كفاءة المواجهة اشكالها مصادرها عواملها استراتيجياتها (دراسة نظرية)

م. د. مديحة نصيف رحيم
الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس
07755625862

المستخلص:

تستهلك الأعباء الوظيفية قدرًا كبيرًا من طاقة الأفراد، إلى جانب الضغوط الحياتية المصاحبة لها، سواء كانت اقتصادية أو ثقافية أو أمنية أو سياسية. يؤثر هذا الضغط المتزايد على الأداء العام للفرد، مما قد يؤدي إلى انخفاض كفاءته المهنية وضعف قدرته على مواجهة التحديات والمشكلات المرتبطة بالعمل. ونتيجة لذلك، يصبح الأداء الوظيفي محدودًا من حيث الإبداع والفعالية، كما تتعقد المشكلات التي يواجهها الأفراد، مما يقلل من قدرتهم على التعامل معها أو إيجاد حلول فعالة. علاوة على ذلك، قد تعيق هذه الظروف الفرد عن الوصول إلى المعلومات الضرورية لاتخاذ قرارات حاسمة في مسيرته المهنية. (Crant, 2000: 78) ويواجه الأفراد تحديات متنوعة عند التعامل مع المواقف المختلفة، حيث إن القدرة على المواجهة تلعب دورًا جوهريًا في التكيف مع بيئة العمل والسياقات الأخرى. ويؤثر ضعف مهارات التكيف على التوازن النفسي للفرد، مما ينعكس على قدرته في تحقيق الانسجام بين مكونات شخصيته. إذ يتمتع كل فرد بسمات شخصية ثابتة تؤثر على استجابته للتغيرات والتحديات في بيئته المهنية والأسرية، وقد تحدّ هذه السمات من فعاليته في مواجهة المواقف الجديدة والتعامل معها بمرونة (كرماش، 2009: 48). تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمتلكون كفاءة عالية في مواجهة التحديات دون أن تترك لديهم آثارًا نفسية سلبية يتميزون بثقة عالية بالنفس، وتحمل المسؤولية، والاجتهاد، فضلاً عن نضجهم العاطفي وقدرتهم على ضبط انفعالاتهم وإدارة علاقاتهم المهنية بفعالية.(Friborg et al., 2003: 66)).

تمر كفاءة المواجهة بمراحل متعددة تتطور عبر الزمن، حيث تتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية. وتوجد مجموعة من الدوافع التي تعزز قدرة الفرد على تطوير مهارات المواجهة وتحقيق مستويات أعلى من الكفاءة. كما أن هناك استراتيجيات متعددة يمكن تبنيها لتحسين قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط بفعالية، مما يسهم في تعزيز أدائهم المهني وقدرتهم على مواجهة التحديات بأشكالها المختلفة.

الكلمات المفتاحية(كفاءة المواجهة، الضغوط، اشكال كفاءة المواجهة، مصادر كفاءة المواجهة، عوامل كفاءة المواجهة، استراتيجيات كفاءة المواجهة)

Coping Efficiency: Its Forms, Sources, Factors, and Strategies (A "Theoretical Study")

Abstract :

Job-related burdens consume a significant amount of individuals' energy, in addition to the accompanying life stressors, whether economic, cultural, security-related, or political. This increasing pressure affects overall individual performance, potentially leading to decreased professional efficiency and a weakened ability to address work-related challenges and problems. Consequently, job performance becomes constrained in terms of creativity and effectiveness, while the complexity of encountered problems increases, reducing individuals' ability to manage them or develop effective solutions. Moreover, these conditions may hinder individuals from accessing the necessary information to make critical career decisions (Crant, 2000: 78).

Individuals encounter various challenges when dealing with different situations, as coping ability plays a fundamental role in adapting to the work environment and other contexts. Deficiencies in adaptive skills impact psychological balance, reflecting on one's ability to achieve harmony between different personality

components. Each individual possesses stable personality traits that influence their responses to environmental changes and challenges in both professional and familial settings. These traits may limit their effectiveness in handling new situations and responding to them with flexibility (Kermash, 2009: 48).

Studies indicate that individuals who demonstrate high coping efficiency without experiencing adverse psychological effects tend to exhibit high self-confidence, responsibility, diligence, emotional maturity, and the ability to regulate their emotions and manage professional relationships effectively.(Friborg et al., 2003: 66).

Coping efficiency develops through multiple stages over time, influenced by various internal and external factors. Several motivational drivers enhance an individual's ability to develop coping skills and achieve higher levels of efficiency. Additionally, multiple strategies can be adopted to improve individuals' ability to handle stress effectively, thereby enhancing their professional performance and resilience in facing diverse challenges.

Keywords: Coping efficiency, stress, forms of coping efficiency, sources of coping efficiency, Factors of Coping Efficiency,coping efficiency strategies.

مشكلة البحث واهميته:

يعاني بعض الأفراد من صعوبة في التعامل مع المهام والمسؤوليات، ويرفضون التكيف مع التغيرات السلوكية، مما يؤدي إلى تحديات في التكيف مع البيئة المحيطة، خاصة عند مواجهة مستجدات في التفاعلات اليومية. وبناءً على ذلك، تتباين استجابات الأفراد لهذه التغيرات والضغوط؛ إذ يتمكن البعض من التكيف بفعالية، بينما يواجه آخرون صعوبة في ذلك، مما يؤثر على قدرتهم على التكيف مع المتغيرات الحياتية (Basim & Cetin, 2020:10).

قد يواجه الأفراد الذين يفتقرون إلى القدرة على المواجهة صعوبات في التكيف مع المواقف المختلفة، سواء في بيئة العمل أو في السياقات الأخرى، مما يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي وصعوبة تحقيق التوافق بين مكونات الشخصية. إذ يحمل الفرد سمات شخصية ثابتة تؤثر على استجابته للمواقف المستجدة في محيطه المهني والأسري، مما قد يحدّ من قدرته على التعامل بفعالية مع التحديات التي تواجهه (كرماش، 2009: 48).

تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الاتية:هل يمتلك الافراد القدرة على المواجهة بكفاءة أثناء تعاملهم مع المواقف المختلفة؟ كيف يمكن قياس كفاءة المواجهة لدى الافراد في ظل التحديات المتغيرة؟

شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة تعقيد التغيرات في بيئة العمل، وأسبابها، وتداعياتها، واستراتيجيات التكيف معها. ويُعدّ مكان العمل بيئة ديناميكية تتطلب قدرة عالية على التكيف، حيث تؤدي كفاءة المواجهة دورًا حاسمًا في تعزيز الأداء التنظيمي والمهني (Prabhu, 2007: 5).

أظهرت الدراسات أن الأفراد القادرين على مواجهة التحديات بكفاءة دون أن تترك لديهم آثارًا سلبية يتمتعون بثقة عالية بالنفس، ويتحملون المسؤولية، ويظهرون اجتهادًا واهتمامًا بالعلاقات المهنية، فضلاً عن نضجهم العاطفي وقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم (Friborg et al., 2003: 66).

وتبرز كفاءة المواجهة بشكل خاص في المواقف الصعبة، حيث تشكل تفاعلًا ديناميكيًا بين العوامل البيئية والسمات الفردية، مما يؤثر على الخبرات الحياتية للفرد وقدرته على التكيف مع التحديات اليومية (Ritter, 2005: 19). وتساعد كفاءة المواجهة الأفراد على استعادة توازنهم النفسي بعد المرور بالصعوبات، بل وتمكنهم من تحويل هذه التحديات إلى فرص للنمو والتطور (أبو غزالة وآخرون، 2016: 747).

تمتلك كفاءة المواجهة دورًا جوهريًا في الحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي عند التعرض للضغوط، حيث تعزز من قدرة الأفراد على التفاعل الإيجابي مع الصعوبات من خلال آليات فكرية وعاطفية فعالة، مما يسهم في تحقيق نتائج إيجابية عند مواجهة التحديات (Prabhu, 2007: 5).

تحديد المصطلحات

كفاءة المواجهة (Resilience)

تعريف (Friborg et al. 2003):

"تشير كفاءة المواجهة إلى قدرة الفرد على استخدام أنظمة الدعم الذاتية، الأسرية، الاجتماعية، والخارجية بشكل فعّال لمواجهة الضغوط، الأزمات، والتحديات في مختلف جوانب الحياة" (Friborg et al., 2003: 66).

تعريف عزيز (2020):

"تمثل كفاءة المواجهة قدرة الأفراد على تجاوز الشدائد، والتغلب على الحواجز النفسية، والتكيف مع الصدمات والأحداث الضاغطة عبر استراتيجيات مناسبة للموقف، مع الاستمرار في تحقيق أهدافهم، والاعتماد على الذات، والمثابرة، وإيجاد معنى للحياة" (عزيز، 2020: 401).

بعض النظريات المفسرة لكفاءة المواجهة:

1. نظرية التحليل النفسي:

وفقًا لنظرية فرويد، تتكون الشخصية من ثلاثة مكونات رئيسية: الهو، الأنا، والأنا الأعلى. عندما تكون هذه المكونات متناسقة مع بعضها البعض، فإنها تسهم في نمو الشخصية بشكل سليم من خلال تفاعلها مع البيئة، مما يعزز من تلبية احتياجات الفرد الأساسية ورغباته. أما في حالة عدم التوافق بين هذه المكونات، فإن ذلك يؤدي إلى تأثيرات سلبية على توافق الفرد، مما قد يسبب خللاً في تكوين شخصيته (عزيز، 2020: 403).

وفي إطار التحليل النفسي، تعد آليات الدفاع من أبرز استراتيجيات الأفراد للتعامل مع التحديات والضغوط. يؤكد فرويد على أن الأفراد يلجأون إلى هذه الآليات كوسيلة لحماية أنفسهم، مما يساعدهم على التكيف مع الصراعات والاحباطات. وبالتالي، تعتبر هذه الآليات وسائل غير شعورية تعمل على تحريف الأفكار التي تمثل تهديدًا، مما يسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق أثناء مواجهة هذه الضغوط. ووفقًا للنظرية التحليلية، فإن عملية المواجهة تمثل سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور من آليات دفاع غير ناضجة إلى وسائل أكثر نضجًا (عزيز، 2020: 405).

2. نظرية العزو لروتر:

قدم "روتر" مفهوم الضبط في إطار نظريته المعروفة بنظرية التعلم الاجتماعي، حيث اعتمد على مدرستين رئيسيتين في علم النفس هما المدرسة السلوكية والمعرفية، ويُعد مفهوم الضبط متغيرًا متعدد الأبعاد يمكن تقسيمه إلى نوعين رئيسيين هما:

الضبط الداخلي: يشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث التي تحدث في بيئته. حيث يرى أن هذه الأحداث هي نتيجة مباشرة لأفعاله، مما يعزز شعوره بالسيطرة على البيئة المحيطة به.

الضبط الخارجي: يتعلق باعتقاد الفرد بأن القوى الخارجية مثل الحظ أو الصدفة هي التي تتحكم في أحداث بيئته، وأن هذه الأحداث ليست مرتبطة بصفاته الشخصية أو أفعاله (ابو غزالة وآخرون،2016: 413).

وفقا لهذه النظرية، فإن الأفراد الذين لا يتمكنون من إشباع احتياجاتهم يشعرون بتوقعات منخفضة للإشباع، مما يرفع من قيمة حاجاتهم. وعليه، يمتلك هؤلاء الأفراد أهدافًا منخفضة تتطلب درجة عالية من التحقيق لتحقيق الإشباع المرغوب، مما يساهم في تعزيز كفاءتهم في مواجهة التحديات مقارنة بالآخرين. وفيما يتعلق بالضبط، يُعتبر مرتبطًا إلى حد كبير بتأثير الأسرة والثقافة، حيث تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بوجهة ضبطة داخلية نشأوا في أسر تركز على الجهد وتحمل المسؤولية، بينما ينحدر أصحاب وجهة الضبط الخارجي من أسر ذات مكانة اجتماعية واقتصادية منخفضة (الفحل، 2009: 142-143).

3. نظرية كفاءة المواجهة للعالمين ويجنلد ويونج (Wagnild & Young, 1987):

تمثل كفاءة المواجهة قدرة الأفراد على التعامل بنجاح مع التغيرات والتحديات الحياتية. حيث يواصل الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة مواجهة تحدياتهم رغم الصعوبات التي يواجهونها (القزويني، 2018: 227). وقد أشار كل من ويجلد ويونج إلى أن كفاءة المواجهة تعد سمة شخصية تساعد في تقليل الآثار السلبية للتوتر، وتحفز على التكيف مع الظروف الحياتية، مما يسهم في تجنب الأضرار المحتملة الناتجة عن الضغوط (Wagnild & Young, 1993: 165).

وتعتبر كفاءة المواجهة سمة فطرية يمكن أن يمتلكها أي فرد، وهي قابلة للتعزيز أو التقلص بناءً على الظروف البيئية المحيطة (Wagnild, 2003: 42). وقد دعم ماستن هذا الرأي حيث أشار إلى أن كفاءة المواجهة تعد سمة فطرية يمكن أن تتطور مع مرور الوقت (Masten, 2009: 6)

كما أن كفاءة المواجهة يمكن أن تتطور من خلال تجارب الطفولة المبكرة، والتفاعل مع الأسرة والمجتمع، بالإضافة إلى الاعتماد على الذات والثقة بالنفس. وهذه العوامل تسهم في تطوير قدرة الفرد على مواجهة التحديات بشكل أكثر فعالية (Wagnild & Young, 1993: 167).

ان الأفراد الذين يواجهون تحديات الحياة ويقومون بتشخيصها من خلال فهم أساليب مقاومة الضغوط، يتمكنون من التكيف بنجاح مع مكوناتها. ووفقًا لهذا الفهم، هناك خمسة مكونات رئيسية تشكل جوهر عوامل كفاءة المواجهة لدى الأفراد، وهي:

الاعتماد الذاتي (Self-Reliance): يشير إلى إيمان الفرد بقدرته على التعامل مع أحداث الحياة، حيث يعتمد على إمكانياته الشخصية وقوة شخصيته في مواجهة التحديات.

المثابرة (Perseverance): تمثل القدرة على الاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف رغم نقص التشجيع أو الظروف الصعبة، والمثابرة على المواجهة والمضي قدمًا في مواجهة التحديات.

الاتزان (Equanimity): يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين مختلف الخبرات الحياتية، مما يساعده في الحفاظ على استقرار نفسي في مواجهة الضغوط.

المعنى (Meaningfulness): يمثل قدرة الفرد على إدراك معنى الحياة، وتحقيق الإنجازات من خلال الاعتماد على ذاته.

العزلة الوجودية (Existential Isolation) أو الهيكل الشخصي: يشير إلى إدراك الفرد أن تجاربه الحياتية هي فردية ومختلفة عن تجارب الآخرين. ورغم وجود تجارب قد تشبه ما يمر به الآخرون، إلا أن كل فرد يواجه تحدياته بشكل منفرد. هذا التقدير للعزلة الوجودية يشمل مشاعر الحرية والتجارب الشخصية التي تخص الفرد بشكل خاص، بعيدًا عن الآخرين (Wagnild & Young, 1993: 167-168).

نظرية كفاءة المواجهة لـ أكين (Akin, 201)

تركز نظرية أكين على أن مواجهة التحديات والضغوط تعد من الأمور الأساسية في حياة الأفراد، إذ أنها تعتبر أمرًا حتميًا. خلال مسار حياته، يعتمد الفرد على وسائل وأساليب متعددة لمواجهة الصعوبات والتحديات اليومية. وفقًا لهذه النظرية، تمثل كفاءة المواجهة مؤشرًا على قدرة الأفراد على تجاوز الآثار السلبية المترتبة على مواجهة المخاطر، والتأقلم الإيجابي مع التجارب السلبية والأحداث الضاغطة. كما تساهم في تجنب الأشكال المختلفة للسلوك المرتبط بالمخاطر. ويرى أكين أن هذا التكيف الإيجابي يشكل أسلوبًا حياتيًا صحيًا. علاوة على ذلك، تعتبر كفاءة المواجهة وسيلة تربط بين البناء الذاتي واليقظة العقلية، حيث يُمكن للأفراد من استخدام هذه القدرة في معالجة الصعوبات بفعالية أكبر (Akin & Akin, 2015: 360).

ويؤكد علماء هذه النظرية على أنه يمكن تصنيف التحديات التي يواجهها الأفراد إلى ثلاثة مجالات رئيسية تشمل:

العاطفية: تتعلق بالتحديات التي تتطلب حلولًا خاصة للتعامل مع المواقف العاطفية ومتطلبات المشاعر.

الاجتماعية: تتضمن مواجهة التحديات المتعلقة بالمطالب الاجتماعية أو العلاقات الشخصية التي يواجهها الفرد.

الإنجاز: تتضمن التحديات المرتبطة بتحقيق الأهداف والأنشطة التي يهدف الفرد لتحقيقها.

تختلف قدرات الأفراد في التعامل مع الضغوط والتحديات، حيث يواجه بعض الأفراد صعوبة في التعامل مع هذه الضغوط، بينما يستطيع البعض الآخر مواجهتها بنجاح، مما يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة مواجهة مرتفعة يتصفون بقوة الشخصية والصلابة النفسية، ويشعرون بمعنى الحياة، بينما يعاني الأفراد الذين يمتلكون كفاءة مواجهة منخفضة من صعوبة في التأقلم مع التغيرات، مما يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب، الإجهاد، والاغتراب (Akin, 2015: 361).

النظرية الاجتماعية للازاروس وفولكمان:

أكد كل من لازاروس وفولكمان أن كفاءة المواجهة الإيجابية تشمل الجهود المعرفية التي يبذلها الفرد، بالإضافة إلى الأساليب السلوكية التي تمكّنه من التكيف الإيجابي مع متطلبات البيئة. وتنقسم هذه البيئة إلى نوعين رئيسيين:

البيئة الداخلية: التي تتعلق بالشخص ذاته، وتشكل من خلال إدراكه للعالم الخارجي.

البيئة الخارجية: التي تشمل الأحداث والظروف المحيطة بالفرد (عزيز، 2020: 403).

عندما يتعرض الفرد للضغوط البيئية، يبدأ في تقييم تلك الضغوط لتحديد ما إذا كانت تمثل تهديدًا أو لا، وكذلك كيفية التعامل معها. فإذا كانت انفعالاته وطرق تعامله إيجابية، سيختار تلك الضغوط ويسعى للراحة والاسترخاء. أما إذا شعر بالعجز وعدم القدرة على مواجهة التحديات، فسيشعر بالإحباط والعجز (Masten & Garmezy, 1985: 21).

ويؤكد كل من لازاروس وفولكمان على وجود نوعين من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط:

المواجهة التي تتعامل مع المشكلة: تشمل محاولات الفرد للوصول إلى المعلومات اللازمة لحل المشكلة، واتخاذ قرارات فعّالة، أو التعامل مع الضغوط بطرق أنشطة تهدف إلى إيجاد حلول وتحسين العلاقة بين الفرد وبيئته (Morrison, 1999: 33).

المواجهة التي تركز على الانفعال: تشمل الأساليب السلوكية والمعرفية التي تؤثر على التوتر الناتج عن الحدث الضاغط. تشمل هذه الاستراتيجيات الابتعاد عن الحدث، التفاؤل، أو الإنكار. كما أكد كل من لازاروس وفولكمان أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية يحتاجون إلى إعادة بناء معرفي، وتعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية مستمرة (كرماش،2009: 123).

مراحل تطور مفهوم كفاءة المواجهة:

المرحلة الأولى: التركيز على وصف الفرد

ركزت المرحلة الأولى على دراسة طبيعة الشخصية الإنسانية وتحليل الأسس التي تساعد في فهم الفروق بين الأفراد في التعامل مع المخاطر والصعوبات، بالإضافة إلى تأثير هذه العوامل على حياتهم. وقد أبرزت الدراسات في هذه المرحلة مفهوم كفاءة المواجهة بوصفها سمة شخصية تتجلى بشكل خاص لدى الأفراد الذين يواجهون الشدائد (Masten & Garmezy, 1985: 21).

وتعتبر كفاءة المواجهة نمطًا من أنماط التوافق الإيجابي عند مواجهة الضغوط والصعوبات والأحداث المؤلمة. وقد اتفق الباحثون في هذه المرحلة على النقاط التالية:

الاعتراف بوجود تهديد حقيقي يؤثر على نمو الفرد وتوافقه مع الحياة والبيئة المحيطة.

قدرة الفرد على الحفاظ على التوافق الإيجابي رغم التعرض للضغوط والأحداث المؤلمة، مع ضرورة وجود معايير محددة لقياس الضرر أو الضغوط وتحقيق التوافق الإيجابي (محمد، 2014: 36).

المرحلة الثانية: التركيز على تفاعل الفرد مع البيئات المختلفة

في هذه المرحلة، التي نشأت في تسعينات القرن العشرين، تغيرت النظرة إلى كفاءة المواجهة باعتبارها عملية ديناميكية تتشكل من خلال تأثير وتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية. فقد ركزت الدراسات على دراسة كفاءة المواجهة في سياقات اجتماعية مثل الأسرة، والتفاعل مع الآخرين، والنظم

المرحلة الثالثة: تعزيز كفاءة المواجهة

تركزت المرحلة الثالثة على تعزيز كفاءة المواجهة من خلال تطوير استراتيجيات للتكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة. في هذه المرحلة، بدأ الباحثون في استكشاف الأساليب والموارد التي يمكن أن تساهم في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة التحديات بشكل أكثر فعالية. واهتموا بتحليل العوامل النفسية

والاجتماعية والبيولوجية التي تلعب دورًا في دعم الأفراد وتوجيههم نحو استراتيجيات مواجهة أكثر تكيّفًا، مثل:

التدريب على المهارات النفسية: مثل تقنيات التأمل، وإدارة التوتر، واليقظة الذهنية، التي تساعد الأفراد على تحسين استراتيجياتهم في التعامل مع الضغوط.

الدعم الاجتماعي: تعزيز شبكة الدعم الاجتماعي من الأسرة، الأصدقاء، والمجتمع، باعتبارها عاملًا رئيسيًا في تقوية قدرة الفرد على التعامل مع الأزمات.

المرونة النفسية: التركيز على تطوير القدرة على التكيف مع التغيرات والضغوط من خلال تقوية المرونة النفسية، وهي القدرة على التعافي بسرعة بعد مواجهة التحديات.

المرحلة الرابعة: البحوث والدراسات

تمثل المرحلة الرابعة تركيز البحوث في مجال كفاءة المواجهة على مستوى النظم المتعددة، بما في ذلك العمليات العصبية الحيوية. وقد تم نشر العديد من الدراسات في مجالات متخصصة مثل الوراثة وعلم الأعصاب (القزويني، 2018: 226).

مكونات كفاءة المواجهة

أوضح كل من وكنالد ويونج (Wagnild & Young, 1993) أن مكونات كفاءة المواجهة تشمل العناصر التالية:

المعنى: يشير إلى إدراك الفرد لمعنى حياته وسعيه لتحقيق أهدافه الشخصية.

الاتزان: يعكس رؤية الفرد للحياة بشكل متوازن، حيث يسعى لتخفيف الضغوط والتوترات اليومية.

الاعتماد الذاتي: يتمثل في فهم الفرد لذاته، وقبوله لقدراته الشخصية، مع القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف لديه.

المثابرة: تشير إلى الإصرار على تحقيق الأهداف رغم الصعوبات والتحديات، والاستمرار في السعي لتحقيق الغاية المرجوة.

الوحدة الوجودية: تعكس التفرد الشخصي، حيث يتبع كل فرد مسارًا مميزًا يختلف عن الآخرين (Wagnild & Young, 1993: 167-168).

وفي نفس السياق، أكد كل من (Rush, Schoel, & Barnard, 1995) أن مكونات كفاءة المواجهة تشمل: التحدي، والتحكم، والالتزام (Rush, et al., 1995: 83).

أما ريت (Wright, 1996)، فقد أشار إلى أن كفاءة المواجهة تتضمن: الكفاءة الاجتماعية، والاعتماد على النفس، وحل المشكلات (Wright, 1996: 11).

مصادر كفاءة المواجهة:

لكي يتمتع الفرد بقدرة عالية على مواجهة ظروف الحياة، لا بد من وجود عوامل معينة تحفز دوافعه نحو تحقيق الكفاءة. تتمثل هذه العوامل في النقاط التالية:

البيئة الاجتماعية: تؤثر البيئة الاجتماعية الإيجابية بشكل مباشر على كفاءة المواجهة لدى الفرد، وذلك من خلال توفير الأمان، العلاقات الاجتماعية الصحية، والتواصل الإيجابي مع المحيط. هذه العوامل تساهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات، مما يرفع من مستوى كفاءته في مواجهة الضغوط (Wagnild & Collin, 2009: 47).

النظرة الإيجابية إلى الذات: تلعب ثقة الفرد في نفسه ومعرفته بقدراته وإمكاناته دورًا حاسمًا في تحسين كفاءته في مواجهة الضغوط. فالثقة بالنفس تساهم في تمكين الفرد من التعامل مع المشكلات وحلها، وتساعده في مواجهة الضغوط واتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات الصعبة (Morrison, 1999: 37)

أساليب التعامل مع الأحداث الحياتية: تختلف قدرة الأفراد في التعامل مع تغيرات الظروف والضغوط والأحداث الصادمة. فبينما يواجه البعض صعوبة في التعامل مع المواقف السلبية، يتمكن آخرون من تجاوزها والتكيف معها بفاعلية أكبر (Akin, 2015: 361).

علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين: تعد العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين من الوسائل الأساسية التي تساهم في تطوير كفاءة المواجهة لدى الأفراد. فهي توفر الدعم

الاجتماعي اللازم وتعزز القدرة على التكيف مع مختلف الأحداث والمواقف Morrison, (1999: 43).

استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة:

توجد عدة استراتيجيات يمكن أن تساعد الأفراد على تنمية كفاءتهم في مواجهة الضغوط، وزيادة قدرتهم على التكيف مع مختلف التحديات. ومن أبرز هذه الاستراتيجيات:

تنمية فهم الذات وتقبلها: من الضروري أن يعمل الأفراد على تحديد أهداف قابلة للتحقيق، مع التركيز على فهم الذات وتقبلها كما هي. فهذا يعزز من قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة ويساهم في تطوير كفاءته الذاتية.

وجهة الضبط الخارجي: يعتقد بعض الأفراد أن نجاحاتهم أو إخفاقاتهم مرتبطة بعوامل خارجية مثل الحظ أو الظروف المحيطة بهم. وفي هذه الحالة، يعزون أداءهم إلى هذه العوامل، مما قد يؤثر في قدرتهم على التأقلم مع الضغوط. وتعتبر هذه الوجهة بحاجة إلى التحليل لتوجيه الأفراد نحو مزيد من الفعالية في التعامل مع المواقف.

وجهة الضبط الداخلية: من الضروري أن يتحمل الأفراد المسؤولية عن كفاءتهم في مواجهة الضغوط من خلال فهم العلاقة بين الجهد المبذول والنتائج المرجوة. فكلما أدرك الأفراد أن نجاحاتهم تتعلق بقدرتهم على التحكم في سلوكهم وقراراتهم، زادت قدرتهم على تعزيز كفاءة المواجهة.

تقدير إنجازات الأفراد في المجالات المختلفة: يعد دعم النمو الإيجابي في مجالات الحياة المختلفة أمرًا حيويًا لتنمية كفاءة المواجهة. فكل إنجاز يتحقق في أي مجال يساهم في تعزيز احترام الذات، مما ينعكس بشكل إيجابي على قدرة الفرد على مواجهة التحديات.

(Akin & Akin, 2015: 366).

العوامل المؤثرة في كفاءة المواجهة:

الوراثة والبيئة: يرى علماء النمو أن الفروق بين الأفراد لا تعود فقط إلى وجود أو غياب الجينات أو البيئات التي يعيشون فيها، بل إلى تفاعلات معقدة بين العوامل البيولوجية والبيئية التي تؤثر في الفروق الفردية. وتُظهر النماذج البيولوجية أن هذه التفاعلات تشكل أساسًا لفهم كفاءة المواجهة لدى الأفراد.

المزاج والشخصية: يُعتبر المزاج من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تحدد استجابة الفرد لمواقف مختلفة على مدار الزمن. ويرتبط المزاج بتفاعلات معقدة بين التأثيرات الوراثية والعوامل البيئية، مما يساهم في الفروق الفردية في القدرة على مواجهة التحديات.

العوامل المعرفية: تلعب العوامل المعرفية دورًا بالغ الأهمية في كفاءة المواجهة. فالمهارات المعرفية تمثل مصدرًا قويًا لدعم استراتيجيات المواجهة. على سبيل المثال، إذا توفرت للأفراد، خاصة في مرحلة الطفولة، مصادر متنوعة من المعلومات، فإن ذلك يسهم في تنوع استراتيجياتهم للتكيف مع المواقف الصعبة (الحلي، 2019: 18-19).

أشكال كفاءة المواجهة:

أشار العديد من الباحثين (Conger, 2011; Moreland & Dumas, 2008) إلى أن أشكال كفاءة المواجهة يمكن تصنيفها بناءً على نوع الضغوط والتحديات التي يواجهها الفرد، كما يلي:

كفاءة المواجهة الانفعالية: تتعلق هذه الشكل بقدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والتحديات التي تتطلب إيجاد حلول للتعامل مع المواقف الانفعالية المختلفة.

كفاءة المواجهة الاجتماعية: تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوط التي تنشأ نتيجة المواقف الاجتماعية والعلاقات بين الأشخاص، والتي تتطلب مهارات خاصة لحل المشكلات الاجتماعية بين الأفراد.

كفاءة المواجهة المتعلقة بالأهداف: تتعلق بكفاءة الفرد في التعامل مع التحديات المرتبطة بتحقيق أهدافه الشخصية، والتي تتطلب استراتيجيات خاصة للتعامل مع الضغوط المتعلقة بتحقيق الإنجازات والطموحات (عبد الجواد ومحمد، 2019: 296).

المصادر العربية

أبو غزالة، سميرة علي جعفر والجندي، محمد شعبان وصديق، محمد السيد، (2016): **كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي**، كلية الدراسات العليا للتربية، العدد(24)، الجزء (2)، جامعة القاهرة.

الحلي، رغدة علي محمد، (2019):**كفاءة المواجهة وعلاقتها بالتفكير المنظومي لمعلمات رياض الأطفال**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.

عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح ومحمد، محمد شعبان أحمد، (2019): **تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة**، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، الجزء (4)، العدد (13).

عزيز، اوان كاظم، (٢٠٢٠): **كفاءة المواجهة وعلاقتها ببعض المهارات المعرفية لدى طلبة الجامعة**، جامعة تكريت، مجلد (27)، العدد(12).

القزويني، عبير ثامر يحيى، (٢٠١٨): **التفكير الجانبي وعلاقته بكفاءة المواجهة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة**، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، الجزء (٣)، العدد (٣١).

كرماش، حوراء عباس، (2009): **اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طلبة كليات التربية في جامعات الفرات الاوسط**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل

محمد، صفاء أحمد، (٢٠١٤): **نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القاهرة.

English References

Akin, U.& Akin, A. (2015): **Mindfulness and Subjective Happiness: The Mediating Role of Coping Competence**. Ceskoslovenska Psychology, 59 (4.

Basim, h & cetin, f (2020): **The reliability and validity if the resilience scale for adults-Turkish**.

Crant, J. Michael, (2000), "**Proactive Behavior in Organizations**", Journal of Management, Vol. 26, No. 3, 435–462.

Friborg, Oddgeir & Hjemdal Odin & Rosenvinge, Jan (2003): A New **Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment**, International. Journal of Methods in Psychiatric Research, Vol.(12), No. (2.(

Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985): Risk, Vulnerability, and Protective **Factors in Developmental Psychopathology. Advances in Clinical Child** Psychology, 1-52.

Morrison, Elizabeth Wolfe & Phelps, Corey C, (1999), "**Taking Charge AT Work: Extrarole Efforts To Initiate Workplace Change**". Academy of Management Journal. Vol. 42, No. 4. 403-419.

Prabhu, Veena P., (2007), **Understanding the effect of proactive personality On job related outcomes in an Organizational change setting, A Dissertation of Doctor of Philosophy**, the Graduate Faculty, Auburn University.

Rush, M.C., Schoel, W.A., & Barnard, S.M. (1995): **Psychological Resilience in the Public Sector: "Hardiness" and Pressure for Change**. Journal of Vocational Behavior, 46, 17-39.

Wagnild , G . M & Young , H . M. (1993) : **Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale** , Journal of Nursing Measurement , (12) , 165-178.