

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة

Coping Styles of Stressful Life Events and its Relation
to Self - Concept among University Students

بحث للنشر بمجلة كلية التربية جامعة حلوان_ مقدم من الباحثة

مريم خالد طه محمد البان

المدرس المساعد بقسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة 6 أكتوبر

استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الدكتوراه في التربية تخصص (صحة نفسية)

وفقاً لاتفاقية التعاون الأكاديمي للدراسات العليا المبرمة بين جامعة حلوان

وجامعة 6 أكتوبر

إشراف

أ.د/ أحمد علي بديوي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

”مستخلص الدراسة“

هدفت الدراسة الحالية إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة، وكذلك التعرف علي مدي إسهام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بمفهوم الذات لديهم، وقد تألفت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلاب الفرق المختلفة بكلية التربية جامعة 6 أكتوبر، وقد استخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (إعداد: الباحثة)، ومقياس مفهوم الذات لدي طلاب الجامعة (إعداد: الباحثة)، واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) بين درجات الطلاب علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات، كما توصلت النتائج إلي أنه يمكن التنبؤ بمفهوم الذات لدي الطالب الجامعي بمعلومية درجته علي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات التربوية في ضوء ما أسفرت عنه النتائج.

الكلمات المفتاحية: - أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة - مفهوم الذات - طلاب الجامعة.

Abstract

The Current Study aimed at Identify the Nature of the Relationship between Coping Styles of Stressful Life Events and Self- Concept among University Students, as well as to identify the extent of the Contribution of Coping Styles in predicting their Self- Concept. The study sample consisted of (200) students from different teams of the Faculty of Education, October 6 University, The study used a measure of Coping Styles of Stressful Life Events (Prepared by the Researcher), and a measure of Self- Concept among university students (Prepared by the Researcher). The study relied on the descriptive correlational approach to study the relationship between the study variables, and the results of the Study Showed that their is statistically significant correlation at level of significance (0.01) between students 'scores on the scale of Coping Styles of Stressful Life Events and their scores on the scale of Self- Concept, and the results also concluded that Self- Concept of the university student can be predicted with the information of its degree on the coping Styles of Stressful Life Events, and the study came out with a set of Educational recommendations in light of the results of the study.

Key Words: Coping Styles of Stressful Life Events – Self- Concept – University Students.

مقدمة

يمر جميع الأفراد بمراحل انتقالية في حياتهم سواءً أكانت علي الصعيد الداخلي النفسي والجسمي والأخلاقي، أم علي الصعيد الخارجي الاجتماعي والبيئي والمهني. ومع كل مرحلة جديدة يمر بها الفرد يتوقع أن يواجه أحداثاً وظروفاً ومتطلبات جديدة قد تسبب له الشعور بالقلق والضغط وعدم الاتزان. فإن واجه هذه الأحداث ينجح واستطاع التكيف معها، شعر بالرضا عن نفسه وعن حياته، وإن لم يستطع انخفض لديه الشعور بالرضا وقلّ مستوي إحساسه بالكفاءة الذاتية والاجتماعية.

والمرحلة الجامعية أحد المحطات الهامة في حياة الفرد فهي المسؤولة عن إعداد طلابها وتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعد في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي (Veloutsou، C.، Lewis، J. W.، & Paton، R ، 2004: 515; Hammen، C.، Shih، J. H.، & Brennan، P، 2004: 15). والحياة الجامعية حياة مختلفة إلي حد كبير عن المجتمع المدرسي من كافة النواحي العلمية والاجتماعية، وبعد دخول الطالب عالم الجامعة يعيش في أروقة جديدة علي جميع المستويات؛ إن المرحلة الجامعية من أكثر المراحل أهمية، ومن أجملها حيوية ومنتعة، وفيها أفضل الفرص لبناء الذات وتزويدها بعوامل النجاح، لذلك فإن الطالب الجامعي الناجح الذي يشعر بالمسؤولية الملقاة علي عاتقه تجاه نفسه ومجتمعه، يهتم بهذه المرحلة لبناء نفسه أولاً، ومن أجل التميز والنجاح وصناعة الحياة الكريمة ثانياً، ولكن تبرز هنا مشكلة كبيرة في تأقلم الطالب الجامعي مع الحياة الجديدة.

وبوجه عام تعتبر أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها الحياة المعاصرة؛ فالقرن الحالي يُوصف بأنه عصر القلق؛ فقد تزايدت مشكلات الإنسان حتي أصبح في أزمة حقيقية، فالهيمنة والعولمة وتصادم الحضارات والفوضي

الخلاقة والإرهاب والعنف وما إلي ذلك من مصطلحات تتناثر هناك تخفي وراءها من الشر والكراهية والرغبة في استئصال الآخر الشي الكثير (أحمد بديوي، 2017: 1).

وبذلك تمثل أحداث الحياة الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الطالب وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي والاجتماعي نتيجة لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة علي الإنجاز والشعور بالإرهاك النفسي، كما أن المواقف الحياتية الضاغطة والصدمات النفسية العنيفة والأزمات والخبرات المؤلمة من شأنها أن تؤدي إلي ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدي هؤلاء الطلاب (أسماء عبد العزيز، 2002: 295).

وأكدت بعض الدراسات علي أن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة قد تعد من العوامل المسببة للرفض والتنمر والقلق والخوف، وعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك، وفي هذا الصدد أجري كل من «سوكارتوس وميركوس وميدلنتون وكارانيكولا»، Sokratous، (2013). (S.، Merkouris، A.، Middleton، N.، & Karanikola، M.) دراسة هدفت إلي دراسة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الاكتئابية لدي طلاب الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من درجات مرتفعة من الإجهاد النفسي والأحداث الضاغطة هم أكثر عرضة لإظهار الأعراض الاكتئابية. وهذا أيضاً ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من «زو وزهانج ووين وزهو»، Zuo، B.، Zhang، X.، (2020). (Wen، F. F.، & Zhao، Y.)، ودراسة كل من «هيتولانج وأمون اولاك»- He- (2018). (tolang، L. T.، & Amone – P'Olak، K.) حيث أشارت في مجملها إلي أن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة تعد من أهم أسباب إصابتهم بالأعراض الاكتئابية.

وتدخل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب الفرد بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وصحته النفسية والجسمية، ويترتب علي ذلك بالدرجة الأولى إدراك دوره في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات والمثيرات التي

تصاحبها ردود فعل مختلفة تتفاوت بين السلبية والإيجابية. وتتضمن المواجهة Cop-ing تبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط أو مساعدة الفرد علي التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل (علي عسكر، 2003: 177).

ونتيجة لما سبق فقد اتجهت العديد من الدراسات إلي دراسة أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها لدى طلاب الجامعة، فقد أجري "شين" (2016، Chen، C) دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكل من المرونة والرفاهية النفسية، وتألفت عينة الدراسة من (239) طالباً جامعياً صينياً، وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. ولعل هذا ما أيدته أيضاً نتائج دراسة كل من "سلطاني وشاري وباهرانيان وفرماني" (Soltani، E.، Shareh، H.، Bahrain- (ian، S. A.، & Farmani، A. (2013) التي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة وكل من المرونة المعرفية ومواجهة الاكتئاب.

من جهة أخرى يعد مفهوم الذات Self - Concept سمة من السمات التي تشير إلي توافق الفرد من عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعه يكون متوافقاً، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدي به هذا إلي الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق النفسي والاجتماعي (Rosenberg، M، 2017: 593)، ويعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية؛ إذ أن وظيفته الأساسية تكمن في السعي لتكامل الشخصية واتساقها؛ ليكون الفرد متوافقاً مع نفسه ومع وسطه الاجتماعي.

ولقد ظهرت فكرة الذات في مجال علم النفس علي يد "وليم جيمس" (Wil-liam James، 1890)؛ حيث عرف الذات بأنها مجموعة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية التي يمتلكها الفرد، ولقد تطور مفهوم الذات في علم النفس المعاصر علي يد "كارل روجرز" (Carl Rogers) الذي رأى أن الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم للمجركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره

الفرد ويعتبره تعريفاً لذاته، ويتكون من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد عن عناصر كينونته الداخلية والخارجية (راضي وقفي، 2014: 568).

ويعتقد "روجرز" أن القوة الدافعة الأساسية عند الإنسان هي تحقيق الذات، ورغم أن الدافع نحو تحقيق الذات فطري، إلا أن التعليم والخبرات التي يتعرض لها الفرد تؤثر علي هذا الدافع (ربيع شحاتة، 2004: 372). ومفهوم الذات يؤثر علي الفرد في إطار ما يحمله عن نفسه من أفكار ومدرجات لذاته التي تكونت نتيجة لتفاعله مع الآخرين؛ حيث أن مفهوم الذات الإيجابي يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها ومواجهة الأحداث الضاغطة والإنجاز (Wimmer، S.، Paechter، M.، Lackner، H. K.، & Pa- 2020: 5). وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة كل من "كازيمي ريزي وشاجوليان وكازيمي ريزي وكاربالي اسماعيل" -Kazemi Rezaei، S. A.، Shahg- (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ميكانيزمات الدفاع الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي لدي طلاب الجامعة.

وفي إطار التأكيد علي العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أجري كل من "يو وشوي" (Yoo، J. H.، & Choi، H. J. (2019). دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين مفهوم الذات المهني وكل من العلاقات الشخصية والرضا والمواجهة لدي طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (355) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الصينيين، واستخدمت الدراسة مجموعة من الاختبارات لقياس متغيراتها، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المهني وكل من الرضا ومواجهة الضغوط لدي عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

ومن هنا يتضح أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عادة من مواجهة الفرد للمواقف اليومية الصعبة؛ فلقد أصبحت استراتيجيات وأساليب التعايش مع الضغوط هدفاً للعديد من الدراسات؛ لدورها الفعّال في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة أو الفشل في التعايش معها، مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها، وقد أكدت العديد من

الدراسات علي أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين هما: الأول: أساليب المواجهة المتمركزة علي المشكلة، والثاني: أساليب المواجهة المتمركزة علي الانفعال؛ حيث تبني الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة، فتقوم استجاباته على التفرغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية كالإنكار والتجنب (عبد الله جاد، 2006: 399). لذلك لأساليب المواجهة أهمية كبيرة للطلاب الجامعي؛ من أجل تطويع أحداث الحياة الضاغطة وبالتالي مساعدته على بلوغ طموحاته المستقبلية. وهكذا تتضح أهمية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي الطالب الجامعي بمفهوم الذات لديه في ضوء العديد من الدراسات السابقة، وكان هذا من الدوافع القوية لإجراء الدراسة الحالية، وذلك لدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:-

يتعرض طلاب الجامعة إلي كثير من الضغوط الحياتية التي تتباين في هذه المرحلة الهامة، سواء كانت جسمية أو انفعالية أو سلوكية أو اجتماعية، وافتقارهم لمعرفة قدراتهم وميولهم ومفهومهم السلبي عن ذواتهم، لأسباب عديدة يعجزون عن تخطيها أو مواجهتها (عاطف الرواشدة، 2008: 3)، وكذلك يتعرض الطلاب لمختلف الضغوط النفسية نتيجة للأحداث اليومية وتختلف ردود الفعل لديهم في مواجهتهم لهذه الضغوط حسب اساليب المواجهة المستخدمة.

هذا وتعتبر مرحلة الجامعة مرحلة مهمة في حياة معظم الطلاب، وخاصة أنها تتزامن ومرحلة تكوين الهوية والاستقلالية، والاعتماد على النفس، وتكوين الخبرات، وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة، ويواجه الطلاب في هذه المرحلة العديد من الضغوط، كالضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية والاجتماعية والانفعالية، والصحية والاقتصادية سواء داخل الجامعة أو خارجها؛ مما يحتم عليهم إتقان بعض الاستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط المختلفة وكثيراً ما يعبر الطلاب صراحةً أنهم يواجهون عدداً من المواقف والمشكلات الضاغطة التي تسبب لهم توتراً وقلقاً.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلي أن الأحداث الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة من شأنها أن تؤثر سلباً علي صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي، وكذلك جودة الحياة ورضاهم عنها، بالإضافة إلي الأداء الأكاديمي المتدني (Jeon، M. K.، & Kim، Y، 2017: 188). كذلك أشارت نتائج دراسة كل من "زاهو وزهانج وببي ووانج ولي وصن" (Zhao، F.، Zhang، Z. H.، Bi، L.، Wu، X. S.، Wang، W. J.، Li، Y. F.، & Sun، Y. H. (2017). إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من إدمان الانترنت والأعراض الاكتئابية.

ولقد ازدادت شدة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة حول العالم في ظل جائحة كورونا (Covid - 19)، وللتحقق من ذلك أجري كل من "رورجوسكا وكوزينيرز وبوكسزانين" (Rogowska، A. M.، Kuśnierz، C.، & Bokszczanin، A. (2020)). دراسة هدف إلي فحص العلاقة بين القلق وكل من الصحة العامة والضغط المدركة وأساليب المواجهة لدي طلاب الجامعة في بولندا، وقد تألفت عينة الدراسة من (914) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في استطلاع عبر الإنترنت، وأجريت الدراسة في الفترة من (30 مارس إلي 30 إبريل 2020) أثناء الحجر الصحي العام لفيروس كورونا، وقد أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب (65٪) منهم يعانون من مستويات مرتفعة من القلق العام والضغط المدركة، بالإضافة إلي انخفاض معدلات الصحة العامة، وكانت أكثر أساليب المواجهة شيوعاً هي أساليب المواجهة المتمركزة علي الانفعال.

من ناحية أخرى يؤثر مفهوم الذات بشكل كبير على التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد؛ حيث يؤثر على جوانب الشخصية المختلفة اجتماعياً وانفعالياً، وإذا حدث خلل أو اضطراب لهذا المفهوم، من شأنه أن يؤثر على شخصية الطالب (شحاتة سليمان، 2005: 30). وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات الأجنبية ان هناك علاقة وثيقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات، فقد أجري كل من "ساهين وجولير وبايراك" (Sahin، N. H.، Guler، M.، & Bayrak، R. (2018). دراسة هدفت إلي فحص دور أنماط التعلق في الوساطة ما بين كل من مفهوم الذات واستراتيجيات المواجهة لدي طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (515) طالباً وطالبة من

طلاب الجامعة، بواقع (302) إناث، و(213) ذكور، وتراوحت أعمارهم ما بين (17 - 28) سنة، وقد توصلت الدراسة إلي مجموعة من النتائج كان أبرزها وجود علاقة ارتباطية بين كل من استراتيجيات المواجهة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. وفي السياق نفسه أشارت نتائج دراسة كل من "سونج" (Sung, K, 2019) إلي وجود علاقة ارتباطية بين مهارات المواجهة ومفهوم الذات العام لدى المراهقين.

ومن خلال ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن سؤالين رئيسيين هما:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات.
هل تسهم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

أهداف الدراسة:-

تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي ما يأتي:
طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.
مدي إسهام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية: تتمثل فيما يأتي: -
دراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باعتبارها أحد أبعاد الشخصية في علاقتها بمفهوم الذات.
أهمية المرحلة الجامعية بما تتضمنه من مشكلات وضغوط، وما يترتب علي ذلك من تناقض وتشتت للشخصية.

قد يُستفاد بنتائج الدراسة في إجراء البحوث المستقبلية لتلقي الضوء علي دراسات شاملة لشخصيات طلاب الجامعة.

قد تفيد نتائج الدراسة في إثراء المعرفة النظرية حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تتمثل فيما يأتي: -

تكمن أهمية الدراسة في فتح آفاق جديدة لدراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكيفية الاهتمام بها من قبل المربين والقائمين علي عملية التنشئة الاجتماعية والعملية التربوية في كافة مؤسسات المجتمع.

قد تفيد نتائج الدراسة في تطوير برامج إرشادية ونفسية، وكذلك تطوير المناهج الدراسية لتشتمل محتوياتها ومقرراتها علي مفردات تساعد في تنمية مفهوم ذاتي إيجابي لدي طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:-

1. أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

Coping Styles of Stressful Life Events

هناك إشكالية واضحة وتباين شديد بين آراء العلماء والباحثين في العديد من الجوانب النظرية والمنهجية المفهوم المواجهة Coping والتي يأتي في مقدمتها، الاتفاق علي تسمية محددة له؛ حيث يطلق العلماء العديد من التسميات والاصطلاحات عند الإشارة إلي هذا المفهوم، مما يخلق جدل شديد بين العلماء، وصعوبات بالغة في دراسة المفهوم وإمكانية قياسه.

ف نجد أن العلماء والباحثين عبّروا عنه بمسميات عديدة، فيسميها البعض آليات المواجهة Coping Mechanisms، ويسميها آخرون استراتيجيات المواجهة Coping Strategies، ويطلق عليها البعض مهارات المواجهة Coping Skills، ويسميها آخرون أساليب المواجهة Coping Styles، وعمليات المواجهة Coping Process، وقوة

المواجهة Coping Power والعديد من التسميات الأخرى. ويعد مصطلح Coping خاصة هو المفهوم الأكثر صعوبة في تحديد مسمي محدد له، فيترجمه بعض الباحثين تحت مسمي "المواجهة" مثل "حسن مصطفي" (2006)، و يترجمه آخرون تحت مسمي "التعامل" مثل "جمال تفاعلة وعبد المنعم حسيب" (2002)، و يترجمه آخرون تحست مسمي "التعايش" مثل "هناء شويخ" (2004).

وبالرغم من التعددية الواضحة في تسمية هذا المفهوم إلا أن جميعها تعبر عن معني واحد وهو سعي الفرد لمواجهة الضغوط النفسية والتخلص منها، والتغلب علي أزمات الحياة وأحداثها الضاغطة وتبعاتها السلبية، وتجن الكثير من آثارها السلبية علي صحته النفسية والجسمية وبناء واقع أكثر إيجابية.

هذا وقد ترتب علي هذا التباين والاختلاف وجود قدر هائل من التعريفات لمفهوم المواجهة، نذكر منها الآتي:

يعرف معجم مصطلحات الطب النفسي سلوكيات المواجهة Coping Behavior باعتبارها مجموعة من الميكانيزمات والآليات السلوكية التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف الضاغطة (لطفي الشرييني، 2017: 35).

ويعرف كل من "لازاروس، وفولكمان" (Lazarus & Folkman، 1984: 141) أساليب المواجهة علي أنها "تغيرات معرفية متسقة، وجهود سلوكية متغيرة ومستمرة، لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية تُدرك بأنها شديدة الوطأة ومرهقة وتتجاوز إمكانيات الفرد".

ويشير "علي عسكر" (2003: 11) إلي أساليب المواجهة باعتبارها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك وقدرته علي تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه.

ويعرف كل من "طه عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم" (2006: 75) استراتيجيات المواجهة بأنها عبارة عن أساليب شعورية وسلوكية ومعرفية يقوم بها الأفراد للتعامل بفاعلية مع الاحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم وللتكيف معها.

ويعرف "حسن مصطفى" (2006: 98) استراتيجيات المواجهة بأنها عمليات تحمل الضغوط، والتي تتضمن مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

كما تعرفها "هناء شويخ" (2007: 7) بأنها "استعداد عام أو ميل عام للتعامل أو معالجة الأحداث المشيرة للمشقة بطريقة مميزة للفرد عن غيره من الأفراد".

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة - في ضوء الدراسة الحالية - بأنها عبارة عن "الطرق أو الوسائل التي يستخدمها الطالب الجامعي والتي يراها مناسبة لشخصيته ليواجه بها الضغط الواقع عليه في محاولة منه لخفض توتره واستعادة توافقه وإتزانه النفسي".

هذا ويحدد حسن مصطفى (1994: 60) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة علي النحو التالي:

1. طلب المساندة الاجتماعية: وهي تشمل محاولات الفرد للبحث عن من يساعده ويسانده ويقدم له العون في محتته.
2. العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل، وذلك من خلال التفكير المنطقي المتأنني فيما تتضمنه طبيعة الحدث، مما يمكن ان يساعد علي التعامل معه، ومع غيره من الأحداث.
3. الإلحاح والاقترام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدي تداخل الافكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارًا منها.
4. العلاقات الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد لإيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقاته مع الآخرين، بالتواجد معهم والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق

والأصدقاء القدامى والجدد والأهل؛ كي ينسي الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

5. التجنب والإنكار: وهي محاولة تجاهل الموقف الضاغط، وإظهار مشاعر اللامبالاة في محاولة هروبية من الحدث.

6. الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: وهي محاولة الفرد لتنظيم حياته من جديد بعد المواقف الضاغطة التي تعرض لها، والتفكير في أشياء جديدة في الحياة.

7. تنمية الكفاءة الذاتية: وتشمل قيام الفرد بتكريس جهوده لأنشطة جديدة ترضي نفسه وتشعره بالكفاءة والرضا.

كما تصنف "مايسة شكري" (1999: 43) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إلى فئتين هما:

أولاً: المواجهة المتمركزة حول المشكلة: Problem – Focused Coping

وتلك المواجهة تتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ومن ثم فهي تشمل علي النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله والتغلب عليه.

وعن طريق التخلص من التهديد أو تخفيفه فإن المواجهة بالتركيز علي المشكلة تسمح للفرد بالتحرك تجاه تحقيق الأهداف التي كان موقف المشقة يعترضها.

ثانياً: المواجهة المتمركزة حول الانفعال: Emotional – Focused Coping

وتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف الضغط أو تخفيفه، واستخدام الفرد لهذا الأسلوب له فائدتان تتضح الأولى في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلي الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمركز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها والتي تتداخل مع المحاولات الفعالة لمواجهة الضغط.

وتبني الباحثة التصنيف الأخير لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومن وجهة نظرها فإن المواجهة المرتكزة علي المشكلة، موجهة نحو تحديد المشكلة

وإيجاد حلول بديلة ودراسة فعالية وعواقب هذه الحلول الجديدة، وبذلك تعمل على تغيير المشكلة مباشرة. في حين أن المواجهة المرتكزة على الانفعال تعمل على ضبط الاستجابات الانفعالية، أي أنها تعمل على تغيير الاتجاه من تهديد إلى تحدي بتركيزه على جوانب إيجابية وإعادة التقييم الإيجابي.

2. مفهوم الذات: Self - Concept

حظي مفهوم الذات Self - Concept بقدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس والصحة النفسية، ويشير بناء مفهوم الذات إلي ما يفكر فيه الأفراد عن أنفسهم، أي وصف الذات بناءً علي التصورات المعرفية. وينتج مفهوم الذات عن مجموع الهوية الشخصية بالإضافة إلي الهوية الاجتماعية؛ حيث يبدأ دمج الهوية الاجتماعية في مفهوم الذات أثناء مرحلة الطفولة من خلال العلاقات مع الأقران (، Silvestri، P. R.، Baglioni، V.، Cardona، F.، & Cavanna، A، 2018: 751; Marsh، H. W.، & Martin، A، 60: 2011). ويعتبر مفهوم الذات عنصراً حاسماً أيضاً في التعليم، لما له من فوائد مهمة للتحفيز والطريقة التي يتعامل بها الطلاب مع مهام التعلم (Coelho، V. A.، March-، ante، M.، & Jimerson، S، 2017: 559).

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الذات، ومنها ما يأتي:

يُعرف مفهوم الذات في موسوعة علم النفس التربوي - Encyclopedia of educational psychology بأنه تركيبة معقدة من الأحاسيس والمعتقدات والمفاهيم حول علم النفس، ويتمثل في مقدرة الفرد علي إدراك ذاته، وهو يعتمد في ذلك علي قدرته لتقبل تجاربه وخبراته المتزايدة، والتي تضم الخبرات الاجتماعية المكتسبة بواسطة الآخرين (Salkind، N، 2008: 12).

كما يعرف "عبد الفتاح غريب" (1992: 90) مفهوم الذات بأنه كيفية إدراك الفرد لذاته، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة، وتتأثر علي وجه الخصوص بتدعيمات البيئة والآخرين المهمين في حياته.

ويعرف "حامد زهران" (2005: 257) مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته.

ويوضح كل من "ستاجوتيا ودافيد" (Szentagotai, A., & David, D., 2013: 121) أن مفهوم الذات يشهد تغييراً وتعديلاً وإعادة تنظيم في البناء خلال سنوات المراهقة، بخاصة الفترة من (13 - 18) سنة، ويبدو أن هذا التغيير في مفهوم الذات في هذه المرحلة يمثل امتداداً واتساعاً للوعي بالذات والعالم، فكلما تقدم المراهقون في طريق النضج، حصلوا علي القدرة العقلية التي تمكنهم من معرفة نتائج أفعالهم، ولذلك فإن التقلبات التي تحدث في المشاعر والانفعالات التي تحدث للمراهقين ربما ترتبط بعمليات التمايز والتغير التي تحدث لمفهوم الذات في هذه المرحلة العمرية، وخاصة فيما يتعلق بـتقبل الذات Self - Acceptance.

كما يعرف كل من "ويتين ودان وهامر" (Weiten, W., Dunn, D. S., & Ham-mer, E., 2014: 35) مفهوم الذات باعتباره مجموعة من المعتقدات التي يحملها الفرد تجاه طبيعته وخصائصه المتفردة وسلوكياته الخاصة، فهو ما يميز كل فرد عن غيره.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة مفهوم الذات باعتباره تكوين معرفي منظم يمكن من خلاله تنظيم وتحديد سلوك الفرد في عالم الخبرة المتغير الذي يعيش فيه، وينمو مفهوم الذات كنتاج للتفاعل الاجتماعي وعمليات التنشئة الاجتماعية وأنماطها خلال مراحل حياته المختلفة.

ويوضح "صالح أبو جادو" (1998: 139) خمسة أشكال لمفهوم الذات هم كالآتي:

- مفهوم الذات المدرك: ويتكون من التصورات المحددة لخصائص الذات ووصف الفرد لذاته كما يدركها علي حقيقتها وليس كما يرغبها.
- مفهوم الذات المثالي: ويمثل ما يتمني الفرد أن يصبح عليه.
- مفهوم الذات المؤقت: وهو مفهوم يقي لدي الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشي بعدها، وقد يكون مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه.

- مفهوم الذات الأكاديمي: وهو ذلك المفهوم الذي يتعلق بمعرفة المتعلمين وتصوراتهم عن أنفسهم في المجالات الأكاديمية.
- مفهوم الذات الاجتماعي: ويشمل علاقة الوالدين بمعنى تقييمات الطلاب لمدي جودة علاقاتهم مع الآباء، ونوعية تفاعلهم مع والديهم، وكذلك علاقاتهم مع الأقران. وي طرح "كارل روجرز" (Rogers, C, 1959) تصوراً لمفهوم الذات يتكون من ثلاث جوانب كالآتي:

1. صورة الذات: كيف نري أنفسنا، وهذه الرؤية لا تتطابق مع الواقع بالضرورة، فقد يشعر بعض الناس بتضخم الذات، فيعتقدون أنهم أفضل في خصائص معينة، في حين أن الواقع غير ذلك، وتتألف الصورة الذاتية غالباً من سمات الشخصية، والخصائص الجسمية، والأدوار الاجتماعية.
2. تقدير الذات: أوي المدي الذي تقييم فيه ذاتك وتعتبرها تستحق الاحترام، ويتأثر بالعديد من العوامل منها كيف نقارن أنفسنا بالآخرين وكيف يستجيب الآخرون لنا.
3. الذات المثالية: ما الذي نود أن نكون عليه، وغالباً لا تتطابق رغبتنا فيما نود أن نكونه مع واقع كينونتنا.

وفي ضوء ما سبق تري الباحثة أن مفهوم الذات متعلم ومنظم ودينامي؛ فلا أحد يولد ولديه مفهوم جاهز عن ذاته، إنما يتطور هذا المفهوم مع التقدم في العمر، ولعل ذلك يعني أن إدراك الفرد لذاته يتأثر بالعوامل البيئية المحيطة بالفرد، وبالتالي يمكن تعديله.

دراسات سابقة: -

المحور الأول: دراسات تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طلاب الجامعة:

اتجهت بعض الدراسات إلي دراسة متغير أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طلاب الجامعة في علاقته بمتغيرات نفسية أخرى، فقد أجري "مصطفى رشاد" (2010) دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات المواجهة لدي

طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (403) طالباً وطالبة من طلاب كليات التربية بجامعة غزة بالفرقة الرابعة، بواقع (119) ذكور، و(284) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس مهارات المواجهة، ومقياس الذكاء العاطفي "إعداد: فاروق عثمان، ومحمد عبد السميع"، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مهارات مواجهة الضغوط تُعزي إلي متغير النوع.

كما أجري "فس" (2014، F، FS) دراسة هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (62) طالباً وطالبة من طلاب كلية العلوم الطبية بجامعة الحديدية باليمن، بواقع (32) ذكور، و(30) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب المواجهة، واستبيان أنماط التفكير، وقد أوضحت النتائج أن استراتيجيات المواجهة ليست مستقلة عن أساليب التفكير، فقد تأثرت استراتيجية المواجهة النشطة بشكل كبير بأساليب التفكير التشريعية والمحلية والهرمية، بينما تأثرت استراتيجية التجنب بشكل كبير بأساليب التفكير القضائية والعالمية والفوضوية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

وقد أجري كل من "بيرجيو فاني وديبولا" (Piergiorganni، L. F.، & Depaula، P. (2018). D. دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين مستويات الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية لدى طلاب الجامعة، وتألفت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية، واستبيان أساليب المواجهة، واستبيان ديموجرافي اجتماعي، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي مستويات الكفاءة الذاتية المرتفعة يستخدمون أساليب المواجهة المرتكزة علي المشكلة، بينما يستخدم الطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة من الكفاءة الذاتية أسلوب اللوم الذاتي السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

كما أجري "ألتون" (Altun، F، (2020) دراسة هدفت إلي فحص أساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة الذين لديهم تجارب حياتية مؤلمة، وتألفت عينة الدراسة من

(508) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في تركيا، بواقع (333) ذكور، و(175) إناث، وقد أشارت النتائج إلي أن أحداث الحياة المؤلمة الأكثر شيوعاً كانت (وفاة / مرض أحد أفراد الأسرة، والانفصال عن أشخاص مهمين، والضغط الأكاديمي، والاعتداء الجنسي) علي التوالي. ومن النتائج المذهلة أن (65.6%) من الطلاب المساركن تعرضوا لحادث صادم واحد فقط، و(16.1%) تعرضوا لحادثين، و(10.6%) تعرضوا لحادث صادم ثلاث مرات، و(7.7%) لديهم أربعة أحداث صادمة أو أكثر، كما كشفت النتائج أيضاً أن أساليب دعم الأسرة، والدين والروحانية كانت فعالة في مواجهة الأحداث المؤلمة مثل الكوارث الطبيعية، وموت أحد الأبناء، والمرض الشخصي. وأظهرت النتائج أيضاً أن أساليب المواجهة الجماعية مستخدمة علي نطاق واسع بين طلاب الجامعات التركية، وأن أسلوب المواجهة المفضل يختلف باختلاف النوع والوضع الضاغطة.

وقام كل من "رودريجز وجاربي ومارتينز بودولسكي" Rodriguez، S. L.، Gar- (2021) بإجراء دراسة هدفت إلي الكشف عن كيفية سعي الجيل الأول من طلاب الجامعات الأمريكية المكسيكية للحصول علي الدعم من عائلاتهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتألفت عينة الدراسة من (12) طالباً وطالبة من طلاب الجيل الأول في جامعة انتقائية كبيرة يغلب عليها ذوي البشرة البيضاء في جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية، وتم إجراء مقابلتين فرديتين شبه منظمتين لمدة ساعة واحدة، تناولت المقابلة الأولي الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الطلاب، بينما تناولت المقابلة الثانية عمليات المواجهة المتبعة، وأشارت النتائج أنه كان لبعض الطلاب علاقات وثيقة جداً بأفراد أسرهم وسمحوا لهم بأن يكونوا جزءاً لا يتجزأ من عمليات المواجهة، ومع ذلك فصل آخرون الأسرة عن المواجهة، وقاموا ببناء "عائلات" مختارة من أقرانهم في الكلية لمساعدتهم علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

المحور الثاني: دراسات تناولت مفهوم الذات لدي طلاب الجامعة:

أجري كل من "زهانج ولي" Zhang، X.، & Li، C. (2010) دراسة هدفت إلي مناقشة تطوير مفهوم الذات لدي طلاب الجامعة، وتألفت عينة الدراسة من (426)

طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس "تينسي" لمفهوم الذات (TSCS)، وأشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، حيث كانت الذات الجسمية في اتجاه الذكور، والنقد الذاتي والرضا عن النفس في اتجاه الإناث، وبالنسبة لمفهوم الذات الاجتماعية حصل الطلاب المتخصصون في الفنون الحرة علي درجات أعلي من طلاب العلوم.

كما أجري "أحمد الزغبى" (2014) دراسة هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، وتألقت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلاب جامعة دمشق، بواقع (175) ذكور، و(275) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس الشعور بالسعادة، ومقياس مفهوم الذات "بركات" (2008)، وأشارت النتائج إلي وجود مستويات متوسطة في كل من السعادة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) بين درجات الطلاب علي مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات.

وقام كل من "بايرك وجولير وساهين" Bayrak, R., Güler, M., & Şahin, N. (2018). بإجراء دراسة هدفت إلي فحص دور كل من أنماط التعلق ومفهوم الذات واستراتيجيات المواجهة في شرح وتفسير الاختلافات في عوامل الضغط المدرك في نماذج الوساطة لدى طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (515) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بواقع (302) إناث، و(213) ذكور، واستخدمت الدراسة مقياس المقارنة الاجتماعية، ومقياس أساليب المواجهة، وقد أوضحت النتائج أن تأثير نمط التعلق القلق عوامل الضغط المدرك توسطه جزئياً مفهوم الذات وأساليب المواجهة، كذلك أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات وأساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة.

هذا وقد أجري "تان" Tan, R. (2019) دراسة هدفت إلي فحص مستوي مفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتقييم مدي استخدامهم لأساليب التعلم كمتغيرات وسيطة في تحصيلهم في مادة الرياضيات، وكذلك دراسة العلاقة بين مستوي مفهوم

الذات الأكاديمي وحل المشكلات الرياضية، وقد تألفت عينة الدراسة من (240) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بالفرقة الثانية، وقد أظهرت النتائج أن مفهوم الذات الأكاديمي لدي طلاب الجامعة في الرياضيات متوسط، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات الأكاديمي وحل المشكلات الرياضية لدي عينة الدراسة من طلاب الجامعة. بالإضافة إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي مفهوم الذات.

وقد أجري كل من ”كاشون زاجالاز سانابرياس مورينو وسانشيز زافرا وزاجالاز سانشيز ولارا سانشيز“ Cachón – Zagalaz، J.، Sanabrias – Moreno، D.، سانشيز ولارا سانشيز، Sánchez – Zafra، M.، Zagalaz – Sánchez، M. L.، & Lara – Sánchez، (A. J. (2020). دراسة هدفت إلي تحليل العلاقة بين مفهوم الذات واستخدام الهاتف الذكي لدي طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (253) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بواقع (106) ذكور، و(147) إناث، بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (21.39) سنة، واستخدمت الدراسة استبيان مفهوم الذات (AF – 5)، واستبيان حول التجارب المتعلقة باستخدام الهاتف الخليوي (CERM)، واستبيان اجتماعي ديموجرافي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا الجنسين في الأبعاد الأكاديمية والعاطفية والاجتماعية لمفهوم الذات؛ حيث أظهرت الإناث مفهوماً أكاديمياً أكبر للذات، بينما أظهر الذكور مفهوماً عاطفياً وجسماً.

تعقيب علي نتائج الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة وجود ندرة - في حدود علم الباحث - في الدراسات التي تناولت العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة، وبالنسبة للدراسات الخاصة بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أشارت بعضها إلي وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة مثل دراسة ”ألتون“ (Altun، F، (2020)، بينما أشارت دراسات أخرى إلي عدم وجود فروق بين الجنسين كما في دراسة ”مصطفى رشاد“ (2010). كذلك أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبعض

المتغيرات الأخرى لدى طلاب الجامعة، مثل أساليب التفكير كما في دراسة "فس"، Fs، (2014)، والكفاءة الذات كما في دراسة كل من "بيرجيو فاني وديولا" -Piergio- (2018)، و (vanni، L. F.، & Depaula، P. D. (2018). ويتضح من مراجعة الدراسات السابقة في المحور الأول أنها أجريت علي عينات من طلاب الجامعة، وذلك اتساقاً مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية، كذلك فقد تنوعت المقاييس المستخدمة في قياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.

وفيما يتعلق بدراسات المحور الثاني الخاصة بمفهوم الذات فقد جاءت النتائج متناقضة من حيث الفروق بين الجنسين في مفهوم الذات، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلي وجود فروق بين الجنسين في مفهوم الذات كما في دراسات كل من زهانج ولي " (2010) Zhang، X.، & Li، C.، ودراسة كل من "كاشون زاجالاز وآخرون" (2020) Cachón – Zagalaz، et al.،، بينما أشارت دراسات أخرى إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في مفهوم الذات مثل دراسة "تان" (2010) Tan، R.، كذلك أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات وبعض المتغيرات النفسية مثل الشعور بالسعادة كما في دراسة "أحمد الزغبي" (2014)، وأساليب المواجهة كما في دراسة كل من "بايرك وآخرون" (2018) Bayrak، R.، et al.، وقد أجريت هذه الدراسات علي عينات من طلاب الجامعة اتساقاً مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية، كذلك فقد استخدمت هذه الدراسات المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة مفهوم الذات في علاقته بمتغيرات أخرى.

فروض الدراسة:-

بعد الرجوع إلي عدد من الدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية والاسترشاد بنتائجها، يمكن صياغة الفرضين الرئيسيين للدراسة الحالية علي النحو التالي :-
توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات.
تسهم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

منهج الدراسة وإجراءاتها؛ -

أ. منهج الدراسة: -

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لملاءمته لأهداف وفروض الدراسة الحالية، حيث يهدف إلي الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

ب. العينة النهائية للدراسة: -

هي العينة الأساسية التي تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية عليها، والخروج من خلالها بمجموعة من النتائج والتوصيات، تألفت من (200) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة 6 أكتوبر.

ج - أدوات الدراسة: -

❖ مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: (إعداد: الباحثة):

الهدف من المقياس:

تم إعداد المقياس الحالي بهدف تقييم وقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، وذلك تمهيداً لإجراء مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع من جهة، وكذلك استخدام المقياس علي عينات أخرى في نفس المرحلة العمرية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية؛ ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار «أن يقيس الاختبار ما أعد لقياسه» (علي ماهر، 2004: 329).

أ. الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على عدد (10) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية والتربية الخاصة (ملحق رقم 1)، وطلب من السادة المحكمين بالحكم

على ما إذا كانت المفردات تحت كل بُعد تعبر عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أى مقترح أو تعديل، وقد وضع الباحثة محك (90%) فأعطي كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين في ضرورة تشكيل بعض المفردات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح، وتعديل بعض المفردات المركبة.

ب. صدق التحليل العائلي: Factor Analysis Validity

هو أسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات، ومن ثم فهو يعد من أهم الأساليب الإحصائية التي تستخدم في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشبع عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشبعات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العائلي (على ماهر خطاب، 2004: 343 - 344)

وقد أجرت الباحثة أسلوب التحليل العائلي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها "هويتلنج" Hottelling؛ حيث أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العائلي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على عينة قوامها (200) طالباً وطالبة، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العائلي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل-Kaiser - Mey - Olkin KMO - er حيث بلغت قيمته (735.) وهي قيمة أكبر من (5,0) مما يدل على مدى كفاية العينة. كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح، كما استخدم

محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً احصائياً وهو (+3,0 - 3,0) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس استراتيجيات المواجهة للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، 2010، ص ص 603 - 622)، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التى يقل تشبعها عن (3,0) وعددها (4 مفردات) هى المفردات رقم (27 - 23 - 25 - 28)، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (26) مفردة.

وأسفر التحليل العاملى عن تشبع عباراته عن ثلاثة عوامل جوهرية، وقد بلغت نسبة التباين العاملى الكلى %30.702 وتوضح الجداول التالية (1، 2، 3) تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى).

العامل الأول:

استحوذ هذا العامل على (12.672%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.802) وقد تشبعت عليه جوهرياً 14 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .625، 313. وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (1) التالي.

جدول (1)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (أسلوب حل المشكلة)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
2	اشعر بعدم قدرتى على مواجهة اى ضغط يواجهنى	625.
8	ألجأ الى النوم هرباً من المشكلات التى تواجهنى	625.
12	اخفف ضغط المشكلة بالبكاء	546.
11	افقد السيطرة على تصرفاتى الخاطئة فى حل مشكلاتى الحياتية	540.
1	ألجاء الى احلام اليقظة والتخيل عند تعرضى لموقف ضاغط	539.
13	اجد صعوبة لتغيير خططى لتتوافق مع المشكلات المختلفة	537.
9	ألوم الآخرين عند التعرض لأى مشكلة	529.
5	اتجنب التفكير فى المشكلات التى تواجهنى وقت حدوثها	485.

462.	اتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	10
441.	افضل الانسحاب قبل مواجهة اى مشكلة	6
431.	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة	4
429.	اشغل نفسى بأشياء ليس لها علاقة بحل المشكلة	7
413.	اتجنب مخالطة الآخرين عند تعرضى لمشكلة ما فى حياتى	3
313.	اتعثر فى ايجاد حلول كبداية لمختلفة لحل المشكلة التى تواجهنى	14
3.802	الجذر الكامن	
٪. 12.672	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى الطريقة التي يتبعها الطالب في مواجهة مشكلات الحياة اليومية، ومحاولة إيجاد بدائل أو حلول لها، أو إعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية.

العامل الثانى:

استحوذ هذا العامل على (9.592 ٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.878) وقد تشبعت عليه جوهريا 7 مفردات تراوحت قيم تشبعتها ما بين 649..، 444 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (2).

جدول (2)

معاملات تشيع مفردات العامل الثانى (إدارة الانفعال)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشيع
19	اعتبر المشاكل التى تواجهنى تحدى لقدراتى وأصرّ على حلها	649.
20	احاول اكتساب خبرات جديدة اثناء حل المشكلات التى تواجهنى	597.
22	استطيع تطوير افكارى وخططى التى تساعد لحل المشكلة	550.
18	ابحث عن مواقف مشابهه تعرضت لها سابقا لحل المشكلة التى تواجهنى	474.
24	احتاج إلي فترة استرخاء للتفكير بشكل افضللحل المشكلة	473.
21	احاول التصرف بعقلانية وهدوء مع اى موقف ضاغظ يواجهنى فى حياتى اليومية	448.
26	أواجه الشخص الذى سبب لى المشكلة بكل ثقة	444.
الجذر الكامن		2.878
النسبة المئوية للتباين		٪. 9.592

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى الطريقة التي يتبعها الطالب في إدارة انفعالاته أثناء مواجهة مشكلات الحياة اليومية، وقدرته علي خفض التوتر الناتج عن المشكلات.

العامل الثالث:

استحوذ هذا العامل على (8.438%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.532) وقد تشبعت عليه جوهريا 5 مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 730، 369 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (3).

جدول (3)

معاملات تشيع مفردات العامل الثالث (أسلوب التجنب)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشيع
16	أدرس عواقب ونواتج الحل الذى سأنفذه	730.
15	اضع خطة لحل المشكلة وأبدأ فى تنفيذها	691.
29	اتصرف بشجاعة عندما اكون فى مأزق يواجهنى	485.
17	احاول الاستفادة من تجارب الآخرين فى حل المشكلات	375.
30	اسعى إلي حل المشكلة فى وقت قصير	369.
الجذر الكامن		2.532
النسبة المئوية للتباين		8.438%

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى يقصد بها الطريقة التي يتبعها الطلاب فى الانسحاب او تجنب التفكير الواقعي في المشكله او محاولة الهروب منها.

ثانياً: الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (491) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة 6 أكتوبر، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0،01) كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية لهذا العامل

معامل الارتباط بالعامل الثالث	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثاني	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة
**709.	15	**545.	18	**486.	1
**659.	16	**673.	19	**614.	2
**496.	17	**634.	20	**442.	3
**681.	29	**520.	21	**488.	4
**554.	30	**615.	22	**531.	5
		**503.	24	**501.	6
		**553.	26	**519.	7
				**587.	8
				**543.	9
				**452.	10
				**567.	11
				**519.	12
				**523.	13
				**344.	14

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل دالة عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس وأبعادها مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان طرق هما طريقة والتجزئة النصفية، والفا وفيما يلي توضيح لكلا منهما:

(أ) طريقة التجزئة النصفية half – Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (200 طالباً وطالبة)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي عوامل المقياس،

باستخدام معادلته جوتمان ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (5)

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
الاول	14	765.	765.
الثاني	7	665.	644.
الثالث	5	538.	524.

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (200 طالباً وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وعوامله كما هو موضح بالجدول الآتى:

جدول (6)

معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
الاول	14	779.
الثاني	7	667.
الثالث	5	594.

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس.

● الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكيفية تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (3 عوامل) تشمل على (26 مفردة) تهدف إلى قياس استراتيجيات المواجهة، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات بين نعم (1) ولا (0) بالنسبة للعبارات الموجبة والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (7)

مفردات المقياس موزعة على العوامل الثلاثة لمقياس استراتيجيات المواجهة (الصورة النهائية)

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
14	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14	الأول
7	15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21	الثاني
5	22 - 23 - 24 - 25 - 26	الثالث

*مقياس مفهوم الذات: (إعداد: الباحثة):

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

1. صدق المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنات الطرفية، وذلك من خلال ترتيب درجات الأفراد بشكل تصاعدي علي مقياس مفهوم الذات، وحساب اختبارات لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين، وهما أعلي (27 %) وأدني (27 %)، أي أعلي (54) فرد

وأدني (54) فرد (27%×200)، فإذا كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين كان ذلك دليلاً على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأداء على المقياس، ومن ثم صدق المقياس، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (8)

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين أعلي وأدني الأداء

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
مفهوم الذات	أعلى أداء	54	401.54	10.900	106	29.508	0.01
	أدنى أداء	54	322.57	16.367			

قيمة ت الجدولية عند مستوي درجات حرية 106 ومستوي دلالة $0.05 = 1.97$

قيمة ت الجدولية عند مستوي درجات حرية 106 ومستوي دلالة $0.1 = 2.6$

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الاختبار صادق؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (29.508)، وهي قيمة أكبر من قيم ت الجدولية، ومن ثم يشير ذلك إلى وجود فرق دال بين مجموعتي أعلي وأدني الأداء، الأمر الذي يؤكد صدق المقياس وقدرته على التمييز بين المستويات المختلفة للأفراد.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان طرق هما طريقة والتجزئة النصفية، والفا وفيما يلي توضيح كلاً منهما:

أ) طريقة التجزئة النصفية half – Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (200 طالباً وطالبة)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفى المقياس، باستخدام معادلته جوتمان وبلغت قيمته 759. ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون وبلغت قيمته 778. وهي قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس ككل.

ب) طريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (200 طالباً وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وبلغت قيمته 0.887.

نتائج الدراسة وتفسيرها:-

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:

وينص علي أنه «توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات» ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (9)

العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات

المتغير	مفهوم الذات
أساليب مواجهة	حل المشكلات ***540.
أحداث الحياة	إدارة الانفعال ***381.
الضاغطة	التجنب - 376.***

(***) دالة عند 01،

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الفرعية (أسلوب حل المشكلات - إدارة الانفعال - أسلوب التجنب) ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

وتتنفق نتيجة التحقق من صحة الفرض الحالي مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة كل من "بيرجيو فاني وديولا"، Piergiovanni، L. F.، & Depaula،

(P. D. (2018). التي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية لدي طلاب الجامعة، ودراسة كل من ”بايراك وآخرون“ (2018)، (Bayrak. R. et al.) التي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة.

وفي إطار التأكيد علي العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أجري كل من ”يو وشوي“ (2019) (Yoo، J. H.، & Choi، H. J.). دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين مفهوم الذات المهني وكل من العلاقات الشخصية والرضا والمواجهة لدي طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المهني وكل من الرضا ومواجهة الضغوط لدي عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

هذا وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة معظم الطلاب، وخاصة أنها تتزامن ومراحل تكوين الهوية والاستقلالية، والاعتماد على النفس، وتكوين الخبرات، وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة، وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلي أن الأحداث الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة من شأنها أن تؤثر سلباً علي صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي، وكذلك جودة الحياة ورضاهم عنها، بالإضافة إلي الأداء الأكاديمي المتدني (Jeon، M. K.، & Kim، Y، 2017: 188).

وتدخل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب الفرد بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وصحته النفسية والجسمية، ويترتب علي ذلك بالدرجة الأولى إدراك دوره في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات والمثيرات التي تصاحبها ردود فعل مختلفة تتفاوت بين السلبية والإيجابية. وتتضمن المواجهة Cop- ing تبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط أو مساعدة الفرد علي التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل (علي عسكر، 2003: 177).

وترتبط أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالعديد من المتغيرات الإيجابية، فقد أجري ”شين“ (2016) (Chen، C.) دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين أساليب

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكل من المرونة والرفاهية النفسية، وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. ولعل هذا ما أيدته أيضاً نتائج دراسة كل من "سلطاني وآخرون" (2013)، (Soltani، E، et al.)، والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة وكل من المرونة المعرفية ومواجهة الاكتئاب.

من جهة أخرى يعد مفهوم الذات Self - Concept سمة من السمات التي تشير إلي توافق الفرد من عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعه يكون متوافقاً، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به هذا إلي الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق النفسي والاجتماعي (Rosenberg، M، 2017: 593)، ويعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية؛ إذ أن وظيفته الأساسية تكمن في السعي لتكامل الشخصية واتساقها؛ ليكون الفرد متوافقاً مع نفسه ومع وسطه الاجتماعي.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة إلي ارتباط مفهوم الذات الإيجابي بالعديد من المتغيرات الإيجابية، مثل الشعور بالسعادة كما في دراسة "أحمد الزغبى" (2018)، واستخدام التكنولوجيا كما في دراسة كل من "كاشون زاجالاز وآخرون" (2020)، (Cachón - Zagalaz، et al.)، وميكانيزمات الدفاع الإيجابية كما في دراسة كل من "كازيمي ريزي وآخرون" (2018)، (Kazemi Rezaei، et al.).

وُرجع "الباحثة" هذه النتيجة إلي ما خلصت إليه من قراءاتها النظرية، أن طلاب الجامعة يتعرضون لمختلف الضغوط النفسية نتيجة للأحداث اليومية التي تواجههم، وتختلف ردود الفعل لديهم في مواجهتهم لهذه الضغوط حسب أساليب المواجهة المستخدمة. وأن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور هؤلاء الطلاب بجودة الحياة والسعادة النفسية وخفض أعراض القلق والاكتئاب، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

وينص علي أنه « تسهم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة»

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة أولاً بالتحقق من وجود علاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة من خلال الفرض الأول، حيث إن من شروط استخدام الانحدار الخطى وجود علاقة خطية بين المتغيرين (التابع والمستقل)، ولذلك قامت الباحثة بمعرفة طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات من خلال حساب معامل الارتباط الخطى البسيط ليرسون كما هو موضح بالفرض الأول.

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صحة هذا الفرض من خلال استخدام معامل الانحدار المتعدد بطريقة ستيب ويز (Stepwise Multiple Regression Analysis) من أجل التوصل إلى معادلة خطية تربط بين عدة متغيرات إحداها مستقل أو منبئى (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) والآخر تابع (مفهوم الذات).

وقد أسفرت نتائج تحليل الانحدار عن إدراك أسلوب حل المشكلة فى الخطوة الأولى باعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع (مفهوم الذات)، وفى الخطوة الثانية تم إدراك أسلوب إدارة الانفعال باعتباره ثانياً أقوى المتغيرات تأثيراً، وفى الخطوة الثالثة تم إدراك أسلوب التجنب باعتباره ثالث أقوى المتغيرات تأثيراً، وتوضح النتائج فى الجداول الآتية:

جدول (10)

ملخص نموذج تحليل الانحدار المتعدد حسب أهمية تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير

التابع (مفهوم الذات)

المتغير	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد R^2
أسلوب حل المشكلات	540.	292.
إدارة الانفعال	594.	353.
أسلوب التجنب	627.	393.

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط المتعدد (معامل التحديد) فى الخطوة الثالثة يساوى (393.) وذلك فى حالة النموذج الذى يحتوى على المتغيرات الثلاثة

(حل المشكلة، وإدارة الانفعال، والتجنب) وهذا يعني أن ذلك يفسر (339%.) من التباين الكلي مفهوم الذات.

جدول (11)

نتائج تحليل التباين

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.001	41.831	2139.588	3	6418.765	الانحدار
		51.148	194	9922.730	البواقي
			197	16341.495	الكلي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ف دالة عند مستوى أقل من 0,001 ، مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً لكل من حل المشكلة، وإدارة الانفعال، والتجنب في التنبؤ بمفهوم الذات.

جدول (12)

معاملات الانحدار المتعدد لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الدلالة	قيمة "ت"	قيمة بيتا B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار (المعامل البائي B)	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
01 .	13.546		5.962	80.770	ثابت الانحدار	مفهوم الذات
01 .	6.884	415.	257.	1.769	حل المشكلة	
01 .	4.068	236.	360.	1.465	إدارة الانفعال	
01 .	3.560 -	211. -	217.	772. -	التجنب	

يتضح من الجدول السابق أن الثابت دال إحصائياً، وأن تأثير المتغيرات المستقلة دالة إحصائياً أيضاً، ومن هذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بدرجة مفهوم الذات بمعلومية درجات أفراد العينة على المتغيرات المستقلة (حل المشكلة، وإدارة الانفعال، والتجنب) بالصورة الآتية:

مفهوم الذات = 80.770 + (1.769) حل المشكلة + (1.465) إدارة الانفعال - (772.) التجنب

ومن ثم يمكن القول إنه يمكن التنبؤ بمفهوم الذات لدى الطالب بمعلومية درجته على أساليب مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة (أسلوب حل المشكلة، وأسلوب ادارة الانفعال، وأسلوب التجنب).

ومما يدعم نتيجة الفرض الحالي هو ما توصلت إليه نتائج التحقق من صحة الفرض الأول من الدراسة الحالية، والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات.

وتعتبر أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها الحياة المعاصرة؛ فالقرن الحالي يُوصف بأنه عصر القلق؛ فقد تزايدت مشكلات الإنسان حتي أضحي في أزمة حقيقية، فالهيمنة والعولمة وتصادم الحضارات والفوضي الخلاقة والإرهاب والعنف وما إلي ذلك من مصطلحات تتناثر هناك تخفي وراءها من الشر والكراهية والرغبة في استئصال الآخر الشيء الكثير (أحمد بديوي، 2017: 1). وبذلك تمثل أحداث الحياة الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الطالب الجامعي وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي والاجتماعي نتيجة لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة علي الإنجاز والشعور بالإنهاك النفسي، كما أن المواقف الحياتية الضاغطة والصدمات النفسية العنيفة والأزمات والخبرات المؤلمة من شأنها أن تؤدي إلي ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدي هؤلاء الطلاب.

ولعل هذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من "سوكارتوس وآخرون" (2013، Sokartous، et al.)، ودراسة كل من "زو وآخرون" (2020، Zuo، B، et al.)، ودراسة كل من "هيتولانج وأمون اولاك" (2018، Hetolang، L.، T.، & Amone - P'Olak، K.). حيث أشارت في مجملها إلي أن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة تعد من أهم أسباب تعرضهم للقلق والتوتر والأعراض الاكتئابية.

وتدخل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب الفرد بأنه المسئول الأول والأخير عن سلامته وصحته النفسية والجسمية، وتعرف أساليب المواجهة بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك وقدرته علي تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه.

من جهة أخرى يعد مفهوم الذات Self - Concept سمة من السمات التي تشير إلي توافق الفرد من عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعه يكون متوافقاً، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدي به هذا إلي الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق النفسي والاجتماعي (Rosenberg، M، 2017: 593)، ويعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية؛ إذ أن وظيفته الأساسية تكمن في السعي لتكامل الشخصية واتساقها؛ ليكون الفرد متوافقاً مع نفسه ومع وسطه الاجتماعي.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي ضمناً مع نتائج بعض الدراسات الأجنبية التي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مثل دراسة كل من «بيرجيوفاني ودييولا» -Piergio- (vanni، L. F.، & Depaula، P. D. (2018)، ودراسة كل من «بايرك وآخرون» -Bay- (rak. R. et al.، (2018).

توصيات تربوية:-

صاغت الباحثة التوصيات التربوية التالية في ضوء ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج وذلك حتي يمكن الاستفادة منها:

يجب أن تتضافر الجهود التربوية والنفسية والصحية في سبيل تدريب وتأهيل طلاب الجامعة لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ضرورة إتاحة فرص التفاعل الاجتماعي لهؤلاء الأطفال مع تدريبهم علي ذلك بما يزيد من فرص تكوين وبناء مفهوم إيجابي للذات.

ضرورة إعداد برامج تدريبية وإرشادية لتنمية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
لدى طلاب الجامعة.

ضرورة تقديم البرامج التدريبية والإرشادية للآباء والأمهات لتقديم الدعم والإرشاد
الوالدي لأبنائهم بالمرحلة الجامعية.

المراجع

مراجع باللغة العربية: -

- أحمد علي بديوي (2017). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة النصر.
- اسماء عبد العزيز الحسين (2002). المدخل الميسر الى الصحة النفسية والعلاج النفسي، السعودية، الرياض: عالم الكتب.
- جمال السيد تفاحة، وعبد المنعم عبد الله حسيب (2002). "استراتيجيات التعامل مع الضغط: دراسة سيكومترية بين البدو والحضر"، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع(15)، ص ص 259 - 307.
- حامد عبد السلام زهران (2005). علم النفس والطفولة والمراهقة، ط6، القاهرة: عالم الكتب.
- حسن مصطفى عبد المعطي (1994). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي، مجلة الدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع(8).
- حسن مصطفى عبد المعطي (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، القاهرة: زهراء الشرق.
- راضي وقفسي (2014). مقدمة في علم النفس، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ربيع محمد شحاتة (2004). تاريخ علم النفس ومداركه، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- شحاتة سليمان محمد سليمان (2005). إتجاهات الأطفال نحو الذات والرفاق والروضة، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.

- صالح أبو جادو (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان: دار الميسرة.
- طه عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الأردن، عمان: دار الفكر.
- عاطف الرواشدة (2008). أثر مفهوم الذات في السلوك العدواني لدى أعضاء مراكز الشباب والشابات في إقليم جنوب الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة مؤتة، الأردن.
- عبد الفتاح غريب غريب (1992). مفهوم الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكْتئاب. دراسة مقارنة بين مصر والإمارات العربية المتحدة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، كتابة بحوث المؤتمر الثامن، مصر.
- عبد الله جاد (2006). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكْتئاب والعدوان، وقائع المؤتمر العلمي الأول: التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة 12 - 13 ابريل.
- علي عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، ط3، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علي ماهر خطاب (2004). الإحصاء الوصفي، ط2، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- لطفي الشربيني (2017). معجم مصطلحات الطب النفسي، الكويت: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
- مایسة شكري (1999). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة"، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ع(3)، مج(6)، ص 322 - 349.
- مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

- هناء أحمد محمد شويخ (2004). "استراتيجيات التعايش والمساندة الاجتماعية في علاقتها ببعض الإختلالات النفسية لدى مرضي أورام المثانة السرطانية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- هناء أحمد محمد شويخ (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

مراجع باللغة الإنجليزية:

- Altun، F. (2020). Traumatic experiences and collectivist coping styles of university students in Turkey. *International Journal of Psychology and Educational Studies*، 7(2)، 85 - 97.
- Bayrak، R.، Güler، M.، & Şahin، N. H. (2018). The mediating role of self - concept and coping strategies on the relationship between attachment styles and perceived stress. *Europe's journal of psychology*، 14(4)، 897.
- Cachón - Zagalaz، J.، Sanabrias - Moreno، D.، Sánchez - Zafra، M.، Zagalaz - Sánchez، M. L.، & Lara - Sánchez، A. J. (2020). Use of the Smartphone and Self - Concept in University Students According to the Gender Variable. *International Journal of Environmental Research and Public Health*، 17(12)، 4184.
- Chen، C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well - being among Chinese university students. *The Asia - Pacific Education Researcher*، 25(3)، 377 - 387.
- Coelho، V. A.، Marchante، M.، & Jimerson، S. R. (2017). Promoting a positive middle school transition: A randomized - controlled treatment study examining self - concept and self - esteem. *Journal of youth and adolescence*، 46(3)، 558 - 569.

- FS، F. H. (2014). Relationship between coping strategies and thinking styles among university students. *Psychiatry*, 15(1)، 14 - 22.
- Hammen، C.، Shih، J. H.، & Brennan، P. A. (2004). Intergenerational transmission of depression: test of an interpersonal stress model in a community sample. *Journal of consulting and clinical psychology*، 72(3)، 511.
- Hetolang، L. T.، & Amone - P'Olak، K. (2018). The associations between stressful life events and depression among students in a university in Botswana. *South African journal of psychology*، 48(2)، 255 - 267.
- Jeon، M. K.، & Kim، Y. J. (2017). Effect of Type D personality on life stress in university students. *Korean Journal of Stress Research*، 25(3)، 188 - 194.
- Kazemi Rezaei، S. A.، Shahgholian، M.، Kazemi Rezaie، S. V.، & Karbalaei Esmaeil، E. (2018). Relationship between defense mechanisms styles and self - concept among University Students: Structural Equation Modeling. *Journal of Research in Psychological Health*، 12(1)، 66 - 76.
- Marsh، H. W.، & Martin، A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*، 81(1)، 59 - 77.
- Piergiovanni، L. F.، & Depaula، P. D. (2018). Self - efficacy and tress coping styles in university students. *Ciencias Psicológicas*، 12(1)، 17 - 23.
- Rodriguez، S. L.، Garbee، K.، & Martínez - Podolsky، E. (2021). Coping with college obstacles: The complicated role of familia for first - generation Mexican American college students. *Journal of Hispanic Higher Education*، 20(1)، 75 - 90.

- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID - 19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797.
- Rosenberg, M. (2017). The self - concept: Social product and social force. In *Social psychology* (pp. 593 - 624). Routledge.
- Sahin, N. H., Guler, M., & Bayrak, R. (2018). The Mediating Role of Self - Concept and Coping Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Perceived Stress.
- Salkind, N. J. (2008). *Encyclopedia of educational psychology*. SAGE publications.
- Silvestri, P. R., Baglioni, V., Cardona, F., & Cavanna, A. E. (2018). Self - concept and self - esteem in patients with chronic tic disorders: A systematic literature review. *European journal of paediatric neurology*, 22(5), 749 - 756.
- Sokratous, S., Merkouris, A., Middleton, N., & Karanikola, M. (2013). The association between stressful life events and depressive symptoms among Cypriot university students: a cross - sectional descriptive correlational study. *BMC Public Health*, 13(1), 1121.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88 - 96.
- Sung, K. M. (2019). Correlations between parenting stress and adolescents' depression, coping responses, and self - concept. *Journal of Digital Convergence*, 17(4), 195 - 202.
- Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self - acceptance and happiness. In *The strength of self - acceptance* (pp. 121 - 137). Springer, New York, NY.

- Tan, R. E. (2019). Academic self - concept, learning strategies and problem solving achievement of university students. *European Journal of Education Studies*.
- Veloutsou, C., Lewis, J. W., & Paton, R. A. (2004). University selection: information requirements and importance. *International Journal of Educational Management*.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Nelson Education.
- Wimmer, S., Paechter, M., Lackner, H. K., & Papousek, I. (2020). Effects of Self-Concept on Restoring a Positive Motivational State After an Exam-Like Situation. *Mind, Brain, and Education*, 14(1), 5 - 15.
- Yoo, J. H., & Choi, H. J. (2019). A study on the relationship between professional self - concept, interpersonal relationship, coping, clinical practice satisfaction of nursing college students. *Journal of the Korea Academia - Industrial cooperation Society*, 20(3), 553 - 561.
- Zhang, X., & Li, C. (2010). The Study of University Students' Self - Concept. *International Education Studies*, 3(1), 83 - 86.
- Zhao, F., Zhang, Z. H., Bi, L., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., & Sun, Y. H. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 70, 30 - 38.
- Zuo, B., Zhang, X., Wen, F. F., & Zhao, Y. (2020). The influence of stressful life events on depression among Chinese university students: Multiple mediating roles of fatalism and core self - evaluations. *Journal of affective disorders*, 260, 84 - 90.