيث يرى هومانز ( ١٩٧٩ ) ان التفاعلات البشرية تهدف الى زيادة الاثابات التي يحصل عليها الكائن البشري و تقليل التكاليف التي يواجهها ، في المصطلحات الاقتصادية يسمى (بتقليل الكلفة ) اما في المصطلحات النفسية الاجتماعية يسمى (التبادل الاجتماعي ) الذي من خلاله يمكن تفسير عدد كبير من الانشطة الاجتماعية البشرية ، وتؤكد نظرية التبادل الاجتماعي ان السلوك الاجتماعي عبارة عن عمليات تبادلية يتم فيها تقدير كم التكاليف والاثابة التي تتبع سلوك الفرد ( الدلوي ، ٢٠٠٩ ، ص٤١ ) . وفق هذه النظرية فانه عندما تكون المكافاة الناتجة عن العلاقة اكبر من التكاليف فان العلاقة بين الفرد والآخرين تكون منتجة ، وتشمل المكافئات نشاطات الافراد المشتركة التي تعمل على اشباع حاجاتهم اما التكاليف فتشمل الجهد الذي يبذله الافراد والصعوبات التي تواجههم . حيث تفسر هذه النظرية التكاسل الاجتماعي بان الافراد حينما يدركون ان علاقاتهم ذات قيمة عليا اي الناتج منها هو الحصول على المكافئات سوف يزيد ذلك من تفاعلهم مع بعضهم اما اذا لم يشعر الافراد ان علاقاتهم ليست ذات قيمة فان ذلك سوف يؤدي

بهم الى التكاسل الاجتماعي ( Piezon & Donaldson , 2005 ,p.7 ) اي يحدث التكاسل الاجتماعي عندما تكون التكاليف الناتجة عن العلاقات اكبر من المكافآت المتوقعة او الحاصلة .

## ٢- نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي باندورا ١٩٧٧ Bandura

اكّد في نظريته عدة مفاهيم منها مفهوم فاعلية الذات و الذي كان محتواه ينص على الجوانب الاساسية والتطبيقية لهذه النظرية (الالوسي ، ٢٠٠١ ، ص٢٢ ) . وحسب هذه النظرية المقصود (بفاعلية الذات ) هو ان سلوك الفرد في المبادرة والمثابرة يتوقف على احكام وتوقعات الفرد المتعلقة بالمهارات السلوكية التي يمتلكها ومقدار كفايتها للتعامل بتفوق مع احداث البيئة والظروف المحيطة به ، هذه العوامل لها اهمية في حدوث الاضطراب او التوافق النفسي وتحديد اهمية اي علاج ونجاحه في الاضطرابات السلوكية والانفعالية (الالوسي ، ٢٠٠١ ، ص٣٠) .

ويرى باندورا Bandura ان فاعلية الذات تحدد كمية الجهد المبذول من قبل الفرد ودرجة مثابرته في مواجهة الصعوبات او المشكلات التي سوف تعترضه ( Benz , 1992 ,p.274 et , al ) . ويؤكد ان مصادر توقع فاعلية الذات هي اربعة وهي :

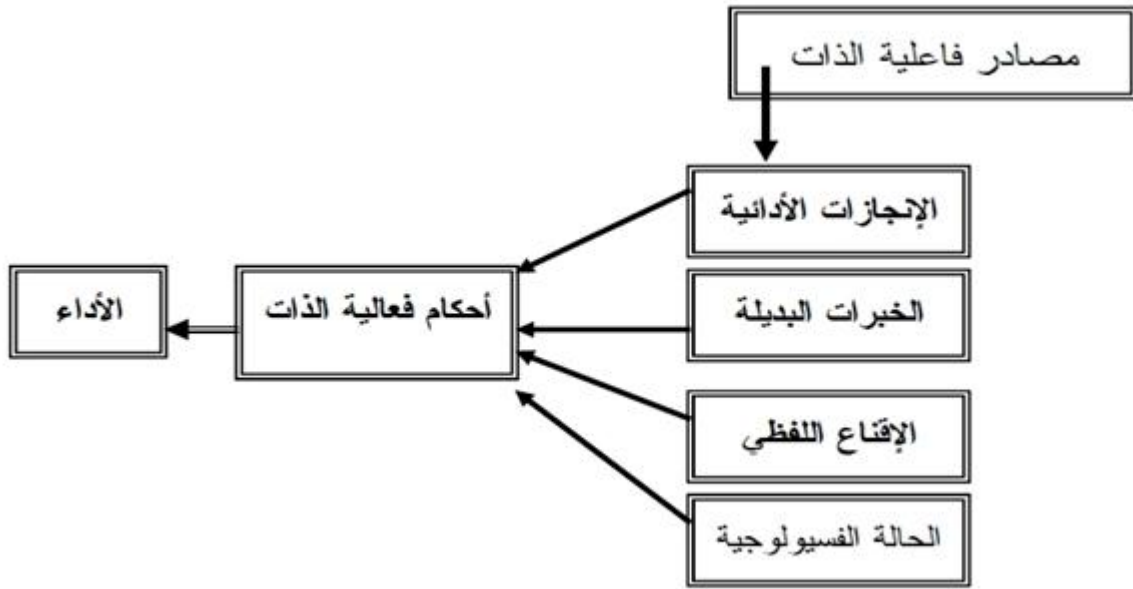
١-الانجازات الادائية Performance - Accomplishment : ان انجازات الاداء تعتبر احد مصادر توقع فاعلية الذات لأنها تعتمد على التجارب والخبرات الشخصية للفرد سواء كانت الايجابية او السلبية.

٢-الخبرات البديلة Vicarious Experience: وهي المصدر الثاني لتوقع فاعلية الذات وتسمى ايضاً ( النمذجة ) او التعلم بالملاحظة ، فالفرد يتعلم من خلال ملاحظته للآخرين ويستعمل هذه المعلومات ليكون توقعاً حول سلوكه الخاص ، واثّر الخبرة المنجزة يتوقف على ادراك ومعرفة الفرد لأوجه التشابه بينه وبين الانموذج المقلد (الالوسي ، ٢٠٠١ ، ص٣٧) .



٣- الإقناع اللفظي Verbal persuasion: هو من المصادر المهمة للمعلومات حول فاعلية الذات وهو كثير الاستعمال لأنه سهل ويعمل بطريقة الإيحاء الى الفرد في انه يستطيع ان يتعامل بنجاح مع الاشياء التي فشل فيها سابقاً ( Bandura ,1977 ,P.194 ).

٤- الاستثارة الانفعالية (الحالة الفسيولوجية) Emotional Arousal: هي من المصادر المهمة لتوقع فاعلية الذات خاصةً عندما يكون الموقف يشكل خطراً او تهديداً للفرد ، حيث ان الفرد يعتمد بصورة جزئية على الاستثارة الفسيولوجية في حالة تعرضه للضيق او القلق ، ولان الاستثارة القوية تعمل على ضعف الاداء لذلك فان احتمالية توقع النجاح من قبل الفرد عندما لا تكون الاثارة مزعجة اكثر من احتمالية توتره ( Bandura ,1977 , P.194 ) .



مخطط ( ٣ )

مصادر فاعلية الذات عند Bandura

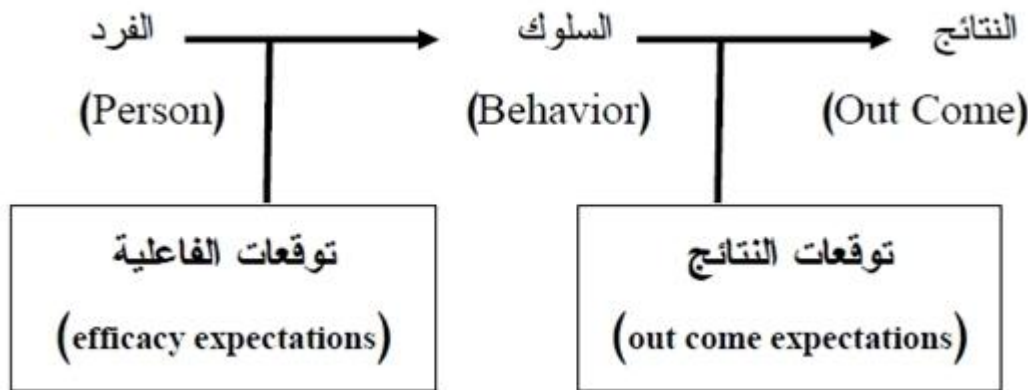
( Bandura , 1997 ) في (النفيعي، ٢٠٠٩ : ٦٠)

وترى هذه النظرية وجود ثلاثة عناصر معرفية كأساسيات مهمة في تحديد السلوكيات التي يقوم بها الفرد وتحديد درجة مثابرتة عند مواجهته لبعض المشكلات وهذه العناصر هي :

أ-توقع فاعلية الذات : ويقصد بها قناعة الشخص بقدرته على القيام بسلوكيات محددة تؤدي به الى نتائج معينة ، ويجب ان تكون فاعلية الذات مؤثر قوي في السلوك ، وان تعمل على تحديد مستوى دافعية الفرد ومدى قدرته على مواجهة المصاعب والجهد المبذول من قبل الفرد في عملية المواجهة .

ب-توقع النتائج : ويقصد بها قناعة الفرد بان السلوك الذي يقوم به يوصله الى نتيجة معينة ، فالفرد الذي يعتقد ان الدراسة بصورة مستمرة ومكثفة وجدية ستؤدي به الى رفع مستواه العلمي وتكون لديه توقعات عالية فيما يتعلق بمستقبله العلمي والحصول على النتائج المرغوب فيها .

ج-قيمة النتائج : وتعني الاهمية او القيمة التي يعطيها الفرد لنتيجة محددة لان هذه النتيجة لها اثر في قراراته بخصوص المبادرة في السلوك فعندما يرغب الفرد في نتيجة ، معينة فان ذلك سوف ينعكس على رغبته في ذلك العمل ويعتبره غاية له يعمل على تحقيقها (الالوسي ، ٢٠٠١ ، ص ٤١ ) .



مخطط ( ٤ )

العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج

( Bandura , 1997 ) في (النفيعي، ٢٠٠٩ : ٦٧)

وتفسر هذه النظرية التكاسل الاجتماعي على ان الافراد يستطيعون السيطرة بجدية على تقييمهم للعمل عندما يكون العمل تفاعلياً اكثر مما هو عليه عندما يكون العمل جماعياً ، لان الافراد عندما يعملون بصورة جماعية فان التقييم يكون مقسماً فيما بينهم وبالتالي يكون تقييماً مبعثراً ، وعندما يتوقع الافراد ان من يشاركونهم في

العمل الجماعي يعملون على الحصول على التقييم الايجابي دونما العمل الجاد فان ذلك سوف يولد لديهم تكاسلاً اجتماعياً وفي دراسة قام بها العالم كبير عام ١٩٨٣ على مجموعة افراد في مهمة (ضخ الهواء ) تنبأ ان التكاسل الاجتماعي سوف يحدث مع المشترك المتوقع ان يكون عمله جيداً لان الافراد سينظرون الى ذلك على انه محاولة للتميز على الاخرين ( Willimas , et , al , 1991 , p.572 ) .  
ومن جهة ثانية اكدت هذه النظرية على ان سلوك الفرد يرتبط بالية الردع الذاتي ( Bandura ,1999b , p.193 ) . والتي تتركز في عدد من الاليات التي تعد سبباً للتكاسل الاجتماعي وهذه الاليات هي :

١-التبرير الاخلاقي Moral justification: تعمل هذه الالية على اعادة التركيب المعرفي للسلوك نفسه . اي ان الفرد يبرر لنفسه اخلاقية افعاله من خلال اقناعه لنفسه بعدم قيامه بالسلوك غير المقبول اجتماعياً ( Bandura ,1990 , p.29 ) .  
ومن خلال هذا التبرير يُكون الفرد استجابات ذات اسس اخلاقية مع الاحتفاظ برؤية ذاتية على انه قادر اخلاقياً لكن في الحقيقة هو يلحق الاذى بالآخرين . تعتمد هذه الالية على ثقافة المجتمع السائدة اي درجة شدة رفض السلوك ( Bandura , 1999b , p.194 ) .

٢-المقارنة التحيزية Comparative comparison: هي الية اخرى لجعل السلوك غير المقبول اجتماعياً يبدو وكأنه مقبول وذلك بمقارنة السلوك غير المقبول او السلوك السيء باخر اسوء منه . في هذه الالية هناك حكرمان الاول يركز على خيارات الفرد الصحيحة في السلوك وتصورها على انها غير ذات اهمية وتأثير في النتيجة المطلوبة وبذلك يتم استبعادها ، اما الحكم الثاني فانه يركز على مقارنة التبريرات النفعية المستخدمة في هذه الالية مع تنافس افراد المجموعة الاخرين بحيث تظهر ان سلوكيات الفرد الغير مقبولة سوف تقلل من حدوث القصور في اداء الاخرين ( Bandura ,1999b , p.196 ) . عندما لا تكون هناك روابط ضمن المجموعة بسبب عدم تواصل افرادها سوف يؤدي ذلك الى تكوين اراء سلبية عن افراد المجموعة وجهودهم مما يجعلهم يضحون مجهوداتهم الذاتية وسيعملون على فرض ان اسهامات الاخرين ضعيفة ولا تصب في مصلحة المجموعة . في هذه

الحالة ان التكاثر الاجتماعي يعتبر اقل ضرراً على المجموعة ومقبول مقارنةً بإسهامات الآخرين الضعيفة حسب رأي المتكاسلين ( Srinivasan , 2010 , p.4 ) .

٣- لطف التعبير Euphemism: وذلك من خلال وصف السلوك غير المقبول بوصف لطيف ومقبول وجعله مقبول اجتماعياً ، ( Bandura , 1999b , p.195 ) . وحسب هذه الآلية فان المتكاسل يقوم بوصف تكاسله بأنه اعطاء فرصة لأفراد المجموعة الآخرين في تحقيق اهداف المجموعة ويُظهر نفسه بدور المضحى من اجل المصلحة العامة . وان اعتقاد الفرد بوجود غاية اخلاقية جراء سلوكه غير المقبول لا يقلل من تأنيب الذات فحسب بل يعمل على تقبل الافراد الاعمال غير المقبولة اجتماعياً وممارستها ( Bandura , et , al , 1996 , p.365 ) .

٤- التثني عن المسؤولية Stepside: تعمل هذه الآلية على التقليل من دور الفرد في ما سببه من اذى او التعنيم على مسؤولية الفرد عن افعاله وتحميل المسؤولية الى آخرين غيرهم وعدم تحمل عواقب اعمالهم ( Bandura , 1999b , p.196 ) .

٥- تجاهل النتائج وتشويهها Ignore and distort results: تعمل هذه الآلية على تجنب الفرد الالم والشعور بالذنب وتأنيب الضمير الذي ينتج بسبب ملاحظة اثار افعاله غير المقبولة او الضارة حيث تعمل هذه الآلية على اضعاف السيطرة الاخلاقية من خلال تجاهل نتائج الافعال السلبية للفرد او تشويهها ، وطالما يتم تجاهل نتائج السلوك المؤذية او التقليل من شأنها او ازالة مصداقيتها فلا يوجد سبب لتفعيل تأنيب الذات ويلاحظ تفعيل هذه الآلية لدى بعض المتكاسلين اجتماعياً اذ يتجاهلون او يرفضون ان يقال ان تكاسلهم يسبب اثار سلبية على ناتج العمل او المجموعة ( Bandura , 1990 , p.37 ) .

٦- ازالة صفة الادمية Removal of adjective: تعمل هذه الآليات من خلال التركيز على الطرف المتلقي للفعل الضار حيث يعتمد تأنيب الذات الاخلاقية على كيفية رؤية الجاني للأفراد الذين يتعرضون لإساءته ، وعن طريق ازالة صفة الادمية عن الافراد المسيئين يحدث التحرر من تأنيب الذات لأنه عند ازالة صفة الادمية

عنهم يصبحون كائنات دون البشر بعيدة عن المشاعر والاحاسيس والمخاوف وهنا يفسر التكاثل الاجتماعي بان الافراد عندما ينظرون الى من هم اعلى منهم او مرؤوسيهم بانهم كائنات دون البشر وليس لهم الحق بمراقبة سلوك افراد المجموعة او متابعة عملهم مما يبرر لهم تكاسلهم ( Bandura , 1999b , p.200 ) .

٧-تذويب المسؤولية Disclaimer of liability: يحدث اضعاف السيطرة الاخلاقية عندما يتم حجب الفاعل الحقيقي للسلوك الضار او غير المقبول اجتماعياً من خلال تذويب المسؤولية عن هذا السلوك غير المقبول ومن ثم زواله عن طريق توزيع مهام العمل على باقي افراد المجموعة ( Bandura , 1996 , p.365 , et al ) .

٨-توجيه اللوم Blaming: ويعني توجيه اللوم الى الخصوم او الظروف لتجنب لوم الذات والتخلص من تأنيبها ، حيث ينظر الفرد الى نفسه على انه ضحية ليس له ذنب حيث يدفعه الاستفزاز من قبل الاخرين الى القيام بالسلوك الضار ، والملاحظ انه عندما تحدث بعض الخصومات والشجار بين افراد المجموعة يضطرب تماسك المجموعة فيقوم بعض الافراد بالتكاسل كعقاب موجه الى افراد المجموعة الاخرين ( Bandura , 1990 , p.41 ) . حيث تفسر هذه النظرية التكاثل الاجتماعي بانه ناتج لتحرر الفرد من السيطرة الاخلاقية والضبط الذاتي الخاص به من خلال اليات التحرر الاخلاقي الواردة اعلاه وبهذا فانه يقوم بالتكاسل على انه فعل مقبول ومرغوب ( Bandura , 1999 , p.203 ) .

### ٣- نظرية التأثير الاجتماعي (لاتان 1981 Latane) Social impact

فسر لاتان ١٩٨١ Latane التكاثر الاجتماعي عدة تفسيرات ، من حيث تقليل جهد الفرد في عمل المجموعة ، وقد عدت نظرية التأثير الاجتماعي الافراد ( مصادر واهداف ) ، حيث اشار لاتان Latane بأنه كلما زاد عدد الاهداف والمصادر انخفض مستوى انتاجه بالنسبة للمجموعة ، و اشار انه كلما كانت المصادر انية وفورية كان لها اثر اقوى على الاهداف وبالتالي تزداد مشاركتها في عمل المجموعة او المهمة الموكلة اليها والعكس من ذلك كلما ضعفت انية المصادر قل التأثير على الاهداف مما يؤدي فيما بعد الى التكاثر الاجتماعي في عمل او مهام المجموعات ( Chidambaram , et al , 2005 ,p.150 ) .

وحسب هذه النظرية هناك تفسيران للتكاثر الاجتماعي وهما :

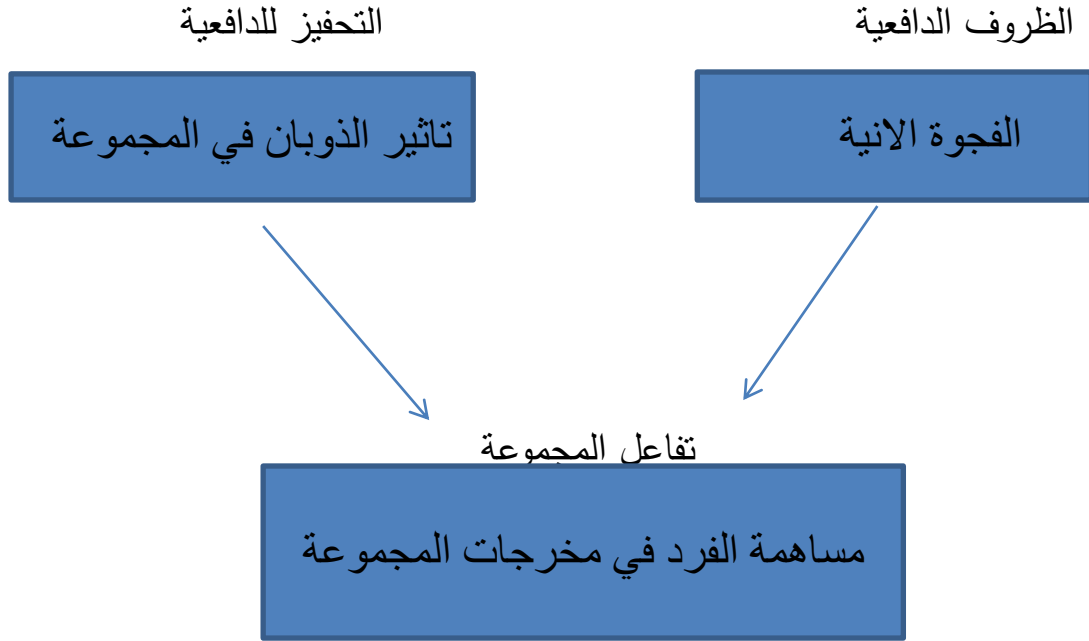
#### ١- تأثير الذوبان في المجموعة

التفسير الاول مبني على قوى التحفيز التي تسبب التكاثر الاجتماعي ويعني انه كلما زادت المصادر والاهداف في التأثير الاجتماعي قل حافز الافراد المشتركين في عمل المجموعة ، لان المجاميع الكبيرة تحتوي على مصادر واهداف كبيرة اكثر مما هو موجود في المجموعات الصغيرة ، وهذا يعني ان المجاميع الكبيرة لها ميل للتكاثر الاجتماعي اكثر من المجاميع الصغيرة ، وبالتالي فإن افراد المجموعة الكبيرة اقل حافزيه للأداء لانهم يدركون ان مشاركتهم قد تكون هامشية او ما يحصلون عليه من مكافئات تكون ليس لها علاقة مع مدخلاتهم ( Chidambaram , et , al , 2005 ,p.150 ) ، ومن هنا يتبين ان الفرد في المجاميع الكبيرة يحصل على تأثير اجتماعي قليل بسبب تأثير الذوبان في المجموعة مما يولد التكاثر الاجتماعي ( Karau , et , al , 1993 , 684 ) .

#### ٢- الفجوة الانية

التفسير الثاني يعتمد على العوامل الظرفية ذات العلاقة الانية بالمصادر والاهداف في التأثير الاجتماعي التي تحدد التكاثر الاجتماعي والتي تكون مبنية على البيئية المحيطة بأعضاء المجموعة ، فكلما كانت المصادر والاهداف معزولة

اكثر فان مشاركتهم في عمل المجموعة يكون اقل وهذا ما يسمى (الفجوة الانية )  
ويقصد بها كبر المسافة بين اعضاء المجموعة وعملهم من جهة وبين اعضاء  
المجموعة من جهة اخرى ، ويقصد بالمسافة بانها تركيب متعدد الالوجه تتأثر  
بالمسافة النفسية والمسافة الجسدية بين الافراد داخل المجموعة.



انموذج نظري عام للتكاسل الاجتماعي ضمن تفاعل المجموعة  
( Chidambaram , et ,al ,2005 ,p. 153 )

#### ٤- نموذج الجهود الاجتماعية وليامز وكارو ١٩٩٣ Williams & Kara Social efforts

صاحب هذا النموذج (وليامز وكارو ١٩٩٣ Williams & Karau )  
صمم لقياس مقدار الجهد الفردي ضمن العمل الجماعي ويضيف بُعد التحفيز في  
دراسة التكاسل الاجتماعي ( Bonaccio, 2002 , p.12 ). يوضح هذا النموذج  
ان الافراد يبذلون جهدهم فقط الى الحد الذي يتوقعون عنده ان جهودهم سوف تحقق  
هدفًا ما وله قيمة بالنسبة لهم ( Passer and smith , 2001 , p.509 ) .  
لذلك لا بد من وجود بعض العوامل لكي يقوم الفرد ببذل مستوى عالي من الجهد لان

جهد الفرد سوف يكون مرتبط بأدائه وبالتالي مرتبط بأداء المجموعة ككل وبالتالي فان اداء المجموعة سيكون الهدف منه الحصول على ناتج معين مرغوب بالنسبة للمجموعة ولل فرد وان اي قطع في تسلسل هذه العملية سوف يؤدي بالفرد الى عدم ادراك فائدة جهده وبالتالي التقليل منه وكذلك سيقبل من جهده عندما لا يتم تقدير نتائج عمله حتى لو نسبت له ( Karau & Williams , 1993 , p.684 ) . هذا النموذج يفسر التكاسل الاجتماعي من خلال توضيح ان النتائج مثل التقييم ومقارنة اداء الفرد مع اداء الاخرين عادةً ما يتم تجاهله في العمل الجماعي اذ تدمج نواتج عمل الافراد لتصبح ناتج واحد للجميع ، اما الافراد الذين يؤمنون بتفردهم وانهم افضل من اقرانهم هم دائماً من يطلب الحصول على التقييم الايجابي لأنفسهم وان لا يندمج تقييمهم مع تقييم المجموعة ككل وذلك لكي يعرف الاخرون مستواهم وقدراتهم محاولةً منهم ليمتيزوا عن الاخرين وبالتالي فهؤلاء الافراد سوف يرفضون ان يُنظر الى جهودهم على انها غير مسهمه في الحصول على النتائج عند العمل بشكل جماعي مقارنةً بعملهم بصورة فردية وبالتالي فان العمل الجماعي ينفي ان يستخدم الافراد نتائج العمل لكي يشيدوا بأنفسهم لذلك فهم سوف يميلون الى التكاسل الاجتماعي ( Charbonnier & Catal , 1998 , p.331 ) .

وقد تبنت الباحثة نظرية Bandura لأسباب منها :

- ١-تعد من النظريات المعرفية الاجتماعية المفسرة للتكاسل الاجتماعي.
- ٢-سهولة فهم مفاهيم النظرية ومفرداتها فضلاً عن امكانية اختبارها.
- ٣-تضمنت هذه النظرية الجوانب المعرفية والسلوكية والاجتماعية للتكاسل الاجتماعي اذ لم تغفل اي منها مما يسهل التعرف على هذا المفهوم وتفسير اسباب القيام به .
- ٤-هي النظرية التي اعتمدت عليها الباحثة في بناء مقياس التكاسل الاجتماعي وتفسير النتائج .



## مفهوم الوعي بالذات Self – Awareness

تختلف معاني الوعي بالذات من منظر لآخر ومن مجال لآخر فمن العلماء من يقرنه بالشعور ومنهم من يقرنه بالنوم او يعرف على انه يشير الى العمليات السيكولوجية الشعورية ، اذن هو يمثل ممارسة انشطة مختلفة كأن تكون فكرية او تخيلية او يدوية او تأملية او حركية حيث يكون فيها الفرد على وعي بهذه الممارسة فهو اما يكون ناتجاً من الجوانب الداخلية الشعورية للفرد او ناتج من الاحاسيس الخارجية المستمدة من البيئة . فهو بصورة عامة ان يكون الفرد على معرفة بذاته وله القابلية والقدرة على التصرف بصورة تكيفية على اساس تلك المعرفة وتشمل هذه المعرفة امتلاك صورة دقيقة عن ذات الفرد ونقاط الضعف والقوة لديه ومعرفة الحالات النفسية الداخلية والدوافع والرغبات اضافة الى قدرة الفرد على ضبط ذاته وفهمها وتقديرها ( ارمسترونج ، ٢٠٠٦ ، ٣ ) . رغم اختلاف وتعدد معاني الوعي بالذات الا ان جميعها تشترك في صفة هي ان الوعي بالذات يرجع الى فعالية يختص بها الانسان وهي التفكير . فهو سمة Trait او صفة انسانية يعبر عنها بالمعرفة التي تتعلق بوجود الفرد وافكاره وافعاله ، وفي حالة كون الفرد واعياً فان سلوكه سوف يكون على وفق هذه المعرفة المسؤولة عن تحركاته وان يعيش الانسان وهو واعٍ بوجوده ، الوعي بالذات هو اساس الثقة بالنفس فنحن في حاجة دائماً لنعرف اوجه القوة والقصور لدينا اذ نتخذ من هذه المعرفة اساس لقراراتنا ، وتتميز فكرة الفرد عن نفسه بالتفرد لكنها تكون عرضة للتعديل تحت تأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به وتأثير وجهة نظر الاخرين عنه فالفرد قد يرى نفسه بصورة ايجابية احياناً وسلبية احياناً اخرى الا انه بصورة عامة يحتفظ بتصور شبه ثابت عن ذاته اذ تؤثر بيئة الفرد الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها بكل ما فيها من عادات ومعتقدات وقواعد مع حصيلة خبراته الحياتية تأثيراً كبيراً في بناء شخصيته ( هويته ) فالطفل منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبهاً بالأشخاص المحيطين به سواء كانوا الاب ام الام ام الاخ ام المعلم . كما اشار Park الى ان الانسان هو الوحيد بين الكائنات الحية الذي لديه وعي بذاته ، هذا الوعي الذي له

اشكال مختلفة في الحياة ، وان الوعي بالذات هو احساس الفرد بالنضج لوضعه في المراحل الاخيرة من الادراك الذاتي اذ يصبح فيه الفرد اكثر وعياً بوصفه شخصاً مبدعاً مميزاً قادراً على تحقيق ذاته ( Gale , 1974 , 129 ) . وأشار جون تيرنر وزملائه ١٩٨٥ الى ان الوعي حالة يدرك فيها الفرد ذاته بانه منفرد حيناً وعضو في جماعة حيناً اخر وان الادراكين متمثلين في كونهما تعبير صادق عن الذات مما يعني ان الفرد ادرك نفسه في تلك اللحظة على نحو اقل تفردية ( نظمي، ٢٠٠٨ ، ١٢٧ ) ، وأشار دوفال وويكلاند Duval & Wichlund 1972 الى ان الوعي بالذات لا يمكن ظهوره في غياب تقويم الذات مقابل محكات الصحة والاهداف العقلانية المناسبة واساليب السلوك والسمات ( Duval & Wichlund , 20 , 1972 ) . اما باندورا Bandura ١٩٧٧ فقد اشار الى اهمية الربط بين الوعي بالذات والفاعلية الذاتية اذ يمكنهما جعل الفرد يؤدي السلوك المناسب للأفراد ذوي المستوى العالي من الوعي بالذات تكون استجاباتهم بشكل افضل من الاخرين في بعض المواقف التي يواجهونها . ( القره غولي والعكيلي ، ٢٠١٢ ، ٦١ ) .

هذا وقد حدد جولمان Goleman عدة نماذج للوعي بالذات حيث قسمها الى :  
أ-الواعون بذواتهم Self-Conscious

ويتميزون بوعيهم لحالاتهم الانفعالية والمزاجية وتكون لديهم شخصيات مستقلة ، ايجابيون في تفكيرهم وسلوكهم ولديهم القدرة على اتخاذ القرار وبالتالي فهم لا يستسلمون عند التعرض لمواقف محبطة .

ب-المنجرفون ( الغارقون في انفعالهم ) Drunks  
يعانون من افتقارهم للوعي بمشاعرهم وعدم ادراكهم لها فهم لا يستطيعون الخروج من حالاتهم المزاجية المتقلبة ويشعرون بالعجز تجاه الاثار السلبية لهذه الانفعالات .

ج-المتقبلون لمشاعرهم Those who accept their feelings  
يكونون متقبلين لأمزجتهم وعلى الرغم من وعيهم بها الا انهم لا يسعون الى تغييرها وينقسم هؤلاء الى نوعين اما يكونون اصحاب مزاج جيد فلا يكون هناك دافع او داعي لتغير مشاعرهم او يكونون اصحاب امزجة سيئة ويدركون ذلك ويتقبلونه كما هو ولا يغيرونه ( الخالدي ، ٢٠١٤ ، ١٣ ) .

## انواع الوعي بالذات

للوعي بالذات صور وانواع ومستويات متعددة ومتنوعة لكن جميعها تدل على وعي الفرد بما يدور حوله او ما يسمى ادراكاً او وعياً لما في داخله من مشاعر ووعي بماضيه وحاضره او ما يسمى احياناً الذاكرة ، او قد يكون بعلاقات الفرد ويسمى ذكاء او تخيلاً ، وبهذا يكون الوعي بصورة عامة هو وعي الفرد بالأشياء والموضوعات والاحداث التي تقع داخل الذات وخارجها اضافة للأشياء والافكار الجديدة ( Farthing , 1992 , p.6 ). اما الوعي بصورة خاصة فانه يصنف ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من مثيرات و احداث تنعكس بدرجة منخفضة او عالية على البناء العقلي للفرد ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين احدهما داخلي قائم على الذاكرة والآخر خارجي قائم على الاحساس ( منصور ، ٢٠٠١ ، ٢٢ ) .

اذ ميز الشيخ ١٩٩٦ بين نوعين من الوعي وهما :

أ-الوعي التوجيهي Awareness-awareness: هو وعي يكون سابق للاستجابة يمثل الانتباه للموقف المثير اذ انه يقوم بتصحيح الاستجابات ويجعلها ملائمة للموقف المثير ، وهذا الوعي هو وعي وظيفي يشبع من خلال العمليات العقلية والذكاء ويكون مرتبطاً بالوجهة الادائية لسلوك الفرد .

ب-الوعي الوجداني Emotional awareness : هو وعي يكون على شكل مصاحبات وجدانية للاستجابة مثل الوعي بمعدل الحزن الذي يعقب استجابة محببة ، هذا الوعي يكون مرتبطاً بكيفية اداء الاستجابة ( الشيخ ، ١٩٩٦ ، ٧٩-٨١ ) .  
اما دوفال وويكلاند ١٩٧٢ Duval & Wicklund فقد ذكر نوعين من الوعي بالذات وهما :

أ-الوعي بالذات ، الذاتي : ويقصد به حالة شعورية يكون انتباه الفرد فيها مركز على الاحداث الخارجية فيما يخص شعور الفرد وتتمثل بالشعور بمحيط جسم الفرد او تاريخه الشخصي.

ب-الوعي بالذات الموضوعي : ويكون شعور الفرد مركز على ذاته وهو عكس الاول ( الشمري ، ٢٠٠٠ ، ٥ ).

اما فارتنك 1992 , Farthing يرى ان هناك نوعين من الوعي بالذات هما :  
أ-الوعي الرئيسي Main Awareness: ويقصد به الخبرة المباشرة للمدركات والمشاعر والافكار والذكريات تتمثل في استجابة الفرد المباشرة ، و يتضمن هذا النوع من الظهور التلقائي للذكريات والافكار والاحلام والتخيلات ، وفي هذا النوع من الوعي من يقوم بالتفكير و الشعور والتعرف للموضوعات والاحداث الخارجية هو الفرد نفسه .

ب-الوعي الانعكاسي ( الاستبطاني ) Abt bani awareness: ويقصد به وعي الفرد بخبراته الذاتية ومدركاته وافكاره وافعاله ومشاعره والتي تعتبر هي موضوع افكاره ، ويعد هذا النوع مهماً للإدراك الجيد للذات و يتضمن عملية الاستبطان الذاتي ، و يكون موجوداً عند المستوى العالي من الوعي ، وان محتوياته تكون قابلة للتغيير من موقف الى آخر ( Farthing , 1992 , p. 13-14 ).

اما باس ١٩٨٠ Buss فقد ميز بين نوعين من الشعور بالذات وهما :  
أ-الشعور بالذات الخاصة Private self-awareness: ويعني حالة من الانتباه العابرة الى الجوانب الخارجية والداخلية من الذات الخاصة اي ان يكون شعور وانتباه الفرد مركزاً نحو الجوانب الداخلية وغير المشتركة ( Buss , 1980 , p.22 ) . وكذلك الانتباه الى الافكار والدوافع والانفعالات والمشاعر الخاصة ( العنزي ، ٢٠٠٦ ، ١٥٥ ) .

ب-الشعور بالذات العامة Public self-awareness: ويعني ان يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً او انتباه الاخرين الى الفرد حين يكون هو موضوع اجتماعي يراه الاخرون وينتبه اليهم بحيث تشارك انفعالاته ودوافعه ومشاعره في تكوين ذاته واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية ( Buss , 1980 , 22-34 )

اما ويتن ١٩٩٥ Weiten فقد اكد ان الوعي الخاص بالذات يعبر عن ادراك المثيرات الخارجية والداخلية ويتضمن هذا الوعي الخاص :

أ-ادراك الاحداث الخارجية.

ب-ادراك الاحساس الداخلي.

ج-ادراك الذات .

د-الوعي بالأفكار حول الخبرات المختلفة ( Weiten , 1995 , p.172 ).

اما برنتس وروجرز ١٩٨٢ Prentice , Dunn & Rogers فانه يتضمن نوعين من الوعي بالذات هما :

أ- الوعي بالذات المعلن : ويعني الانتباه والاهتمام بانطباع الاخرين عن الفرد الذي يستطيع ان يتركه لدى الاخرين ، اذ ينخفض الوعي بالذات المعلن عند وجود الفرد داخل الجماعة اذ يصعب التعرف عليه بوصفه فرداً يشعر بانه مجهول لدى الاخرين ، كما يؤدي ذلك الى تشتيت المسؤولية عند حدوث الافعال الاجتماعية المتصفة بالفوضوية والعدائية اذ يقدم اعضاء الجماعة الافراد الذين يقومون بهذه السلوكيات كنماذج يقلدها الاخرون وتصبح هذه الافعال معايير سلوكية مقبولة في مثل هذه المواقف ( القره غولي والعكيلي ، ٢٠١٢ ، ١٥٢ ).

ب-الوعي بالذات المضمّر : ويعني تركيز الانتباه في الافكار والمشاعر الذاتية ( Prentic & Rogers , 1982 , 503 )

اما كاسنك وجنوا 2000 Csank & Conway فقد اشاروا الى نوعين من الوعي هما :

أ-الوعي بالذات الخاص : ويعني نزعة الفرد للاهتمام بأفكاره ومشاعره وتقويمها كالانتباه في تغير المزاج .

ب-الوعي بالذات العام : ويعني وعي الفرد لنفسه بوصفه هدف اجتماعي مثلاً ان يعي الفرد لمظهره ، يميل الافراد للوعي الخاص اكثر من الوعي العام لأنه يكون ناتج عن خبرة نفسية مهمة ذات معنى ، فهؤلاء الافراد سواء كانوا على وعي بالذات العام او الخاص فهم يواجهون خبرة حالات انفعالية مميزة ( Csank & Conway , 2000 , 404 ) .

## سمات الانسان الواعي

ويشير العالم الدنماركي الوجودي كيركجارد Kierkegaard الى اهمية ادراك الفرد ووعيه لذاته وقدراته لأنه بدون هذا الوعي سوف تعيش ذات الفرد بشكل ضائع ولن تكون لحياته معنى ، فالإنسان لا يشعر بأهميته الا من خلال وعيه لذاته وادراكه لها وتحقيق اهداف حياته وهذا يضع الانسان امام خيار واحد وعليه ان يختار بوعي واختياره لذاته يعني قبول المسؤولية تجاهها ( امام ، ١٩٨٦ ، ١٦٤ ) . اذ ان قدرة الفرد في ادراكه لنفسه ووعيه لمدى فاعليته من حيث الامكانيات او الوعي التقويمي لذاته فضلاً عن مستوى الثقة لديه على المواجهة حيث تسهم بتقويم النتائج ومعرفة ردود الافعال الانفعالية في حالات الشعور بالفشل والاحباط اثناء عملية المواجهة ( القرة غولي واخرون ، ٢٠١٢ ، ٤١ ) . ومن هنا نرى ان الوعي بالذات يجعل الفرد قادر على :

( القرة غولي واخرون ، ٢٠١٢ ،

٤٣ ) .

١-الانتباه الانتقائي لما يدور في ذاته من عمليات داخلية كالنفكير والتأمل الذاتي واحلام اليقظة وغيرها ، وعمليات خارجية والعالم الخارجي اي التي تكون خارج حدود ذاته وجسمه وتفكيره.

٢-تقويم ذاته بصورة موضوعية والوقوف على نقاط القوة والضعف في ذاته من دون الشعور بتدني الذات او عدم احترامها.

٣-ربط الاحداث الماضية بحاضره ومستقبله.

٤-توقع انجازاته الادائية حسب تقدير امكاناته وكفاءته الذاتية ومدى فاعليته في اداء المهمات الصعبة والجديدة والتفوق فيها.

٥-وضع اهداف لحياته والعمل بجد لتحقيقها بعد موازنتها مع امكانياته.

٦-تطوير ذاته والتفكير المنطقي في فهم خصائص شخصيته العامة والخاصة والتعامل مع قيم ومعايير واتجاهات الجماعة بمستوى عالي من الوعي.

- ٧-الكشف عن ذاته كما هي دون تصنع او زيف مما يزيح عنه الشعور بالخجل من الاخرين والتعبير عن مشاعره بصدق.
- ٨-اقناع الاخرين بأفكاره وارهه مما يبين قدراته ومهاراته في محاوره الاخرين والاتصال بهم .

## الوعي بالذات والشعور بالذات

الوعي بالذات هو حالة موقفية من الوعي او اليقظة او الادراك اما الشعور هو كل شعور الكائن الحي بما في نفسه او ما يحيط به ، والشعور حالة من الوعي والانتباه او حالة من التيقظ والنشاط ، وحواس الانسان هي وسائله الدقيقة والممكنة للشعور فمهما كانت احتمالات حدوث الخداع الحسي لكن الفرد قد يحتاج الى ذاكرة لإكمال عملية الشعور والادراك التي من خلالها يستطيع ان يفكر ويتخيل كل ما يدور في ذهنه من عمليات عقلية اثناء اليقظة او في احلام اليقظة او حتى احلام الليل التي يعاد تذكرها في مجال الشعور فيما بعد ان هذه العمليات الشعورية تحدث في محيط من الانفعالات والآمال والاحتياجات والقيم ، والوعي هو القدرة على كف كل اوجه نشاط اللحاء وواردات الحواس ومنعها من دخول ساحة الشعور فيما عدا التعلق بناحية معينة وان هذه الناحية هي ما يسمى بسلسلة الافكار ، لان الوعي بالذات يعد بمثابة مصباح كشاف يضيء ذلك الموضوع من اللحاء او بعض واردات الحواس ويمده بنشاط مهم يكون ذو قيمة للبقاء على قيد الحياة وبصورة عامة فالوعي بالذات هو فكرة او مجموعة احاسيس معينة في وقت واحد ( نايف ، ٢٠٠٨ ، ص ٢ ) . ان الوعي بالذات هو جزء من النفس وهو معرفة الذات والانتباه اليها والوعي بالذات واجهة الشخصية لأنه الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي فهو الذي يتولى عملية التفاعل الاجتماعي ومهمته هي الادراك والتفكير والتوافق والتكامل الشخصي والاجتماعي وهو وظيفة الذات حيث تدرك وتفكر في الاعمال والنتائج وهذه القدرة على التفكير تمكنها من التنبؤ بالأحداث وتضع الحلول المختلفة لمشكلات التوافق وتعمل على تجنب المواقف المؤلمة قدر الامكان ( القره غولي

واخرون ، ٢٠١٢ ، ٤٦ ) . اما باس ١٩٨٠ Buss فقد ميز بين المصطلحين ( الوعي والشعور ) بشكل واضح على انهما يؤديان وظيفة متداخلة حيث اشار الى ان الشعور يمثل سمة دائمة لدى الفرد بينما الوعي يمثل الحالة العابرة التي تعبر عن انتباه الفرد للمواقف في اللحظة الأنية فضلاً عن انه يشمل التقويم الذاتي فمثلاً الطفل الرضيع عندما يتعرض الى مثيرات ضوئية فانه يشعر بها ويستجيب لها هذا الشعور يمثل السمة عنده لكن عندما نضع قطعة من النقود تحت وسادته فانه لا يعيها ولا يستطيع تقدير قيمتها وبالتالي عدم الاستجابة نحوها وهذا ما يسمى بالذات الحسية لدى الفرد والتي تنمو وتتطور عند الانسان في مراحل متقدمة من حياته حيث يستطيع ان يميز بين ذاته العامة والخاصة . ان مستوى الوعي لدى الطفل لا يسمح له بالانتباه او التركيز او تقويم قواه العقلية والجسدية حيث اعتقد باس ان ادراك الطفل الملائم لمرحلته المتطورة لم يصل بعد الى درجة انه يعي مكانته ضمن المحيط الاجتماعي الذي هو فيه . لكنه عندما ينمو وينتقل الى مرحلة عمرية متقدمة فانه سيكون قادر على ان يعي ذاته وشخصيته وبالتالي الوصول الى الاستقلالية وتحقيق السلوك المرغوب اجتماعياً وبالتالي الوعي بذاته بدرجة عالية ( القره غولي واخرون ، ٢٠١٢ ، ٤٦-٤٧ ) .

## نظريات فسرت الوعي بالذات

### ١-نظرية التحليل النفسي فرويد ١٩٣٩ Psychoanalysis

يرى اصحاب هذه النظرية ان الفرد منذ طفولته يطرد كل الرغبات او الحاجات غير المقبولة اجتماعياً من ادراكه الواعي الى عقله الباطن وان هذه الرغبات او المشاعر المكبوتة يمكن ان تولد اضطرابات شخصية او سلوكية هدامة هذا مما يؤكد ان وعي الفرد بذاته يتطور من خلال مستويين :

١-مستوى علاقة الفرد بالآخرين ٢-مستوى حياة الفرد الخاصة

لان الفرد بحاجة الى اعتراف الاخرين به حتى يتعرف بنفسه على نفسه (سليم ، ٢٠٠٢ ، ص٤١٧-٤١٨) .



اما عن العلاقة بين الوعي واللاوعي فقد اكد فرويد ان الوعي هو الشعور بالواقع غير الحقيقي وان اللاشعور هو الواقع الحقيقي للحياة النفسية ، اذ قلل فرويد Freud من اهمية الشعور او الوعي واعتبره جزء يسير من الواقع النفسي الحقيقي (اللاوعي) واعطى اهمية كبيرة للاشعور ، حيث كشف عن الجانب المضلل من النشاط الشعوري الذي من الممكن ان يخفي كل نشاط سواه خاصة الانشطة اللاشعورية . وبما ان اهم ما يميز الانسان عن باقي الكائنات الحية هو وعيه بذاته سواء كان ذاته الظاهرة او ذاته الكامنة بما تتخلله من مشاعر واحاسيس وذكريات الا ان ذلك ليس من الضرورة ان يكون ذاتاً واعية كلية لان سلوك الانسان في اكثر الاحيان تحكمه دوافع غير واعية قد يكون اصلها دوافع جنسية او عدوانية مكبوتة في اللاوعي وبهذا يمكن تعريف اللاوعي بانه واقع نفسي يحتوي وظائف وسمات خاصة وهذا مما دفع فرويد الى التأكيد على الجانب اللاشعوري (القره غولي و العكلي ، ٢٠١٢ ، ص١٢٨-١٢٩) . و حسب نظرية فرويد Frued فان معظم عقل الانسان يكون مختفياً داخل اللاوعي الذي يحتوي على مشاعر ودوافع يخفيها الفرد عن نفسه وعن غيره ايضاً ، وان العقل الواعي يكون مختصراً نوعاً ما بينما العقل اللاوعي هو الذي يفرض سيطرته .وإذا اراد الانسان فهم ومعرفة طبيعة الحياة النفسية فعليه ان يصل الى اعماق العقل اللاوعي . لان العقل اللاوعي هو مصدر الاضطرابات النفسية والعصبية لان الفرد يقوم بكبت معظم الاحداث المؤلمة والرغبات الباطلة في العقل اللاوعي مما يؤدي الى ان تولد فيما بعد الضغوط والاضطرابات والمتاعب في حياة الفرد ، اما الاحساس بالوعي الكامل فانه يتوقف على سمو الذات ونموها . لذلك وحسب هذه النظرية فان العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد بوعيه تشكل جزءاً يسيراً من العمليات العقلية التي يقوم بها الدماغ لان الانسان غير واعٍ بما يقوم به العقل ولا يمكنه السيطرة عليه كما لا يمكنه الدخول اليه . ويدرك كل فرد انه يمتلك وعياً ذاتياً بطبيعته وتصرفاته وامكاناته ويدرك الاخرين ويعي مشاعرهم وتصرفاتهم الا ان هذا الوعي بالذات والاخرين قد يتغير في اوقات متفاوتة وهذا التغير والاختلاف يكون متعلقاً بالأمزجة والعاطفة والمشاعر التي تمثل خبرة الفرد ( القره غولي و العكلي ، ٢٠١٢ ، ص ١٣٠-١٣١) .

## ٢- نظرية دوفال وويكلاند ١٩٧٢ Duval & Wicklund

ركز كل من دوفال وويكلاند ١٩٧٢ Duval & Wicklund في دراستهما على موضوع الوعي بالذات لانهما يعتقدان ان الوعي بالذات باعتباره افعالاً موضوعية تدفع الفرد الى تغيير مجالات عديدة في شخصيته و حسب افتراضات هذه النظرية يكون الوعي مركزاً نحو الذات اذ ان الفرد يمكن ان يحكم على تصرفاته عندما يركز عليها بوصفها موضوعاً ( الشمري ، ٣٣ ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٠ ) . وميز Duval & Wicklund بين الوعي الموضوعي والوعي بالذات فالوعي بالذات يعني ان الفرد يعي بذاته فقط فيما يتعلق بخبرته بها باعتبارها مصدراً للأدراك والفعل وان هذه الاحاسيس هي اساس الوعي بالذات . بينما الوعي الموضوعي يقصد به ان يعي القوى الخارجية المحيطة به والمؤثرة عليه ولكن لا يستطيع ان يركز انتباهه على ذاته باعتبارها موضوعاً في البيئة ( Duval ,Wicklund , 1972 ,p.2 ) . ومن افتراضات هذه النظرية ان الفرد لا يمكنه التركيز في الوقت نفسه على جوانب الذات والبيئة معاً وان الوعي يتوجه اما الى الداخل (الى ذاته) او الى الخارج (القوى البيئية ) وان الفرق بين الاتجاهين يساعد في فهم الظواهر المتنوعة من خلال الحكم على الذات الناتج من توجيه الانتباه نحو الذات ( Duval &Wicklund ,1972 ,p.1 ) . ان وعي الفرد بذاته يتيح له فرصة لمراجعة سلوكه و هذا النوع من التفكير يعطي الفرد الفرصة لكي يعي ما يقوم به من خلال مراجعة بعض الافكار موازنةً مع عرض افكاره عند مواجهة الاخرين بصورة مباشرة وذلك مما يولد نوع من الوعي بالذات العالي عندما يرى الفرد نفسه باعتباره فرداً يعي ذاته ومحيطه الخارجي ( Kurtz &Kantor ,2007 ,p.3 ) .

### ٣- نظرية برنتس و دان روجرز ١٩٨٢ Prentice .Dunn & Rogers

قدم المنظران في هذه النظرية نوعين من الوعي بالذات وهما (الوعي بالذات العام ، الوعي بالذات الخاص ) ، فالوعي بالذات العام يشير الى الانتباه الى الاهتمام بانطباع الناس عن الفرد اي الانطباع الذي يتركه لدى الاخرين ، وقد يكون الوعي بالذات منخفضاً عندما يكون الفرد ضمن جماعة حيث يصعب وجوده كفرد مستقل . كما يؤدي ذلك الى تشتت المسؤولية عند حدوث بعض الافعال العدوانية والفوضوية ، بحيث تقوم هذه المجموعات بسلوكيات يقلدها الاخرون وقد تصبح هذه الاعمال معايير سلوكية مقبولة في مواقف مماثل

اما الوعي بالذات الخاص فيشير الى توجيه الانتباه الى الاحاسيس والافكار الذاتية ، وقد يكون الوعي بالذات منخفضاً عندما يكون الفرد ضمن جماعة فينسى ذاته ويستخف بالمواقف الانفعالية) (Prentice .Dunn & Rogers ,1982 ,p.503-513 .

وقد حدد برنتس Prentice عوامل تقليل الوعي بالذات العام وهي :  
( مكلفين وغروس ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٢ ) .

١- احساس الفرد بجهل الاخرين به في حالة وجوده ضمن مجموعة مما يؤدي الى عدم الاحساس بالهوية الشخصية .

٢- توزيع المسؤولية : عند وجود الفرد ضمن مجموعة وتحدث بعض السلوكيات غير المقبولة في المجتمع فان الفرد ينفي عن نفسه الشعور بالمسؤولية ويضعه على عاتق الاخرين .

٣- الانسياق للمعايير السلوكية وتقليد السلوكيات المقبولة اجتماعياً والانصياع لضغوط الجماعة هذا مما يقلل من الوعي بالذات .

اما العوامل التي تقلل الوعي بالذات الخاص فهي :

١- تركيز الانتباه على المحيط الخارجي .

٢- مشاركة الآخرين الاحداث الجارية مما يجعلهم يخوضون في مواضيع تبعدهم عن وعيهم بذواتهم.

٣- اهمية الاشياء الخاصة اكثر من العامة في موازنة شخصية الفرد مع احداث المجتمع الحالية.

هذا ويرى برنتس وروجرز Prentice & Rogers ان الوعي بالذات الواطئ سواء كان عاماً ام خاصاً قد يؤدي الى سلوك مخالف لمعايير المجتمع لكن انخفاض اي منهما يؤدي الى ان يكون الفرد عرضة للتأثيرات بالموجهات السلوكية الموقفية وانخفاض القدرة على مواجهة الضغوط وبالتالي انخفاض في الانتباه الى الذات (مكلفين وغروس ، ٢٠٠٢، ١٠١، ١٠٣-١٠٣).

#### ٤ - نظرية جولمان 1995 Goleman

يرى جولمان Goleman ان مصطلح الوعي بالذات يعني الانتباه الى الحالات الداخلية التي يعيشها الفرد وبهذا الوعي التأملي للنفس يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات ( كولمان ، ٢٠٠٠ ، ٧٤ ) . ويتطلب الوعي بالذات ان تكون القشرة المخية في حالة من النشاط خاصة مناطق اللغة التي تستطيع تحديد وتسمية العواطف والانفعالات المستثارة ، والوعي ليس مجرد انتباه يتأثر بالانفعالات او يستجيب لما يلاحظ لكنه حالة تحفظ قدرة الفرد على التأمل الذاتي حتى في وسط العواصف الشديدة ، وفي افضل الاحوال فان ملاحظة الذات تسمح بوعي متزن للمشاعر او العواطف القوية وفي اسوء الاحوال هي تعبر عن نفسها في النظر للخبرة الانفعالية وهذا يعني الوعي بما يجري وليس الابتعاد او الانسحاب ، والوعي بالذات والمشاعر يعد من اهم الكفاءات الوجدانية التي تبنى او تستند عليها الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس ( روبنسن وسكوت ، ٢٠٠٠ ، ٤٤ ) .

كما يرى جولمان Goleman ان الفرد بحاجة الى معرفة مكان القوة والضعف لديه و معرفة حالته المزاجية والانفعالية و مشاعره التي يستعملها لكي

يصل الى قرارات واثقة ، اذ كلما كان الفرد واعياً بذاته كلما كان متمكناً من الوعي حتى بالمستويات المنخفضة من الاحاسيس ( السمادوني ، ٢٠٠٧ ، ١١٥ ) . ويرى جولمان Goleman ان الافراد الواعين بذواتهم يتسمون بقدرتهم على ادراك حالتهم النفسية اثناء معاشتها ويمتلكون السيطرة على انفعالاتهم ويمثل ادراك الذات لديهم اساس لسمااتهم الشخصية ويكونون شخصيات استقلالية واثقة من امكاناتها ولديهم صحة نفسية جيدة ونظرة ايجابية للحياة ومهارة الخروج من حالة المزاج السيء اي يكونون عقلانيين في ادارة الانفعالات ( Goleman , 1995 , 47 ) .

وقد وجد جولمان Goleman ان هناك ثلاثة مجالات للوعي بالذات وهي :

#### أ-الوعي الانفعالي Emotional Awareness

وهو معرفة الفرد بانفعالاته وادراكه لها وربطها بما يفكر ويشعر به ويفعله ومعرفته بان هذه المشاعر تؤثر بأدائه وقيمه واهدافه ( Goleman , 2005 , 24 ) . ويتضمن هذا المجال التنظيم الواعي لعواطف الفرد وذلك لتعزيز النمو العقلي والانفعالي والتعامل معها وجعلها ملائمة للموقف وقدرة الفرد على تهدئة ذاته وتخلصها من التوتر ومن اثار الفشل ( جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٩٩ ) . فالفرد الذي لديه القدرة على ادارة انفعالاته لا يسمح لأي موقف ان يؤثر في حالته المزاجية ويستطيع ان يعبر عن مشاعره بصورة ايجابية ويستطيع ان يركز على افعاله وما الذي يجب ان يقوم به اما الفرد الذي لا يستطيع ان يدير انفعالاته فانه يبقى في حالة صراع مستمر وبالتالي يصل الى مرحلة المرض النفسي ( جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٦٨ ) .

#### ب-التقييم الدقيق للذات Accurate Self – Assessment

ان تقييم الذات يعتمد على قيام الفرد بالمقارنة بين سلوكه في موقف معين ومحك داخلي يناسب هذا السلوك يشتق من مجموعة من المعايير الخارجية او من خلال جعل الذات تستخدم معايير معينة تكون صارمة وقد تكون واقعية او غير واقعية ومن ثم فان الافراد مختلفين في تقييمهم لذواتهم فالأفراد الذين يحصلون على مراتب عالية في التفوق والانجاز لديهم مستويات صارمة في تقييم الذات ( عثمان ورزق ، ٢٠٠١ ، ١١٧ ) .

### ج-الثقة بالذات Self-confidence

وتعني شعور الفرد بإمكاناته والتعبير عن آرائه الشائعة وغير الشائعة وقد يخاطر من أجل تحقيق ما هو صحيح ويكون حاسماً في اتخاذ القرارات الصحيحة على الرغم من الضغط الذي قد يتعرض له ( Goleman , 2005 , 24 ) . وتعد الثقة بالنفس من الامور المهمة لكل فرد لان الفرد بحاجة الى مقدار من الثقة بنفسه سواء في مجال العمل ام الحياة الاجتماعية ام التعليم وهذه الصفة لها علاقة وطيدة بالشخصية الناجحة وتعد طاقة تعمل على اظهار مواهب الفرد وامكانياته وقدرته على اتخاذ القرار السليم ( Kirk & Locke ,1991 ,58 ) .

وقد تبنت الباحثة نظرية جولمان 1995 Goleman لأنها من اكثر النظريات التي فسرت الوعي بالذات وحددت مجالاته بدقة ووضوح فضلاً عن انها النظرية التي اعتمدت في بناء مقياس الوعي بالذات للتميمي والذي تبنته الباحثة .

# الفصل الثالث

## منهجية البحث واجراءاته

❖ مجتمع البحث

❖ عينة البحث

❖ ادوات البحث

❖ التطبيق النهائي

❖ الوسائل الاحصائية

## منهجية البحث واجراءاته

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

### ١-مجتمع البحث الاحصائي

مجتمع البحث الحالي مؤلف من طلبة جامعة ديالى والمتكون من ( ١٦٨٠٠ ) طالب وطالبة بواقع ( ٧٤٢٥ ) من الذكور و ( ٩٣٧٥ ) من الاناث للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) حسب احصائيات جامعة ديالى . موزعين بين الكليات الانسانية والعلمية ، والجدول رقم ( ١ ) يوضح ذلك .

#### جدول ( ١ )

#### عدد طلاب جامعة ديالى موزعين حسب الكليات والنوع

ت	الكليات	الذكور	الاناث	المجموع
١	التربية الاساسية	١٥٣١	١٧٧٢	٣٣٠٣
٢	التربية للعلوم الانسانية	١٥١١	٢٨٦١	٤٣٧٢
٣	التربية للعلوم الصرفة	٥١٢	٦٣٤	١١٤٦
٤	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦٢٥	١٧٤	٧٩٩
٥	الهندسة	٥٢٩	٤٤٠	٩٦٩
٦	العلوم	٥٠٢	٨١٣	١٣١٥
٧	القانون والعلوم السياسية	٥٧٩	٤٩٣	١٠٧٢
٨	الطب	٧٧	٢٢٩	٣٠٦
٩	الطب البيطري	٨٣	١١٧	٢٠٠
١٠	الزراعة	١٠٢	٢٣١	٣٣٣
١١	الادارة والاقتصاد	٤٥٣	٢٣٩	٦٩٢



١٢٠٣	٧٠٦	٤٩٧	العلوم الإسلامية	١٢
١٠٩٠	٦٦٦	٤٢٤	الفنون الجميلة	١٣
١٦٨٠٠	٩٣٧٥	٧٤٢٥	المجموع	

## ٢- عينة البحث

### أ- عينة التحليل الاحصائي

اختيرت عينة التحليل الاحصائي بالطريقة العشوائية البسيطة عند اختيار الكليات وبالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب عند اختيار الطلبة من هذه الكليات . اذ تم اختيار ( ٦ ) كليات من جامعة ديالى ( ٣ ) منها من التخصص العلمي و ( ٣ ) منها من التخصص الانساني وتم اختيار ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة من هذه الكليات وبنسب تتفق مع اعدادهم فيها اذ بلغ عدد الذكور ( ١٦٠ ) طالباً وعدد الاناث ( ٢٤٠ ) طالبة وواقع ( ٢٨٨ ) من التخصص الانساني و ( ١١٢ ) من التخصص العلمي كما موضح في جدول ( ٢ ) .

### جدول ( ٢ )

#### عينة البحث موزعة على كليات جامعة ديالى

ت	الكليات الانسانية	الذكور	الاناث	المجموع	
١	تربية علوم انسانية	٦٥	١٢٤	١٨٩	٢٨٨
٢	علوم اسلامية	٢٢	٣١	٥٣	
٣	قانون	٢٥	٢١	٤٦	
ت	الكليات العلمية				
١	الهندسة	٢٣	١٩	٤٢	١١٢
٢	العلوم	٢٢	٣٥	٥٧	
٣	الطب	٣	١٠	١٣	
	المجموع	١٦٠	٢٤٠	٤٠٠	٤٠٠

## ب- عينة التطبيق النهائي

---

اعتبرت عينة التحليل الاحصائي عينة للتطبيق النهائي بعد حذف درجات الفقرات المحذوفة في كل مقياس من المقاييس الثلاثة وكما موضح لاحقاً .

## ٣- ادوات البحث

---

لغرض تحقيق اهداف البحث فقد تم :

اولاً - بناء مقياس اساليب المواجهة

ثانياً - بناء مقياس التكاسل الاجتماعي

ثالثاً- تبني مقياس الوعي بالذات

وكما موضح فيما يأتي :

## اجراءات بناء مقياسي اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي

### اولاً- بناء مقياس اساليب المواجهة :

---

بعد ان اطلعت الباحثة على الادبيات السابقة لأساليب المواجهة ولعدم ملاءمة المقاييس الموجودة للبحث الحالي ولمجتمع البحث وعينته لذا بنت الباحثة مقياساً لأساليب المواجهة باتباع الخطوات الاتية :

### أ- تحديد الاطار النظري

---

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي تبنت نظرية Lazarus ( نظرية التعاملات التقييمية ١٩٦٠ ) والتي عرف بموجبها اساليب المواجهة Coping Styles على انها (التغير المستمر في الجهود السلوكية

والمعرفية والانفعالية من اجل ادارة متطلبات البيئة الخارجية والداخلية التي يقيمها الفرد بانها تفوق امكاناته او ترهقه ) ، وبحسب هذه النظرية فان اساليب المواجهة هي ( ١١ اسلوب ) وقد قامت الباحثة بعرض هذه الاساليب على مجموعة من الخبراء لتحديد اي الاساليب الاكثر استعمالاً من الطالب الجامعي كما في ملحق (٢) وقد حدد الخبراء ثلاثة اساليب تستعمل في عملية المواجهة وهي :

١-التصدي للمشكلة ومواجهتها Confrontation: هو احد اساليب المواجهة الذي يشير الى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الحدث او المشكلة، وذلك بالقيام بشيء ما لتغيير مسببات الضغط نحو الافضل او تغيير العلاقة المضطربة بين البيئة والانسان المسببة للتوتر ويحصل التعامل المرتكز على المشكلة حينما يعتقد الفرد ان بإمكانه اداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر المشكلة ويُعد من الاساليب الفعالة جداً لأنه يتعامل مع المشكلة بصورة مباشرة يلجأ اليه الافراد ذوي الفاعلية العالية . ( Folkman & Lazarus , 1985 , p. 152 ).

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

٣-التجنب Avoidance: هو محاولة الفرد تجنب مواجهة موقف او مشكلة او القيام باستجابة سلوكية معينة تعمل على تقليل انفعاله كالأكل مثلاً او اي نشاط اخر اي يُعد وسيلة دفاعية لحماية الشخص من تهديد المواقف التي تواجهه ( Holahan & Moss , 1987 , p. 946 )

## ب- صياغة الفقرات

بعد ان اطلعت الباحثة على الادبيات والدراسات ذات الصلة بالبحث الحالي وحسب نظرية Lazarus صاغت عدداً من الفقرات معتمدة على هذه النظرية مراعية ان يكون محتوى هذه الفقرات واضحاً وصريحاً ومباشراً ومختصراً ومعبراً وبصيغة الحاضر (ملحم ، ٢٠٠٠ ، ص٢٥٩ ) ، اذ تمت صياغة ثلاثة وعشرين موقفاً وتحت كل موقف ثلاثة بدائل يمثل كل منها احد اساليب المواجهة .

## ج-تحليل الفقرات منطقياً(الصدق الظاهري)

تم عرض مقياس اساليب المواجهة بصيغته الاولية ملحق ( ٥ ) على ( ١٢ ) خبير) من المتخصصين في علم النفس العام وعلم النفس التربوي والارشاد النفسي والقياس والتقويم كما في ملحق (١) وتضمن المقياس تعريف أساليب المواجهة حسب وجهة نظر Lazarus وطلب من الخبراء ان يبدوا آرائهم و ملاحظاتهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وتعديل او اضافة بعض الفقرات وبعد استعادة المقياس تبين ان هناك اتفاقاً بين الخبراء على ابقاء جميع الفقرات مع اجراء التعديل على بعضها كما في جدول ( ٤ ) ، هذا وقد اعتمدت الباحثة على النسبة المئوية للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس واعتمدت نسبة ٨٠ % للموافقين للإبقاء على الفقرة والنتيجة موضحة في جدول ( ٣ ) .

### جدول ( ٣ )

#### اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس اساليب المواجهة

الفقرات	عدد الفقرات	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية
1,2,3,4,7,8,9,10, 11,12,14,16,17, 20,21,22,23	١٧	١٢	لا يوجد	%١٠٠
5,6,13,15,18,19	٦	١٠	٢	%٨٣

### جدول ( ٤ )

#### الفقرات المعدلة في ضوء اراء الخبراء لمقياس اساليب المواجهة

ت	محتوى الفقرة	التعديل
٣	أ- اعمل بمثابة للعثور عليه ج- اتجاهل ما حدث وكأنني لم افقد شيئاً	أ- احاول جاهداً العثور عليه ج- اتجاهل الامر لان من الصعب العثور عليه
٤	إذا توفي احد اصدقائي بشكل مفاجئ ب- اختلط بالآخرين واطلب مساعدتهم	إذا فقدت عزيزاً عليّ بشكل مفاجئ ب- اختلط بالآخرين ليساعدوني على تجاوز الازمة
٥	أ- استعد لمواجهة ما سيحدث	أ- اسعى لتوفيره باي وسيلة
٩	إذا توفي ولي امري فجأة وتحولت مسؤولية العائلة لي	إذا تغيب ولي امري لظروف طارئة وتحولت مسؤولية العائلة لي
١١	إذا كان لدي حبيب ومشروع زواج به لكن اهلي اصروا على الارتباط بغيره	إذا كان لدي علاقة عاطفية مع شخص ما واهلي اصروا على الارتباط بغيره
١٢	ج- لا اكثرث ولا اهتم	ج- اؤمن بان هذا هو قدرتي في الحياة
١٨	عندما يحدث تعارض بين	عندما اقوم بسلوك يتعارض مع العادات

العادات والتقاليد واقامة علاقة عاطفية مع الجنس الاخر	والنقاليد
أ-احاول التصرف بما لا يسيء للطرف الاخر واواجه الاخرين	أ-احاول ان اصر على سلوكي بما لا يسيء للأخرين
ج-الجأ الى احلام اليقظة ونسيان الموضوع	ج-اتراجع عن السلوك

### د- تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس

ان كل فقرة من فقرات المقياس تحوي ثلاثة بدائل وعلى المستجيب ان يعطي الرقم (١) للبدل الاكثر استعمالاً من قبله ويعطي الرقم (٢) للبدل الذي يليه في الاستعمال والرقم (٣) للبدل الاقل استعمالاً .

وقد اعطيت الدرجة (٣) للاختيار الاول والدرجة (٢) للاختيار الثاني والدرجة (١) للاختيار الثالث . ومن الناحية النظرية فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب لكل اسلوب هي (٦٩) واقل درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٣) وبذلك فان الوسط الفرضي لكل اسلوب هو (٤٦) .

### هـ- اعداد تعليمات المقياس

قامت الباحثة بوضع تعليمات الاجابة على مقياس اساليب المواجهة كما موضح في ملحق ( ٨ ) .

## و- الدراسة الاستطلاعية

---

طبق المقياس على مجموعة من الطلبة عددهم (٣٠) طالباً وطالبة والهدف منها معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وذلك للتغلب على الصعوبات قبل تطبيق المقياس وقد اتضح ان جميع الفقرات واضحة والتعليمات مفهومة وان مدى الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس قد بلغ (١٥) دقيقة .

## ز- التحليل الاحصائي للفقرات

---

الغرض من التحليل الاحصائي للفقرات هو ايجاد صدقها احصائياً ودرجة اتساقها ، كذلك ايجاد قوتها التمييزية ولتحقيق هذين الغرضين قامت الباحثة بالتطبيق على عينة احصائية بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة من جامعة ديالى اختبروا بصورة عشوائية كما موضح في جدول (٢) و لإيجاد الخصائص السايكومترية قامت الباحثة بالاتي :

### ١- صدق الفقرات

---

تم التحقق من صدق الفقرات احصائياً عن طريق ايجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة باستعمال معادلة ارتباط بيرسون وكانت النتيجة كما في الجداول (٥-٦-٧) .

جدول ( ٥ )

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب التصدي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٣٨	٩	٠.٢٦	١٧	٠.٤٣
٢	٠.٢٤	١٠	٠.٣٤	١٨	٠.٢٩
٣	٠.٣٣	١١	٠.٣٦	١٩	٠.٢٧
٤	٠.٣١	١٢	٠.٤١	٢٠	٠.٤٧
٥	٠.٢٨	١٣	٠.٤١	٢١	٠.٣٧
٦	٠.٢٨	١٤	٠.٣٥	٢٢	٠.٢٨
٧	٠.٣١	١٥	٠.٢٩	٢٣	٠.٤٨
٨	٠.٤٦	١٦	٠.٣٣		

جدول ( ٦ )

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب طلب المساعدة

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٣٤	٩	٠.٢١	١٧	٠.٢٧
٢	٠.٤٧	١٠	٠.٣١	١٨	٠.٤٢
٣	٠.٤١	١١	٠.٤٣	١٩	٠.٢٧
٤	٠.٣٩	١٢	٠.٣٧	٢٠	٠.٣٩
٥	٠.٣٤	١٣	٠.٤٧	٢١	٠.٤٤
٦	٠.٣٩	١٤	٠.٤١	٢٢	٠.٣٥
٧	٠.٣٨	١٥	٠.٣٢	٢٣	٠.٣٩
٨	٠.٥٢	١٦	٠.٤٥		



## جدول ( ٧ )

### قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لأسلوب التجنب

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٢٨	٩	٠.٢٤	١٧	٠.٤٥
٢	٠.٢٨	١٠	٠.٢٧	١٨	٠.٣٠
٣	٠.٣٩	١١	٠.٤٤	١٩	٠.٣٣
٤	٠.٣٧	١٢	٠.٣٨	٢٠	٠.٤٦
٥	٠.٢٦	١٣	٠.٣٨	٢١	٠.٤٩
٦	٠.٤٢	١٤	٠.٤٥	٢٢	٠.٤١
٧	٠.٣٣	١٥	٠.٢٠	٢٣	٠.٤٠
٨	٠.٥٢	١٦	٠.٣٧		

وباستعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط اتضح ان القيمة التائية المحسوبة لأقل قيمة لمعامل الارتباط البالغ ( ٠.٢٠ ) هي ( ٤.٠٧ ) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦٠ ) بدرجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) . وبذلك يتضح ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً اي ان الفقرات تقيس ما يقيسه المقياس بأكمله اي ان جميع الفقرات صادقة .

## ٢- القوة التمييزية للفقرات

الغرض من ايجاد القوة التمييزية للفقرات هو الابقاء على الفقرات التي تميز بين الذين يمتلكون السمة والذين لا يمتلكونها وحذف الفقرات غير المميزة ، لان من الشروط المهمة لفقرات المقاييس النفسية ان تتصف بقوة تمييزية بين الافراد من ذوي الدرجات العالية والافراد من ذوي الدرجات الواطئة في السمة المراد قياسها ( Gronlund , 1981 , p. 253 ) ، ولتحقيق هذا الشرط قامت الباحثة باعتماد

اسلوب المجموعتين الطرفيتين لكل اسلوب من اساليب المواجهة الثلاثة اذ اتبعت الخطوات الآتية :

أ-رتبت درجات العينة البالغ عددهم ٤٠٠ طالباً وطالبة تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة .

ب-اختارت نسبة ٢٧% من الافراد ذوي اعلى الدرجات و ٢٧% من الافراد ذوي ادنى الدرجات لتمثل المجموعتين الطرفيتين وحسب هذه النسبة كان عدد الاستثمارات لكل مجموعة ( ١٠٨ ) استمارة ، وقد تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا لأسلوب التصدي ما بين ( ٦٠-٦٨ ) درجة وحدود الدرجات الدنيا ما بين ( ٣٨-٥٤ ) درجة ، اما اسلوب طلب المساعدة فكانت حدود درجات المجموعة العليا ما بين ( ٤٨-٦٣ ) درجة وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين ( ٣٢-٤٢ ) درجة اما اسلوب التجنب فكانت حدود درجات المجموعة العليا ما بين ( ٤٠-٥٥ ) درجة وحدود درجات المجموعة الدنيا ما بين ( ٢٤-٣٣ ) درجة ، وبهذا يكون لدينا مجموعتين بأكبر حجم واقصى تباين ممكن لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة .

ج-حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل فقرة في كل من المجموعتين العليا والدنيا وتطبيق الاختبار التائي T.test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات كل اسلوب في المقياس ، حيث عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشر لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية وقد تبين ان جميع الفقرات مميزة اذ ان اصغر قيمة تائية محسوبة في الجداول ( ١١-١٢-١٣ ) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٢.٥٨ ) عند درجة حرية ( ٢١٤ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠١ ) ، والجداول ( ٨-٩-١٠ ) توضح ذلك

جدول (٨)

معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

(اسلوب التصدي)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٧.٣٩	٠.٦٥	٢.٠٣	٠.٥٢	٢.٦٢	١
٥.١٣	٠.٧٦	٢.٣٩	٠.٤٥	٢.٨٢	٢
٥.٨٠	٠.٧٧	٢.٣٥	٠.٤٠	٢.٨٣	٣
٧.٥٩	٠.٧٣	١.٥٣	٠.٧٩	٢.٣١	٤
٥.٧٥	٠.٦٧	٢.٢٠	٠.٤٨	٢.٦٦	٥
٤.٠٣	٠.٨٠	٢.٠٠٩	٠.٦٤	٢.٤١	٦
٤.٩٥	٠.٨٧	١.٨١	٠.٧٨	٢.٣٦	٧
٨.١٢	٠.٨٢	٢.٢٤	٠.٢٨	٢.٩٢	٨
٥.٣٦	٠.٧٢	٢.٦٣	صفر	٣	٩
٤.٨٩	٠.٥٤	٢.٦٩	٠.١٩	٢.٩٦	١٠
٧.٤٨	٠.٧٩	١.٥٧	٠.٨٣	٢.٤٠	١١
٨.١٧	٠.٨٦	١.٩٨	٠.٥٠	٢.٧٧	١٢
٧.٠٠٨	٠.٧٦	٢.٣٩	٠.٢٨	٢.٩٤	١٣
٨.٠٩	٠.٨٠	٢.٠٨	٠.٤٥	٢.٨	١٤
٥.٧٨	٠.٠٨٣	٢.٢٩	٠.٤٦	٢.٨١	١٥
٥.٣٢	٠.٦٨	٢.٤٧	٠.٣٤	٢.٨٦	١٦
٧.٢٤	٠.٨٩	٢.١٢	٠.٤٧	٢.٨٢	١٧
٥.٥٥	٠.٨٢	١.٦٧	٠.٨٥	٢.٣٠	١٨
٤.١٣	٠.٨٥	٢.٣١	٠.٥٣	٢.٧٠	١٩

٨.٨٥	٠.٨٢	٢.٠٨	٠.٤٠	٢.٨٦	٢٠
٤.٦٧	٠.٧٩	٢.٣٥	٠.٤٩	٢.٧٧	٢١
٣.٧٧	٠.٦٦	٢.٦٦	٠.٢٨	٢.٩٢	٢٢
٧.٣٦	٠.٨١	٢.٤٣	صفر	٣	٢٣

### جدول (٩)

معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين  
(اسلوب طلب المساعدة)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٥.٧٢	٠.٦٧	٢.١٨	٠.٤٩	٢.٦٣	١
٩.٣٣	٠.٥٨	١.٧١	٠.٦٤	٢.١٩	٢
٧.١٩	٠.٥٤	١.٨٦	٠.٤٨	٢.٣٦	٣
٩.٤٦	٠.٦٣	١.٦٤	٠.٦٥	٢.٤٦	٤
٦.٢٨	٠.٥٥	٢.١٤	٠.٥٣	٢.٦٠	٥
٧.٢٨	٠.٧٢	١.٧٩	٠.٦٢	٢.٤٥	٦
٧.٨٠	٠.٦٠	٢.٠٨	٠.٤٨	٢.٦٦	٧
٩.٩٢	٠.٥١	١.٤٢	٠.٤٣	٢.٠٦	٨
٢.٧٨	٠.٣٨	١.٩٤	٠.٤٠	٢.٠٩	٩
٤.٨٧	٠.٥١	١.٨٢	٠.٣٠	٢.١٠	١٠
٨.٩٠	٠.٥٣	١.٧٢	٠.٥٦	٢.٣٨	١١
٧.٨١	٠.٥٩	١.٣٨	٠.٦١	٢.٠٢	١٢
٩.٧٦	٠.٥٥	١.٥٧	٠.٥١	٢.٢٨	١٣
٨.١٩	٠.٣٣	١.١٢	٠.٦١	١.٦٧	١٤

٦.٠٨	٠.٤٤	١.١٩	٠.٦٢	١.٦٤	١٥
٨.٧٣	٠.٥٨	١.٤٢	٠.٥٦	٢.٠٩	١٦
٤.٨٥	٠.٥٥	١.٤٤	٠.٦٠	١.٨١	١٧
٨.٤٢	٠.٥٤	١.٦٩	٠.٥٦	٢.٣٢	١٨
٥.٨٧	٠.٥٣	٢	٠.٥١	٢.٤٢	١٩
٧.٣٥	٠.٥٨	١.٧٩	٠.٤٩	٢.٣٢	٢٠
٨.٦٣	٠.٥٥	١.٤٤	٠.٤٥	٢.٠٤	٢١
٦.٩٤	٠.٥٣	١.٦٦	٠.٣٨	٢.٠٩	٢٢
٦.٦٥	٠.٤٨	١.٦٥	٠.٤٠	٢.٠٥	٢٣

جدول (١٠)

معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب المواجهة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين  
(اسلوب التجنب)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٤.٢١	٠.٤٨	١.١٣	٠.٧٥	١.٤٩	١
٤.١٥	٠.٦١	١.٤١	٠.٧٦	١.٨٠	٢
٦.٣٠	٠.١٤	١.٠٢	٠.٧٧	١.٤٩	٣
٨.٢٩	٠.٦٨	١.٥٩	٠.٧٧	٢.٤٢	٤
٥.٤٥	٠.١٠	١.٠٠٩	٠.٥٧	١.٣١	٥
٨.٦٣	٠.٦٢	١.٢٨	٠.٨٦	٢.١٦	٦
٥.٥٦	٠.٦٨	١.٣٣	٠.٨٧	١.٩٣	٧
١٢.٠٤	٠.٢٥	١.٠٦	٠.٨٧	٢.١١	٨
٤.٩٦	٠.١٤	١.٠٢	٠.٥٣	١.٢٨	٩
٤.٩٠	٠.١٠	١.٠٠٩	٠.٥٨	١.٢٩	١٠

١٠.٥٢	٠.٦٩	١.٣٩	٠.٧٩	٢.٤٥	١١
٧.١٦	٠.٧٨	١.٤٨	٠.٨٠	٢.٢٥	١٢
٥.٧١	٠.٤٥	١.١٥	٠.٧٣	١.٦٢	١٣
٩.٧٤	٠.٧٣	١.٦٨	٠.٥٩	٢.٥٦	١٤
٣.٩٧	٠.٧٣	١.٧٢	٠.٦٧	٢.١٠	١٥
٦.٠٧	٠.٤٨	١.١٩	٠.٨٠	١.٧٤	١٦
٩.٢٨	٠.٥٧	١.٣٦	٠.٧٨	٢.٢٢	١٧
٥.٤٦١	٠.٨٦	١.٨١	٠.٧٩	٢.٤٣	١٨
٦.٠٣	٠.٤٠	١.٠٩	٠.٨٢	١.٦٢	١٩
٨.٥٣	٠.١٩	١.٠٤	٠.٨٧	١.٧٧	٢٠
١١.٠٧	٠.٤٨	١.١٩	٠.٨٣	٢.٢٠	٢١
٨.٣٩	٠.١٧	١.٠٣	٠.٨٣	١.٧١	٢٢
٦.٣٥	٠.٤٨	١.١٧	٠.٨٤	١.٧٦	٢٣

## مؤشرات صدق وثبات المقياس

### صدق المقياس Validity

#### ١-الصدق الظاهري Face Validity

الصدق الظاهري هو احد مؤشرات صدق المحتوى اذ يشير الى ان المقياس يمثل المحتوى الذي يراد قياسه ظاهرياً ( ربيع ، ١٩٩٤ ، ص ٩٦٢ ) وافضل من يحدد الصدق الظاهري هم الخبراء ذوي الاختصاص الذين يعملون على تقدير صلاحية الفقرات منطقياً في قياس المحتوى او السمة المراد قياسها ( عودة ، ٢٠٠٠ ، ٢٨٤ ) ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس اساليب المواجهة في البحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس والارشاد والقياس كما في ملحق ( ١ ) للحكم على صلاحيته .

## ٢- مؤشرات صدق البناء Construct Validity

---

هو تحليل درجات المقياس في ضوء مفهوم نفسي معين او اختبار فرضية تبعاً للصفة المراد قياسها ، وحساب معامل الارتباط بين الدرجات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس لتحقيق الارتباط بين جوانب المقياس وهو احد مؤشرات صدق البناء ( حبيب ، ١٩٩٦ ، ص٣٠٧ ) ، وتحدد هذه العلاقة مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظواهر السلوكية لهذا يعد هذا الاسلوب من الاساليب الدقيقة جداً والمستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ( العيسوي ، ١٩٨٥ ، ص٩٥ ) . ان ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يشير الى ان الفقرة تقيس المفهوم الذي يقيسه المقياس وهذا يُعد صدق بناء ( عودة ، ١٩٩٨ ، ص٣٤٠ ) ، وقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لكل اسلوب من الاساليب كما موضح في الجداول ( ٥-٦-٧ ) ص ( ٨٨-٨٩ ) .

## مؤشرات ثبات المقياس Reliability

---

يشير هذا المصطلح الى الدقة والاتساق في اداء الفرد ويعني ايضاً الاستقرار في النتائج عبر الزمن ( Anastasi & Urbina , 2010,142 ) وقد تم حساب ثبات مقياس اساليب المواجهة بالطرق الاتية :

### ١- اعادة الاختبار

---

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا تكرر تطبيقه في ظروف متشابهة واعداد الاختبار هي طريقة تشير الى الاستقرار عبر الزمن ( عبيدات وعبد الحق ، ١٩٩٦ ، ١٩٥ ) حيث قامت الباحثة بتطبيق

المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة اختيروا بصورة عشوائية طبقية بواقع ( ٢٥ ) طالبة و( ٢٥ ) طالباً من التخصص العلمي و ( ٢٥ ) طالبة و( ٢٥ ) طالباً من التخصص الانساني والجدول ( ١١ ) يوضح ذلك ، حيث طبق عليهم المقياس واعد التطبيق بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وبعد الانتهاء من التطبيقين وحساب الدرجات استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني فكان معامل الارتباط ( ٠.٨٢ ) لأسلوب التصدي و( ٠.٨٤ ) لأسلوب طلب المساعدة و ( ٠.٨٠ ) لأسلوب التجنب ، وبإيجاد القيمة التائية لدلالة اصغر معامل ارتباط البالغ ( ٠.٨٠ ) والتي بلغت ( ١٣.١٩ ) اتضح انها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٨٠ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٩٨ ) وبذلك فان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً ، اي ان المقياس يتمتع بثبات عالي ولأساليبه الثلاثة .

### جدول ( ١١ )

#### عينة الثبات بطريقة اعادة الاختبار

المجموع	النوع		الكلية	التخصص
	اناث	ذكور		
٥٠	٢٥	٢٥	العلوم	علمي
٥٠	٢٥	٢٥	القانون	انساني
١٠٠	٥٠	٥٠		المجموع



## ٢- معامل الفا كرونباخ

هو احد المؤشرات التي تشير الى الثبات اذ تشير الى قوة الارتباط بين فقرات الاختبار او ما يسمى اتساق البنود وهو مؤشر على ثبات المقياس ( عودة وملكاوي ، ١٩٩٢، ص ١٩٥ ) ، وبعد استعمال معادلة الفاكرونباخ بلغ معامل الثبات لأسلوب التصدي ( ٠.٧١ ) ، واسلوب طلب المساعدة ( ٠.٧٣ ) ، واسلوب التجنب ( ٠.٧١ ) وهي معاملات ثبات جيدة كما يرى الخبراء والمتخصصون في القياس .

### المؤشرات الاحصائية لمقياس اساليب المواجهة

قبل البدء بالتحليل الاحصائي لفقرات المقياس وايجاد خصائصه السيكومترية استخرجت الباحثة المؤشرات الاحصائية لمقياس اساليب المواجهة وكل اسلوب على حدة بعد تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغة ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة ، والخصائص الاحصائية موضحة في الجداول ( ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ) . ان معرفة الخصائص الاحصائية قبل تحليل فقراته احصائياً وايجاد مؤشرات صدقه وثباته يساعدنا في التعرف على الاساليب الاحصائية المستعملة مع البيانات التي يتم الحصول عليها من تطبيق المقياس وبما ان الخصائص الاحصائية لمقاييس هذا البحث تقترب من التوزيع الاعتدالي ، اذن بإمكاننا استعمال الاساليب المعلمية .

#### جدول ( ١٢ )

الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة  
( اسلوب التصدي )

ت	الخصائص الاحصائية الوصفية	القيمة
١	الوسط	٥٦.٩٨
٢	الوسيط	٥٧
٣	المنوال	٥٨
٤	الانحراف المعياري	٥.٣٤

٠.٧٨١+	الالتواء	٥
٠.٦٩٤	التفرطح	٦
٣٨	اقل درجة	٧
٦٨	اعلى درجة	٨
٢٨.٥١	التباين	٩

جدول ( ١٣ )

الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة  
( اسلوب طلب المساعدة )

القيمة	الخصائص الاحصائية الوصفية	ت
٤٤.٥٧	الوسط	١
٤٥	الوسيط	٢
٤٦	المنوال	٣
٥.١١	الانحراف المعياري	٤
٠.٠٣٩+	الالتواء	٥
٠.٥٣	التفرطح	٦
٣٢	اقل درجة	٧
٦٣	اعلى درجة	٨
٢٦.١١	التباين	٩

جدول ( ١٤ )

الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اساليب المواجهة  
( اسلوب التجنب )

القيمة	الخصائص الاحصائية الوصفية	ت
٣٦.٤٥	الوسط	١
٣٦	الوسيط	٢
٣٤	المنوال	٣

٤	الانحراف المعياري	٦.١٠
٥	الالتواء	٠.٣
٦	التفرطح	٠.١٤٦-
٧	اقل درجة	٢٤
٨	اعلى درجة	٥٥
٩	التباين	٣٧.٢١

يتضح من الجداول ( ١٢-١٣-١٤ ) ان الخصائص الاحصائية للعينة قريبة من التوزيع الاعتدالي لكل اسلوب اذ ان قيم كل من الوسط الحسابي والوسيط والمنوال تقترب من بعضها كثيراً ، كما ان الالتواء يقترب من التواء التوزيع الطبيعي البالغ ( صفر ) و قيم التفرطح قريبة من قيم تفرطح المنحنى الاعتدالي ، وبذلك يمكن استعمال الاحصاء المعلمي مع البيانات التي يتم الحصول عليها من تطبيق المقياس على افراد العينة سواء لإيجاد الخصائص السيكومترية وتحليل الفقرات ام تفسير النتائج .

### وصف المقياس بصيغته النهائية

يتألف مقياس اساليب المواجهة بصيغته النهائية من ( ٢٣ ) فقرة ملحق ( ٨ ) على شكل مواقف حياتية ، اما بدائل الاجابة هي ( ٣ ) بدائل يتم اختيارها حسب اولوية الاستعمال لدى الطالب الجامعي وتكون درجات الاستجابة بان تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة والدرجة (٢) للإجابة الثانية والدرجة (٣) للإجابة الاولى وهكذا تكون الدرجة القصوى لكل اسلوب في المقياس (٦٩) والدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة . وبهذا اصبحت الاداة بالصيغة النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الاساسية .

## ثانياً :- بناء مقياس التكاسل الاجتماعي

بعد الاطلاع على الادبيات السابقة والمقاييس التي تخص التكاسل الاجتماعي وبعد ان تعذر الحصول على مقياس له بما يتناسب مع مجتمع البحث قامت الباحثة ببناء مقياس وحرصت على توافر الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات واتبعت الخطوات العلمية لبناء المقياس وهي كالآتي :

### أ-تحديد الاطار النظري

بعد الاطلاع على الادبيات ذات العلاقة بالبحث الحالي تبنت الباحثة نظرية ( Bandura 1977 ) والتي عرفت التكاسل الاجتماعي على انه (هو تقليل الفرد لجهده ضمن اطار العمل الجماعي بسبب انخفاض توقعه عن قابليته على اداء العمل مصحوبة بانخفاض تقديره لنتائج عمله) .

### ب- صياغة الفقرات

بعد ان اطلعت الباحثة على الادبيات والمقاييس ذات الصلة بالبحث الحالي وحسب نظرية Bandura صاغت عدداً من المواقف الحياتية اعتماداً على هذه النظرية وراعت في صياغة هذه المواقف ان يكون محتواها واضحاً وصريحاً ومباشراً ومختصراً ومعبراً عن الموضوع بصيغة الحاضر ( ملحم ، ٢٠٠٠ ، ص٢٥٩ ) وكانت النتيجة صياغة (٢٦) موقفاً وامام كل موقف بديلان احدهما يعبر عن التكاسل الاجتماعي والاخر لا يعبر عنه .

## ج- تحليل الفقرات منطقياً

تم عرض المقياس بصيغته الاولية ملحق ( ٣ ) على (١٢) خبيراً من المتخصصين في علم النفس العام وعلم النفس التربوي والارشاد النفسي والمقياس والتقويم كما في ملحق ( ١ ) وتضمن المقياس تعريف للتكاسل الاجتماعي من وجهة نظر ( Bandura ) وطلب من الخبراء ابداء ملاحظاتهم وآرائهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وتعديل او اضافة بعض الفقرات ، وبعد استرجاع المقياس تبين ان هناك اتفاق بين الخبراء على ابقاء جميع المواقف كما هي وتعديل بعضها ، وقد اعتمدت الباحثة على النسبة المئوية للحكم على صلاحية كل موقف من مواقف المقياس وكانت النتيجة سقوط الفقرة رقم ( ٢٦ ) وهي ( انزعج من الالعب الجماعية لأنها : أ-لا تجعلني اعرف من هو البطل ب- تزيد فيها روح الانانية ) والجدول ( ١٥-١٦ ) يوضح ذلك .

### جدول ( ١٥ )

#### اراء الخبراء في صلاحية مقياس التكاسل الاجتماعي

الفقرات	عدد الفقرات	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية
١،٢،٤،٦،٧،٨،٩،١٢، ١٤،١٥،١٦،١٧،١٩، ٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥	١٢	١٢	لا يوجد	١٠٠%
٣،٥،١٠،١١،١٣،١٨،٢٠	٧	١٠	٢	٨٣%
٢٦	١	٥	٧	٤٢%

### جدول ( ١٦ )

#### المواقف المعدلة في ضوء اراء الخبراء لمقياس التكاسل الاجتماعي

ت	محتوى الفقرة	التعديل
---	--------------	---------

٥	رغبتي في العمل أ-تزداد عندما اقوم به بمفرد ب-تزداد عندما اقوم به ضمن المجموعة	اتقن عملي عندما أ-اقوم به بمفرد ب-اقوم به ضمن المجموعة
٧	عند اشتراكي بأحد الاعمال الجماعية	عندما اخير بأداء عمل ما ضمن جماعة او بمفرد فإني
١٠	أ-وسط مجموعة ب-عند تكلفي بالعمل بمفرد	أ-اعمل ضمن مجموعة ب-اعمل بمفرد
٢٠	افرح عندما تكلفني اسرتي بعمل اشعر بانه: أ-لا يمكن انجازه الا بوجودي ب-ينجز مع اخوتي واخواتي	يزداد شعوري بالفرح عندما اكلف بعمل : أ-انجزه بمفرد ب-انجزه مع الاخرين

#### د- تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس

وضعت الباحثة الدرجة ( ٢ ) للبدل الذي يمثل التكاسل والدرجة ( صفر ) للبدل الذي لا يمثله حسب رأي المنظر، وبذلك فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب عندما يختار بدائل التكاسل هي (٥٠) واقل درجة هي ( صفر) والوسط الفرضي ( ٢٥ ) .

#### هـ- اعداد تعليمات المقياس

قامت الباحثة بوضع التعليمات للإجابة على مقياس التكاسل الاجتماعي وكما موضح في ملحق ( ٦ ) .

## و- الدراسة الاستطلاعية

طبق المقياس على مجموعة من الطلاب عددهم (٣٠) طالباً وطالبة و الغرض من اجراء الدراسة معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته بهدف التغلب على الصعوبات قبل تطبيق المقياس ، وبعد ملاحظة الاستجابات تبين انها كانت واضحة ومفهومة وان مدى الوقت اللازم للإجابة عن فقرات المقياس قد بلغ ( ١٠ ) دقيقة.

## ز- التحليل الاحصائي للفقرات

### ١- صدق الفقرات

تم ايجاد صدق الفقرات عن طريق ايجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس اذ طبقت الباحثة مقياس التكاسل الاجتماعي على عينة البحث المذكورة سابقاً والبالغ عددها ( ٤٠٠ ) طالباً وطالبة بالتزامن مع مقياس اساليب المواجهة واستعملت معادلة ارتباط بوينت -بايسيريل لإيجاد قيم معاملات الارتباط والنتيجة كما في جدول ( ١٧ ) .

### جدول (١٧)

#### قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التكاسل الاجتماعي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٤٣	٨	٠.٤٥	١٥	٠.٣١	٢٢	٠.٥٨
٢	٠.٣٤	٩	٠.٤٠	١٦	٠.٤٧	٢٣	٠.٣٤
٣	٠.٣٨	١٠	٠.٥٤	١٧	٠.٥٣	٢٤	٠.٥٣
٤	٠.٢٩	١١	٠.٣١	١٨	٠.٣٣	٢٥	٠.٤١
٥	٠.٤٩	١٢	٠.٥٤	١٩	٠.٢٨		

		٠.٥٠	٢٠	٠.٥٧	١٣	٠.٣٦	٦
		٠.٤١	٢١	٠.٥٢	١٤	٠.٥٦	٧

وباستعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط كانت القيمة التائية لأصغر معامل ارتباط البالغ ( ٠.٢٨ ) هي ( ٥.٨١٨ ) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٢.٥٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) ودرجة حرية ( ٣٩٨ ) وبذلك تكون جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

## ٢- القوة التمييزية لل فقرات

قامت الباحثة بايجاد القوة التمييزية لل فقرات بنفس الطريقة الموضحة في الصفحة ( ٩٠-٩١ ) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل فقرة من الفقرات اتضح ان جميع الفقرات مميزة اذ كانت بعضها مميزة وبعضها عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) وبعضها عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) والجدول ( ١٨ ) يوضح ذلك .

### جدول ( ١٨ )

#### معاملات تمييز فقرات التكاسل الاجتماعي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*** ٥.٥٨	٠.٧٨	٠.٣٧	١.٠٠٤	١.٠٤	١
*** ٣.٧٥	٠.٥٣	٠.١٥	٠.٨٨	٠.٥٢	٢
*** ٤.٨٦	٠.٩٣	٠.٦٣	٠.٩٧	١.٢٦	٣
** ٣.٢٢	٠.٦٩	٠.٢٨	٠.٩١	٠.٥٧	٤
*** ٩.٧٣	٠.٩٩	٠.٨٣	٠.٤٩	١.٨٧	٥



**۳.۰۵	۰.۹۷	۰.۷۲	۱	۱.۱۳	٦
***۱۵.۰۳	۰.۵۸	۰.۱۹	۰.۸	۱.۶۱	٧
***۹.۶۴	۰.۷۵	۰.۳۳	۰.۹۱	۱.۴۳	٨
***۸.۵۴	۰.۹۹	۰.۸۱	۰.۶۳	۱.۷۸	٩
***۱۲.۴۵	۰.۹۷	۰.۷۲	۰.۳۳	۱.۹۴	١٠
***۵.۷۷	۰.۸۵	۰.۴۶	۰.۹۹	۱.۱۹	١١
***۱۰.۱۵	۱.۰۰۴	۱.۰۲	صفر	٢	١٢
***۷.۷۰	۰.۸۲	۰.۴۳	۰.۹۴	۱.۳۵	١٣
***۱۳.۱۰	۰.۷۸	۰.۳۷	۰.۷۱	۱.۷۰	١٤
***۵.۷۲	۰.۳۳	۰.۰۶	۰.۹۲	۰.۵۹	١٥
***۹.۷۹	۰.۱۹	۰.۰۲	۱.۰۰۴	۰.۹۸	١٦
***۱۳.۰۲	۰.۹۱	۰.۵۷	۰.۴۹	۱.۸۷	١٧
***۴.۴۲	۰.۹۹	۰.۸۳	۰.۹۲	۱.۴۱	١٨
***۳.۳۵	۱	۰.۸۷	۰.۹۵	۱.۳۱	١٩
***۹.۹۵	۰.۹۸	۰.۷۶	۰.۵۶	۱.۸۳	٢٠
***۸.۹۶	۰.۹۹	۰.۸۵	۰.۵۶	۱.۸۳	٢١
***۱۵.۷۳	۰.۷۳	۰.۳۱	۰.۶۳	۱.۷۸	٢٢
***۷.۰۱	۰.۹۷	۰.۷۴	۰.۸۱	۱.۵۹	٢٣
***۱۲.۱۶	۰.۷۵	۰.۳۳	۰.۸	۱.۶۱	٢٤
***۸.۴۱	۰.۹۵	۰.۶۹	۰.۷۵	۱.۶۷	٢٥

\*\* (دالة عند مستوى دلالة ۰.۰۱) اذ ان القيمة التائية الجدولية تبلغ ( ٢.۵٨ )

\*\*\* (دالة عند مستوى دلالة ۰.۰۰۱) اذ ان القيمة التائية الجدولية تبلغ ( ٣.٢٩ )

مؤشرات صدق وثبات المقياس

مؤشرات صدق المقياس Validity

١-الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في البحث الحالي عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس والارشاد النفسي والقياس والتقويم ملحق (١) للحكم على صلاحيته كما في جدول(١٥-١٦)

٢-صدق البناء Construct Validity

وقد استعملت الباحثة معادلة ارتباط بوينت -بايسيريل لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل فقرة من فقراته وتبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وكما موضح في جدول (١٧) في ص (١٠٤) .

مؤشرات ثبات المقياس Reliability

تم ايجاد مؤشرات ثبات مقياس التكاسل الاجتماعي بطريقتين هما :

١-طريقة اعادة الاختبار

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة جدول (١٤) وبفاصل زمني بلغ اسبوعين بين التطبيقين ، وبعد تفريغ البيانات وتحليلها تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين

وبلغ معامل الارتباط ( ٠.٨٧ ) ، وباستعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١٧.٤٦٧ ) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) اي ان معامل الارتباط دال احصائياً

## ٢- طريقة الفاكرونباخ

وقد استخدمت هذه الطريقة من خلال تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها باستعمال معادلة الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الفاكرونباخ ( ٠.٧٧ ) وهو معامل ثبات جيد حسب رأي خبراء القياس.

### المؤشرات الاحصائية لمقياس التكاسل الاجتماعي

#### جدول ( ١٩ )

#### الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي

ت	الخصائص الاحصائية الوصفية	القيمة
١	الوسط	٢٧.٨٥
٢	الوسيط	٢٦
٣	المنوال	٢٧
٤	الانحراف المعياري	٨.٦٤
٥	الالتواء	٠.٣-
٦	التفرطح	٠.٥٣١-
٧	اقل درجة	٤
٨	اعلى درجة	٤٦
٩	التباين	٧٤.٦٤

يتضح من الجدول (١٩) ان الخصائص الاحصائية للعينة قريبة من التوزيع الاعتدالي اذ ان قيم كل من الوسط الحسابي والوسيط والمنوال تقترب من بعضها كثيراً ، كما ان الالتواء يقترب من التواء التوزيع الطبيعي البالغ ( صفر ) و قيم التفرطح قريبة من قيم تفرطح المنحنى الاعتدالي ، ومن هذا نستنتج انه بالإمكان استعمال الاحصاء المعلمي مع بيانات المقياس التي نحصل عليها من العينة .

### وصف المقياس بصيغته النهائية

---

يتألف مقياس التكاسل الاجتماعي بصيغته النهائية من (٢٥) فقرة ملحق (٦) بشكل مواقف حياتية ، اما بدائل الاجابة فهي بديلان والاختيار يكون لبديل واحد فقط ، وتكون درجات الاستجابة هي ( ٢ ) للبدل الذي يدل على التكاسل الاجتماعي و ( صفر ) للبدل الذي لا يدل على التكاسل الاجتماعي ، وهكذا تكون الدرجة القصوى للمقياس (٥٠) والدرجة الدنيا للمقياس (صفر) بمتوسط فرضي (٢٥) وبهذا اصبحت الاداة بالصيغة النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الاساسية .

### ثالثاً / مقياس الوعي بالذات

---

بعد الاطلاع على الادبيات والمقاييس السابقة المتعلقة بالوعي بالذات ، ومناقشة الاساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية وجدت الباحثة ان من المناسب تبني مقياس الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة الذي اعدته ( التميمي ) للعام (٢٠١٥) ، لصلاحيته وملاءمته لعينة واهداف البحث الحالي .

### مبررات تبني مقياس الوعي بالذات

---

١- يتمتع بخصائص سايكومترية جيدة .

- ٢-توافر شروط الدقة والبناء في المقياس .
- ٣-ايدته نسبة ١٠٠% من الخبراء.
- ٤-يقيس السمة المراد قياسها .
- ٥-حديث في زمن اعداده اذ اعد عام ( ٢٠١٥ ) وهو معد لطلبة الجامعة وهذا ما يتفق مع البحث الحالي المتمثل بالمجتمع نفسه وبخصائصه .
- ٦-تبنت الباحثة نظرية ( Goleman 1995 ) وهي النظرية نفسها التي تبنتها معدة المقياس.

### أ-صلاحية مقياس الوعي بالذات

---

بعد ان اطلعت الباحثة على المقاييس والادبيات السابقة ذات الصلة بالوعي بالذات وحسب الخلفية النظرية فقد تبنت مقياس التميمي ٢٠١٥ المكون من ( ٢٠ ) فقرة ملحق (٤) حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس التربوي والارشاد النفسي والقياس والتقويم ملحق (١) وتبين ان هناك اتفاق بين الخبراء بنسبة ١٠٠% على ابقاء جميع الفقرات.

### ب-تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس

---

اعتمدت الباحثة في تصحيح المقياس على وضع الاوزان الاتية (٥-٤-٣-٢-١) لان جميع الفقرات ايجابية ، ومن الناحية النظرية فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب (١٠٠) واقل درجة (٢٠) وبذلك يكون الوسط الفرضي ( ٦٠ )

## ج- اعداد تعليمات المقياس

قامت الباحثة بوضع التعليمات للإجابة على مقياس الوعي بالذات وكما موضح في ملحق (٧)

## د- الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق المقياس على مجموعة من الطلاب عددهم (٣٠) طالباً وطالبة والغرض من اجراء الدراسة معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبعد ملاحظة الاستجابات تبين انها كانت واضحة ومفهومة وان مدى الوقت اللازم للإجابة عن فقرات المقياس قد بلغ ( ١٠ ) دقيقة .

## و- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

### ١- صدق الفقرات

تم التحقق من صدق الفقرات احصائياً عن طريق ايجاد علاقة درجة كل فقرة بالمجموع الكلي كما موضح في الجدول ( ٢٠ )

### جدول (٢٠)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠.٤١	١٦	٠.٣١	١١	٠.٣٥	٦	٠.٣٨	١
٠.٤٨	١٧	٠.٣٥	١٢	٠.٥٠	٧	٠.٣٨	٢
٠.٥٧	١٨	٠.٣٣	١٣	٠.٥٤	٨	٠.٣٥	٣

٠.٥٥	١٩	٠.٥٥	١٤	٠.٤٢	٩	٠.٤٦	٤
٠.٥٥	٢٠	٠.٤٨	١٥	٠.٤٨	١٠	٠.٤٥	٥

ومن الجدول (٢٠) يتضح ان قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً لأنها اكبر من القيمة الجدولية لمعاملات الارتباط عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالغة (٠.٠٩٨).

## ٢- القوة التمييزية لل فقرات

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة اسلوب المجموعتين الطرفيتين ولذلك اتبعت نفس الخطوات في الصفحة (٩٠-٩١) وقد تبين ان جميع فقرات المقياس (٢٠) فقرة مميزة والجدول (٢١) يوضح ذلك .

### جدول (٢١)

#### معاملات تمييز فقرات الوعي بالذات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٧.٣٤	١.١٠	٣.٦١	٠.٧٤	٤.٥٦	١
٦.٤٦	١.٣٤	٣.٥٣	٠.٧٥	٤.٤٨	٢
٦.٨٨	١.٣١	٢.٩٩	٠.٩٧	٤.٠٧	٣
٨.٢٦	١.٢٧	٣.٢٨	٠.٧٥	٤.٤٥	٤
٦.٥٨	١.١١	٣.٦٤	٠.٧٩	٤.٥٠	٥
٦.٩٦	١.١٣	٣.١٣	١.٠٢	٤.١٥	٦
٨.٦٨	١.٢٦	٣.٣٧	٠.٧١	٤.٥٨	٧
١٢.٥٤	١.٠٧	٣.٥٦	٠.٣٠	٤.٩٠	٨
٣.٣٧	١.٣٧	٣.١٥	٠.٨١	٤.٢٨	٩
٨.٤١	١.٢٢	٣.٤٨	٠.٦٨	٤.٦١	١٠
٤.٩٧	١.٢٤	٣.٠٦	١.٢٥	٣.٩٠	١١

٦.١٩	١.٣٤	٣.١٢	٠.٩٨	٤.١١	١٢
٨.٨٧	١.٣٩	٢.٧٤	١.١٣	٣.٩٣	١٣
٩.٠٣	١.٣٦	٣.٣٥	٠.٧١	٤.٦٩	١٤
٨.٨٧	١.٢٢	٣.٣٠	٠.٦٩	٤.٤٩	١٥
٧.٥٣	١.٠٨	٣.٤٨	٠.٧٥	٤.٤٤	١٦
٩.١٦	١.١٧	٣.٤١	٠.٦٤	٤.٥٨	١٧
١٢.١٠	١.٢٤	٣.١٠	٠.٥٤	٤.٦٨	١٨
١١.٧٣	١.٢٧	٢.٦٩	٠.٩٥	٤.٤٧	١٩
١٢.١٣	١.٢٧	٣.٠٦	٠.٦٠	٤.٧٠	٢٠

## مؤشرات صدق وثبات المقياس

### مؤشرات صدق المقياس Validity

#### ١-الصدق الظاهري Face Validity

ولتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية ملحق (١) بفقراته العشرين ملحق (٤) وتم حساب صدق الفقرات من خلال اراء الخبراء في صلاحية فقرات المقياس عن طريق النسبة المئوية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات بنسبة ١٠٠%

#### ٢-صدق البناء Construct Validity

هو تحليل الفقرات استناداً الى البناء النفسي للسمة المراد قياسها ( Cronbach , p.120 , 1964 ) ، ويشير الى الارتباط بين جوانب المقياس وذلك عن طريق



حساب معامل الارتباط بين الدرجات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وهو احد مؤشرات صدق البناء ( حبيب ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٧ ) ، هذا وقد قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة في المقياس ، وقد تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ( ٠.٠٩٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٣٩٨ ) وفق هذا عدّ المقياس صادق بنائياً والجدول ( ٢١ ) يوضح ذلك.

## مؤشرات ثبات المقياس Reliability

يقصد به الاتساق في نتائج المقياس ، لان المقياس الثابت هو الذي نستطيع الاعتماد عليه والتحقق من ذلك فيما اذا كانت فقرات المقياس تقيس نفس السمة ، وتعطينا نتائج ثابتة كلما تكرر تطبيق المقياس عبر الزمن ( ربيع ، ٢٠٠٩ ، ١١٠ ) هذا وقد قامت الباحثة باستخراج الثبات بالطرق الاتية :

### ١- طريقة اعادة الاختبار

ويقصد به اعادة تطبيق المقياس نفسه على نفس المجموعة التي طبق عليها ( اي تطبيقه مرتين على نفس العينة بفاصل زمني اسبوعين ) ، يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار ، ولحساب الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الثبات كما في جدول ( ١١ ) المؤلفة من ١٠٠ فرد حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين حيث بلغ معامل الثبات ( ٠.٨٦ ) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس.

### ٢-معامل الفاكرونباخ

ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة معادلة الفاكرونباخ على درجات افراد العينة اذ بلغ معامل الثبات ( ٠.٨٠ ) وهو ثبات جيد .

## المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي بالذات

### جدول (٢٢)

#### الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الوعي بالذات

ت	الخصائص الاحصائية الوصفية	القيمة
١	الوسط	٧٦.٦٣
٢	الوسيط	٧٧
٣	المنوال	٧٦
٤	الانحراف المعياري	١٠.١١
٥	الالتواء	٠.٤٢٥
٦	التفرطح	١.٢٣٩
٧	اقل درجة	٣٢
٨	اعلى درجة	١٠٠
٩	التباين	١٠٢.٢١

ومن هذا نستنتج ان درجات افراد العينة قريبة من التوزيع الاعتمالي

### وصف المقياس بصيغته النهائية

يتألف مقياس الوعي بالذات من ( ٢٠ ) فقرة ملحق ( ٧ ) وبدائل الاجابة هي ( دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - ابدأ ) وجميع الفقرات هي فقرات ايجابية لذلك تكون درجات الاستجابة ( ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ ) ، وهكذا تكون الدرجة القصوى التي يحصل عليها المستجيب هي ( ١٠٠ ) والدرجة الدنيا التي يحصل عليها المستجيب

هي ( ٢٠ ) بمتوسط فرضي ( ٦٠ ) ، وبهذا اصبحت الاداة جاهزة للتطبيق النهائي على عينة البحث الاساسية .

## التطبيق النهائي

تمت اجراءات تطبيق ادوات البحث ملحق ( ٦-٧-٨ ) على العينة الاساسية ( عينة التطبيق ) البالغ عددها ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة وهي نفسها عينة التحليل الاحصائي .

## الوسائل الاحصائية

- استخدمت الباحثة لاستخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الاحصائية الاتية :
- ١-الاختبار التائي ( T.test ) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقاييس الثلاثة وللمقارنة بين متغيرات البحث على وفق متغيري النوع والتخصص .
  - ٢-معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقاييس والمجموع الكلي لمقاييسها ، فضلاً عن استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار ولاستخراج العلاقة بين متغيرات البحث .
  - ٣-معامل الارتباط المتعدد لمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث .
  - ٤-معادلة الفاكرونباخ .
  - ٥-تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة نسبة اسهام المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع .
  - ٦-معادلة بوينت - بايسيريل لمعرفة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في استخراج صدق البناء لمقياس التكاسل الاجتماعي .
  - ٧-استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لاستخراج نتائج البحث عن طريق الحاسبة الالكترونية .

## الفصل الرابع

❖ عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشتها

❖ الاستنتاجات

❖ التوصيات

❖ المقترحات

لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بالإجراءات الآتية وبحسب تسلسل الاهداف :  
**الهدف الاول**

تحديد اسلوب المواجهة الشائع لدى طلبة الجامعة (التصدي ، طلب المساعدة ، التجنب )

استخرجت الباحثة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث البالغ عددها ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة فكانت النتائج الموضحة في جدول ( ٢٣ )

### جدول ( ٢٣ )

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاساليب الثلاثة

الاساليب	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية
التصدي	٤٠٠	٥٦.٩٨	٤٦	٥.٣٤	٤١.١٢	٠.٢٦٩
طلب المساعدة	٤٠٠	٤٤.٥٧	٤٦	٥.١١	٥.٧٢-	٠.٢٥
التجنب	٤٠٠	٣٦.٤٥	٤٦	٦.١٠	٣١.٨٣-	٠.٣٠

ولمعرفة ان كان هناك فرق حقيقي بين الاوساط الحسابية للأساليب الثلاثة استعملت الباحثة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة كما موضح في جدول ( ٢٤ )

### جدول ( ٢٤ )

نتيجة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة لعينة البحث في الأساليب الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
بين الافراد	٢.٣٢٦	٣٩٩	٠.٠٠٦	١١٩٩
داخل الافراد	١٢٤٠١٢.٧	٨٠٠	١٥٥.١٢٢	
بين الاساليب	٨٨٣٦٥.٩٠٥	٢	٤٤١٨٢.٩٥٣	
البواقي	٣٥٦٤٦.٧٦٢	٧٩٨	٤٤.٦٧٠	

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة الفائية المحسوبة والبالغة ( ١١٩٩ ) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة ( ٣.٨٤ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) ودرجة حرية ( ٢ - ٧٩٧ ) ، وبما ان القيمة الفائية المحسوبة في تحليل التباين دالة احصائياً فهذا يعني ان هناك فروق حقيقية بين متوسطات درجات الاساليب الثلاثة ، ولمعرفة بين اي متوسطين يقع الفرق الحقيقي استعملت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وكانت النتيجة كما يلي :

## جدول ( ٢٥ )

### نتيجة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية

الاسلوبان	المتوسط	الفرق بين المتوسطين	قيمة شيفيه المحسوبة	قيمة شيفيه الحرجة
التصدي وطلب المساعدة	٥٦.٩٨	١٢.٤١	٢٧.٧٨	٢.٤٥
	٤٤.٥٧			
التصدي والتجنب	٥٦.٩٨	٢٠.٥٣	٤٥.٠٥	٢.٤٥
	٣٦.٤٥			
طلب المساعدة والتجنب	٤٤.٥٧	٨.١٢	١٨.١٧	٢.٤٥
	٣٦.٤٥			

يتضح من جدول ( ٢٥ ) ان قيم شيفيه المحسوبة هي اكبر من قيمة شيفيه الحرجة البالغة ( ٢.٤٥ ) عند مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) وبذلك فان الفرق بين كل متوسطين من المتوسطات هو فرق دال احصائياً فالفرق بين متوسطي اسلوب التصدي وطلب المساعدة دال لصالح التصدي والفرق بين متوسطي اسلوب التصدي و التجنب دال لصالح التصدي والفرق بين متوسطي اسلوب طلب المساعدة و التجنب دال لصالح طلب المساعدة ، كما يتضح ان اكثر الاساليب استعمالاً وبدلالة احصائية هو اسلوب التصدي ويليه اسوب طلب المساعدة واخيراً اسلوب التجنب ، وتفسر هذه النتيجة حسب نظرية Lazarus في ان طلبة الجامعة يستعملون الاساليب الايجابية في عملية المواجهة اكثر من الاساليب السلبية او الاساليب التي تركز على المشكلة اكثر من الاساليب التي تركز على الانفعال اي انهم يستعملون اسلوب التصدي اكثر من اسلوب طلب المساعدة والتجنب ، ويرجع ذلك الى ان المرحلة العمرية للطلبة وهي مرحلة الشباب والقوة مما يجعلهم قادرين على مواجهة احداث الحياة بأساليب فعالة وذلك لان الفرد في هذه المرحلة يكون قادر على تقييم الحدث الذي يمر به معرفياً وبالتالي يكون قادراً على ان يختار الاسلوب المناسب لمواجهته واكدت هذه النظرية على مستوى التعليم كعامل مهم في اختيار الاسلوب المناسب للمواجهة ، ايضاً وان طلبة الجامعة يميلون بالدرجة الاولى الى استعمال اسلوب التصدي وذلك لان الطالب الجامعي على الرغم من كل المصاعب التي يمر بها و الاوضاع غير المتوازنة في البلد واعمال العنف والفقدان كل هذه الامور ادت الى ان يكون الطالب الجامعي على مستوى من المسؤولية وقوة الشخصية وهذا ما يدل على ان كثرة المصاعب التي يمر بها الفرد تعمل على تقوية جهازه المناعي وبالتالي افراز شخصية قوية قادرة على التحمل ومواجهة ظروف الحياة المختلفة وعدم تجنبها ، كما ان الطالب الجامعي قد تصدى وواجه الضغوط التي مر بها في حياته وتمكن من الوصول الى الجامعة رغم كل الاسباب والظروف التي يمر بها البلد التي من شأنها ان تصقل شخصية الفرد وتصل به الى ان يكون قادر على المواجهة والتصدي ، اما استعمال اسلوب طلب المساعدة في المرتبة الثانية فهذا دليل على وجود الالفة والتعاون بين طلبة الجامعة

وهذا دليل على قوة المبادئ الاخلاقية التي يتميز بها الفرد العراقي وكما ان نشأة الفرد او الطالب الجامعي في اسر عراقية تتميز بالتعاون والتكاتف والمساعدة في داخلها جعله فرد متلقي للمساعدة لفترة طويلة من حياته سواء من الوالدين او الاخوة والاخوات او المقربين منه ، والفرد الذي يحمل كل هذه الصفات نادراً ما يتجنب المواقف او المشاكل الصعبة . و تتفق هذه النتيجة مع دراسة King 1991 التي اشارت الى ان اكثر الاساليب المستعملة من قبل الطالب الجامعي هي تحمل المسؤولية والتخطيط لحل المشكلة والتصدي لها و اقل الاساليب استعمالاً هي التجنب ، و اتفقت مع ودراسة Aspinwall & Taylor 1992 التي اكدت على ان اسلوب التجنب هو اقل الاساليب استعمالاً وانه عامل منبئ بسوء التوافق الجامعي و اتفقت مع دراسة الحلو ١٩٩٥ التي اكدت على ان اكثر الاساليب استعمالاً هو التصدي الذي يشير الى توازن الفرد وقدرته على التكيف ، و اتفقت مع دراسة عبد الودود ٢٠٠٢ التي تشير الى ان الطالب الجامعي يستعمل بدرجة عالية اسلوب التصدي والاسناد الاجتماعي بينما يستعمل بدرجة اقل اسلوب التجنب اتفقت مع دراسة الدراجي ٢٠٠٧ التي تشير الى وجود دلالة احصائية في استعمال اسلوب التصدي والاسناد ولا توجد دلالة احصائية في استعمال اسلوب التجنب .

## الهدف الثاني

تعرف دلالة الفروق في اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الاتية : أ- النوع (ذكور - اناث) ب- التخصص (علمي - انساني)

### أ- حسب النوع

استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق بين متوسطي عيني الذكور والاناث في الاساليب الثلاثة النتيجة موضحة في جدول ( ٢٦ ) .

#### جدول ( ٢٦ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والاناث في الأساليب الثلاثة

الاساليب	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التصدي	ذكور	١٦٠	٥٧.٦١	٥.٠٣	١.٩٤	١.٩٦	٣٩٨	غير دالة
	اناث	٢٤٠	٥٦.٥٦	٥.٥٠				
طلب المساعدة	ذكور	١٦٠	٤٤.٩٤	٥.١٨	١.١٩	١.٩٦	٣٩٨	غير دالة
	اناث	٢٤٠	٤٤.٣٣	٥.٠٦				
التجنب	ذكور	١٦٠	٣٥.٧٩	٥.٨٨	١.٨١	١.٩٦	٣٩٨	غير دالة
	اناث	٢٤٠	٣٦.٨٨	٦.٢٢				

يتضح من الجدول ( ٢٦ ) ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي عينتي الذكور والاناث في اسلوب التصدي البالغة ( ١.٩٤ ) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وبذلك فالفرق غير دال احصائياً بين المتوسطين ويرجع ذلك الى ان الذكور والاناث يعيشون في نفس المجتمع وتقع على عاتقهم نفس المسؤوليات تقريباً خاصة في الوقت الراهن الذي اصبح فيه دور المرأة قريب من دور الرجل في تحمل الضغوط والمصاعب والمسؤوليات ، اختلفت هذه الدراسة مع دراسة ( King 1991 ) التي اشارت الى ان الذكور اكثر استعمالاً لأسلوب التصدي و دراسة عبد الودود ٢٠٠٢ التي اشارت الى ان الذكور اكثر استعمالاً لأسلوب التصدي و اختلفت مع دراسة الدراجي ٢٠٠٧ التي اشارت الى ان الاناث اكثر استعمالاً لأسلوب التصدي بينما اتفقت مع دراسة هريدي ١٩٩٦ التي لم تشير الى فرق بين الذكور والاناث في استعمال اساليب المواجهة .

اما الفرق بين متوسطي الذكور والاناث في اسلوب طلب المساعدة فلم يكن دال احصائياً اذ ان القيمة التائية المحسوبة البالغة ( ١.١٩ ) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، ويرجع ذلك الى فطرة الانسان كونه كائن اجتماعي يلجأ دائماً الى طلب العون والمساعدة من المحيطين به بغض النظر عن النوع لكي يتمكن من مواجهة المواقف المختلفة والتكيف معها والمجتمع العراقي رغم كل الاحداث القاهرة التي مرت به الا انه مجتمع متماسك يتصف بروح المحبة والتعاون وافراده مستعدون لتقديم المساعدة في كل الاوقات ، اختلفت هذه الدراسة مع دراسة Dwyer & Cummings 2001 التي تشير الى ان الاناث اكثر استعمالاً لأسلوب طلب المساعدة من الذكور واتفقت مع دراسة الدراجي ٢٠٠٧ التي اشارت الى انعدام الفروق في هذا الاسلوب بين الذكور والاناث .

اما الفرق بين متوسطي الذكور والاناث في اسلوب التجنب فكان غير دال احصائياً اذ ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين المتوسطين البالغة ( ١.٨١ ) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، ويرجع ذلك الى الطبيعة البشرية عند مواجهة مواقف صعبة او مهددة ويشعر الفرد انها تشكل خطر على حياته فانه يلجأ الى اسلوب التجنب والابتعاد عنها ولا يرجع ذلك الى جنس او نوع معين ، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة King 1991 في ان الاناث هم الاكثر استعمالاً لأسلوب التجنب وطلب المساعدة ، واختلفت مع دراسة هريدي ١٩٩٦ التي اشارت الى ان الاناث ذوات الضبط الخارجي اكثر استعمالاً لأسلوب التجنب .

#### ب-حسب التخصص

استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق بين متوسطي عينتي التخصص العلمي والتخصص الانساني والنتيجة موضحة في جدول ( ٢٧ ) .



## جدول ( ٢٧ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي التخصصين العلمي والانساني في الأساليب الثلاثة

الاساليب	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التصدي	علمي	١١٢	٥٧.٣٠	٥.٠٥	١.٨٩	١.٩٦	٣٩٨	غير دال
	انساني	٢٨٨	٥٦.١٨	٥.٩٦				
طلب المساعدة	علمي	١١٢	٤٤.٥٠	٥.١٦	٠.١٨	١.٩٦	٣٩٨	غير دال
	انساني	٢٨٨	٤٤.٦٠	٥.١٠				
التجنب	علمي	١١٢	٣٧.٦٣	٦.٠٢	٠.٣٣٤	١.٩٦	٣٩٨	غير دال
	انساني	٢٨٨	٣٧.٣٤	٦.٠٨				

من ملاحظة الجدول ( ٢٧ ) يتضح انه ليس هناك فروق دالة احصائياً بين عينتي التخصص العلمي والانساني في الاساليب الثلاثة اذ ان جميع القيم التائية المحسوبة البالغة ( ١.٨٩ ، ٠.١٨ ، ٠.٣٣٤ ) للأساليب الثلاثة على التوالي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، ويرجع ذلك الى ان المواجهة ليست حكرًا على تخصص معين لان الفرد يتعلم الكيفية التي يواجه بها احداث الحياة المختلفة من خلال التنشئة الاجتماعية او من خلال وجود القدوة او النموذج الذي من خلاله يتعلم تقليد الاسلوب المناسب للمواجهة ، وان عدم وجود فروق في المواجهة بين التخصصات العلمية منها والانسانية قد يرجع الى التشابه والتجانس فيما بين طلبة الجامعة من ناحية الظروف الدراسية والحياتية التي يمرون بها اضافة الى التقارب العمري فيما بينهم وايضاً يعود ذلك الى ان الفئة المثقفة في المجتمع قادرة على استعمال اساليب مواجهة تمكنها من التكيف مع الاحداث وبناءً عليه لا يحتمل اعتبار تخصص الفرد مؤشراً لكيفية استعماله لهذه الاساليب وانما يعتمد ذلك على مهارته وقدرته و موضوعيته في التعامل مع الموقف ، وترى الباحثة ان متغيرات البحث الثلاثة كلها تقيس جوانب في الشخصية وان التخصص لا يؤثر على جوانب الشخصية في المتغيرات التي درستها الباحثة ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عبد الودود ٢٠٠٢ التي اشارت الى انه لا توجد فروق دالة بين التخصصين في اساليب المواجهة.

## الهدف الثالث

تعرف درجة التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث ( ٢٧.٨٥ ) درجة وانحراف معياري قدره ( ٨.٦٤ ) وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة ( ٦.٥٩ ) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) عند درجة حرية ( ٣٩٩ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) ، اي انه هناك فرق دال احصائياً بين

الوسط الفرضي والوسط الحسابي لأفراد العينة ولصالح افراد العينة ، والنتيجة  
موضحة في جدول (٢٨)

### جدول (٢٨)

#### قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد العينة على مقياس التكاسل الاجتماعي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
٤٠٠	٢٧.٨٥	٨.٦٤	٢٥	٦.٥٩	٣.٢٩	دالة

وبما ان الوسط الحسابي لأفراد العينة اكبر من الوسط الفرضي وبدلالة احصائية فهذا يعني ان افراد العينة لديهم تكاسل اجتماعي ، وتعطي هذه النتيجة مؤشر حيث ترى الباحثة ان كثرة المشاكل والمصاعب التي يمر بها الطلبة ساعد على ان يكونوا اكثر ميلاً للتكاسل والاعتماد على الاخرين في انجاز اعمالهم او المهام الموكلة اليهم وايضاً بسبب تأثر الافراد بالنماذج الموجودة في المجتمع ويمكن تفسير ذلك حسب نظرية Bandura التي ترى ان الافراد قد يتعلمون السلوك غير الايجابي من خلال ملاحظتهم للأخرين القيام به ومن ثم اتخاذه كسلوك خاص بهم ، وان الفرد عند تعرضه لمواقف الضيق او القلق فانه سوف يستثار انفعالياً وهذه الاستثارة هي التي سوف تعمل على ضعف ادائه كما ان السبب الاخر لحدوث التكاسل هو ( توقع النتائج ) فالطالب الجامعي عندما يكون على قناعة بان الدراسة بصورة مستمرة ومكثفة ستؤدي به الى رفع مستواه العلمي وبالتالي النجاح وان يحظى بفرصة للتعين لتأمين مستقبله فان ذلك سيجعله بعيداً عن التكاسل اما اذا كان قد وصل الى مرحلة من الياس من حصوله على هذه الفرصة بعد تخرجه وبسبب ظروف البلد غير الطبيعية فان ذلك يقلل من دافعيته ويجعله فرداً متكاسلاً و السبب الاخر هو بسبب التقييم المبعثر لنتائج العمل اي حصول كل المجموعة على التقييم نفسه سواء للذي عمل بجد او الذي لم يعمل ، ويرى Bandura ان سلوك الطالب الجامعي مرتبط بالية الردع الذاتي اي انه يبرر لنفسه سلوك التكاسل على انه سلوك غير ضار بأحد او يقارنه بسلوك اسوء منه لكي يبعد عنه الشعور بالتقصير او تأنيب الضمير ، كذلك بسبب الاعداد الكبيرة للطلبة داخل القاعات الدراسية اذ كلما زاد حجم المجموعة التي يعمل الفرد بداخلها ازداد التكاسل الاجتماعي . وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Latane 1979) التي تشير الى انه كلما زاد حجم المجموعة التي يعمل الفرد داخلها كلما زاد حدوث التكاسل الاجتماعي ، وتتفق مع دراسة ( Jassawalla 2009) التي ترى ان طلبة الجامعة يتصفون بالتكاسل الاجتماعي وتتفق مع دراسة (Michaela Schippers 2014) التي تشير الى ان ميول التكاسل الاجتماعي مرتبطة ايجابياً بالأداء الجماعي وتتفق مع دراسة ( Jaderick ٢٠١٥ ) التي اشارت الى وجود التكاسل الاجتماعي بين اعضاء فرق هندسة البرمجيات ، ولا تتفق

هذه الدراسة مع دراسة (العاني ٢٠٠٨ ) التي ترى ان طلبة الجامعة ليس لديهم تكاسل اجتماعي.

## الهدف الرابع

تعرف دلالة الفروق في التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير : أ- النوع (ذكور – اناث) ب-التخصص (علمي – انساني)

### أ-حسب النوع

بلغت قيمة الوسط الحسابي لعينة الاناث ( ٢٨.٥٩ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٨.٥٢ ) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لعينة الذكور ( ٢٦.٧٣ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٨.٧٤ ) ، ولتعرف دلالة الفرق بين العينتين في التكاسل الاجتماعي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة ( ٢.١٦ ) وهي دالة احصائياً عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) وجدول ( ٢٩ ) يوضح ذلك .

### جدول ( ٢٩ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي عينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي وفقاً للنوع

النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	١٦٠	٢٦.٧٣	٨.٧٤	٢.١٦	٣.٢٩	دالة لصالح الاناث
اناث	٢٤٠	٢٨.٥٩	٨.٥٢			

وبما ان الوسط الحسابي للاناث اكبر من الوسط الحسابي للذكور وبدلالة احصائية فان الاناث اكثر تكاسلاً اجتماعياً من الذكور ، ويمكن ان تفسر هذه النتيجة بسبب الثقافة الشرقية والتنشئة العربية التي تسمح للذكور او تفرض عليهم ان تكون المسؤولية على عاتقهم في كثير من مجالات الحياة على العكس من الانثى التي تساعدنا تنشأتها بالاتكال على الاخرين وممارسة نوع من التكاسل ولم تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Christopher 1986) ودراسة (Shepperde 1999) ودراسة (Jassawalla 2009) اذ ان جميع هذه الدراسات اكدت انه لا توجد فروق بين الجنسين في التكاسل الاجتماعي.

### ب-حسب التخصص

بلغت قيمة الوسط الحسابي لأفراد عينة التخصص العلمي ( ٢٨.٤١ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٨.٧٨ ) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لأفراد عينة التخصص الانساني ( ٢٧.٦٣ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٨.٦٠ ) ولتعرف دلالة الفرق بين متوسطي درجات العينتين استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين

مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين المتوسطين ( ٠.٨٢ ) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) والنتيجة موضحة في جدول ( ٣٠ ) .

### جدول ( ٣٠ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي عينة البحث على مقياس التكاسل الاجتماعي وفقاً للتخصص

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
علمي	١١٢	٢٨.٤١	٨.٧٨	٠.٨٢	١.٩٦	غير دالة
انساني	٢٨٨	٢٧.٦٣	٨.٦٠			

وبما ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية فالفرق بين المتوسطين غير حقيقي اي ان افراد العينتين لا يختلفون عن بعضهم في التكاسل الاجتماعي وهذا يعني انه ليس للتخصص اي اثر على حدوث التكاسل الاجتماعي لان من الاسباب المؤثرة في التكاسل الاجتماعي التنشئة الاجتماعية وطبيعة العلاقات بين الافراد وهذه العوامل لا علاقة لها بالتخصص اذ يخضع لها افراد العينتين معاً وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ( Christopher 1986 ) ( Latane 1979 ) ( Jassawalla 2009 ) ( Shepperde 1999 ) التي لم تشير الى اي اثر للتخصص في التكاسل الاجتماعي لكنها لم تتفق مع دراسة ( Jaderick 2015 ) التي اشارت الى حدوث التكاسل الاجتماعي في الفرق العلمية مثل فرق هندسة البرمجيات .

## الهدف الخامس

التعرف على وعي الذات لدى طلبة الجامعة  
اظهرت نتائج البحث الحالي ان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الوعي بالذات هو ( ٧٦.٦٣ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ١٠.١١ ) و لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ ( ٦٠ ) درجة تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ٣٥.٨٩ ) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) وبدرجة حرية ( ٣٩٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) النتيجة موضحة في الجدول ( ٣١ ) .

### جدول ( ٣١ )

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد العينة على مقياس الوعي بالذات

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
٤٠	٧٦.٦٣	١٠.١١	٦٠	٣٥.٨٩	١.٩٦	دالة

وبما ان الوسط الحسابي لأفراد العينة اكبر من الوسط الفرضي بدلالة احصائية فهذا يعني ان افراد العينة يتمتعون بالوعي بالذات ، وتفسر هذه النتيجة حسب نظرية Goleman الذي يرى ان الوعي بالذات يعتبر من اهم الكفاءات الوجدانية التي على اساسها تبنى الكفاءات الشخصية بمعنى ان الفرد الذي يصل الى مرحلة الجامعة فرد يتمتع بمستوى من الكفاءة الشخصية وبالتالي لديه مستوى عالي من الوعي بالذات اذ يعتبر هذا الوعي والادراك للذات هو احد سمات شخصياتهم لان الفرد الذي ليس لديه وعي بذاته هو فرد لا يستطيع ادارة انفعالاته او معرفة ما يدور داخله وسوف يبقى في حالة من الصراع الى ان يصل الى مرحلة المرض النفسي وبالتالي لا يستطيع الوصول الى مراحل تعليمية متقدمة ، وتعتبر هذه النتيجة طبيعية لان الطالب الجامعي قد وصل الى مرحلة جيدة من النضج والثقافة مما يمكنه من القدرة على معرفة مشاعره وانفعالاته وطريقة تفكيره والوعي بكل ما يدور داخله وبسبب التطور التكنولوجي فقد اصبح بإمكان الطالب الجامعي التعبير عن اراءه وافكاره ومشاعره بكل حرية للأخرين دون الاحساس بالخجل او التردد اي اصبح لديه القدرة على معرفة نفسه ومعرفة الاخرين ، وايضاً في هذه المرحلة العمرية تكون شخصية الطالب الجامعي قد بدأت بالنضوج والاكتمال مما يمكنه من اتخاذ قرارات تخص مستقبله بناءً على معرفة قدراته وامكانياته وتحمله مسؤولية هذه القرارات في محاولة منه الى تحقيق هويته واستقلاله ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (هادي ٢٠١١) و (دراسة القره غولي ٢٠١٢) و (دراسة البديري ٢٠١٤) و(دراسة الخالدي ٢٠١٤) و(دراسة عزيز ٢٠١٦) التي اشارت الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي بالذات .

## الهدف السادس

تعرف دلالة الفروق في الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الاتية : أ-النوع (ذكور-اناث) ب-التخصص (علمي -انساني)

## أ-حسب النوع

بلغ الوسط الحسابي لأفراد عينة الذكور ( ٧٧.٦٩ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٩.٧٨ ) ، وبلغ الوسط الحسابي لعينة الاناث ( ٧٥.٩٣ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ١٠.٢٨ ) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق بين المتوسطين ، بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ٠.٥٥ ) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، والنتيجة موضحة في جدول ( ٣٢ )

### جدول ( ٣٢ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي افراد عينة البحث على مقياس الوعي بالذات وفقاً لمتغير النوع

النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	١٦٠	٧٧.٦٩	٩.٧٨	٠.٥٥	١.٩٦	غير دالة
اناث	٢٤٠	٧٥.٩٣	١٠.٢٨			

وهذا يدل على انه ليس هناك فرق حقيقي بين الذكور والاناث في امتلاكهم لدرجة الوعي بالذات اي ليس هناك اثر للنوع في درجة الوعي بالذات .

### ب - حسب التخصص

بلغ الوسط الحسابي لأفراد عينة التخصص العلمي ( ٧٧.٦٠ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ١٠.٤٠ ) وبلغ الوسط الحسابي لأفراد عينة التخصص الانساني ( ٧٦.٢٥ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٩.٩٨ ) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١.٢٠ ) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) والنتيجة موضحة في جدول ( ٣٣ )

### جدول ( ٣٣ )

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي افراد عينة البحث على مقياس الوعي بالذات وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
علمي	١١٢	٧٧.٦٠	١٠.٤٠	١.٢٠	١.٩٦	غير دالة
انساني	٢٨٨	٧٦.٢٥	٩.٩٨			

وهذا يدل على انه ليس هناك اثر للتخصص في درجة الوعي بالذات ، وتفسر هاتان النتيجتان بان الوعي بالذات ليس مقتصر على نوع او تخصص معين فبحسب نظرية Goleman التي ترى ان الوعي بالذات لا يتأثر بعامل النوع او التخصص انما يتأثر بالمجال التنظيمي الواعي لعواطفه وتعزيز النمو العقلي والانفعالي وادارة انفعالاته وقدرته على تقييم ذاته وحصوله على مقدار من الثقة بنفسه سواء في مجال الحياة او التعليم او العمل وهذه العوامل من الممكن تواجدها في اي نوع او اي تخصص ، والسبب في هذه النتيجة هو ان الفرد عندما يصل الى مرحلة الشباب والنضج ويصل الى مستوى معين من الثقافة والعلم والانفتاح فان ذلك سوف يسمح له بان يعي نفسه والآخرين بطريقة تختلف عن وعي المراحل العمرية الصغيرة او المراحل التعليمية الاولى لذلك فانه لا فرق بين ذكر وانثى او بين تخصص واخر في مستوى الوعي بالذات ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (هادي ٢٠١١) في انه لا توجد فروق دالة بالنسبة للنوع في مستوى الوعي بالذات بينما اختلفت معها بالنسبة للتخصص حيث كانت هناك فروق دالة لصالح التخصص الانساني ، واتفقت مع



دراسة (القره غولي ٢٠١٢) في انه لا توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في درجة الوعي بالذات لكن اختلفت معها بالنسبة للتخصص اذ كانت هناك فروق دالة لصالح التخصص العلمي ، واتفقت مع دراسة (عزيز ٢٠١٦) في انه لا توجد فروق دالة في درجة الوعي بالذات تبعاً لمتغيري النوع والتخصص ، و اختلفت مع دراسة (البديري ٢٠١٤) في ان هناك فروق دالة في درجة الوعي بالذات بالنسبة للنوع لصالح الاناث وبالنسبة للتخصص لصالح التخصص الانساني.

## الهدف السابع

تعرف طبيعة العلاقة ومقدارها بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة معادلة ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل اسلوب من اساليب المواجهة و التكاسل الاجتماعي بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص وحصلت على النتائج المدرجة في جدول (٣٤)

### جدول (٣٤)

قيم معاملات الارتباط بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والتكاسل الاجتماعي بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص

ت	المتغيرات	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة
١-	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي	بصورة عامة	٤٠٠	٠.٣٢-	٦.٧٣٨-
٢-	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي			٠.٣٥+	٧.٤٣٥
٣-	اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي			٠.٣٨	٨.١٩٥
١-	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي	الذكور	١٦٠	٠.٣٦-	٤.٨٥٠-
٢-	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي			٠.٣٧+	٥.٠٠٦
٣-	اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي			٠.٣٦+	٤.٨٥٠
١-	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي	الاناث	٢٤٠	٠.٣٤-	٥.٥٧٧
٢-	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي			٠.٤٤+	٧.٥٥٩
٣-	اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي			٠.٤١+	٦.٩٣٤
١-	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي	العلمي	١١٢	٠.٣٣-	٣.٦٦٦

٤.٤٤٢	٠.٣٩+			٢- اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي
٣.٤١٩	٠.٣١+			٣- اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي
٥.٩١١	٠.٣٣-	٢٨٨	الانساني	١- اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي
٦.٩٤٧	٠.٣٨+			٢- اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي
٥.١٢٤	٠.٢٩+			٣- اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي

يتضح من الجدول ( ٣٤ ) ان العلاقة بين اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي هي علاقة سالبة سواء لدى العينة بصورة عامة او بحسب النوع او التخصص لكنها علاقة دالة احصائياً اذ ان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيم التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) عند درجات الحرية ( ٣٩٨ ، ١٥٨ ، ٢٣٨ ، ١١٠ ، ٢٨٦ ) على التوالي ومستوى الدلالة ( ٠.٠٠١ ) . كما ان العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي هي علاقة موجبة دالة احصائياً وبالمثل العلاقة بين التجنب والتكاسل الاجتماعي هي علاقة موجبة دالة احصائياً والجدول ( ٣٤ ) يوضح ذلك وتفسر هذه النتيجة حسب وجهة نظر Lazarus في ان التعامل مع الموقف يعتمد على الخصائص الشخصية والمعرفية للفرد اذ ان معرفة الفرد لقدراته وامكاناته و تقييمه لهذه الإمكانيات و هل هي كافية لعملية المواجهة ام لا وفي حالة ان الفرد ينظر الى هذه الامكانيات على انها كافية لعملية المواجهة فانه بالتالي يلجأ الى اسلوب التصدي اما في حالة كون هذه الامكانيات غير كافية فانه يلجأ الى اساليب اخرى مثل اسلوب طلب المساعدة او اسلوب التجنب ، اما من وجهة نظر Bandura فان سلوك المثابرة والمبادرة يتوقف على احكام وتوقعات الفرد المتعلقة بالمهارات السلوكية التي يمتلكها ومقدار كفايتها للتعامل بتفوق مع احداث الحياة المختلفة ، اذ ان كمية الجهد المبذول من قبل الفرد ودرجة مثابرته تحدد قدرته على مواجهة احداث ومواقف الحياة المختلفة . وبما ان من الصفات الشخصية للمتكاسلين انخفاض الدقة في العمل والاهمال والتهاون وكثرة المماثلة وقلة التنظيم لذلك فان مثل هؤلاء الافراد ليس لديهم القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والتصدي لها وبالتالي يميلون الى اساليب اقل تحمل للمسؤولية مثل اسلوب طلب المساعدة وتجنب الموقف .



## الهدف الثامن

تعرف دلالة الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى عينة البحث بحسب النوع والتخصص.

### أ-النوع

لتعرف دلالة في العلاقة بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي بحسب النوع استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط فكانت النتائج كما موضح في جدول ( ٣٥ )

### جدول ( ٣٥ )

القيم الزائية المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي بحسب متغير النوع

ت	المتغيرات	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط المعيارية	القيمة الزائية المحسوبة
١	اسلوب التصدي و التكاسل الاجتماعي	الذكور	١٦٠	٠.٣٦-	٠.٣٧٧	٠.٢٣
		الاناث	٢٤٠	٠.٣٤-	٠.٣٥٤	
٢	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي	الذكور	١٦٠	٠.٣٧	٠.٣٨٨	٠.٨٤
		الاناث	٢٤٠	٠.٤٤	٠.٤٧٢	
٣	اسلوب التجنب و التكاسل الاجتماعي	الذكور	١٦٠	٠.٣٦	٠.٣٧٧	٠.٥٩
		الاناث	٢٤٠	٠.٤١	٠.٤٣٦	

من ملاحظة الجدول ( ٣٥ ) يتضح ان جميع القيم الزائية المحسوبة غير دالة احصائياً اذ انها اصغر من القيمة الزائية المقطوعة البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، اي ليس هناك فرق حقيقي بين قيم معاملات الارتباط بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي لدى عيني الذكور والاناث اي ليس هناك اثر للنوع في هذه العلاقة وربما يعود ذلك الى ان العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي تخضع لمسلمة واحدة لدى الجميع وهي ان التكاسل الاجتماعي ينبى بنوع اسلوب المواجهة عند جميع الافراد بغض النظر عن نوعهم .

### ب- التخصص

### جدول ( ٣٦ )

القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي بحسب التخصص

ت	المتغيرات	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط المعيارية	القيمة الزائفة المحسوبة
١	اسلوب التصدي و التكاسل الاجتماعي	العلمي	١١٢	٠.٣٣	٠.٣٤٣	صفر
		الانساني	٢٨٨	٠.٣٣	٠.٣٤٣	
٢	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي	العلمي	١١٢	٠.٣٩	٠.٤١٢	٠.١٠٩
		الانساني	٢٨٨	٠.٣٨	٠.٤٠٠	
٣	اسلوب التجنب و التكاسل الاجتماعي	العلمي	١١٢	٠.٣١	٠.٣٢١	٠.٢٠
		الانساني	٢٨٨	٠.٢٩	٠.٢٩٩	

يتضح من ملاحظة الجدول ( ٣٦ ) ان جميع القيم الزائفة غير دالة احصائياً اذ انها اصغر من القيمة الزائفة المقطوعة البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، وهذا يعني انه ليس هناك فروق حقيقية بين معاملات الارتباط لدى افراد العينتين من التخصص العلمي والانساني اي ليس هناك اثر للتخصص في مقدار العلاقة بين اساليب المواجهة والتكاسل الاجتماعي .

### الهدف التاسع

تعرف العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى العينة بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل اسلوب من اساليب المواجهة والوعي بالذات والنتيجة موضحة في جدول ( ٣٧ )

### جدول ( ٣٧ )

قيم معاملات الارتباط بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والوعي بالذات بصورة عامة وبحسب النوع والتخصص

ت	العلاقة بين المتغيرين	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
١-	اسلوب التصدي والوعي بالذات	بصورة عامة	٤٠٠	٠.٣٥+	٧.٤٥٣	دالة عند مستوى (٠.٠٠١) غير دالة
٢-	اسلوب طلب المساعدة و الوعي بالذات			٠.٠٨+	١.٦٠	
٣-	اسلوب التجنب والوعي بالذات			٠.٢٧-	٥.٥٩٤	دالة عند مستوى (٠.٠٠١)
١-	اسلوب التصدي والوعي بالذات	الذكور	١٦٠	٠.٣٠+	٣.٨٢	دالة عند مستوى

غير دالة (٠.٠٠١)	١.٥١	٠.١٢			اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات	-٢
دالة عند مستوى (٠.٠٠١)	٣.٨٢	٠.٣٠-			اسلوب التجنب والوعي بالذات	-٣
دالة عند مستوى (٠.٠٠١)	٥.٢١	٠.٣٢+	٢٤٠	الاناث	اسلوب التصدي والوعي بالذات	-١
غير دالة	١.٠٨	٠.٠٧+			اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات	-٢
دالة عند مستوى (٠.٠٥)	٢.٥	٠.١٦-			اسلوب التجنب والوعي بالذات	-٣
دالة عند مستوى (٠.٠٠١)	٣.٣٠	٠.٣٠+	١١٢	العلمي	اسلوب التصدي و الوعي بالذات	-١
غير دالة	٠.٩٤٧	٠.٠٩+			اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات	-٢
دالة عند (٠.٠١)	٢.٧١	٠.٢٥-			اسلوب التجنب والوعي بالذات	-٣
دالة عند مستوى (٠.٠٠١)	٦.٥٢	٠.٣٦+	٢٨٨	الانسان ي	اسلوب التصدي والوعي بالذات	-١
غير دالة	١.٨٧	٠.٠٩+			اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات	-٢
دالة عند مستوى (٠.٠٠١)	٣.٤٥	٠.٢٠-			اسلوب التجنب والوعي بالذات	-٣

من ملاحظة الجدول ( ٣٧ ) يتضح ان قيم معاملات الارتباط بين اسلوب التصدي والوعي بالذات لدى افراد العينة سواء بصورة عامة او بحسب النوع او التخصص دالة احصائياً اذ ان القيم التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) ودرجات الحرية ( ٣٩٨ ، ١٥٨ ، ٢٣٨ ، ١١٠ ، ٢٨٦ ) على التوالي وهذا يعني ان هناك علاقة حقيقية بين اسلوب التصدي والوعي بالذات وهي علاقة موجبة كما تشير اليه النتيجة في جدول ( ٣٧ ) ، وتفسر هذه النتيجة ان المرحلة العمرية لطلبة الجامعة تكون مرحلة قد وصلت الى مستوى عالٍ من النضج والوعي بالذات وحسب رأي Goleman فان لديهم مستوى من الوعي الانفعالي والتقييم الدقيق للأحداث ويتمتعون بمستوى من الثقة بالنفس اذ اكد على ان الافراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على ادراك ذواتهم والسيطرة عليها وتكون لديهم استقلالية واثقة من امكاناتهم ولديهم صحة نفسية جيدة ونظرة ايجابية للحياة ومهارة استعمال الاساليب المناسبة والعقلانية كأسلوب التصدي للمواقف او المشاكل الحياتية التي تواجههم

اما العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات فهي علاقة موجبة لكنها علاقة ضعيفة وغير دالة احصائياً كما يتضح من الجدول ( ٣٧ ) اذ ان جميع القيم التائية المحسوبة اصغر من القيم التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجات الحرية ( ٣٩٨ ، ١٥٨ ، ٢٣٨ ، ١١٠ ، ٢٨٦ ) على التوالي وقد تفسر هذه العلاقة الضعيفة الموجبة ان الطالب الجامعي يتسم بالوعي بالذات والقدرة على معرفة ذاته ومعرفة نقاط القوة والضعف فيها ومعرفة امكانياته وبالتالي فان هذا الفرد الذي يتصف بهذه الصفة سيقوم بالتصدي للمشكلة او الموقف والاعتماد على نفسه بالدرجة الاولى وقد يلجأ الى طلب المساعدة من المحيطين به اذا استدعى الموقف ذلك .

بينما نجد ان هناك علاقة بين اسلوب التجنب والوعي بالذات دالة احصائياً لكنها سالبة لدى العينة بصورة عامة او بحسب النوع او التخصص ، اذ ان القيم التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط لدى العينة بصورة عامة وعينة الذكور وعينة التخصص الانساني اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ٣.٢٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) ودرجات الحرية ( ٣٩٨ ، ١٥٨ ، ٢٨٦ ) على التوالي بينما هذه القيمة لدى عينة التخصص العلمي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ٢.٥٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) ودرجة حرية ( ١١٠ ) ، وعند الاناث اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٢٣٨ ) .

ان قيمة معامل الارتباط السالبة تدل على ان العلاقة بين متغيري اسلوب التجنب والوعي بالذات هي علاقة عكسية ، وتفسر هذه النتيجة ان طلبة الجامعة الواعون بذواتهم لديهم القدرة على التصدي للمواقف الحياتية ومواجهتها لانهم على معرفة بقدرتهم على حل هذه المشاكل ونادراً ما يلجئون الى اسلوب التجنب لانهم على علم بان المشاكل لا تحل الا اذا قام الفرد بمواجهتها وان التجنب هو الاسلوب الذي يلجأ له الفرد الذي يجهل ذاته ولا يعرف امكانياته وقدراته وقد يلجأ الفرد الى هذا الاسلوب احياناً لكي يبعد المسؤولية عن نفسه ولكي يتجنب الضغط المتولد جراء هذه المواقف او المشاكل الحياتية .

#### الهدف العاشر

تعرف دلالة الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة بحسب النوع والتخصص .  
ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملات الارتباط والنتيجة موضحة في الجدولين ( ٣٨ ، ٣٩ ) .

#### أ-النوع

**جدول ( ٣٨ )**  
**القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق في العلاقة بين اساليب المواجهة والوعي**  
**بالذات حسب النوع**

ت	العلاقة بين المتغيرين	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط المعياري	القيمة الزائفة المحسوبة
١-	اسلوب التصدي و الوعي بالذات	الذكور	١٦٠	٠.٣٠	٠.٣١٠	٠.٢٢
		الاناث	٢٤٠	٠.٣٢	٠.٣٣٢	
٢-	اسلوب التجنب والوعي بالذات	الذكور	١٦٠	٠.٣٠-	٠.٣١٠	٤.٤٦
		الاناث	٢٤٠	٠.١٦-	٠.١٦١	

بما ان العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات غير دالة احصائياً لدى افراد العينة بحسب النوع فلا داعي لإيجاد دلالة الفرق في العلاقة بين هذين المتغيرين ، عليه اکتفت الباحثة بإيجاد الفرق في العلاقة بين اسلوب التصدي والوعي بالذات واسلوب التجنب والوعي بالذات لدى افراد العينتين ، وقد كانت القيمة الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين اسلوب التصدي والوعي بالذات البالغة ( ٠.٢٢ ) اصغر من القيمة الزائفة المقطوعة البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، اي ان الفرق ليس حقيقياً بين معاملي الارتباط وهذا يعني انه ليس هناك اثر للنوع في مقدار العلاقة بين المتغيرين بينما كانت القيمة الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين معاملي ارتباط اسلوب التجنب والوعي بالذات لدى افراد العينة من الذكور والاناث البالغة ( ٤.٤٦ ) اكبر من القيمة الزائفة المقطوعة البالغة ( ٣.٢٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٠١ ) اي ان الفرق بين معاملي الارتباط دال احصائياً وهذا يعني ان للنوع اثر في هذه العلاقة .

**ب- التخصص**

**جدول ( ٣٩ )**  
**القيم الزائفة المحسوبة لدلالة الفرق بين اساليب المواجهة والوعي بالذات لدى**  
**افراد العينة بحسب التخصص**

ت	العلاقة بين المتغيرين	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط المعياري	القيمة الزائفة المحسوبة
١-	اسلوب التصدي و الوعي بالذات	العلمي	١١٢	٠.٣٠	٠.٣١٠	٠.٦٠
		الانساني	٢٨٨	٠.٣٦	٠.٣٧٧	
٢-	اسلوب التجنب والوعي بالذات	العلمي	١١٢	٠.٢٥-	٠.٢٥٥	٠.٤٢
		الانساني	٢٨٨	٠.٢٠-	٠.٢٠٣	

بما ان قيمتي معاملي الارتباط بين اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات لدى عيني التخصص العلمي والانساني غير داليتين احصائياً فلا داعي لإيجاد الفرق في العلاقة بين المتغيرين لدى العينتين لذلك اکتفت الباحثة بإيجاد الفرق في العلاقة بين اسلوبي التصدي والوعي بالذات والتجنب والوعي بالذات لدى افراد العينتين وقد كانت

القيمتان الزائيتان لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط البالغتان ( ٠.٦٠ ) ، ( ٠.٤٢ ) وعلى التوالي غير دالتين احصائياً لانهما اصغر من القيمة الزائية المقطوعة البالغة ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) اي ليس هناك اثر للتخصص في العلاقة بين كل اسلوب من هذين الاسلوبين والوعي بالذات .

## الهدف الحادي عشر

درجة اسهام كل من التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اساليب المواجهة .  
لتحقيق هذا الهدف اوجدت الباحثة الارتباط المتعدد بين كل اسلوب من هذه الاساليب والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات والنتيجة موضحة في الجدول ( ٤٠ )

### جدول ( ٤٠ )

#### قيم الارتباط المتعدد بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات

ت	المتغيرات	معامل الارتباط البسيط	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد
١	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي	-٠.٣٢	—	—
٢	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي	+٠.٣٥	—	—
٣	اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي	-٠.٣٨	—	—
٤	اسلوب التصدي والوعي بالذات	-٠.٣٥	—	—
٥	اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات	-٠.٠٨	—	—
٦	اسلوب التجنب والوعي بالذات	-٠.٢٧	—	—
٧	التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات	-٠.١٨	—	—
٨	اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات	—	٠.٢٤	٠.٠٥٨
٩	اسلوب طلب المساعدة والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات	—	٠.١٦٧	٠.٠٢٨
١٠	اسلوب التجنب والتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات	—	٠.١٦	٠.٠٢٥٨

ان معاملات التحديد في جدول ( ٤٠ ) تشير الى مدى اسهام متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في كل اسلوب من الاساليب الثلاثة اذ ان ( ٠.٠٥٨ ) من تباين اسلوب التصدي مصدره هذين المتغيرين بينما ( ٠.٩٤٢ ) يعود الى متغيرات اخرى وبلغ اسهام هذين المتغيرين في تباين اسلوب طلب المساعدة ( ٠.٠٢٨ ) بينما ( ٠.٩٧٢ ) من التباين يعود الى متغيرات اخرى ، كذلك ( ٠.٠٢٥٨ ) من تباين اسلوب التجنب يعود لهذين المتغيرين بينما ( ٠.٦٧٤ ) يعود لمتغيرات اخرى مثل الجنس والثقافة العامة .

وبعد ايجاد الارتباط المتعدد بين كل اسلوب من الاساليب الثلاثة من جهة ومتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات من جهة اخرى استعملت الباحثة تحليل الانحدار

المتعدد لمعرفة دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في كل اسلوب من اساليب المواجهة .  
 ١- اسهام التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات كل على حدة في كل اسلوب من الاساليب .

### جدول ( ٤١ )

قيم معاملات الارتباط ومعاملات بيتا لتحليل انحدار كل اسلوب من الاساليب الثلاثة على متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات كل على حدة

المتغير التابع	المتغيران المستقلان	المعامل البائي	معامل الانحدار المعياري بيتا B	الحد الثابت	الارتباط البسيط	القيمة التائية المحسوبة	الارتباط المتعدد	معامل التحديد
اسلوب التصدي	التكاسل الاجتماعي	٠.١٦٣٧	٠.٢٦٥	٤٠.٢٢٨	٠.٣٢٠	٣.٥١	٠.٤٤	٠.١٩٧
	الوعي بالذات	٠.١٥٩٥	٠.٣٠٢		-	٧.٤٥٣		
اسلوب طلب المساعدة	التكاسل الاجتماعي	٠.٢٨٤٤	٠.٤٨١	٣٣.٠٠٦٩	٠.٣٥	٧.٤٥٣	٠.٣٥	٠.١٢٢
	الوعي بالذات	٠.٠٤٧٥	٠.٠٩٤		١.٦٠	٠.٠٨		
اسلوب التجنب	التكاسل الاجتماعي	٠.١٧٢	٠.٣٤٢	٢٢.٠٢٠ ٦	٠.٣٨	٨.١٩٥	٠.٤٢	٠.١٧٦
	الوعي بالذات	٠.١٢٥	٠.٢٠٨		-٠.٢٧	٥.٥٩٤		

يتضح ان هناك اسهاماً ذو دلالة احصائية لمتغير التكاسل الاجتماعي في اسلوب التصدي اذ ان القيم التائية المحسوبة جميعها اكبر من القيمة الجدولية ، وقد اسهم متغير الوعي بالذات اسهاماً ذا دلالة احصائية في اسلوبي التصدي و التجنب بينما لم يسهم اسهاماً ذا دلالة احصائية في طلب المساعدة .

٢- لغرض التعرف على الدلالة المعنوية لإسهم متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات معاً في كل اسلوب من اساليب المواجهة ، استعملت الباحثة تحليل تباين الانحدار والنتيجة موضحة في الجداول ( ٤٢-٤٣-٤٤ )  
 أ- دلالة اسهام متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي

### جدول ( ٤٢ )

خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
الانحدار (بين المجموعات)	٦٧٨.١٦٤	٢	٣٣٩.٠٨٢	١٢.٣٠٣
داخل المجموعات (المتبقي)	١٠٩٤٢.١١٤	٣٩٧	٢٧.٥٦١	
الكلية	١١٦٢٠.٢٧٨	٣٩٩	٣٦٦.٦٤٣	

يتضح من تحليل الانحدار ان القيمة الفائية المحسوبة البالغة ( ١٢.٣٠٣ ) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة ( ٣.٨٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجتي حرية ( ٢ ، ٣٩٧ ) بدلالة احصائية ، وهذا يعني ان هناك اسهام مشترك ذو دلالة احصائية لمتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي وهذا يعني ان الانحدار معنوي وان متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لهما تأثير معنوي على الانحدار .

ب-دلالة اسهام متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب طلب المساعدة

### جدول ( ٤٣ )

خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب طلب المساعدة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
الانحدار (بين المجموعات)	٣١٨.٨٣٢	٢	١٥٩.٤١٦	٥.٩٤٤
داخل المجموعات (المتبقي)	١٠٩٤٦.٩٤٦	٣٩٧	٢٦.٨١٩	
الكلية	١١٣٦٥.٧٧٨	٣٩٩	٢٣٦.٢٣٥	

يتضح من ملاحظة الجدول ان القيمة الفائية المحسوبة البالغة ( ٥.٩٤٤ ) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة ( ٣.٨٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجتي حرية ( ٢ ، ٣٩٧ ) بدلالة احصائية ، وهذا يعني ان هناك اسهام مشترك ذو دلالة احصائية لمتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب طلب المساعدة ج-دلالة اسهام متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التجنب



## جدول ( ٤٤ )

### خلاصة تحليل تباين الانحدار المتعدد لتعرف دلالة اسهام كل من متغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التجنب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
الانحدار ( بين المجموعات )	٣٧٠.٠٩٤	٢	١٨٥.٠٤٧	٥.٢٦٦
داخل المجموعات ( المتبقي )	١٣٩٥٠.٩٠٦	٣٩٧	٣٥.١٤١	
الكلي	١٤٣٢١.٠٠٠	٣٩٩	٢٢٠.١٨٨	

يتضح من ملاحظة الجدول ان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٥.٢٦٦) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة ( ٣.٨٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجاتي حرية ( ٢ ، ٣٩٧ ) بدلالة احصائية ، وهذا يعني ان هناك اسهام مشترك ذو دلالة احصائية لمتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التجنب .

## الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي :

١- اتضح ان الاسلوب المفضل لطلبة الجامعة هو اسلوب المواجهة والتصدي بالدرجة الاولى في مواجهته لأحداث ومواقف الحياة المختلفة وبالدرجة الثانية اسلوب طلب المساعدة وبالدرجة الاخيرة اسلوب التجنب وذلك بسبب المرحلة العمرية للطلبة وما تتميز به من قوة وشباب وصلابة .

٢- اتضح انه لا توجد فروقاً ذات دلالة حسب متغير النوع في استعمال اسلوب التصدي وطلب المساعدة والتجنب ويرجع ذلك تشابه الظروف والمواقف التي يمر بها كلا الجنسين .

٣- تبين ان هناك تجانساً بين طلبة الجامعة من ناحية الظروف الدراسية والحياتية اضافة الى التقارب العمري كل ذلك ادى الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير التخصص في الاساليب الثلاثة .

٤- اتضح ان طلبة الجامعة يتصفون بانهم متكاسلون اجتماعياً ويرجع ذلك الى كثرة الضغوط التي يمرون بها وبسبب تقليدهم للنماذج غير الايجابية و لإحساسهم بان التكاسل الاجتماعي هو سلوك غير ضار مما يبعد عنهم الشعور بالتقصير .

٥- تبين ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في درجة التكاسل الاجتماعي حسب متغير النوع ولصالح الاناث لكن لم تكن هناك فروق دالة حسب متغير التخصص والسبب في ذلك يعود الى التنشئة الاجتماعية التي تتيح للأنتى الاتكال على الاخرين سواء كان الوالدين او الاخوة او الزوج او الزملاء او غيرهم .

٦- تبين من نتائج البحث ان طلبة الجامعة يتصفون بالوعي بالذات لان الفرد لا يصل الى هذه المرحلة الا اذا كان يتمتع بقدر معين من النضوج والاكتمال والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤوليتها .

- ٧-وانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي بالذات حسب متغير النوع والتخصص مما يدل على ان الوعي بالذات غير مقتصر على نوع معين او تخصص معين وانما يتأثر بعوامل اخرى.
- ٨-تبين ان هناك علاقة دالة سلبية بين اسلوب التصدي والتكاسل الاجتماعي اما عن العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والتجنب فهي علاقة موجبة دالة احصائياً.
- ٩-تبين انه ليس هناك فروق دالة احصائياً في العلاقة بين اساليب المواجهة الثلاثة والتكاسل الاجتماعي حسب متغير النوع والتخصص.
- ١٠-تبين انه هناك علاقة دالة موجبة بين الوعي بالذات واسلوب التصدي اما العلاقة بين اسلوب طلب المساعدة والوعي بالذات فهي موجبة لكن ضعيفة والعلاقة بين اسلوب التجنب والوعي بالذات فهي دالة لدى العينة بصورة عامة لكن عكسية
- ٩-تبين انه في العلاقة بين الوعي بالذات واساليب المواجهة حسب متغير النوع انه لا يوجد فرق حقيقي في العلاقة مع اسلوب التصدي واسلوب طلب المساعدة اما اسلوب التجنب فكان هناك اثر للنوع في هذه العلاقة ، اما بالنسبة للتخصص فلم يكن له اثر في هذه العلاقة
- ١٠-يتبين ان هناك اسهاماً مشتركاً ذو دلالة احصائية لمتغيري التكاسل الاجتماعي والوعي بالذات في اسلوب التصدي وطلب المساعدة والتجنب

## التوصيات

- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :
- ١-على لجان الارشاد النفسي في كليات الجامعة القيام ببرامج ارشادية تؤكد على اسلوب التصدي والمواجهة والتقليل من اسلوب التجنب.
  - ٢-عمل برامج ارشادية لتوجيه الطلبة لانسب الاساليب التي يمكن من خلالها التعامل مع احداث الحياة ومواجهتها وخفض التكاسل الاجتماعي وزيادة الوعي بالذات.
  - ٣-الافادة من المقاييس التي اعدتها الباحثة من مراكز التوجيه والارشاد في مختلف الجامعات او اصحاب العلاقة في الوزارات والمؤسسات الاخرى .
  - ٤-الاهتمام بالأساليب والانشطة التي تنمي الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة عن طريق تدريبهم على مهارات الوعي بالذات والسيطرة على انفعالاتهم.
  - ٥-التأكيد على عمادات الكليات في افساح المجال للأنشطة غير الصفية كالمهرجانات والمسابقات العلمية والادبية لتنمية وعي الطالب بذاته .
  - ٦-التأكيد على استعمال اسلوب العمل الجماعي في الانشطة الصفية و اللاصفية من قبل التدريسيين في الجامعات .

## المقترحات

- ١- اجراء دراسة مماثلة عن فئات اخرى في المجتمع مثل فئة المعلمين والمدرسين او مدراء المدارس او طلبة المرحلة الاعدادية .
- ٢- اجراء دراسة لبيان علاقة متغيرات البحث بمتغيرات اخرى مثل :
  - أ- علاقة التكاسل الاجتماعي بنمط الشخصية .
  - ب- علاقة اساليب المواجهة بالتنشئة الاجتماعية .
  - ج- علاقة اساليب المواجهة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي .
  - د- علاقة الوعي بالذات بالحالة الاجتماعية .
  - هـ- علاقة اساليب المواجهة بمركز الضبط والمرونة النفسية .
- ٣- اجراء دراسة للتعرف حول اساليب المواجهة الاخرى التي لم تتناولها الدراسة الحالية .

# المصادر

❖ القرآن الكريم

❖ ابراهيم ، لطفي عبد الباسط ، ١٩٩٤ ، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها  
بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية  
بجامعة قطر ، السنة (٣) ، العدد (٥) .

❖ ابو زعيزع ، عبدالله يوسف ، ٢٠١٣ ، الاتجاهات النظرية في الارشاد  
والعلاج النفسي مدخل سلوكي معرفي ظاهراتي ، زمزم للنشر والتوزيع ،  
عمان ، الاردن .

❖ ابو زيد ، محمد ، ١٩٨٧ ، صورة الذات لدى المراهقين ، مجلة دراسات  
العلوم التربوية ، مجلد ٢٦ ، العدد ١ ، الاردن .

❖ آرمسترونج ، ثوماس ( ٢٠٠٦ )، الذكاءات المتعددة في غرفة الصف ،  
ترجمة مدارس الظهران الأهلية ، الرياض . دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع  
.

❖ الألوسي ، أحمد إسماعيل عبود ، ٢٠٠١ ، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير  
الذات لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، علم النفس ،  
(رسالة ماجستير غير منشورة) .

❖ امام ، عبد الفتاح إمام (١٩٨٦) ، كيركجورد رائد الوجودية ، دار الثقافة  
والنشر والتوزيع ، ج٣، القاهرة.

❖ امين ، نادية عزالدين محمد ، اثر برنامج ارشادي بأسلوب فاعلية الذات في  
خفض التكاسل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير  
منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

❖ البديري ، هاني علاوي ردام ، ٢٠١٤ ، الوعي الذاتي وعلاقته بقلق  
الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ،  
الجامعة المستنصرية.

- ❖ الحمد ، نايف فدعوس علوان ، بدرانة ، مهدي محمد توفيق (٢٠١٣) :  
تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعة ،  
مجلة جامعة القدس المفتوحة ، المجلد ١ العدد ٢ .
- ❖ تايلر، شيلي (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي ، ترجمة: وسام درويش بريك  
وفوزي شاکر داود، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ التميمي ، صنعاء يعقوب خضير، ٢٠١٥ ، فاعلية التقويم البديل في تنمية  
المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة ، مجلة نسق ، العدد الخامس ، ص  
٥٧٥-٥١٧
- ❖ جمال ، سلوى محمد ، ١٩٩٧ ، اثر برنامج ارشادي في خفض القلق  
الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، اطروحة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية تربية بنات ، جامعة بغداد .
- ❖ جودة ، امال عبد القادر ، ٢٠٠٤ ، اساليب مواجهة احداث الحياة  
الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة  
الاقصى ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية .
- ❖ الجبوري ، علي محمود كاظم ، ١٩٩٩ ، بناء برنامج لعلاج بعض  
الاضطرابات النفسجسمية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ،  
جامعة بغداد .
- ❖ جولمان ، دانييل (٢٠٠٠) ، الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة  
محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة ، رقم ٢٦٢، تصدر عن المجلس الوطني  
للثقافة والفنون والآداب، الكويت
- ❖ جبالي ، صباح (٢٠١١) : الضغوط مواجهتها لدى أمهات الأطفال  
المصابين بمتلازمة داون ، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية، جامعة فرحات عباس - سطيف.

- ❖ حبيب ، مجدي عبد الله كريم ، ١٩٩٦ ، التقويم والقياس في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ط ١
- ❖ حسن ، نضال سهيم ، ٢٠١٣ ، اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة لمعلمات الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد
- ❖ الحكيم ، رفاة مهدي علي ، ٢٠١٠ ، التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة كربلاء
- ❖ الحلو ، بثينة منصور ، ١٩٩٥ ، قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- ❖ الخالدي ، عبد الرحمن بن منيف ، ٢٠١٤ ، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبد العزيز .
- ❖ الخالدي، امل ابراهيم حسون، ٢٠٠٧، أثر أسلوبيين إرشاديين في تعديل الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ❖ الدراجي ، حسن علي سيد ، ٢٠٠٧ ، اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد .
- ❖ الدردير ، عبد المنعم احمد ، ٢٠٠٤ ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، ط ١ ، ط ١ ، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة ، القاهرة .

❖ دردير، نشوة كرم عمار (٢٠١٠) : فاعلية برنامج ارشادي عقلاي انفعالي في تنمية اساليب المواجهة الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.

❖ دافيدوف ، لندال (١٩٨٨): مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون، الرياض دار المريخ ط٣.

❖ \_\_\_\_\_(2000): الذاكرة ( الادراك 'الوعي ) ، ترجمة : نجيب الفونس خزام ، مصر ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية .

❖ الدلوي ، مصطفى اسماعيل، ٢٠٠٩ ، اثر أسلوبيين إرشاديين لتعلم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك الأنطوائي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

❖ ربيع ، محمد شحاتة ، ١٩٩٤ ، قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.

❖ \_\_\_\_\_ ، ٢٠٠٩ ، قياس الشخصية ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر ، عمان .

❖ الرشيدى ، هارون ، ١٩٩٩ ، الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر .

❖ روبنسون ، بام ، وسكوت ، جين ، ٢٠٠٠ ، الذكاء الوجداني ، ترجمة صفاء الاعسر واخرون ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

❖ الزبيدي ، كامل علوان ، ٢٠٠٤ ، علم النفس الاجتماعي ، مؤسسة الوراق للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن .



- ❖ سعيد ، سعاد جبر ، ٢٠٠٨ ، سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، جدارا للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ❖ السيد ، محمد ابو هاشم ، وعبد القادر ، فتحي عبد الحميد ، ٢٠٠٦ ، البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيفات جاردنر وعلاقته بفاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل لدى طلاب الجامعة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- ❖ السمدوني ، السيد ابراهيم ، الذكاء الوجداني -اسسه -تطبيقه - تنميته ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون .
- ❖ سليم ، مريم ( ٢٠٠٢ ) علم نفس النمو ، ط٢ ، دار النهضة العربية ، لبنان
- ❖ سكر ، حيدر كريم ، ٢٠١٣ ، نظريات الشخصية ، دار الفراهيدي للنشر والتوزيع ، بغداد
- ❖ الشيخ ، عبد السلام أحمد (١٩٩٦) علم النفس بين المثير والاستجابة ، طنطا، دلتا للكمبيوتر والطباعة والنشر والتصوير، مصر.
- ❖ الشمري ، كريم عبد ساجر خلف ، ٢٠٠٠ ، وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- ❖ شكري ، مایسة ، ١٩٩٩ ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد العاشر ١-٤٢
- ❖ الشناوي ، محمد وعبد الرحمن ، محمد ، ١٩٩٤ ، المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية مراجعة نظريات ودراسات تطبيقية ، مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة .
- ❖ صالح، قاسم حسين، ١٩٨٦: الانسان من هو ؟، دار الشؤون الثقافية العامة، ط٢، بغداد.
- ❖ عبد الله ، محمد قاسم ، ٢٠٠١ ، مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط١ .

- ❖ عبد الودود ، ساهرة صالح ، ٢٠٠٢ ، استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- ❖ العاني ، ذر منير ، ٢٠٠٨ ، تأثير بعض المتغيرات في التكاسل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ❖ عرافي ، احمد محمد ، ٢٠١٣ ، اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- ❖ عزيز ، تقى بدري ، ٢٠١٦ ، الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن الهيثم) ، جامعة بغداد .
- ❖ عودة ، محمد محمد محمد ، ٢٠١٠ ، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة .
- ❖ عبد اللطيف ، احمد ، وعبيد ، سلمى ، ٢٠٠٦ ، التعامل مع الازمات لدى المرأة المحامية ( بحث ميداني ) ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ١٠ ، ١١ .
- ❖ عبد الهادي، فخري، ٢٠١٠، علم النفس المعرفي، دار اسامة للنشر والتوزيع، ط١، عمان.

- ❖ عبد العزيز، مفتاح محمد(٢٠١٠)، مقدمة في علم نفس الصحة مفاهيم ، نظريات ، نماذج ، دراسات ، ط١، دار وائل للنشر، الاردن.
- ❖ عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨) ، الضغط النفسي مشكلاته واثره على الصحة النفسية ، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، الاردن.
- ❖ العيسوي ، عبدالرحمن محمد ، ١٩٨٥ ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية
- ❖ \_\_\_\_\_ (١٩٩٩) علم النفس الحديث فن الارشاد والعلاج النفسي ، ط١، دار الراتب الجامعية، بيروت.
- ❖ العنزي ، أمل سليمان تركي (١٤٢٥هـ، ٢٠٠٦) : أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السايكوسوماتية) دراسة مقارنة ، جامعة الملك سعود (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- ❖ عودة ، احمد سليمان ، ١٩٩٨ ، القياس والتقويم بالعملية التدريسية ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط٣
- ❖ عودة ، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن ، ١٩٩٢ ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، مكتبة الكناني ، اربد
- ❖ \_\_\_\_\_ ، ٢٠٠٠ ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل ، اربد ، الاردن .
- ❖ عبيدات ، ذوقان وعدس ، عبدالرحمن وعبدالحق ، كايد ، ١٩٩٦ ، البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- ❖ عثمان ، فاروق السيد ورزق ، محمد عبد السميع (2001) ، الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس ، 9 (58) 222- 237

- ❖ عبد الحفيظ ، جدو ، ٢٠١٤ ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة سطيف ، الجزائر
- ❖ الفتلاوي ، علي شاکر ، ٢٠٠٨ ، مدخل الى سيكولوجية الزمن ، ط ١ ، مطبعة برهان.
- ❖ القره غولي ، حسن احمد سهيل ، و العكيلي ، جبار وادي باهض ، ٢٠١٢ ، سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي ، ط ١ بغداد ، دار الكتب والوثائق .
- ❖ القماح ، ايمان محمود ، ٢٠٠٢ ، علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والاماراتيين -دراسة عبر حضارية -مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية م ١٣ ، ج ٢ ، ١٢٥ - ١٦٣ .
- ❖ القرشي، مالك فيصل عبد الله (٢٠١٢) ، اثر برنامج ارشادي لتنمية الاساليب المرغوبة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، رسالة ماجستير، كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد.
- ❖ قطامي ، يوسف (٢٠٠٤): النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، عمان، دار الفكر.
- ❖ كاظم، حسين خزعل (٢٠١٣)، الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق من الصدمات ، ط ١، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر، بغداد.
- ❖ لفته، كريم علوي (٢٠٠٨): اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدرء المدارس المتوسطة والاعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية ( العالية - الواطئة ) ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية، جامعة القادسية

- ❖ محسن ، غصين خالد ، ٢٠٠١ ، الشعور بالذات العامة وعلاقتها بإدارة العلاقات لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ❖ محمد ، رجب علي ، ١٩٩٢ ، العلاقة بين اساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الازمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ، مجلة علم النفس ، العدد ٤٢ ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب .
- ❖ منسي ، محمود عبد الحليم ، ٢٠٠٠ ، عفاف دانيال ، الاعداد المهني واثره على نمو مهارة الوعي بالذات لدى طلاب كليات الخدمة الاجتماعية ، مجلة بحوث كلية الآداب ، جامعة المنوفية ، كلية الآداب .
- ❖ منصور ، محمد السيد ابراهيم ، ٢٠٠١ ، التفاعل بين المكونات العاملة للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
- ❖ ملحم ، سامي محمد ، ٢٠٠٠ ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط ١ ، عمان
- ❖ المشيخي ، غالب بن محمد علي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، اطروحة دكتوراه في علم النفس ، تخصص ارشاد نفسي كلية التربية ، جامعة ام القرى.
- ❖ مكلفين ، روبرت و غروس ، ريتشارد ( ٢٠٠٢ ) مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ترجمة ياسمين حداد وموفق الحمداني ، ط ١ ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن.
- ❖ نايف، نبيل حاجي (٢٠٠٨) كيف يعمل الدماغ (ومن أين يأتي الوعي) ، موقع شبكة العلمانيين العرب H: .

❖ نظمي ، فارس كمال(٢٠٠٨) ، *الحرمان النسبي والهوية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك الاحتجاج لدى العاطلين عن العمل* ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

❖ النفيعي، فؤاد بن معتوق عبد الله (٢٠٠٩): *المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، علم النفس، تخصص الارشاد النفسي، كلية التربية/جامعة ام القرى، (رسالة ماجستير غير منشورة).*

❖ هانت ، شلتز ، ١٩٨٨ ، *نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية* ، ترجمة قيس النوري ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد .

❖ هريدي ، عادل ، ١٩٩٦ ، *علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات ( دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين )* ، مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية ، العدد ٢٦ .

❖ يوسف ، اميرة عمر محمود ، ٢٠١٥ ، *اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية لدى بعض فئات مرضى الاضطرابات السايكوماتية دراسة متعمقة* ، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب جامعة حلوان .

- ❖ Aspinwall, L., Taylor, S. (1992): Modeling cognitive adaptation : Alongitudinal investigation of the impact of individual differences and coping oncollege adjustment and performance. **Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (63), No. (6), 989-1003.**
- ❖ Aggarwal ,P.& O , Brien .C.L (2008). Social Loafing on group projects : Structural antecedents and effect on student satisfaction . **journal of Marketing Education ,30(3) , 255-264 .**
- ❖ Anastasi , A & Urbina , 2010 :Psychological ,PHLearning Private Limited , New Delhi.

- ❖ Bandura , Albert , 1977, Self Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Vol 84, No 2, P 191-215.
- ❖ ----- (1986) Scale foundation of thought and action : A social cognitive theory , New Jersey: Englewood Cliffs.
- ❖ -----1990, Selective Activation and Disengagement of Moral Control, **Journal of Social Issues, Vol 46, No 1, P 27-46.**
- ❖ -----, 1993, Perceived Self Efficacy in Cognitive Development and Functioning, Educational Psychologist, Vol 28, No 2, P 117-148.
- ❖ -----1994, Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, Vol 4, P 71-81, New York.
- ❖ -----, 1999a, Social Cognitive Theory of Personality, in Handbook of Personality (L. Pervin & O. John), P 1-81.
- ❖ -----, 1999b, Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities, Personality and Social Psychology Review, Vol 3, No 3, P 193-209.
- ❖ Bandura, Albert, Barbaranelli, Calaudio, Capara, Gian Vittorio and Pastorelli, Concetta, 1996, Mechanisms of Moral Disengagement in the exercise of Moral Agency, **Journal of Personality and Social Psychology, Vol 71, No 2, P 364-374.**
- ❖ Bandura, & Resell.(1982). Microanalysis of action and fear arousal as function of differential levels of perceived self-efficacy. **Journal of personality and social psychology** ,43 (1) ,pp.5-2.
- ❖ Bradberry , T & Greaves , J ( 2009 ) : Emotional - Intelligence 2.0 , San Diego , TalentSmart.
- ❖ Buss., (1980) : self- Consciousness and Social anxiety San Francisco .p.96.
- ❖ Bonaccio, Silvia, 2002, the effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Social Loafing, unpublished

master thesis in administration, Concordia University, Montreal.

- ❖ Benz, C.R. Others. 1992. Personal Teaching Efficacy: Developmental Relationships in Education . **Journal of Education Research .V.(85) ,N.(5) .**
- ❖ Brooks CM & Ammons JL (2003) , free riding in group Projects and the effects of timing frequency , and specificity of criteria in peer assessments . **The Journal of education for Business 78 ( 5 ) : 268 – 72 .**
- ❖ Charbonnier, et al, 1998, Social loafing and self-beliefs: peoples collective effort depends on the extent to which they distinguish themselves as better than others, Social Behavior and Personality journal, 26 (4), 329-340.
- ❖ Chidambaram, laku and Tung, Lai Lia, 2005, Is out of sight, out of mind An empirical study of social loafing in technology-supported groups, Information System Research, Vol 16, No 2, P 149-168.
- ❖ Christopher Peterson , Stephen J, Zaccaro and Daniel C , 1986 , Learned Helplessness and the Generality of Social Loafing , Daly Virginia polytechnic Institute and state university , Cognitive Therapy and Research , Vol. 10, No.5, p ( 563-570).
- ❖ Cohen . F ( 1987) . Measurement of coping , in Kasi & Cooper ( eds) , Research in stress and Health psychology , New York . John Wiley & Sons 283-305 .
- ❖ Cohens, S. Kamarck , T. B. Mermelstein , R. (1988) " Aglobal measure of perceived stress , **Journal of Health and social behavior , V.24 .**
- ❖ Csank , P.A & Conway, M (2000) The relation between self- Clarity , Self- esteem, and defensiveness in a sample of Concordia , University undergraduates . Unpublished manuscript .
- ❖ Cronbach , L ,1964 : Educational Psychology Harcourt , Brace & World Inc. . New York , 2<sup>nd</sup> . Ed .
- ❖ David, W, (2005) : The Relationships Among A Motional Intelligence , social, coping and psychological distress, High Ability, v16n2 .



- ❖ David Hall & Simone Buzwell , 2014 , The problem of free – riding in group projects : looking beyond social loafing as reason for non-contribution ( 38-49) , (The online version of this article can be found at :<http://alh.sagepub.com/content/14/1/37> .
- ❖ Duval, S.&Wiklund , R.A.(1972) : A theory of objective self - awareness Academic press :New Yourk.
- ❖ Ettington ,D ,R,& Camp ,R,R 2002 , Facilitating transfer of skills between group projects and work teams , **journal of management Education** , **26(4) : 356-349** .
- ❖ Framing , William , J. (1978) : The Relationship of moral Judgment , self – Awareness and Sex to compliance Behavior , **Journal of Research in Personality** , **12** , **P.396 – 409** .
- ❖ Folkman & Lazarous R. S.(1985) :If it changes it most aprocess study of emotion and coping ,During three stages of college examination , **Journal of personal and social psychology of personality** .Vol.48 ,No.1.
- ❖ Feshbach, Seymour and Weiner, Bernard (1991): Personality (3<sup>rd</sup> ed.), Los Angeles, D.C. Heath and Company .
- ❖ Farthing , G.W.(1992): **the psychology consciousness** , New Jersey : Prentice Hall , Asimon& Schuster company.
- ❖ Jassawlla , Avan ,2009 , " Students Perceptions of Social Loafing : Its Antecedents and Consequences in Undergraduate Business Classroom Teams ,Academy of Management learning Education , Vol.8,No.1, p(42-54) .
- ❖ Jaderick . Pabico , Joseph Anthony C, Hermocilla , John paul.C , Galang and Christine .C, Desagun ,2015, Perceived Social Loafing in Undergraduate Software Engineering Teams , institute of computer science , university of the Philippines los Banos .
- ❖ Haythornthwaite .C , Facilitating collaboration in online learning . **Journal of Asynchronous learning Networks** **10(1), 2006** .

- ❖ Houston, B Kent (1972): Control over Stress locus of control, and response to stress, **Journal of personality and Social Psychology** .
- ❖ Harris M. 2000 .Human Regources management .Dryden press A division of Harccout college publishers .U,S.A.
- ❖ Holahan ,J. & Moos , R. ( 1987 ) : The personal and cotextual determinants of coping strategies ." **Journal of personality and social psychology** , " vol. 52 .
- ❖ Huffman , K , Vernoy , M,J ( 1997) : psychology in Action , John wiley & sons , Ins .
- ❖ Gale , R (1974) Who Are you ? The Psychology of Being yourself, New Jersey: Englewood Cliffs.
- ❖ Goleman.(1995):Emotional Intelligence. New York: Bantam Books,p.43.
- ❖ ----- . (2005) **Working with Emotional Intelligence**, New York : Bonton Books.
- ❖ Guerin , B , 1999 , social behaviors as determined by different arrangements of social consequences : social loafing , social facilitation , deindividuation , and a modified social loafing . The psychological Record , 49 (4) : 565 -577.
- ❖ GronLund , N , 1981, Measurement And Evaluation In Teaching Second , New York .
- ❖ Kaplan , R . M , James ,F& Patterson , J.L ( 1993) : Health and human behavior . New york : McGraw Hill Inc .
- ❖ Karau, Steven J. and Williams Kipling D., 1993, Social Loafing: A Meta-Analytic Review and Theoretical Integration, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 65. No. 4, P 681-706.
- ❖ Kurtz, G.& Kantor ,G(2009):Research in open and distance learning ,the international Review ,Vol ,10 ,No , 2 , Icn :1492-3831,P.3.
- ❖ Kirk, p, & Locke, E (1991) Leadership : Do traits Matter Academy of Management Executive,30 (5) 2-56 .

- ❖ Kravitz .D & Martin.B , Ringelmann rediscovered : The original article . **Journal of personality and social psychology 50 ( 5) : 936-941 , 1986 .**
- ❖ Kerr . N.L.& Tindale , R .S. 2004 , group performance and decision making . Annual Review of psychology , 55: 1-22.
- ❖ Lazarus, R, Folkman, S. (1984): Stress Appraisal, and coping. New York : Springer Publishing company.
- ❖ -----,(2000):Toward Better Research on stress and coping .American psychologist,Vol,55,No6,pp.665-637.
- ❖ Latane, Bibb, Williams, Kipling, Harkins, Stephen, 1979, Many Hands Make Light The Work: the causes and consequences of social loafing .
- ❖ Latane, Bibb, 1981, the Psychology of Social Impact, American Psychology, **Journal, Vol 36, No 4, P 343-356.**
- ❖ Liden ,R.C. Others .2004 .Social loafing :A field investigation. **Journal of management . V.(30)N.(2) .**
- ❖ Moos, R. & Schaefer, J. (1986): Coping with life crises, New York. Plenum press.
- ❖ Moos ,R. (1988).Life stressors and coping resources influence health and well being .psychological assessment , vol , 4 .p.133.
- ❖ Menaghan , E ,( 1984 ) : Individual coping efforts & Family studies : conceptual & Methodological issues . in : H.I. Mc Cubbin , M , B . sussman , & J.M. patterson ,( Eds) social stress and the family (113-139) New york : The Haworth press .
- ❖ Patterson C. H. (1988 ) : Rational –Emotive Psychotherapy ", In – Theory of Counselling and Psychotherapy . Happer and Row New York .
- ❖ Piezon Sherry & Donaldson, Robin L., 2005, Online Groups and Social Loafing, *Online Journal of Distance Learning*, University of West Georgia, Distance Education Center.

- ❖ Passer, Michael W. and Smith, Roland E., 2001, Psychology Frontiers and Applications, McGraw-Hill Higher Education, New York.
- ❖ Prentice .Dunn & Rogers, R .w.(1982):Effects of public and private self- awareness on de individuation and aggression .**journal of personality and social psycholoy,43,p503-513.**
- ❖ Rimm, David C. and somervill, John W. Abnormal psychology Academic press, 1977.
- ❖ Ryan, N, (1989): "stress-coping strategies identified from school age childrens pcrspective "Research in Nursing and Health ,vot ,12 ,N.(2).
- ❖ Rogers, Marcus K., 2001, A social learning theory and moral disengagement analysis of criminal computer behavior: an exploratory study, unpublished PHD thesis, University of Manitoba, Manitoba.
- ❖ Rital Altkinson et.al ( 1990 ) , Hilards Introduction to psychology printed in the united states of America .
- ❖ Rich ,J ,(2012) , Research doesn't have to be boring Dubuque : Kendall Hunt .
- ❖ Rybash , J.M. Roodin , P A & Hayer , W.J .(1995) : Adult development & aging . U . S. A. wm .c. Brown .communications , Inc.
- ❖ Shepperd, James A., 1999, Social Loafing and Expectancy-Value Theory, PSPB, Vol. 25 No. 9, P 1147-1158.
- ❖ -Smith, Edward E. et al (2003): Introduction to Psychology, Atkinson and Hilgards, USA, Wads Worth a division of Thomson learning, Inc.
- ❖ Schippers , Michaela ,2014 ," Social Loafing Tendencies and Team Performance : The Compensating Effect of Agreeableness and Conscientiousness, Academy of Management learning & Education,Vol.13,No.1,p.62-81 .
- ❖ Smith , B , Kerr,N ,Markus ,M ,& Stasson ,M(2001) , Individual Differences in Social Loafing Need for Cognition as Motivator in Collective Performance . group Dynamics , 5(2) , 150-158.

- ❖ Srinivasan, Sankara-Subramanianm Marupingm Likoebe M., 2010, Mechanisms Underlying Soacial Loafing in Technology Teams: An Empirical Analysis, Thirty First International Conference on Information Systems.
- ❖ Velmans , M.(1996) : An introdusction to the science of consciousness Psychological Neurological and Clinical.
- ❖ Williams , k, Harkins , S , & Latane ,B, 1981, Identifiability as a deterrent to social loafing : Two cheering experiments . **journal of personality and social psychology ,40(2) , 303-311.**
- ❖ Williams Kipling D. and Karau, Steven J., 1991, Social Loafing and Social Compensation: the Effects of Expectation of Co-Worker Performance, **Journal of Personality and Social Psychology, Vol 61, No 4, P 570-581.**
- ❖ Weiten ,w.(1995). Psychology: Themes and variations 3ed, London: Brooks, Cole publishing company.p.172.

الملاحق

ملحق ( ١ )

اسماء السادة الخبراء حسب اللقب العلمي

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	الجامعة والكلية
١	أ.د قبيل كودي	الجامعة المستنصرية- كلية التربية- قياس وتقويم
٢	أ.د صالح مهدي صالح	جامعة ديالى- مركز اباحث الطفولة والامومة - الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٣	أ.د علي عودة	الجامعة المستنصرية-كلية الآداب-علم النفس العام
٤	أ.د عدنان المهداوي	جامعة ديالى- كلية التربية- الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٥	أ.د مهند محمد عبد الستار	جامعة ديالى- كلية التربية الأساسية - علم النفس التجريبي
٦	أ.د هيثم احمد الزبيدي	جامعة ديالى- كلية التربية - علم النفس العام
٧	أ.م.د امال اسماعيل حسين	الجامعة المستنصرية-كلية التربية-علم النفس التربوي
٨	أ.م.د خديجة حيدر الموسوي	الجامعة المستنصرية-كلية الآداب-علم النفس العام
٩	أ.م.د نجلاء نزار وداعة	الجامعة المستنصرية-كلية التربية-علم النفس التربوي
١٠	أ.م.د زهرة موسى جعفر	جامعة ديالى- كلية التربية - علم النفس التربوي
١١	أ.م.د مظهر عبد الكريم سليم	جامعة ديالى- كلية التربية- علم النفس التربوي
١٢	أ.م.د لطيفة ماجد محمود	جامعة ديالى- كلية التربية - علم النفس العام

## ملحق ( ٢ )

استبانة آراء الخبراء لأكثر اساليب المواجهة استخداماً

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

قسم الدراسات العليا /الدكتوراه

علم النفس التربوي

الدكتور الفاضل \_\_\_\_\_المحترم

تحية طيبة.....

بهدف اجراء دراسة علمية لخدمة مجتمعنا التعليمي والتربوي حول التعرف على اساليب المواجهة التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهتهم لأحداث الحياة المختلفة والتي تعني ( التغير المستمر في الجهود السلوكية والمعرفية والانفعالية من اجل ادارة متطلبات البيئة الداخلية والخارجية التي يقيمها الفرد بانها تفوق امكاناته او ترهقه ) ، لذا نرجو الباحثة مساعدتكم في ذكر اكثر اساليب المواجهة استخداماً من قبل الطالب الجامعي علماً انها ( ١١ ) اسلوب وهي :

- ١- التصدي
- ٢- طلب المساعدة
- ٣- التخطيط لحل المشكلة
- ٤- قمع النشاطات المتعارضة
- ٥- كبح مصدر المشكلة
- ٦- التحكم الذاتي
- ٧- الانسحاب
- ٨- تجنب المشكلة
- ٩- تقبل المسؤولية
- ١٠- اعادة التأويل الايجابي
- ١١- التوجه الى الدين

الباحثة/ناديه محمد رزوقي

شاكرة تعاونكم معي



### ملحق ( ٣ )

م / استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس التكاسل الاجتماعي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا - الدكتوراه  
علم النفس التربوي  
الدكتور الفاضل -----المحترم  
تحية عطرة .....

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب(اساليب المواجهة وعلاقتها  
بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة ) ولتحقيق اهداف البحث  
تطلب من الباحثة بناء مقياس للتكاسل الاجتماعي ومن خلال الاطلاع على  
الادبيات والدراسات في هذا المجال تم الاعتماد على نظرية (Bandura) منطلقاً  
لبناء المقياس والذي عرفه : هو تقليل الفرد لجهده ضمن اطار العمل الجماعي  
بسبب انخفاض توقعه عن قابليته على اداء العمل مصحوبة بانخفاض تقديره لنتائج  
عمله ). ولمعرفتنا بخبرتك العلمية وحاجتنا لمشورتكم نرجو الباحثة التفضل بالحكم  
على صلاحية فقرات المقياس او عدمه واجراء التعديل المناسب لتحقيق هدف  
البحث . علماً ان بدائل الاجابة هي ( أ - ب )

ولكم جزيل الشكر والعرفان

الباحثة

ناديه محمد رزوقي

مقياس التكاسل الاجتماعي بصيغته الاولية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	عندما اشترك مع مجموعة في عمل ما : أ-ابتعد من المهام الصعبة ب-اميل الى المهمات الصعبة			
٢	عندما اقوم بعمل جماعي فإن دافعتي : أ- تقل ب- تزداد			
٣	عندما اتعرض لمشكلة في حياتي اعمل على : أ-حلها بمفردي ب-استشير الاخرين			
٤	عندما اكلف بعمل بحث مشترك فإنني : أ-أتهاون في اداء واجبي ب-يكون ادائي على افضل صورة			
٥	رغبتي في العمل : أ-تزداد عندما اقوم به بمفردي ب-تزداد عندما اقوم بالعمل ضمن المجموعة			
٦	عند تكليفي بعمل جماعي فإنني : أ-اطلب ان توزع المهام مسبقاً على افراد المجموعة ب-اقوم بالعمل دون ان اهتم بتوزيع المهام			
٧	عند اشترائي بأحد الاعمال الجماعية : أ-ارغب بالقيام بالعمل بمفردي ب- ارغب بالعمل الجماعي			
٨	اشعر برغبة قوية لترك العمل عندما : أ-اكون ضمن المجموعة ب- اكلف به بمفردي			
٩	اشعر بان مسؤوليتي تنخفض عندما : أ-اكلف بعمل مع مجموعة ب- اعلم بمفردي			

١٠	اشعر ان تقيمي يقل عندما : أ-وسط مجموعة ب-عند تكلفي بالعمل بمفردي		
١١	ارغب عندما اكلف بعمل جماعي ان : أ-يكون اسمي ضمن بقية المشاركين ب- يكون العمل باسمي		
١٢	اشعر ان جهدي يضيع عندما اكلف بعمل : أ-جماعي ب-فردى		
١٣	اعتقد ان العمل الجماعي : أ-يضعف روح المنافسة ب-يزيد روح المنافسة		
١٤	ابدل اقصى جهدي عندما : أ-اعمل بمفردي ب-اعمل ضمن المجموعة		
١٥	-عندما اعمل ضمن المجموعة فان : أ- رأي افراد المجموعة هو المهم بالنسبة لي ب- رأيي هو المهم بالنسبة لي		
١٦	اشعر وانا اعلم ضمن المجموعة : أ-ان العمل الجماعي مضيعة للوقت ب-ان العمل سينجز على احسن ما يكون		
١٧	اشعر بالفخر عندما : أ-اقوم بأعمال بسيطة ضمن مجموعتي ب-انجز العمل بمفردي		
١٨	اعتقد ان زملائي يفرحون عند اشتركي معهم بعمل ما : أ-لأنني اكثر كفاءة منهم ب-لأنهم سيكرمون على حسابي		
١٩	عندما اكلف بعمل ما مع احد افراد اسرتي فأنتي اختار : أ- الاعمال السهلة ب-اكثر الاعمال صعوبة		
٢٠	افرح عندما تكلفني اسرتي بعمل اشعر		

			بانه : أ-لا يمكن انجازه الا بوجودي ب-ينجز مع اخوتي واخواتي	
			افكر دائماً ان سبب النجاح هو : أ-اداء الفرد وليس الجماعة ب-اداء الجماعة وليس الفرد	٢١
			اشعر بالارتياح عندما تكون حصيلة الاداء : أ-فردية ب-جماعية	٢٢
			في المناسبات الاجتماعية يضيع جهد الأفراد بسبب : أ-العمل الجماعي ب-العمل الفردي	٢٣
			ينتابني شعور بترك العمل عندما : أ-أشترك بعمل جماعي ب-اعمل بمفردي	٢٤
			يزعجني وانا اعلم ضمن المجموعة : أ-زيادة اعضاء المجموعة ب-قلة اعضاء المجموعة	٢٥
			انزعج من الالعب الجماعية لأنها : أ-لا تجعلني اعرف من هو البطل ب-تزيد فيها روح الانانية	٢٦

## ملحق ( ٤ )

م / استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس الوعي بالذات

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا - الدكتوراه

علم النفس التربوي

الدكتور الفاضل -----المحترم

تحية عطرة ....

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب( اساليب المواجهة وعلاقتها بالنتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة ) ، وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الوعي بالذات للتميمي ( ٢٠١٥ ) على وفق نظرية ١٩٩٥ Goleman والذي عرف الوعي بالذات بانه (هي قدرة الفرد على تقدير الذات ومعرفتها واكتشاف انفعالاتها وعواطفها والقدرة على ربط التفكير بالمشاعر والثقة بإمكانات الذات ولمعرفتنا بخبرتك العلمية وحاجتنا لمشورتكم ترجو الباحثة التفضل بالحكم على صلاحية فقرات المقياس او عدمه. علماً ان بدائل الاجابة هي (دائماً-غالباً-احياناً-نادراً-ابداً ) ولكم جزيل الشكر والعرفان

الباحثة

ناديه محمد رزوقي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	استطيع تحديد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي			
٢	استطيع تحديد الاسباب التي تؤدي الى غضبي			
٣	لدي القدرة على وصف مشاعري بدقة			
٤	ادرك طبيعة مشاعري مما يجعلني اتخذ القرارات الصحيحة			
٥	استطيع التمييز بين مشاعري الايجابية والسلبية			
٦	عندما اشعر بالقلق او الغضب استطيع تحديد التغيرات الفسيولوجية التي تنتابني			
٧	استطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي			
٨	اعرف قدرتي واوجهها لتحقيق اهدافي			
٩	استطيع معرفة اسباب تغير عواطفني			
١٠	لدي وعي بأسلوب تفكيري			
١١	اعبر عن مشاعري بسهولة تجاه الاخرين			
١٢	استطيع تحديد الاعراض المرضية التي تنتابني			
١٣	استطيع الخروج من مزاجي السيء بوقت سريع			
١٤	اتمع بثقة عالية بالنفس			
١٥	استطيع توجيه مشاعري بالاتجاه الصحيح			
١٦	اضع اهدافاً تتفق مع قدراتي وامكانياتي			
١٧	استطيع احداث تغيرات ايجابية في سلوكي			
١٨	استطيع معالجة نقاط الضعف في شخصيتي وتعزيز نقاط القوة			
١٩	لدي القدرة على ضبط النفس اثناء تعرضي لمواقف ضاغطة			
٢٠	لدي القدرة على معرفة ما يعكر مزاجي فأتجنبه			

## ملحق ( ٥ )

م / استبانة اراء الخبراء في صلاحية مقياس اساليب المواجهة

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا - الدكتوراه

علم النفس التربوي

الدكتور الفاضل -----المحترم

تحية عطرة .....

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب(اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة ) . ولتحقيق اهداف البحث تطلب من الباحثة بناء مقياس اساليب المواجهة ومن خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات في هذا المجال ، تم الاعتماد على النظرية السلوكية المعرفية ل Lazarus منطلقاً لبناء المقياس والذي عرفه: ( هي التغير المستمر في الجهود السلوكية والمعرفية والانفعالية من اجل ادارة متطلبات البيئة الخارجية والداخلية التي يقيمها الفرد بانها تفوق امكاناته او ترهقه)، وقد تبنت الباحثة ثلاث اساليب للمواجهة وهي :  
١-التصدي للمشكلة ومواجهتها Confrontation: هو احد اساليب المواجهة الذي يشير الى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الحدث او المشكلة، وذلك بالقيام بشيء ما لتغيير مسببات الضغط نحو الافضل او تغيير العلاقة المضطربة بين البيئة والانسان المسببة للتوتر ويحصل التعامل المرتكز على المشكلة حينما يعتقد الفرد ان بإمكانه اداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر المشكلة ويُعد من الاساليب الفعالة جداً لأنه يتعامل مع المشكلة بصورة مباشرة يلجأ اليه الافراد ذوي الفاعلية العالية . ( Folkman & Lazarus , 1985 , p. 152 ).

٢-طلب المساعدة Request help curb: هو احد الاساليب التي يلجأ اليها الافراد وتعني طلب المساعدة من المقربين للفرد كالعائلة والاصدقاء والجيران ، اذ ان هذه العلاقات الاجتماعية القوية تعمل على تخفيف الضغط النفسي عندما يلجأ الفرد عند تعرضه لموقف صعب الى من تربطه بهم علاقة قوية لطلب المساعدة والنصح منهم ، وهذا الاسناد له ابلغ الاثر في عملية مواجهة الفرد للمواقف الحياتية المختلفة

اذ كلما كان الاسناد قوي كانت المواجهة جيدة ( , 1987 , Holahan & Moos ).(389

٣-التجنب Avoidance: هو محاولة الفرد تجنب مواجهة موقف او مشكلة او القيام باستجابة سلوكية معينة تعمل على تقليل انفعاله كالأكل مثلاً او اي نشاط اخر اي يُعد وسيلة دفاعية لحماية الشخص من تهديد المواقف التي تواجهه ( Holahan & Moss ,1987 ,p. 946 ) .

ولمعرفتنا بخبرتكم العلمية وحاجتنا لمشورتكم نرجو الباحثة التفضل بالحكم على صلاحية فقرات المقياس او عدمه واجراء التعديل المناسب لتحقيق هدف البحث .  
علماً ان بدائل الاجابة هي (أ) وتشير الى اسلوب التصدي . و( ب ) تشير الى طلب المساعدة . و( ج ) تشير الى تجنب المشكلة .هذا ولكم جزيل الشكر والعرفان.

الباحثة / نادية محمد رزوقي



مقياس اساليب المواجهة بصيغته الاولية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	اذا وجهت اليّ عقوبة من عمادة الكلية او رئاسة القسم فأني : أ-اقابل العميد او رئيس القسم واحاول الغاء العقوبة ب-اطلب من احد الاساتذة مساعدتي والتدخل بالموضوع ج-اترك الامر يستمر كما هو			
٢	اذا اخبرني الطبيب انني مصاب بمرض خطير فأني : أ-اتقبل النتيجة والتزم بالعلاج ب-ابحث عن اشخاص يساعدوني ج-اشغل نفسي محاولاً نسيان الموضوع			
٣	اذا فقدت مني شيء ثمين فأني : أ-اعمل بمثابة العثر عليه ب-استعين بالآخرين للبحث عنه ج-اتجاهل ما حدث وكأني لم افقد شيء			
٤	اذا توفي احد اصدقائي بشكل مفاجئ فأني : أ-واجه الحادث واعيش حياتي ب-اختلط بالآخرين واطلب مساعدتهم ج-انشغل بأشياء لأنسى ما حدث			
٥	اذا تعرض احد المقربين لي لحادث وكان بحاجة الى صنف دم نادر فأني : أ-استعد لمواجهة ما سيحدث ب-اطلب المساعدة من اشخاص يحملون صنف الدم نفسه ج-الجا الى نشاط يبعدني عن التفكير بالموضوع			
٦	اذا لم استطع الوصول الى الجامعة بسبب غلق الطرق فأني : أ-انتظر حتى يفتح الطريق ب-استشير الاخرين واطلب مساعدتهم لإرشادي الى طرق بديلة ج-اتغيب الى ان تفتح الطرق			
٧	اذا توفرت لي فرصة الدراسة خارج البلد			

			وعارض اهلي فأنى : أ-اصر على موقفي لكي لا اخسر الفرصة ب-اطلب مساعدة اقاربي في اقناع اهلي ج-استسلم لمعارضة اهلي واترك الفرصة	
			لو ارتكبت عملاً خاطئاً يغضب ولي امري فأنى : أ-اعترف بخطأى واعتذر له ب-اطلب من اقربائى مساعدتى والتوسط عند ولي امري ج-اترك الامور كما هي ولا اهتم للنتيجة	٨
			اذا توفي ولي امري فجأة وتحولت مسؤولية العائلة لي فأنى : أ-اتحمل المسؤولية واواجه كل متطلبات عائلتى ب-اسعى للحصول على مساندة اقربائى ج-احاول ان اتجنب تحمل المسؤولية	٩
			اذا فوجئت برسوبى رغم توقعى النجاح فأنى : أ-اصر على معرفة سبب رسوبى ب-اطلب من مدرس المادة ان يساعدنى فى الدور الثانى ج-استسلم للواقع واستعد للدور الثانى	١٠
			اذا كان لى حبيب ولى مشروع زواج به لكن اهلى اصروا على الارتباط بغيره فأنى : أ-اصر على الزواج ممن احب ب-استعين بمن يؤثر على اهلى لحل المشكلة ج-اؤمن بان الزواج قسمة ونصيب	١١
			كثرة تعرضى للضغوط تجعلنى : أ-اكون قوياً فى مواجهتها ب-اكون متواصلاً مع اصدقائى واقاربي واطلب مساعدتهم ج-لا اكثرث ولا اهتم	١٢

			<p>١٣</p> <p>لو واجهتني ضغوط صعبة فأني :  أ-واجه الضغوط محاولاً التغلب عليها  ب-اطلب المساعدة من الآخرين  ج-اتركها للزمن فهو كفيل بإزالتها</p>
			<p>١٤</p> <p>إذا واجهني وعائلتي ظرف مادي صعب فأني :  أ-ابحث عن عمل اوفق بينه وبين دراستي  ب-اطلب المساعدة من اقاربي الميسورين  ج-اعيش على قدر المردود المادي البسيط</p>
			<p>١٥</p> <p>لو اردت شراء حاجة ضرورية ولا املك ثمنها لكونها مرتفعة السعر فأني :  أ-احاول الاقتصاد بنفقاتي حتى اجمع ثمنها  ب-اقترض ثمنها من الآخرين  ج-اتخلى عن شرائها</p>
			<p>١٦</p> <p>إذا علمت ان احد زملائي نقل عني كلاماً سيئاً الى زميل اخر فأني :  أ-احاول توضيح الامور بهدوء وازيل سوء الفهم معه  ب-اطلب تدخل زملائي لتوضيح الامور  ج-لا اهتم لما حصل واحاول نسيان الموضوع</p>
			<p>١٧</p> <p>إذا تعرضت لانتقاد شديد من قبل شخص معين امام الآخرين فأني :  أ-اناقشه واراد على نقده  ب-احاول اشراك الآخرين بالرد عليه  ج- اتجنب الرد عليه واغادر المكان</p>
			<p>١٨</p> <p>إذا حدث تعارض بين العادات والتقاليد واقامة علاقة عاطفية مع الجنس الاخر فأني :  أ-احاول التصرف بما لا يسيء للطرف الاخر وواجه الآخرين  ب-الجا الى اقرب الاصدقاء لأخذ المشورة والنصيحة</p>

			ج-الجأ الى احلام اليقظة ونسيان الموضوع	
			لو تعرضت لقيود يفرضها المجتمع على حريتي فأني : أ-احاول فهم تقاليد المجتمع ومواجهتها بالشكل الصحيح ب-احاول الاستفادة من تجارب الاخرين ج-اتجنب المجتمع وانعزل	١٩
			اذا سألني شخص سؤالاً لا اعرف الاجابة عنه فأني : أ-اجتهد لمعرفة الاجابة ب-استعين بالآخرين لمساعدتي في الاجابة ج-احاول التهرب من الاجابة	٢٠
			اذا كانت لدي علاقة ودية مع احد اصدقائي ثم قطعها معي بدون سبب فأني : أ-احاول الاستفسار منه لمعرفة السبب ب-اطلب من اصدقائي الاخرين التدخل واعادة العلاقة ج-انسى الامر ولا اهتم به	٢١
			اذا اتصلت بي اسرتي وانا في الدوام وطلبت مني الحضور لسبب ضروري وكان لدي امتحان فأني : أ-احاول اطلب الاذن من مدرس المادة لتأجيل الامتحان والمغادرة ب-اطلب من زملائي اقناع مدرس المادة لمساعدتي ج-اترك الامتحان واذهب دون اذن	٢٢
			عندما احصل على درجة دون استحقاقي فأني : أ-اقابل المدرس واحاول الحصول على الدرجة التي استحقها ب-اطلب من احد الاساتذة مساعدتي والتدخل لتعديل درجتي ج-اترك الامر كما هو	٢٣

## ملحق ( ٦ )

م/تعليمات للإجابة عن مقياس التكاسل الاجتماعي بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

قسم الدراسات العليا / الدكتوراه

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من المواقف الهدف منها معرفة المواقف الحقيقية الصادقة تجاهها . وبحسب ما تعهده الباحثة في الطالب الجامعي من موضوعية وصدق وخدمة للبحث العلمي ترجو الاجابة عن هذه المواقف حسب الاختيار الذي يناسبك وذلك بوضع علامة ( √ ) امام الاختيار الصحيح ، هذا وان اختيارك لا يعبر عن اجابة صحيحة او خاطئة انما هي بيانات لأغراض علمية بحتة لذا الرجاء الاجابة عن جميع المواقف دون ترك اي منها .  
مع فائق الشكر والتقدير

الجنس : ذكر  
انثى

التخصص : علمي  
انساني

الباحثة / نادية محمد رزوقي

١- عندما اشترك مع مجموعة في عمل ما فأنتني :  
أ- ابتعد من المهام الصعبة  
ب- اميل الى المهمات الصعبة

---

٢- عندما اقوم بعمل جماعي فإن دافعتي :  
أ- تقل  
ب- تزداد

---

٣- عندما اتعرض لمشكلة في حياتي اعمل على :  
أ- حلها بمفردي  
ب- استشير الاخرين

---

٤- عندما اكلف بعمل بحث مشترك فإنني :  
أ- اتهاون في اداء واجبي  
ب- يكون ادائي على افضل صورة

---

٥- اتقن عملي عندما اقوم به :  
أ- بمفردي  
ب- ضمن المجموعة

---

٦- عند تكليفي بعمل جماعي فأنتني :  
أ- اطلب ان توزع المهام مسبقاً على افراد المجموعة  
ب- اقوم بالعمل دون ان اهتم بتوزيع المهام

---

٧- عندما اخير بين أداء عمل ما ضمن جماعة او بمفردي فأنتني :  
أ- ارغب بالقيام بالعمل بمفردي  
ب- ارغب بالعمل الجماعي

---

٨- اشعر برغبة قوية لتترك العمل عندما :  
أ- اكون ضمن المجموعة  
ب- اكلف به بمفردي

---

٩- اشعر بان مسؤوليتي تنخفض عندما :  
أ- اكلف بعمل مع مجموعة  
ب- اعلم بمفردي

---

١٠- اشعر ان تقيمي يقل عندما اعلم:

أ- ضمن مجموعة  
ب- بمفردي

---

١١- ارغب عندما اكلف بعمل جماعي ان :  
أ-اسمي ضمن بقية المشاركين  
ب- يكون العمل باسمي

---

١٢- اشعر ان جهدي يضيع عندما اكلف بعمل :  
أ-جماعي  
ب-فردى

---

١٣-اعتقد ان العمل الجماعي :  
أ-يضعف روح المنافسة  
ب-يزيد روح المنافسة

---

١٤- ابذل اقصى جهدي عندما :  
أ-اعمل بمفردي  
ب-اعمل ضمن المجموعة

---

١٥- عندما اعلم ضمن المجموعة فان :  
أ- رأي افراد المجموعة هو المهم بالنسبة لي  
ب-رأبي هو المهم بالنسبة لي

---

١٦- اشعر وانا اعلم ضمن المجموعة :  
أ-ان العمل الجماعي مضيعة للوقت  
ب-ان العمل سينجز على احسن ما يكون

---

١٧- اشعر بالفخر عندما :  
أ-اقوم بأعمال بسيطة ضمن مجموعتي  
ب-انجز العمل بمفردي

---

١٨-اعتقد ان زملائي يفرحون عند اشتراكي معهم بعمل ما :  
أ-لأنى اكثر كفاءة منهم  
ب-لأنهم سيكرمون على حسابي

---

١٩-عندما اكلف بعمل ما مع احد افراد اسرتى فأننى اختار :  
أ- الاعمال السهلة

ب- اكثر الاعمال صعوبة

---

٢٠-يزداد شعوري بالفرح عندما اكلف بعمل :  
أ-انجزه بمفردي  
ب-انجزه مع الآخرين

---

٢١-افكر دائماً ان سبب النجاح هو :  
أ-اداء الفرد وليس الجماعة  
ب-اداء الجماعة وليس الفرد

---

٢٢-اشعر بالارتياح عندما تكون حصيلة الاداء :  
أ-فردية  
ب-جماعية

---

٢٣-في المناسبات الاجتماعية يضيع جهد الافراد بسبب :  
أ-العمل الجماعي  
ب-العمل الفردي

---

٢٤-ينتابني شعور بترك العمل عندما :  
أ-اشترك بعمل جماعي  
ب-اعمل بمفردي

---

٢٥-يزعجني وانا اعمل ضمن المجموعة :  
أ-زيادة اعضاء المجموعة  
ب-قلة اعضاء المجموعة

---



## ملحق ( ٧ )

م/ تعليمات للإجابة عن مقياس الوعي بالذات

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

قسم الدراسات العليا / الدكتوراه

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن آرائك تجاه بعض مواقف الحياة . وبحسب ما تعده الباحثة في الطالب الجامعي من موضوعية وصدق وخدمة للبحث العلمي تراجو الاجابة عن هذه الفقرات بوضع علامة ( √ ) تحت البديل المناسب لاختيارك ، هذا وان اختيارك لا يعبر عن اجابة صحيحة او خاطئة انما هي بيانات لأغراض علمية بحتة لذا الرجاء الاجابة عن جميع المواقف دون ترك اي منها .

مع فائق الشكر والتقدير

الجنس : ذكر

انثى

التخصص : علمي

انساني

الباحثة

ناديه محمد رزوقي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
١	استطيع تحديد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي					
٢	استطيع تحديد الاسباب التي تؤدي الى غضبي					
٣	لدي القدرة على وصف مشاعري بدقة					
٤	ادرك طبيعة مشاعري مما يجعلني اتخذ القرارات الصحيحة					
٥	استطيع التمييز بين مشاعري الايجابية والسلبية					
٦	عندما اشعر بالقلق او الغضب استطيع تحديد التغيرات الفسيولوجية التي تنتابني					
٧	استطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي					
٨	اعرف قدرتي ووجهها لتحقيق اهدافي					
٩	استطيع معرفة اسباب تغير عواظي					
١٠	لدي وعي بأسلوب تفكيري					
١١	اعبر عن مشاعري بسهولة تجاه الاخرين					
١٢	استطيع تحديد الاعراض المرضية التي تنتابني					
١٣	استطيع الخروج من مزاجي السيء بوقت سريع					
١٤	اتمتع بثقة عالية بالنفس					
١٥	استطيع توجيه مشاعري بالاتجاه الصحيح					
١٦	اضع اهدافاً تتفق مع قدراتي وامكانياتي					
١٧	استطيع احداث تغيرات ايجابية في سلوكي					
١٨	استطيع معالجة نقاط الضعف في شخصيتي وتعزيز نقاط القوة					
١٩	لدي القدرة على ضبط النفس اثناء تعرضي لمواقف ضاغطة					
٢٠	لدي القدرة على معرفة ما يعكر مزاجي فأتجنبه					

## ملحق ( ٨ )

م/ تعليمات للإجابة عن مقياس اساليب المواجهة بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

قسم الدراسات العليا / الدكتوراه

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من المواقف الحياتية ازاء بعض السلوكيات . وبحسب ما تعهده الباحثة في الطالب الجامعي من موضوعية وصدق وخدمة للبحث العلمي ترجو الاجابة عن هذه المواقف حسب اولوية استعمالك لها وذلك بوضع الرقم (١) عن اكثر الاساليب استعمالاً والرقم (٢) عن الاسلوب المستعمل بصورة متوسطة والرقم (٣) عن اقل الاساليب استعمالاً ، هذا وان اختيارك لا يعبر عن اجابة صحيحة او خاطئة انما هي بيانات لأغراض علمية بحتة لذا الرجاء الاجابة عن جميع المواقف دون ترك اي منها .

مع فائق الشكر والتقدير

الجنس : ذكر  
انثى

التخصص : علمي  
انساني

الباحثة

ناديه محمد رزوقي

١- اذا وجهت اليّ عقوبة من عمادة الكلية او رئيس القسم فأني :  
أ-اقابل العميد او رئيس القسم واحاول الغاء العقوبة  
ب-اطلب من احد الاساتذة مساعدتي والتدخل بالموضوع  
ج-اترك الموضوع يستمر كما هو

---

٢- اذا اخبرني الطبيب انني مصاب بمرض خطير فأني :  
أ-اتقبل النتيجة والتزم بالعلاج  
ب-ابحث عن اشخاص يساعدوني  
ج-اسافر للترويج ونسيان المرض

---

٣- اذا فقد مني شيء ثمين فأني :  
أ-احاول جاهداً العثور عليه  
ب-استعين بالآخرين للبحث عنه  
ج-اترك الامر وافترض ان من الصعب العثور عليه

---

٤- اذا فقدت عزيزاً عليّ بشكل مفاجئ فأني :  
أ-واجه الحادث واعيش حياتي  
ب-اختلف بالآخرين ليساعدوني على تجاوز الازمة  
ج-انشغل بأشياء لأنسى ما حدث

---

٥- اذا احتاج احد المقربين لي الى صنف دم نادر فأني :  
أ-اسعى لتوفيره بأي وسيلة وثمان  
ب-اطلب المساعدة من الاخرين لتوفيره  
ج-الجا الى نشاط يبعدي عن التفكير بالموضوع

---

٦- اذا لم استطيع الوصول الى الجامعة بسبب غلق الطرق :  
أ-انتظر حتى يفتح الطريق  
ب-استشير الاخرين واطلب مساعدتهم لإرشادي الى طرق بديلة  
ج-اتغيب الى ان تفتح الطرق

---

٧- اذا توفرت لي فرصة الدراسة خارج البلد ويعارض اهلي فأني :  
أ-اصر على موقفي لكي لا اخسر الفرصة  
ب-اطلب مساعدة اقاربي في اقناع اهلي  
ج-استسلم لمعارضة اهلي واترك الفرصة

---

٨- لو ارتكبت عملاً خاطئاً يغضب ولي امري فأني :

- أ-اعترف بخطأي واعتذر له  
ب-اطلب من اقربائي مساعدتي والتوسط عند ولي امري  
ج-اترك الامور كما هي واتحمل نتيجته
- 

- ٩-اذا تغيب ولي امري لظروف طارئة وتحولت مسؤولية العائلة لي فأني :  
أ-اتحمل المسؤولية واواجه كل متطلبات عائلتي  
ب-اسعى للحصول على مساندة اقربائي  
ج-احاول ان اتجنب تحمل المسؤولية
- 

- ١٠-اذا فوجئت برسوبي رغم توقعي النجاح فأني :  
أ-اضاعف جهدي لكي انجح في الدور الثاني  
ب-اطلب من مدرس المادة ان يساعدني في الدور الثاني  
ج-انشغل بأشياء اخرى وانسى الموضوع
- 

- ١١-اذا كان لدي علاقة عاطفية مع شخص ما واصر اهلي على الارتباط بغيره فأني  
أ-اصر على الزواج ممن احب  
ب-استعين بمن يؤثر على اهلي لحل المشكلة  
ج-اؤمن بان الزواج قسمة ونصيب
- 

- ١٢-كثرة تعرضي للضغوط تجعلني :  
أ-اكون قوياً في مواجهتها  
ب-اكون متواصلاً مع اصدقائي واقاربي واطلب مساعدتهم  
ج-اؤمن بأن هذا هو قدرتي في الحياة
- 

- ١٣-لو واجهتني ضغوط صعبة فأني :  
أ-اواجه الضغط واتغلب عليه  
ب-اطلب المساعدة من الاخرين  
ج-اتجاهل واتغافل عنه
- 

- ١٤-اذا واجهني وعائلتي ظرفاً مادياً صعباً فأني :  
أ-ابحث عن عمل اوفق بينه وبين دراستي  
ب-اطلب المساعدة من اقاربي الميسورين  
ج-اعيش على قدر المردود المادي البسيط
- 

- ١٥-لو اردت شراء حاجة ضرورية ولا املك ثمنها لكونها مرتفعة السعر فأني :  
أ-احاول الاقتصاد بنفقاتي حتى اجمع ثمنها

ب-اقترض ثمنها من الاخرين  
ج-اتخلى عن شرائها

١٦- اذا علمت ان احد اصدقائي نقل عني كلاماً سيئاً الى احد زملائي فأني :  
أ-احاول توضيح الامور بهدوء وازيل سوء الفهم معه  
ب-اطلب مساعدة اصدقائي في توضيح الامور  
ج-لا اهتم لما حصل واحاول نسيان الموضوع

١٧- اذا تعرضت لانتقاد شديد من قبل شخص معين امام الاخرين فأني :  
أ-اناقشه واراد على نقده  
ب- احاول اشراك الاخرين بالرد عليه  
ج- اتجنب الرد عليه واغادر المكان

١٨- عندما اقوم بسلوك يتعارض مع العادات والتقاليد فأني :  
أ-احاول ان اصبر على سلوكي بما لا يسيء للآخرين  
ب-الجا الى الاخرين لأخذ المشورة والنصيحة  
ج-اتراجع عن السلوك

١٩- لو تعرضت لقيود يفرضها المجتمع على حريتي فأني :  
أ-احاول فهم تقاليد المجتمع ومواجهتها بالشكل الصحيح  
ب-احاول الاستفادة من تجارب الاخرين  
ج-اتجنب المجتمع وانعزل

٢٠- اذا سألني شخص سؤالاً لا اعرف الاجابة عنه فأني :  
أ-اجتهد لمعرفة الاجابة  
ب-استعين بالآخرين لمساعدتي في الاجابة  
ج-احاول التهرب من الاجابة

٢١- اذا كانت لدي علاقة ودية مع احد اصدقائي ثم قطعها معي بدون سبب فأني :  
أ-احاول الاستفسار منه لمعرفة السبب  
ب-اطلب من زملائي الاخرين التدخل واعادة العلاقة  
ج-انسى الامر ولا اهتم به

٢٢- اذا اتصلت بي اسرتي وانا في الدوام وتطلب مني الحضور لسبب ضروري  
وكان لدي امتحان فأني :  
أ-احاول اخبار مدرس المادة لتأجيل الامتحان والخروج  
ب-اطلب من زملائي الحديث مع مدرس المادة لمساعدتي

ج-لا اكثرث للامتحان واذهب دون اي اهتمام

---

٢٣-عندما احصل على درجة دون استحقاقي فأني :  
أ-اقابل المدرس واحاول الحصول على الدرجة التي استحقها  
ب- اطلب من احد الاساتذة مساعدتي والتدخل لتعديل درجتي  
ج-اترك الامر كما هو

---