



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Mohammed Mahmoud Khalaf

Tikrit University - College of Education for Humanities

* Corresponding author: E-mail :
Mohammad.m.k@tu.edu.iq

Keywords:

Emotional independence
 coping competence
 university students

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 1 Mar 2025
 Received in revised form 25 Mar 2025
 Accepted 2 Mar 2025
 Final Proofreading 29 Dec 2025
 Available online 30 Dec 2025

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
 THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Journal of Tikrit University for Humanities

Emotional Independence and Its Relationship to Coping Skills among University Students

ABSTRACT

The aim of the research was to identify emotional independence and its relationship to coping competence among university students. The sample consisted of 300 students from the College of Education for Humanities at Tikrit University. The researcher constructed a scale for emotional independence consisting of 30 items and a scale for coping competence consisting of 24 items. The researcher verified their validity and reliability and presented them to a group of experienced and specialized people in the field of educational and psychological sciences. After transcribing the data, the researcher reached a number of results, including: the average scores of emotional independence included in the research are less than the hypothetical average of the scale, which means that the research sample has a low level of emotional independence. There is also a statistically significant difference according to the gender variable among students (males, females) in favor of males on the scale prepared for this purpose. In light of these results, recommendations are presented, including specialists should hold seminars on emotional independence and coping competence and their impact on the academic level of students.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.12.1.2025.18>

الاستقلال الانفعالي وعلاقته بكفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة

محمد محمود خلف / جامعة تكريت-كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

هدف البحث للتعرف على الاستقلال الانفعالي وعلاقته بكفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة، وتألفت العينة من (300) من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة تكريت، وقد قام الباحث ببناء مقياس

للاستقلال الانفعالي تكون من (30) فقرة ومقياس لكفاءة المواجهة تألف من (24) فقرة، وقد تأكد الباحث من صدقهما وثباتهما وقام بعرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، وبعد تفريغ البيانات توصل الباحث إلى جملة من النتائج منها: أنّ متوسط درجات الاستقلال الانفعالي والمشمولين بالبحث هو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أنّ عينة البحث تتمتع بمستوى قليل من الاستقلال الانفعالي، وكذلك وجود فرق ذي دلالة إحصائية وفق متغير الجنس بين الطلبة (ذكور، إناث) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض، وكذلك وجود فرق ذي دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض. وعلى ضوء تلك النتائج قدم توصيات منها: على المتخصصين إقامة ندوات عن الاستقلال الانفعالي وكفاءة المواجهة وتأثيرها على المستوى العلمي للطلبة.

الكلمات المفتاحية: الاستقلال الانفعالي، كفاءة المواجهة، طلبة الجامعة

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالمرهق من الأهداف التي يسعى لها المختصون في مجال التربية باعتبار المرهق هو الركن الأساس في إعداد الشباب الذين يمكن الاستفادة منهم لخير البشرية عندما يبذلون بالنضج والنمو في مراحل العمر اللاحقة ويتجلى الاهتمام بالمرهقة تربوياً من خلال الاهتمام بالطلبة في مختلف المراحل الدراسية، إذ إن المرهق يحس بوضوح بضخامة خبراته، ولكنه في أغلب الأحيان لا يقبل ذلك، ويدّعي أنه قد بلغ مرحلة النضج التي تُمكنه من تحمّل مسؤولياته في الحياة، ولا شك أن مرحلة المرهقة هي فترة إعداد لتحمل مسؤوليات الحياة والاعتماد على الذات (محمود، 2009: ص 81).

يحتاج مجتمعنا اليوم إلى الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية لكل فرد أكثر من أي وقت مضى، فإن لم تكن موجودة، فبدلاً من السعي لرفع شأن أمتهم وخدمتها، ستكون عبئاً عليها وحجر عثرة في عجلة تقدمها. وبالنظر إلى السمات الإيجابية للسلوك المستقل التي تُظهر القدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة، يمكن القول إن الاستقلالية سمة لا بد أن يتحلى بها طلاب الجامعات، وهي من أهم سماتهم الشخصية، ونظراً لدورها الفعال في القدرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها، فإنها تُسيطر على معظم سلوكهم في العديد من جوانب الحياة المختلفة.

ولا يقتصر ذلك عند طلبة الجامعة على الاستقلالية بصورة عامة بل يمكن أن نلاحظ هذا في القدرة على المواجهة ومقدار كفاءة تلك المواجهة على كثير من المرهقين، وتختلف القدرة على المواجهة من مرهق إلى آخر ومن فرد إلى آخر، فمن يتمتعون بكفاءة المواجهة لديهم وعي عال للأفكار والمشاعر المؤلمة،

ويمكنهم الابتعاد عما يؤثر على سلوكهم القويم، وبالتالي يكونون أفراداً مزدهرين. (Akin&Akin, 2015: 43)، ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالإجابة على السؤال الآتي: ما العلاقة بين الاستقلال الانفعالي وكفاءة المواجهة عند طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

يُعد التعليم حجر الزاوية في القضايا تعتمد عليها المجتمعات في أحداث التغيير، وتسعى العملية التربوية إلى تحقيق فلسفة الدولة في بناء الشخصية بشكل صحي يتماشى مع ثورة المعلومات والتقنيات التكنولوجية الحديثة في عصر العولمة والإنترنت. مما يلفت الانتباه إلى شخصيتهم.

ركز علماء النفس على أهمية السمات التي تميز الإنسان عن غيره، ويساعد التعرف عليها وتحديدتها على التنبؤ بسلوك الفرد في مواجهة المواقف المختلفة في حياته (موسى، 1976: 357).

يُعد مفهوم السمة من المفاهيم المهمة في نظرية الشخصية، لأنه يشجع المجتمع في العمل على إبراز النقاط الايجابية في تنشئة أفراد (الشماع، 1981: 60).

يعتبر العديد من المنظرين الاستقلالية من الحاجات الإنسانية الأساسية التي تتحكم في كثير من أنماط السلوك الإنساني، ويفسرون الشخصية من خلال احتياجات لا تختلف عن السمات (داود وناظم، 1980: 38).

وتتمثل أهمية البحث في أنه يُسلط الضوء على النظريات والنماذج والاساليب التي تناولت هذا الجانب كسمة مهمة ومميزة من سمات الفرد، وتأثير ذلك وعلاقته بكفاءة المواجهة، وانها تسهم في إشغال حيز من مكتبة الإرشاد النفسي والتربوي في العراق، ومن الممكن أن يفيد منها الدارسون في الإرشاد النفسي، أو من خلال بناء مقياس سمة الاستقلال الانفعالي ومقياس كفاءة المواجهة لطلبة الجامعة لقياس انخفاض سمة الاستقلالية أو كفاءة المواجهة عند من يدرسونهم من أجل تصحيح بنائهم النفسي.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على: -

- 1- واقع الاستقلال الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت.
- 2- دلالة الفروق في الاستقلال الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث).
- 3- واقع كفاءة المواجهة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت.
- 4- دلالة الفروق في كفاءة المواجهة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث).

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالآتي:

1. الحد البشري: عينة من طلبة أقسام (قسم العلوم التربوية والنفسية، وقسم التربية الفنية، وقسم التاريخ، وقسم الجغرافية، وقسم اللغة العربية) في كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت للدراستين الصباحية والمسائية للعام الدراسي (2024-2025).
2. الحد المكاني: كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة تكريت.
3. الحد الزمني: الفصل الأول من العام الدراسي 2024-2025.
4. الحد الموضوعي: الاستقلال الانفعالي وكفاءة المواجهة.

خامساً: فرضيات البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في الاستقلال الانفعالي.
- 2- دلالة الفروق في الاستقلال الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في كفاءة المواجهة.
- 4- دلالة الفروق في كفاءة المواجهة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث).

سادساً: تحديد المصطلحات

● الاستقلال الانفعالي: عرفها كل من:

- (ويتج، 1992): هي عملية انفعالية تراعي إجابة وتفاعل الشخص وقد لا يمكن التنبؤ بها أو توقعها أو ملاحظتها وفق النظريات والمسلمات الاجتماعية (ويتج، 1992: 319).
- (بيكرت، 2007): قدرة الفرد على أن يفكر بنفسه وبذاته، ويتضمن ابعاد اتخاذ القرار، والتقييم الذاتي، والتعبير عن الرأي، والتفكير التقويمي، والموازنة بين مختلف الآراء. (Beckert, 2007: 580).

ويعرفها الباحث اجرائياً: انها نوع من أنواع السلوك الإيجابي المُراد تعزيزه لدى طلبة جامعة تكريت الدرجة والذي يمكن قياسه من خلال الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة على مقياس الاستقلال الانفعالي الذي تم بناءه لهذا الغرض.

• كفاءة المواجهة: عرفها كل من:

- (موسى، 2014): "بانها عملية توافق جيد في مواجهة الشدة وضغوط العمل، وعملية التعافي منها والنهوض" (موسى، 2014: 11).
- (سعدالله، 2023): "هي مجموعة من الخطط تهدف لتنمية قدرة الشخص على مواجهة المشاكل المحيطة به، وأداء الأدوار المناطة بكل فعالية وتميز" (سعد الله، 2013: 204)
- ويعرفها الباحث اجرائياً: هي القدرة على مواجهة المشكلات والقيام بحلها وتأدية المطلوب والذي يمكن قياسها من خلال الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة على مقياس كفاءة المواجهة الذي تم بناءه لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: الاستقلالية

يُعدّ الاستقلال من أهم سمات شخصية الإنسان، إذ يُشكّل مجموعةً من الصفات الإبداعية كالشجاعة والجرأة والصبر والمُخاطرة. ويُعدّ الاستقلال قيمةً عظيمةً من القيم الاجتماعية التي يُشجّعها ويسعى إلى ترسيخها. وقد حظي مفهوم الاستقلال باهتمام علماء الاجتماع والسياسة، لكونه من أهم القيم، إذ يُشير إلى القدرة الفكرية في مواجهة الأفكار المعارضة والتبعية. وقد اهتم علماء النفس، وخاصةً الإنسانيون، بهذا المفهوم، إلا أنهم تناولوه، بحسب آرائهم حول الاستقلال، بأراء وتفسيرات مُختلفة. إلا أنهم يُجمعون إلى حدٍّ ما على أهميته في حياة الإنسان، لارتباطه بمواجهة مُشكلات الحياة وتحدياتها. (علي، 1980: 32).

يُعدّ اكتساب الاستقلال أو الاعتماد على الذات أمرًا بالغ الأهمية للإنسان في نموّه، وهذا الاستقلال أو الاعتماد على الذات سمةً مكتسبةً تتغيّر طبيعتها باختلاف مراحل نموّ الإنسان.

يرى هوفمان أن هناك أربع مراحل للاستقلال النفسي عند الوالدين. وتعتبر هذه المراحل استمراراً لعملية الاستقلال النفسي والعمليات العقلية التي يقوم بها الفرد كالتمثيل والتكيف. وتشمل هذه المظاهر ما يلي:

• تتجلى رغبة الإنسان في العمل بشكل مستقل خلال فترة المراهقة في قدرته على تطبيق جهوده الشخصية وقدراته العملية بشكل مباشر في السياقات العملية والمهنية دون مساعدة الوالدين، وهذا ما يسمى بالاستقلال الوظيفي.

• إن تمييز الفرد بين إدراكاته العقلية الخاصة وإدراكات الآخرين يحدث في مرحلة المراهقة ويتجلى في القدرة على التمييز بين مواقفه وقيمه ومعتقداته الخاصة ومواقف وقيمه ومعتقدات الآخرين مما يدل على استقلال المواقف.

- الارتباط العاطفي بالأم معقد ومتعدد الأوجه ويمكن أن يعكس مشاعر إيجابية حول عملية التكامل ومشاعر سلبية تنشأ نتيجة لعملية الصراع. ينقسم هذا المجال إلى قسمين:
 - الاستقلال العاطفي: التحرر من الحاجة المفرطة للقبول والتكامل والدعم العاطفي التي تنشأ في العلاقات مع الوالدين.
 - الاستقلال في الصراع: التحرر من الشعور المفرط بالذنب، والقلق، وانعدام الثقة والمسؤولية، والاستياء والغضب في العلاقات مع الوالدين. (السيد، 1998: 324-325).
- وتحدث عملية الاستقلال النفسي تدريجياً مع تقدم الفرد وتطوره خلال فترة المراهقة. يحاول الفرد التخلص من الاعتماد على والديه والقيام بواجباته بشكل مستقل. إن هذه العملية متكاملة داخل الفرد ومتناسبة مع نموه الزمني والعقلي، وتتقدم تدريجياً. ويصل الفرد إلى مرحلة يضطرب فيها بسبب تدخل والديه في حياته والألعاب التي يلعبها (القائمي، 1996: 530).
- ويتحقق الاستقلال في مرحلة المراهقة من خلال استثمار الجهود الشخصية والمهنية وتوجيهها مباشرة نحو مهنة أو عمل دون مساعدة الوالدين (عبد الرحمن، 1998: 324).
- أظهرت دراسة أجراها كريس (1958) أن الاستقلال ينشأ مبكراً عند الأطفال الذين يشجعهم آباؤهم على ذلك في مرحلة الطفولة المبكرة. إذا تم تربية الأطفال على الاعتماد على الآخرين، فإنهم سوف يوصلون هذا السلوك إلى أقرانهم ويعتمدون عليهم في تلبية احتياجاتهم (كريس، 1958، ص 7).
- ويتم تلبية الحاجة إلى الاعتماد على الذات من خلال استجابات الوالدين لجهود أبنائهم الرامية إلى أن يصبحوا مستقلين في العمل واللعب منذ سن مبكرة. إن الآباء الذين يشجعون أبنائهم على الاعتماد على أنفسهم، ويمنحونهم حرية التصرف، ويحترمون آراءهم، ويدربونهم تدريجياً على تحمل المسؤولية، ويشركونهم في اتخاذ القرارات الأسرية، ويشاركونهم تعليماتهم، ولا يتدخلون في شؤونهم الخاصة، ولا يضايقونهم، ينمي فيهم الثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة والاستقلال في أنفسهم (القاضي، 1981: 111).
- الاستقلال ليس وراثياً ، بل يمكن تعلمه واكتسابه، وهناك مجموعة عوامل تؤثر فيه عند المراهقين منها التوجه العام في المجتمع نحو تربيتهم، والأساليب المتبعة في التربية والنماذج السلوكية التي يقدمها الوالدين، فضلاً عن التعامل مع الأقران ودعمهم للاستقلال السلوكي (شولتز، 1983: 19).

النظريات التي تستند إليها الاستقلالية

- 1-نظرية التحليل النفسي: ويُعتبر فرويد (1856-1939) هو المؤسس لهذه النظرية، فقد اعتقد فرويد أن السنوات الخمس الأولى من حياة الإنسان هي أهم السمات المحددة للشخصية. ويرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة أساسية: (الأنا الأعلى، الأنا، الهو)، وأن التفاعل الديناميكي بين هذه الأنظمة يُحدد السلوك (شولتز، 1983: 20). هذه الأنظمة الثلاثة هي عمليات نفسية لا ينبغي اعتبارها أنظمة تعمل بشكل منفصل عن بعضها البعض، وأن الشخصية الإنسانية كلٌّ متكامل، وليست ثلاثة

أجزاء (الخواجة، 2002: 47). وتستند نظريته إلى الحتمية البيولوجية، ولذلك فهي لا تُراعي البعد الاجتماعي والثقافي وتأثيرهما على الشخصية (شولتز، 1983: 20).

٢- **النظريات النفسية الاجتماعية:** أكد أدلر (١٨٧٠-١٩٣٧) حول أهمية المتغيرات الاجتماعية والشخصية التي تمثل وحدة فريدة تميز شخصية الإنسان. الإنسان كائن واعٍ يعرف أسباب سلوكه ويشعر بنقائصه. - يعاني من عقدة نقص تتطور في مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة (الاكتئاب، فشل الأعضاء، اللامبالاة). كان أدلر يعتقد أن قوة الإرادة تسمح لكل واحد منا باختيار أسلوب حياته الخاص، وقد حدد أربع طرق رئيسية للحياة. في أحد هذه الأنماط، يتم التغلب على ميل الفرد إلى الاستقلالية والتفوق بقليل من الحس الاجتماعي والاهتمام. أما قانون الصراع والانتصار فهو "إرادة القوة"، التي تُعدّ، وفقاً لفرويد، القانون الرئيس لحياة الفرد بدلاً من إرادة اللذة أو الاستمتاع. (هوفمان، ١٩٨٤: ١٧٢). واعتبر أدلر الإرادة هي المُحدد والمسيطر على جميع السلوكيات. فالشخص يمتلك قوة إرادة كافية تُمكنه من إعداد وتنظيم حياته المستقلة. وأكد أدلر على أن ترتيب الميلاد هو الذي يُحدد اختيار نمط الحياة. يتسم الطفل البكر بالتبعية والأناية واستخدام القوة مع الآخرين، بينما يحاول الطفل المدلل أن يكون محور الاهتمام. أما الطفل المرفوض، فيختفي عن الأنظار وبالتالي يتحدد نمط حياته (هوفمان، 1984: 173).

3- **النظريات الإنسانية:** يرى روجرز أن السلوك الاستقلالي إنها تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته وتتطور من خلال عملية التربية والنمو التي تحدث في مراحل مختلفة من النمو على مدى فترة طويلة من الزمن، من خلال تجربة الفرد ومعارفه وعلاقاته مع الأشياء التي تحيط به من أشخاص وجماعات وقيم. (روجرز، 1978، ص 90). يرى ماسلو أن بعض الناس يضعون بعض الاحتياجات التي تبدو غير ضرورية فوق احتياجاتهم الأمنية، لأنهم بذلك يضمنون الاعتراف بوجودهم الشخصي، على الأقل من وجهة نظرهم الخاصة. وهناك من يسعون إلى المعرفة على حساب حياتهم. أطلق ماسلو على هذه الاحتياجات اسمًا على الاحتياجات الأساسية، واقترح وضعها في هرم صغير ومنفصل، وهو ما أطلق عليه التسلسل الهرمي الثاني للاحتياجات. كان يعتقد أن تلبية الاحتياجات هو علامة من علامات نضج الشخص، ويتم تضمين الاستقلال في هذا التسلسل الهرمي الثاني للاحتياجات. (جرونلورد، 1968: 16)

4- **نظرية النمو المعرفي:** كان بياجيه من أوائل المهتمين بدراسة التنشئة الاجتماعية للطفل. لقد ميز الطفل الذي لديه سلوك تابع، وهو أناني، ولديه القدرة على مواكبة الآخرين، ولديه صرامة فكرية وصنع قرار يأتي من المحيطين به وليس على استعداد للتغيير. من ناحية أخرى ومن علامات النضج أن تكون لديه سيطرة على شؤونه ومركز التحكم لديه داخلي لأنه صانع القرار (مايرز، 1992: 24). أكد بياجيه أن السلوك هو انعكاس لتعامل الفرد مع محيطه، والاستقلال السلوكي هو نتاج

سلوك الفرد تجاه والديه أولاً، ثم تجاه المجتمع عموماً، وتفاعله معه. كلما زاد ذكاء الفرد، ازدادت استقلاليته حتى يكتمل بناء البنى المعرفية الناتجة عن التغيرات المرتبطة بالعمر، وينمو نحو الاستقلال. لذلك، يمكن التنبؤ بوجود علاقة طردية بين معدل الذكاء وتكرار أو شدة السلوك المستقل (موسى وموسى، 1993: ص 92).

5- نظرية السمات: يُعد جوردان ألبورت (1897-1967) رائد علم نفس السمات ومهندس مفهومه. ويُعتبر من أوائل علماء النفس الأمريكيين الذين وضعوا حجر الأساس لبناء الشخصية. ووفقاً لجوردان ألبورت، فإن وحدة بناء الشخصية هي السمات، التي يُعرّفها بأنها نظام نفسي عصبي محدد للفرد، قادر على إصدار عدد من التحذيرات، وإثارة وتكوين أشكال مستقرة من السلوك التكيفي والتعبيري (صالح، 1367: 34)، وفقاً لألبورت، السمات هي هياكل داخلية تُوجّه سلوك الفرد بثبات وخصوصية. وهي وحدات مستقلة داخل الفرد، لكنها متوافقة مع بعضها البعض بحيث تتحد لإنتاج تأثيرات سلوكية. لا يمكن إرجاع الاستجابة إلى سمة واحدة، بل هي نتيجة مجموعة من السمات الفردية المتوافقة (ألبورت، 1961، ص: 47).

ثانياً: كفاءة المواجهة:

لقد تم ربط مفهوم القدرة على التعامل مع الضغوط بأبحاث علم النفس الإيجابي؛ يعتمد كلا منهما على نقاط القوة التي يتمتع بها الشخص، وتعمل العملية على تعزيز نقاط القوة لدى الشخص وتسعى إلى اكتشافها وتطويرها. تعتبر القدرة على مواجهة التحديات قوة تساعد الإنسان على التغلب على الصعوبات والتغلب على الفشل وتحقيق النمو والفعالية. (الأعسر، 2011، 9)، وقد بدأ البحث فيها منذ أواخر القرن التاسع عشر حيث بدأ "فرويد" الذي يوصل مفهوم الدفاع علاقته الميكانيزمات النفسية التي يلجأ الفرد للتحكم في المشاعر المؤلمة وبخاصة القلق ثم عززت "انا فرويد" عمل أبيها في الميكانيزمات الدفاعية، وقدمت الميكانيزمات أخرى عديدة، كما عملت "انا فرويد" على تدعيم فكرة أن الأفراد يفضلون أساليب ومهارات معينة للسيطرة على الإحساس بالضغوط، وأن هذه الأساليب الدفاعية ترتبط بأنواع محددة من المرض النفسي . (عبد الفتاح، 2018، 19).

مواصفات ذوي الكفاءة المرتفعة:

يتصف ذوي القدرة العالية على المواجهة بالآتي:

1- الانفعال الإيجابي.

2- روح الدعابة.

3- الإحساس بالهدف من الحياة.

4- الثقة بالنفس والتنظيم وفاعلية الذات.

5- القدرة على تقييم الموقف.

- 6- التمتع بامتلاك روابط اجتماعية عليا.
 - 7- المساهمات في الحياة الاجتماعية.
 - 8- امتلاك مهارات حل المشكلات.
 - 9- القدرة على التكيف مع الغير.
 - 10- كفاءة الذات وتقدير الذات
 - 11- الاتسام بالمتابعة والأمل والإيمان بمستقبل أفضل.
 - 12- التوجه نحو الهدف والشعور بالتماسك.
 - 13- القدرة على الاحتفاظ بسعادته وتقديره لذاته .
- مواصفات منخفضة كفاءة المواجهة:** يتصفون بالآتي:
- 1- عدم القدرة على التحكم في المواقف الحياتية.
 - 2- العصبية.
 - 3- الشعور المستمر بالإجهاد والاعتراب.
 - 4- عدم القدرة على التحكم في المواقف الحياتية.
 - 5- الاكتئاب.

استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة:

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم ؛ لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة؛ واستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء أكانت داخلية أم خارجية؛ لذلك قدمت الجمعية النفسية الأمريكية (American P. A. 2000) دليلاً أطلقته عليه الطريق إلى كفاءة المواجهة أهم بنوده:

- 1- اعتن بنفسك.
- 2- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- 3- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين.
- 4- تطوير اهدافك والعمل على تحقيقها.
- 5- تبني رؤية أو نظرة ايجابية لذاتك.
- 6- الابتعاد عن اليأس وأن الأزمات مشكلات لا سبيل للتغلب عليها.
- 7- اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة.
- 8- وضع الأمور في سياقها وعدم اعطاءها أكبر من حجمها الطبيعي.
- 9- كن مستبشراً فيما هو قادم ولا تكن متشائماً.

مصادر كفاءة المواجهة:

هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدة الشخص على تطوير مهارات التأقلم، وأهمها :
(Taylor&Hart, 2012, 167)

- 1- البيئة والمجتمع: يساعد المجتمع والبيئة، تحت مسميات مختلفة (اجتماعية، ثقافية، دينية، وغيرها)، على تعزيز شعور الإنسان بالأمن، وبناء ثقته بنفسه، وتزويده بعلاقات اجتماعية وثيقة تدعم مستوى قدرته على التكيف.
- 2- النظرة الإيجابية إلى نفسك: الثقة بالنفس تساعدك على تطوير إمكانياتك وقدراتك، كما تسمح لك بالاعتماد على نفسك في وضع الخطط الواقعية، واتخاذ القرارات الصحيحة، والتحكم في نزواتك وانفعالاتك، وحل مشاكلك.
- 3- كيفية التعامل مع الأحداث من حولك: من أهم الصفات التي تميز الإنسان عن غيره هي قدرته على التعامل مع الظروف المتغيرة وأحداث الحياة التي يمر بها. بعض أحداث الحياة تفرض عبئاً عاطفياً ثقیلاً على بعض الأشخاص، في حين يتمكن آخرون من التعامل معها من خلال تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
- 4- طبيعة التفاعلات مع الآخرين والعلاقات معهم: من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على التعامل بفعالية مع الضغوط هي قدرته على الحفاظ على علاقات شخصية مع الآخرين، وكذلك وجود الدعم الاجتماعي والتواصل والارتباط مع الآخرين، مما ينعكس على قدرته على التكيف مع الضغوط والشعور بالثقة بالنفس والسيطرة على الأحداث.

عوامل تعزيز كفاءة المواجهة:

- 1- التحكم بالانفعالات والسيطرة عليها: وتعني القدرة على تحديد الانفعالات، والتعبير عنها وتسميتها، والتحكم فيها، وليس المقصود من تنظيم الانفعالات منع المشاعر السلبية أو الاحتفاظ بها في الداخل، وإنما التعبير عن المشاعر سواء كانت سلبية أو إيجابية بالسبل التي من شأنها مساعدتنا على التعبير، ويجب أن نعلم الأفراد أن جميع المشاعر مقبولة، وأن السلوكيات هي التي تحتاج إلى التعديل، وإرشادهم إلى الوسائل التي تساعدكم على التعبير عن مشاعرهم بسلام؛ لأن الانفعالات تؤثر في الطريقة التي نتفاعل بها مع الآخرين. (الأعسر، ٢٠١٠: ٤٤).
- 2- التواصل: وهو الشعور بالراحة وحسن الحال عند التواصل مع الآخرين في نسق عميق من العلاقات مع الأشخاص، والحصول على المساندة في الأوقات الصعبة.
- 3- ضبط الاندفاع: وهو القدرة على تحديد الاندفاع ومقاومته التي تعد ضارة في الموقف الذي نتعامل معه لتحقيق هدف طويل المدى، ويعد الضبط من المهارات التي تمكننا من السيطرة على

أنفسنا ومنع تصرفات لا تساعد في الموقف الحالي، والتي ربما تجعل الأمور أكثر تعقيداً
(Hammer, 2010: 46).

4- **التفاؤل الواقعي:** عبارة عن نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما دون ذلك، وينقسم التفاؤل إلى نوعين:
• تفاؤل واقعي يعكس إدراكاً جيداً للموقف، وتوقع أحداث إيجابية في ضوء الواقع.
• تفاؤل غير واقعي وهو شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا الشعور (نبيل وشويعل، ٢٠١٤: ٢٣).

5- **فاعلية الذات:** وهي ثقة الفرد بقدرته على تحديد مهارات المواجهة وتطبيقها وحل المشكلات المناسبة للموقف، وهناك مصادر فاعلية الذات (الإنجازات الأدائية-الخبرات البديلة-الإقناع اللفظي-الاستثارة الانفعالية). (عمر، ٢٠١٧، ٤٠).

6- **التعاطف:** يعرف بأنه القدرة على تحديد الحالات الوجدانية لدى الآخرين والتواصل معها، ويمنح التعاطف القدرة على الفهم على نحو أصيل والتحقق مما يريده الآخرون في التواصل، وتجنب الصراع خلال تعبيرهم وتقديرهم لوجهات نظر الآخرين، كما يكسب الفرد القدرة على تطوير مهاراته في استيعاب الثقافات المختلفة، ويزيد الثقة بالنفس من خلال النجاح في التفاعلات مع الآخرين. (Hammer, 2010: 31)

ثالثاً: دراسات سابقة

1- **دراسة (مجيد، 2023):** كان الهدف من الدراسة معرفة الاستقلال المعرفي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وبلغت العينة (400) طالبا وطالبة، وطبقت الباحثة مقياس الاستقلال المعرفي المؤلف من (40) فقرة، ومقياس الازدهار النفسي المؤلف (65) فقرة، وظهرت نتائج البحث أن طلبة جامعة بغداد يتميزون بالاستقلال المعرفي، ويتميزون كذلك بالازدهار النفسي، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الاستقلال المعرفي والازدهار النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وعلى ضوء النتائج أعلاه توصلت الباحثة لعدد من التوصيات والمقترحات.

2- **دراسة (عوض، 2018):** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وكل من كفاءة المواجهة والانهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ومعلميهم، واستعملت الباحثة مقياس التفكير السلبي وكفاءة المواجهة، وتوصلت الباحثة لوجود علاقة بين التفكير السلبي والكفاءة للمواجهة والانهاك النفسي.

الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للبحث

منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي في البحث الحالي، وهو أحد الاساليب المتبعة في الابحاث العلمية، ويُعرف بأنه دراسة لحدثٍ ما بصورة واقعية ووصف الحقائق المتعلقة به وصفاً دقيقاً معبراً عنه تعبيراً كمياً وكيفياً (عبيدات وسهيلة، 2009: 271).

مجتمع البحث:

يُعرف مجتمع البحث بأنه: مجموعة المفردات للظاهرة المطلوب دراستها، وقد يكون افراداً أو أشياء معنوية أو أنشطة تربوية أو علمية (الجابري، 2011: 254)، وتألّف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة تكريت للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (6878).

عينة البحث:

وتعرف بأنها جزء من المجتمع يمثل المجتمع المدروس تمثيلاً صحيحاً (عريفج واخرون، 1999: 108)، وكلما كانت ممثلة لمجتمع الدراسة كانت أمكن من تعميم النتائج على مجتمع الدراسة (التميمي، 2009: 99) وتكونت عينة البحث من مجموعة طلبة اقسام كلية التربية (العلوم التربوية والنفسية، علوم القرآن والتربية الإسلامية، التاريخ، الجغرافية، اللغة العربية) والبالغ عددها (300)، وكما في الجدول التالي:

جدول (1)

عينة البحث الحالي

ت	القسم	الذكور	الاناث
1	العلوم التربوية والنفسية	30	30
2	التربية الفنية	30	30
3	التاريخ	30	30
4	الجغرافية	30	30
5	اللغة العربية	30	30
المجموع		300	

اداتي البحث:

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمد الباحث على مقياس الاستقلال العاطفي ومقياس المواجهة الذي قام باعدادهما، وفيما يلي الخطوات التي اتبعها الباحث خلال هذه الدراسة:

1- مقياس الاستقلال الانفعالي:

لغرض قياس (الاستقلال الانفعالي) لدى طلبة كلية التربية اعد الباحث مقياساً للاستقلال الانفعالي مؤلف من (6) مجالات هي: (الاكتفاء الذاتي، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، السلوك الإيجابي، اتخاذ القرار، حرية الرأي)، وفي مجمله يتكون من (30) فقرة، لها بدائل خمسة هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) واعطيت الاوزان (1,2,3,4,5) لل فقرات، وتم حساب الدرجة الكلية لكل طالب أو طالبة لتكون اقل درجة (30)، وأكبر درجة (150) والمتوسط الفرضي (90)، وقام الباحث بالإجراءات التالية:

أ- التجربة الاستطلاعية: الغرض منه تقييم مستوى فهم فقرات المقياس ووضوح تعليمات الاستجابة وكذلك الوقت اللازم للاستجابة. ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق فقرات المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة لم يتم تضمينهم في عينة الأداء والثبات. طلب الباحث منهم قراءة التعليمات والفقرات وطرح الأسئلة حول أي غموض. كانت عناصر المقياس والتعليمات واضحة. وتراوحت المدة التي استغرقها الطلبة للإجابة على أسئلة المقياس من (15) إلى (19) دقيقة، بمتوسط (17) دقيقة.

ب- صدق المقياس: ولتحقق من صدق كل فقرة من فقرات المقياس تم عرض المقياس على شكل مع تعريفه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس. وبعد أن أبدى الخبراء آراءهم حول بنود المقياس من حذف أو إضافة أو تعديل، أخذ المقياس شكله النهائي (30 بنداً). وقد تم تحليل هذه الاستجابات باستخدام النسب المئوية، مع قبول الفقرات التي وصلت إلى مستوى الاتفاق (82%) أو أعلى.

ج- استقرار المقياس وثباته: يشير استقرار المقياس إلى استقرار وثبات نتائج الاختبار عند تطبيقها (الأنصاري، 2000: 114). ولتحقيق الثبات تم استخراجها بالطرق التالية:

- طريقة القسمة النصفية: وفي هذه الطريقة يتم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين. يحتوي النصف الأول على (15) فقرة والنصف الثاني على (15) فقرة. يحتوي النصف الأول على فقرات فردية، ويحتوي النصف الثاني على فقرات زوجية. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين المقاييس كانت قيمته (0.80). وبما أن معامل الارتباط المستخرج يعادل نصف المقياس فقد تم تعديله. وباستخدام معادلة سبيرمان-براون حصلنا على قيمة (0.88) وهذه النتيجة تشير إلى ثبات المقياس.

- طريقة معامل ألفا كرونباخ لتحديد الاتساق الداخلي: وتعتمد هذه الطريقة على اتساق الاختلافات في النتائج من فقرة إلى أخرى، وكذلك ارتباط كل فقرة بكامل المقياس (عودا وفتحي، 1992: 162). وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لهذا المقياس (0.86)، مما يدل على ثباته.

2- مقياس كفاءة المواجهة:

ولقياس (كفاءة المواجهة) أعد الباحث مقياساً مكوناً من (24) فقرة بخمسة خيارات للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وأوزانها (1، 2، 3، 4، 5)، حيث كانت أقل درجة (24)، وأعلى درجة (120)، والمتوسط الفرضي (72). قام الباحث بالخطوات التالية:

أ- التجربة الاستطلاعية: ويتضمن معرفة مستوى فهم فقرات المقياس ووضوح تعليمات الاستجابة، وكذلك الوقت المستغرق للاستجابة. ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق فقرات المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة لم يتم تضمينهم في العينة الوظيفية أو الاستدامة. طلب الباحث منهم قراءة التعليمات والفقرات وطرح الأسئلة حول أي غموض. كانت التعليمات واضحة، نقطة بنقطة وخطوة بخطوة. وتراوح الوقت الذي استغرقه الطلاب للإجابة على أسئلة المقياس ما بين 15 إلى 20 دقيقة، بمتوسط 17.5 دقيقة.

ب- صدق المقياس: ولتحقق من صدق كل فقرة من فقرات المقياس تم عرض المقياس على شكل شكل شكل مع تعريفه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس. وبعد أن أبدى الخبراء آراءهم حول بنود المقياس بالحذف أو الإضافة أو التغيير أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (24) بنداً. وقد تم تحليل هذه الاستجابات باستخدام النسب المئوية، مع اعتبار الفقرات التي وصلت إلى مستوى الاتفاق (82%) أو أعلى مقبولة.

ج- استقرار المقياس وثباته: يعني استقرار المقياس أنه في كل مرة نكرر التجربة نحصل على نفس النتائج. (الفايدي، 1994: 153) ولتحقيق ثباته تم استخراجها بالطرق التالية:

- طريقة التقسيم: وفي هذه الطريقة يتم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين. يتكون النصف الأول من (15) فقرة، يتكون النصف الثاني من (15) فقرة. يتكون النصف الأول من فقرات فردية، ويتألف النصف الثاني من فقرات زوجية. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين المقاييس كانت قيمته (0.80). وبما أن معامل الارتباط المستخرج يمثل نصف المقياس فقد تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان براون وكانت النتيجة (0.86). وتشير هذه النتيجة إلى استقرار المقياس.

- طريقة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: وتعتمد هذه الطريقة على اتساق درجات الفروق من فقرة إلى أخرى، وكذلك ارتباط كل فقرة بالمقياس بأكمله (عوده وفتحي، 1992: 162). وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لهذا المقياس (0.84)، مما يدل على ثبات المقياس.

الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات البحث الحالي فقد استعمل الباحث الوسائل الآتية:

- 1- معامل ارتباط بيرسون: لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- 2- معامل ارتباط سبيرمان-براون لتصحيح الثبات.
- 3- معامل ارتباط الفا-كرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.
- 4- الاختبار التائي لعينة واحدة: وذلك لإيجاد الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الحسابي الفرضي للمقياس.
- 5- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لاختبار دلالة الفروق بين درجات عينتين مستقلتين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة المنهجية

أولاً: النتائج:

1- لا توجد فروق ذات دلالة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في الاستقلال الانفعالي: وقد تبينت النتائج أنّ متوسط درجات الطلبة من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (69.08) وانحرافها المعياري مقداره (10.71) وبمقارنته مع المتوسط بالمتوسط الفرضي (90)، وجد أنه كان أكبر من المتوسط المستخرج وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة (10.39) تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (299)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (2).

جدول (2)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات طلبة الكلية على مقياس الاستقلال الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة التائية T		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	10.39	299	90	10.71	69.08	300

يتضح من الجدول أنّ متوسط درجات الاستقلال الانفعالي والمشمولين بالبحث هو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أنّ عينة البحث تتمتع بمستوى قليل من الاستقلال الانفعالي.

2- دلالة الفروق في الاستقلال الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت وفق متغير الجنس (ذكور-اناث): تبين وجود فرق ذي دلالة بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط للذكور (71.69)، وكان الانحراف المعياري (10.52)، وبلغ المتوسط للاناث (69.11) وبلغ انحرافها المعياري (9.78)، وتبين أنه دال عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298) من خلال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت قيمته التائية المحسوبة (3.09) والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مقياس الاستقلال الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

الدالة	القيمة التائية T		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.99	3.09	298	10.52	71.69	150	ذكور
				9.78	69.11	150	اناث

وهذا يشير لوجود فرق دال إحصائياً وفق متغير الجنس بين الطلبة (ذكور، إناث) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض.

3- لا توجد فروق ذات دلالة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في كفاءة المواجهة: ظهر أن متوسط درجات الطلبة من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (65.71) درجة وبلغ الانحراف المعياري (10.71) درجة وبمقارنته مع المتوسط الفرضي (72)، يلاحظ أنه اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة (10.39) تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (399)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (4).

جدول (4)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات طلبة الكلية على مقياس كفاءة المواجهة

مستوى الدالة	القيمة التائية T		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	10.39	299	72	10.71	65.72	300

يتضح من الجدول اعلاه أن عينة البحث تتمتع بمستوى عالٍ من كفاءة المواجهة.

4- دلالة الفروق في كفاءة المواجهة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية_جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث): تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كفاءة المواجهة، إذ بلغ متوسط درجات الذكور (69.07) وانحرافها المعياري (10.52)، وبلغ متوسط درجات الإناث (67.51) وانحرافها المعياري (9.78)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أنه دال عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.09) والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مقياس كفاءة المواجهة تبعاً لمتغير الجنس

الدالة	القيمة التائية T		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.99	3.09	298	10.52	69.07	150	ذكور
				9.78	67.51	150	اناث

وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض.

ثانياً: الاستنتاجات:

- وبناء على ما دُرِس من عينات في الميدان أعلاه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
1. إن طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة تكريت لديهم مستوى منخفض من الاستقلال الانفعالي.
 2. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة تكريت في الاستقلال الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
 3. يتمتع طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة تكريت بمهارات عالية في التعامل وكفاءة المواجهة.
 - 4- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة تكريت في فاعلية مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير نوع الدراسة (صباحي - مسائي).

ثالثاً: التوصيات:

وفق نتائج البحث الحالي يُوصي الباحث بما يأتي:

1. على المتخصصين اقامة ندوات عن الاستقلال الانفعالي وكفاءة المواجهة وتأثيرها على المستوى العلمي للطلبة.
2. دراسة العوامل المؤثرة في الاستقلال الانفعالي والعمل على معالجه تلك العوامل.
3. على متخصصين القيام بعمل برامج ارشادية وعلاجية للعمل على تعزيز الاستقلال الانفعالي الإيجابي، وتدعيم كفاءة المواجهة الايجابية للوصول بالطلبة إلى الحالة الطبيعية التي ترفع من مستوياتهم العلمية.

رابعاً: المقترحات:

1. إجراء دراسة حول الاستقلال وأثره على تشتت الذهن عند طلبة الجامعة.
2. إجراء دراسة تبحث في العلاقة بين مهارات التأقلم وكفاءة المواجهة والمشكلات العامة والخاصة لدى الطلبة.
3. إجراء دراسة على الطلبة ومدى استقلاليتهم ، وتحديد أسبابها والعمل على معالجتها.

References

- 1- Beckert, T.E. (2007). Cognitive autonomy & self-evaluation in adolescents: A conceptual investigation & instrument development North American Journal of Psychology, Vol.9, N.3, (pp.575-590).
- 2- Moses, F, and Moses, R. (1993) "counseling and Guidance: An exploration ", New Jersey, prentice Hall.
- 3- Taylor, S & Hart, A. (2012). The resilient classroom resource pack for tutor groups and pastoral school staff. Foundation Bond and Young Minds.
- 4- Al-A'sar, Safaa Youssef, (2010), Resilience in Children, National Center for Translation, Supreme Center for Culture, Cairo.
- 5- Al-A'sar, Safaa Youssef, (2011), Resilience from a Positive Psychology Perspective, Issue 66, Faculty of Education for Girls, Ain Shams University.
- 6- Al-Jabri, Kazim Karim (2011), Research Methods in Education and Psychology, without a Publishing House, Baghdad.
- 7- Al-Khawaja, Abdul Fattah Muhammad, (2002), Psychological and Educational Counseling: Between Theory and Practice, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 8- Saadallah, Aya Amin, (2023): A Proposed Program Based on Coping Efficiency to Reduce Stress and Develop Teaching Performance among Secondary School Psychology Teachers, Journal of Educational Sciences Research, Volume 3, Issue 2.
- 9- Saleh, Qasim Hussein, (1988), Creativity in Art, Dar Al-Kutub Printing and Publishing Press, University of Mosul, Iraq.
- 10- Abdel Fattah, Aya Eid, (2018), Patience and Its Relationship to Methods of Coping with Psychological Stress among Special Education Teachers, Master's Thesis, Faculty of Education, Helwan University.
- 11- Obaidat, Dhuqan, and Suhaila Abu Al Samid, (2009), Teaching Strategies in the Twenty-First Century: A Guide for Teachers and Educational Supervisors, 2nd ed., De Bono Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.
- 12- Manoukh, Sabah Marshood, and Taha Abdel Hamid (2019). Psychological Immunity among Intermediate School Students. Tikrit University Journal for Humanities. Tikrit. (Issue 26). pp. 372-394.