



JOURNAL OF THE ARAB AMERICAN UNIVERSITY مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث

مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

خليل عبد الرازق¹، معتصم مصلح^{2*}

¹قسم المرحلة الأساسية الأولى، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين

²قسم الخدمة الاجتماعية، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين

الباحث المراسل: mmosleh@qou.edu

Received: 01/06/2026

Revised: 07/07/2026

Accepted: 17/08/2026

Published: 30/09/2026

DOI: <https://doi.org/10.35517/AAUP-2026.V12.3.10>

الملخص

هَدَفَتِ الدِّرَاسَةُ إِلَى التَّعَرُّفِ إِلَى مَفْهُومِ الذَّاتِ وَعِلَاقَتِهِ بِأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى طُلُوبَةِ جَامِعَةِ الْقُدْسِ الْمَفْتُوحَةِ، وَالْفُرُوقِ فِي كُلِّ مِنْهَا بِاخْتِلَافِ الْمُتَغَيِّرَاتِ: الْجِنْسِ، وَمَكَانِ السَّكَنِ، وَالْمَعْدَلِ التَّرَاكُمِيِّ، وَالْكَلِيَّةِ، وَاسْتُخْدِمَ الْمُنْهَجُ الْوَصْفِيُّ الْإِرْتِبَاطِيُّ مِنْ خِلَالِ تَطْبِيقِ مَقْيَاسِي مَفْهُومِ الذَّاتِ وَأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ عَلَى عَيِّنَةٍ مُتَبَسِّرَةٍ، وَبَلَغَ حَجْمُهَا (278) طَالِبًا وَطَالِبَةً مِنْ طُلُوبَةِ جَامِعَةِ الْقُدْسِ الْمَفْتُوحَةِ؛ مِنْهُمْ (183) طَالِبًا وَ(95) طَالِبَةً، وَأُظْهِرَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ أَنَّ الْمُتَوَسِّطَ الْجِسَابِيَّ لِمَفْهُومِ الذَّاتِ، كَانَ مَرْتَفَعًا وَبَلَغَ مَرْتَفَعًا (4.52)، وَأَنَّ الْمُتَوَسِّطَ الْجِسَابِيَّ لِأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ كَكُلِّ، كَانَ مَرْتَفَعًا وَبَلَغَ مَرْتَفَعًا (3.72) وَبَيَّنَّتِ النَّتَائِجُ أَنَّهُ لَا تَوْجُدَ فُرُوقَ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِخْصَائِيَّةٍ بَيْنَ مُتَوَسِّطَاتِ دَرَجَاتِ اسْتِجَابَاتِ أَفْرَادِ الْعَيِّنَةِ عَلَى مَقْيَاسِ مَفْهُومِ الذَّاتِ، كَمَا بَيَّنَّتِ النَّتَائِجُ وَجُودَ فُرُوقِ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِخْصَائِيَّةٍ بَيْنَ مُتَوَسِّطَاتِ اسْتِجَابَاتِ أَفْرَادِ الْعَيِّنَةِ لِأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، تُعْزَى إِلَى مُتَغَيِّرِ مَكَانِ السَّكَنِ عَلَى مَسْتَوِي التَّنْفِيسِ الْإِنْفَعَالِيِّ وَالتَّجَنُّبِ وَالمُوَاجَهَةِ لِمَصْلَحَةِ الْقَرِيَّةِ، كَمَا تَبَيَّنَ وَجُودَ فُرُوقٍ فِي أسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، تُعْزَى إِلَى مُتَغَيِّرِ الْكَلِيَّةِ فِي مَجَالِ التَّجَنُّبِ وَالمُوَاجَهَةِ لِمَصْلَحَةِ كَلِيَّتِي الْعُلُومِ الْإِدَارِيَّةِ وَالْإِقْتِسَادِيَّةِ، وَالتَّكْنُولُوجِيَا وَالْعُلُومِ التَّطْبِيقِيَّةِ، وَأَشَارَتِ النَّتَائِجُ إِلَى وَجُودِ عِلَاقَةٍ إِرْتِبَاطِيَّةٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِخْصَائِيَّةٍ عِنْدَ مَسْتَوِي الدَّلَالَةِ ($\alpha \leq 0.01$)، بَيْنَ مَفْهُومِ الذَّاتِ وَأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ مَفْهُومِ الذَّاتِ لَدَى طُلُوبَةِ جَامِعَةِ الْقُدْسِ الْمَفْتُوحَةِ، وَيَتَضَحَّى أَنَّ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ مَفْهُومِ الذَّاتِ وَأَسَالِيْبِ مُوَاجَهَةِ مَفْهُومِ الذَّاتِ جَاءَتْ طَرْدِيَّةً مُوجِبَةً.

الكلمات المفتاحية: مفهوم الذات، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، طلبة جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

1. المقدمة

تُمَثِّلُ المَرَحَلَةُ الجامعية إحدى أكثر المراحل تأثيرًا في حياة الطلبة؛ فببداً خلالها الطالب بتشكيل هويته الذاتية وبناء صورته عن نفسه. وفي هذه المرحلة، يصبح الفرد أكثر حساسية لتقويم الآخرين ونظرتهم إليه، كما يكون أكثر قابلية للتأثر بالعوامل البيئية المحيطة به، سواء أكانت أسرية أم تعليمية أم مجتمعية. ومن هنا، تبرز أهمية الاهتمام بمفهوم الذات لدى الطالب؛ لما له من دور محوري في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، وتعزيز قدرته على مواجهة الضغوط اليومية والتعامل معها بأساليب إيجابية، تساهم في نموه النفسي السليم وتحقيق التوازن في شخصيته. ويشكل مفهوم الذات أحد الأبعاد الأساسية في شخصية الفرد؛ لما له من تأثير واضح في سلوكه ونموه وتطوره وتوافقه النفسي والاجتماعي. وتبرز أهمية مفهوم الذات في وجود علاقة تبادلية بين التفوق العلمي والثقة بالذات؛ فيساهم الاعتداد بالذات في تحقيق التفوق الأكاديمي، بينما يعزز التفوق بدوره ثقة الفرد بنفسه ويحسن نظرتة إلى ذاته (مسعد، 2018). ويتأثر مفهوم الذات لدى الطلبة بمجموعة من الضغوط والعوامل المحيطة التي قد تنعكس على تصوراتهم عن ذاتهم وقدراتهم على التكيف مع بيئاتهم الاجتماعية. وتتنوع مصادر هذه الضغوط لتشمل العوامل الأسرية والدراسية والبيئية، فضلاً عن الظروف الاجتماعية والسياسية، ما يجعلها من أبرز المؤثرات في تكوين مفهوم الذات وتطوره (درويش، 2021).

* الباحث المراسل

ويشمل مفهوم الذات التصورات والأفكار التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة تفاعله مع الآخرين، لا سيما خلال مرحلة الطفولة، فيسهم التفاعل السوي والطبيعي في بناء مفهوم ذات إيجابي (الزغبى، 2015). ويساعد هذا المفهوم الإيجابي الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها، ويُعد مؤشراً على صحة نفسية جيدة تعزز تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وتنعكس إيجاباً على شعوره بالرضا النفسي وجودة حياته (حلو، 2025).

وتزداد أهمية مفهوم الذات في المرحلة الجامعية؛ لما تنسم به من تغيرات نفسية واجتماعية متسارعة، فيواجه الطلبة ضغوطاً متعددة ناتجة عن عوامل أسرية ودراسية وبيئية، قد تؤثر في تصوراتهم عن ذاتهم وقدراتهم على التكيف مع بيئاتهم الاجتماعية (درويش، 2021). وتشير بعض الدراسات إلى أن التجارب الصادمة في الطفولة تؤثر سلباً في مفهوم الذات الجسدي والاجتماعي، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب لدى الطلبة (Li et al., 2024). وتُعد دراسة الضغوط النفسية أمراً بالغ الأهمية، لا سيما لدى طلبة الجامعة؛ لأنهم من أكثر الفئات تعرّضاً لها بسبب طبيعة المرحلة العمرية وما تنسم به من تحديات نفسية وأكاديمية واجتماعية. وقد تشكل الضغوط النفسية عائقاً أمام التقدّم الدراسي والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، ما يبرز أهمية تعزيز الوعي الذاتي والصورة الذاتية الإيجابية بوصفها عاملاً وقائياً يسهم في دعم التكيف النفسي والحد من الانهيار النفسي (الحربي، 2021).

وتُعرّف الضغوط النفسية بأنها استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية اليومية، والتي قد تُحدث أثراً فسيولوجية ونفسية تختلف من شخص لآخر تبعاً للفروق الفردية والخصائص الشخصية (دخان، 2010). وتؤدي أساليب مواجهة الضغوط النفسية دوراً جوهرياً في حياة الفرد؛ نظراً لأهميتها في تعزيز النمو الإيجابي والتكيف السلوكي والاجتماعي، فيتوقف مستوى نضج الفرد وتوافقه على مدى قدرته على التعامل مع الضغوط التي يواجهها في مختلف مراحل حياته. وتتعدد أنواع الضغوط النفسية وفقاً لطبيعتها وتأثيرها، فقد صنفها الحسون (2021) إلى ضغوط سلبية تستنزف طاقة الفرد، وضغوط إيجابية تسهم في النمو وإعادة التكيف، وضغوط منخفضة تنتج عن الملل والروتين وتؤثر في الدافعية والتركيز. كما قسّم حلو (2019) الضغوط النفسية إلى ضغوط يومية عادية، وضغوط ناتجة عن بيانات سلبية تتطلب تدخلاً نفسياً، وضغوط شاذة قد تتطور إلى اضطرابات نفسية حادة.

ويشير الرزاز (2019) إلى أن التغيرات المتسارعة في العالم، أدت إلى تعقيد أهداف الطلبة وارتفاع متطلباتها، ما زاد من مستوى الجهد الذهني والبدني المطلوب لتحقيقها. وأسهمت التوقعات المرتفعة والضغوط المتزايدة من المحيط الاجتماعي في زيادة مستويات الإجهاد النفسي لدى الطلبة، الأمر الذي جعل الضغط النفسي محوراً مهماً في الدراسات النفسية والتربوية.

وتختلف أساليب الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافية وأساليب التنشئة التي نشؤوا فيها، ويُعد نجاحهم في التكيف نتاجاً لخبرات سابقة مكتسبة تسهم في تشكيل استجاباتهم السلوكية والانفعالية عند التعرض لمواقف ضاغطة جديدة (دخان، 2010).

ويلجأ الأفراد إلى مجموعة من آليات الدفاع وأساليب المواجهة للتعامل مع المواقف الضاغطة، فتتمثل الأساليب في محاولة تعديل الموقف الضاغط أو تخفيف حدته، واستدعاء الخبرات السابقة لفهم المشكلة، والتحكم في الانفعالات الناتجة عنها، بما يسهم في تحقيق استجابة نفسية فعّالة (معوشة وبوطبال، 2016). وللحفاظ على التوازن النفسي، يستخدم الفرد أساليب مواجهة بيولوجية تتعلق بالاستجابات الفسيولوجية، وأساليب نفسية واعية مثل طلب المساعدة وجمع المعلومات، إلى جانب أساليب لا شعورية كالتسويع أو الإنكار للتخفيف من التوتر النفسي.

ويشير العنزي (2022)، إلى مجموعة من الأساليب المعرفية التي يعتمد عليها الأفراد في التعامل مع الضغوط النفسية، والتي تتمثل في الآتي:

- الإنكار: وهو عملية معرفية، يسعى - من خلالها - الفرد إلى تجاهل الضغوط ومصادر القلق، من خلال الانغلاق والتظاهر وكأن الموقف الضاغط لم يحدث.
- التخيل: وهو أسلوب يتجه فيه الفرد إلى التفكير في المستقبل، ويعتمد على قدرة الفرد الكبيرة في تخيل ما قد يحدث من متغيرات محتملة، ما يساعده على الاستعداد لها نفسياً.
- الدين: والرجوع إلى الدين، والذي يتمثل في الإكثار من العبادات واللجوء إلى الله، يشكّل مصدراً للدعم الروحي والانفعالي، ما يُعين الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.
- التفكير العقلاني: والذي يعتمد على التفكير المنطقي والتحليلي، فيسعى الفرد إلى البحث عن أسباب القلق المرتبطة بالضغوط ومصادرها من أجل فهمها وتفسيرها بطريقة عقلانية. وحل المشكلة، والذي يلجأ فيه الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المواقف الضاغطة، ويُعرف هذا الأسلوب أيضاً بـ "العصف الذهني"، حيث يُشجّع التفكير الإبداعي لإيجاد حلول فعّالة.
- الفكاهة (الدعابة): فيتعامل الفرد مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح مرحة، ما يعزز الانفعالات الإيجابية، ويسهم في التغلب على الموقف الضاغط.

مشكلة الدراسة وأسئلتها: تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل العمرية حساسية؛ يتطور خلالها مفهوم الذات لدى الطلبة نتيجة اتساع خبراتهم الأكاديمية والاجتماعية، وتزايد استقلاليتهم، واحتكاكهم ببيئات جديدة وأشخاص جدد، إلى جانب تعرضهم المستمر للتقويم والمقارنة بالآخرين. وتسهم هذه الخبرات في إعادة تشكيل نظرة الطالب إلى قدراته

وإمكاناته ومكانته الاجتماعية، سواء بصورة إيجابية أم سلبية. كما تزداد خلال هذه المرحلة حاجة الطلبة إلى امتلاك أساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية.

وتبرز أهمية دراسة هذه المتغيرات في السياق الفلسطيني، ولا سيما في محافظة سلفيت، التي تعاني ظروفًا استثنائية بفعل الاحتلال الإسرائيلي؛ فهي تحيط بها أكثر من (25) مستوطنة، الأمر الذي يفرض قيوداً على حركة الطلبة، ويؤثر في شعورهم بالأمن والاستقرار النفسي. ويضاف إلى ذلك ما يواجهونه من أعباء أكاديمية واقتصادية وأسرية، قد تنعكس على توافقهم النفسي، وطريقة إدراكهم لذواتهم، وقدراتهم على مواجهة الضغوط.

وتفاقمت الضغوط بعد حرب تشرين الأول (أكتوبر، 2023م)، نتيجة تدهور الأوضاع الأمنية والاقتصادية والاجتماعية، وازدياد مشاعر الخوف والقلق وعدم اليقين، ما انعكس على قدرة الطلبة على التكيف والاستمرار في حياتهم الجامعية. ومن خلال عمل الباحثين في إدارة الجامعة واحتكاكهما المباشر بالطلبة، لاحظا وجود تباين واضح في مستوى مفهوم الذات، وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ فأظهر بعض الطلبة قدرة على التكيف الإيجابي وضبط الانفعالات، في حين اتجه آخرون إلى التجنب أو الانسحاب أو الاستجابات الانفعالية، بما قد يؤثر في توافقهم النفسي والأكاديمي.

كما أشارت الدراسات السابقة إلى وجود مؤشرات تدعو إلى الاهتمام بهذه المتغيرات، فقد بينت دراسة حلوة (2025) أن أسلوب التجنب وعدم المواجهة كان من أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة. وبالرغم من أهمية الدراسات السابقة، فإنها لم تتناول – في حدود علم الباحثين – العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة سلفيت في ظل الظروف الراهنة، الأمر الذي أبرز الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة، بما يسهم في تقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية داعمة لهذه الفئة.

وتتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟ وبناءً عليه ستجيب الدراسة عن الأسئلة الفرعية التالية:

- السؤال الأول: ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟
- السؤال الثاني: ما أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟
- السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، تعزى لمتغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية)؟
- السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، تعزى لمتغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية)؟
- السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

أهداف الدراسة: سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
2. التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
3. التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
4. الكشف عن الفروق بين متوسطات مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية).
5. الكشف عن الفروق بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية).

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية: تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من سعيها إلى إغناء الأدبيات العلمية المتعلقة بمفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، من خلال تناول العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة الفلسطينية. كما تسهم في سد فجوة في الأدبيات المحلية التي تناولت الموضوع بصورة محدودة، لا سيما في ظل الظروف السياسية والاجتماعية الراهنة. فمن المتوقع أن تضفي الدراسة معرفة علمية يمكن أن تُغني الإطار النظري للدراسات المستقبلية، وتدعم الباحثين المهتمين بدراسة مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- الأهمية التطبيقية:

- 1- تزويد إدارة جامعة القدس المفتوحة بمؤشرات علمية حول مستوى مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، بما يسهم في تطوير الخدمات الإرشادية والنفسية المقدمة لهم.
- 2- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية ودورات تدريبية وورش عمل وتنفيذها، تهدف إلى تنمية مفهوم الذات وتعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

- 3- مساعدة المرشدين النفسيين والمختصين الاجتماعيين في التعرف إلى طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة، وتقديم التدخلات الإرشادية المناسبة التي تساهم في تعزيز توافقهم النفسي والأكاديمي.
- 4- تمكين المؤسسات التعليمية والهيئات التربوية من الاستفادة من نتائج الدراسة عند إعداد برامج وخطط داعمة لتعزيز مفهوم الذات وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.
- 5- توجيه اهتمام الأسرة والمجتمع نحو أهمية دعم الطلبة نفسيًا، وتعزيز مفهوم الذات لديهم، بما يساهم في رفع قدراتهم على التكيف مع التحديات والضغوط المختلفة.

حدود الدراسة ومحدداتها: تمثلت حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول (1251)، من العام الجامعي (2026/2025م).
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في جامعة القدس المفتوحة – فرع سلفيت.
- الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على عينة متيسرة من طلبة جامعة القدس المفتوحة للعام 2026-2025.
- الحدود المفاهيمية: اقتصرَت على المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة: (مفهوم الذات، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية).
- الحدود الإجرائية: مقياس مفهوم الذات، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهي بالتالي اقتصرَت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

- تعريف مفهوم الذات بأنه: نظرة الفرد العامة لنفسه، إلى جانب إدراكه كفاءته في القيام بأدواره المتنوعة وأدائه في المواقف المختلفة (مسعد، 2018).
- ويعرف مفهوم الذات إجرائيًا: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة.
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية (اصطلاحًا): هي الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية التي تفرضها المواقف الضاغطة، بهدف التكيف معها والحد من أثارها النفسية، وتتأثر هذه الأساليب بطبيعة الموقف، وخصائص الفرد، والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه (Stephenson & DeLongis, 2020).
- وتعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إجرائيًا: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.
- وتُعرف جامعة القدس المفتوحة إجرائيًا: بأنها جامعة القدس المفتوحة – فرع سلفيت، التي ينتمي إليها الطلبة المشاركون في عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2026/2025م.

النظريات المفسرة لمفهوم الذات

- نظرية الذات (Self Theory) "كارل روجرز" (Rogers) يرى روجرز أن الذات تُعد جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات يشكّل الأساس الذي تتأثر به خبرات الفرد وقيمه وأهدافه وسلوكه، ويتكوّن بصورة نمائية متدرجة منذ الميلاد. وتتشكّل صورة الفرد عن نفسه من خبراته المباشرة، وتصورات المجتمع عنه، والصورة المثالية التي يسعى إلى تحقيقها. كما يؤدي مفهوم الذات وظائف دافعية وتكاملية، فيوجّه السلوك نحو تحقيق الأهداف والمحافظة على الانسجام بين تصرفات الفرد وصورته عن ذاته، ما يعزز الشعور بالكفاءة والأمان، بينما يؤدي التعارض إلى الشعور بالتهديد والقلق (شاهين، 2019).
- نظرية الذات عند سنييج وكومبز (Combs & Snygg) تنطلق النظرية من مفهوم المجال الظاهري، الذي يشير إلى البيئة كما يدركها الفرد ذاتيًا، حيث يُعد الإدراك الشخصي المحدد الرئيس للسلوك الإنساني. ويرى سنييج وكومبز أن مفهوم الذات جزء محوري من هذا المجال، وأن السلوك الإنساني هادف ويعكس تفسير الفرد لخبراته، وتسعى الذات - من خلاله - إلى المحافظة على صورتها الظاهرية وتعزيز قيمتها (سمحان، 2020).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعد أساليب مواجهة الضغوط النفسية من الوسائل الأساسية التي يلجأ إليها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة والحد من أثارها، فتتمثل في مجموعة من الاستجابات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تهدف إلى تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي، وإن أساليب المواجهة تتنوع بين أساليب إيجابية، مثل: مواجهة المشكلة، وضبط الانفعالات، والتفكير وحل المشكلات والتي تساهم في تعزيز التوازن النفسي، وأساليب سلبية كالتجنب، والانسحاب والانكار التي قد تؤدي إلى زيادة التوتر، وخفض مفهوم الذات لدى الفرد (حلو، 2025).

وتشير الأساليب، كما أوضحها لازاروس، إلى محاولات الفرد تنظيم انفعالاته الناتجة عن المواقف الضاغطة، دون السعي المباشر لحل المشكلة. وتهدف إلى التخفيف من حدة التوتر النفسي، ومن أبرزها التجنب، الذي يتمثل في صرف الانتباه عن الموقف الضاغط بأنشطة بديلة. والإنكار، الذي يُعد أسلوبًا دفاعيًا، يُستخدم للتقليل من أثر الصدمة أو تجاهل خطورة الموقف، خاصة في حالات الضغوط الشديدة (القبلي والحسيني، 2018).

تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تتعدد أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يلجأ إليها الأفراد تبعاً لطبيعة الموقف الضاغط ومدى قدراتهم على التحكم فيه. ومن أبرزها المتمركزة حول حل المشكلة، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال، إلى جانب أساليب أخرى مثل المواجهة القائمة على المعنى وطلب الدعم الاجتماعي. أولاً: أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تهدف هذه الأساليب إلى الحد من الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط وتنظيمها، بدلاً من تغيير مصدر الضغط بصورة مباشرة. ومنها إعادة تفسير الموقف بصورة إيجابية، وتقبله، واستخدام الدعابة، واللجوء إلى الممارسات الدينية، وخاصة عندما يصعب على الفرد التحكم في الموقف أو تغييره. (Algorani & Gupta, 2023) ثانياً: أساليب المواجهة المتمركزة حول حل المشكلات:

تتمحور هذه الأساليب حول معالجة مصدر الضغط بصورة مباشرة من خلال تحديد المشكلة، والتخطيط للتعامل معها، واتخاذ إجراءات عملية للحد منها أو تغييرها. وتشمل المواجهة النشطة، والتخطيط، وضبط الاستجابة، وتقليل الانشغال بالأنشطة التي تعيق حل المشكلة. (Algorani & Gupta, 2023)

وعرض كوهن، كما أورد ذلك العنزي (2022)، مجموعة من الأساليب المعرفية التي يعتمد عليها الأفراد في التعامل مع الضغوط النفسية، ومنها:

1. الإنكار: وهو عملية معرفية، يسعى - من خلالها - الفرد إلى تجاهل الضغوط ومصادر القلق، من خلال الإنغلاق والتظاهر وكأن الموقف الضاغط لم يحدث.
2. التخيل: وهو أسلوب يتجه فيه الفرد إلى التفكير في المستقبل، ويعتمد على قدرة الفرد الكبيرة في تخيل ما قد يحدث من سيناريوهات محتملة، ما يساعده على الاستعداد لها نفسياً.
4. التفكير العقلاني: ويعتمد هذا الأسلوب على التفكير المنطقي والتحليلي، فيسعى الفرد إلى البحث عن أسباب القلق ومصادره المرتبطة بالضغوط؛ من أجل فهمها وتفسيرها بطريقة عقلانية.
5. حل المشكلة: وهو نشاط معرفي يلجأ فيه الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المواقف الضاغطة، ويُعرف هذا الأسلوب أيضاً بـ "العصف الذهني"، فيه يُشجّع التفكير الإبداعي لإيجاد حلول فعالة.

1.1 النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

نظرية التفسير المعرفي (Cognitive Appraisal Theory): (Lazarus, 1970)

ترتكز نظرية (Lazarus لازاروس) على أن استجابة الفرد للضغوط النفسية لا تتحدد بطبيعة الحدث ذاته، بل بطريقة إدراكه وتقديره المعرفي له. فيقوم الفرد بتقويم الموقف الضاغط في ضوء خصائصه الشخصية، والبيئة الاجتماعية المحيطة، وظروف الموقف. وتتم عملية التقدير المعرفي عبر مرحلتين أساسيتين: التقدير الأولي، الذي يحدد ما إذا كان الحدث يمثل تهديداً أو ضرراً أو تحدياً، والتقدير الثانوي، الذي يركز على تقويم قدرة الفرد وموارده المتاحة لمواجهة الموقف والتكيف معه (محمد، 2020).

النظرية السلوكية: (Behavioral Theory)

تنظر النظرية السلوكية إلى الضغوط النفسية بوصفها ناتجة عن عملية تعلم، فتتشكل استجابات الفرد للمواقف الضاغطة بناءً على خبراته السابقة وما اكتسبه من أنماط سلوكية. ويفسر الفرد المثيرات البيئية اعتماداً على عمليات إدراكية مكتسبة، ويختار أساليب المواجهة التي تعلم أنها أكثر فاعلية في مواقف مشابهة (محمد، 2020).

نظرية موراي: (Murray's Theory)

تقوم نظرية موراي على التفاعل بين الحاجات الداخلية للفرد والضغوط البيئية الخارجية، فتُعد الحاجة دافعاً أساسياً للسلوك، في حين يمثل الضغط العامل البيئي المؤثر فيه. ويميّز موراي بين الضغط الموضوعي (ضغط ألفا)، الذي يعكس خصائص البيئة كما هي في الواقع، والضغط المدرك (ضغط بيتا)، الذي يتمثل في تفسير الفرد الشخصي للبيئة المحيطة به (الحربي، 2021).

نظرية هانز سيللي: (Hans Selye)

يُعد هانز سيللي من أبرز رواد تفسير الضغوط النفسية من المنظور الفسيولوجي، فقد ركّز على استجابات الجسم للمؤثرات البيئية بوصفها الأساس في حدوث الضغط. وعَرّف سيللي الضغط بأنه «استجابة جسمية عامة وغير محددة يصدرها الجسم لمواجهة أي مطلب يُفرض عليه» (عدوي، 2020). ويرى أن الضغط ليس متغيراً قائماً بذاته، بل هو ناتج عن تفاعل بين الفرد والموقف الضاغط، ويتجلى من خلال أنماط استجابات فسيولوجية وانفعالية متعددة. وتظهر هذه الاستجابات في أعراض جسمية مثل تسارع ضربات القلب، واضطرابات النوم، والتوتر العضلي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والتي تُعد مؤشرات على تعرض الفرد للضغط النفسي. وقد أسهمت نظرية سيللي في تطوير نماذج لاحقة في تفسير الضغوط النفسية، من أبرزها نظرية التقدير المعرفي عند لازاروس، ونموذج التفاعل بين المطالب والقدرة لدى مكغرات، ومحاولات كوكس في الدمج بين الجوانب الفسيولوجية والمعرفية (العبدلي، 2012).

يرى الباحثان أن النظريات آنفة الذكر تُشكل إطاراً علمياً متكاملًا لفهم مفهوم الذات والضغوط النفسية لدى المراهقين، يوضح كل منها جانباً من العوامل المؤثرة في تكوين شخصية الفرد واستجابته للمواقف الضاغطة. كما تُبرز أهمية التفاعل بين العوامل الشخصية والبيئية في تشكيل مفهوم الذات ومستوى التوافق النفسي. ويؤكد الباحث أن الاستفادة من هذه

النظريات بصورة تكاملية تُسهم في تفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتوفر أساساً علمياً لبناء التفسيرات والنتائج والتوصيات التي تنبثق عنها.

نظرية لازاروس وفولكمان: (Lazarus and Folkman's Theory)

تنظر نظرية لازاروس وفولكمان إلى الضغط النفسي بوصفه نتاجاً لعلاقة تفاعلية مستمرة بين الفرد والبيئة، وليس مجرد نتيجة مباشرة للموقف الخارجي. ويحدث الضغط عندما يعي الفرد أن متطلبات الموقف تفوق موارده وإمكاناته المتاحة للتعامل معه. ووفقاً لهذه النظرية، يمر الفرد بعملية تقويم معرفي للموقف؛ يحدد في التقويم الأولي ما إذا كان الموقف يمثل تهديداً أو ضرراً أو تحدياً، ثم يقدّر في التقويم الثانوي الموارد والبدائل التي يمتلكها لمواجهة. وبناءً على هذا التقويم، يختار الفرد أسلوب المواجهة المناسب، وقد يكون متركزاً حول المشكلة، من خلال محاولة تغيير مصدر الضغط أو التعامل معه بصورة مباشرة، أو متركزاً حول الانفعال، من خلال تنظيم المشاعر والانفعالات السلبية الناتجة عن الموقف. ولذلك ترى النظرية أن فاعلية أسلوب المواجهة لا تعتمد على نوعه فقط، وإنما على مدى ملائمة لطبيعة الموقف وإمكان السيطرة عليه (Maqsood et al. 2024).

نظرية كارفر وشاير: Carver and Scheier's Theory

تستند نظرية كارفر وشاير إلى مفهوم التنظيم الذاتي للسلوك؛ فتتنبأ إلى الفرد بوصفه كائنًا يسعى إلى تحقيق أهداف محددة، ويقارن بصورة مستمرة بين وضعه الحالي والهدف الذي يرغب في الوصول إليه. وعندما يلاحظ الفرد وجود فجوة بين الواقع والهدف، فإنه يبذل جهوداً سلوكية ومعرفية لتقليل هذه الفجوة ومواجهة العوائق أو الضغوط التي تحول دون تحقيق أهدافه. (Halamová et al., 2022).

2. الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تتعلق بمفهوم الذات:

أجرى حارون ومصلح (2025) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التسوق القهري وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، والفروق في كلٍ منها باختلاف المتغيرات: الجنس، ومكان السكن، والمستوى الاقتصادي، واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياسي التسوق القهري، ومفهوم الذات على عينة متبصرة، وبلغ حجمها (365) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لمفهوم الذات الجسمي ككل، بلغ مرتفعاً (4.17) وبيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مفهوم الذات، تُعزى إلى متغير الجنس لمصلحة الأنثى، كما تبين عدم وجود فروق في مفهوم الذات والتسوق القهري، تعزى إلى متغير مكان السكن، ومعدل الدخل الشهري بالشكل، وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين التسوق القهري ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.05).

وأجرت حلوة (2025) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المراهقين في المدارس التابعة للمعارف الإسرائيلية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة المشكلة، وتكون مجتمع الدراسة من (1800) طالب، واختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة متبصرة بلغ حجمها (317) طالباً، وأظهرت النتائج أن مستوى مفهوم الذات لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً، كما بينت النتائج أن أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة كانت التفكير والتركيز في حل المشكلات بدرجة مرتفعة، يليه التنفيس الانفعالي بدرجة مرتفعة، في حين جاء أسلوب التجنب وعدم المواجهة بدرجة منخفضة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات، تعزى لمتغيري الجنس والعمر، في حين ظهرت فروق تعزى للمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية للوالدين لمصلحة الفئات ذات الوضع الاقتصادي المرتفع والوالدين المتزوجين. كما أظهرت النتائج وجود فروق في بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية للوالدين، بينما لم تظهر فروق تعزى للمستوى الاقتصادي، وكشفت النتائج وجود علاقات ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين مفهوم الذات وكل من أسلوب التفكير والتركيز في حل المشكلات، والتنفس الانفعالي، في حين ظهرت علاقة سلبية دالة بين مفهوم الذات وأسلوب التجنب وعدم المواجهة.

كما أجرى كوبتشيفيتش وآخرون (Kupcewicz et al. 2024) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات، ومستوى الضغط النفسي، وأساليب مواجهته لدى طلبة التخصصات الصحية والطب البيطري في بولندا. وتكونت العينة من (798) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقياس الضغط المدرك، ومقياس MINI-COPE لأساليب المواجهة. وأظهرت النتائج أن أكثر من نصف الطلبة حصلوا على مستوى منخفض من تقدير الذات، وأن أكثر من 80% منهم كانوا مستوى مرتفعاً من الضغط. كما تبين وجود علاقة دالة بين ارتفاع تقدير الذات واستخدام أساليب المواجهة الإيجابية، مثل المواجهة النشطة، والتخطيط، وإعادة التفسير الإيجابي، وطلب الدعم الانفعالي. وتُعد هذه الدراسة قريبة من الدراسة الحالية؛ لأنها تربط بين نظرة الفرد إلى ذاته وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة.

وهدف دراسة أو علا والخرشة (2022) إلى الكشف عن العلاقة التأثيرية بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في مدارس محافظة الكرك. ولتحقيق أهداف الدراسة، استُخدم مقياس "تنيسي" لتقدير الذات، فبلغت عينة الدراسة (130) طالباً وطالبة. واعتمد مقياس مفهوم الذات المكوّن من (100) عبارة، إلى جانب

استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.

وأجرى ماينور وآخرون (Maynor et al. 2022) دراسة هدفت إلى مقارنة مستوى الضغوط المدرسية، ومفهوم الذات الأكاديمي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الصيدلة قبل جائحة كوفيد-19 وخلالها. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وطُبقت أدوات لقياس الضغط المدرك، ومفهوم الذات الأكاديمي، وأساليب المواجهة على طلبة جامعيين في كليات الصيدلة. وأظهرت النتائج وجود تغيرات في مستويات الضغط المدرك وبعض استراتيجيات المواجهة خلال الجائحة، كما أبرزت أهمية مفهوم الذات الأكاديمي في فهم استجابات الطلبة للمواقف الأكاديمية الضاغطة. وتتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تناولها مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، في حين تختلف عنها في اقتصارها على مفهوم الذات الأكاديمي وطلبة الصيدلة.

وتناولت دراسة عبد الغني وشاهين (2021) العلاقة بين تقدير الذات والتنمر لدى المراهقين، مستخدمةً المنهج الوصفي الارتباطي. وبلغت عينة الدراسة (100) تلميذاً وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة عرضية، وطُبّق مقياس التنمر ومقياس تقدير الذات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين تقدير الذات والتنمر، كما بيّنت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات، في حين وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التنمر، وجاءت هذه الفروق لمصلحة التنمر الموجه نحو الذكور.

الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هدفت دراسة الحلواني (2025) التعرف إلى الأنشطة اللامنهجية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، إلى جانب الكشف عن الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة بين متوسطات الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق مقياسي الأنشطة اللامنهجية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بوصفهما أداتين لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (360) مشتركاً في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، وكان الاختيار من خلال العينة المتيسرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأنشطة اللامنهجية جاءت مرتفعة؛ وجاءت درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً، واحتل بعد التفكير والتركيز بحل المشكلات المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، بينما احتل بعد التجنب وعدم المواجهة المرتبة الأخيرة بمستوى متوسط، كما أظهرت وبيّنت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير (الجنس)، فكانت الفروق في أسلوب (التفكير الانفعالي، والتفكير والتركيز بحل المشكلات) لمصلحة الذكور، في حين جاءت الفروق لمصلحة الإناث في أسلوب التجنب وعدم المواجهة، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السكن، ولمصلحة القرية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة المفحوصين في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط، تعزى إلى متغير مدة الاشتراك على محور التجنب، وعدم المواجهة لمصلحة (أكثر من عام)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير والتركيز بحل المشكلات والأنشطة اللامنهجية ككل، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير والتركيز بحل المشكلات والأنشطة اللامنهجية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التجنب وعدم المواجهة والأنشطة اللامنهجية ككل.

وتناولت دراسة التركي (2022) العلاقة بين قوى الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفعالية الذات، والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، إلى جانب الكشف عن الفروق في قوى الشخصية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث). وبلغت عينة الدراسة (271) طالباً وطالبة، واستخدمت المقاييس الآتية: مقياس قوى الشخصية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس فعالية الذات العامة، ومقياس الرضا عن الحياة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوى الشخصية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوى الشخصية وكل من فعالية الذات والرضا عن الحياة. وكشفت النتائج - كذلك - عن وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض أبعاد قوى الشخصية؛ فجاءت الفروق لمصلحة الإناث في بعد الإنسانية، بينما كانت لمصلحة الذكور في أبعاد الحكمة، والشجاعة، والعدالة، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي الاعتدال والتسامي، ولا في الدرجة الكلية لمقياس قوى الشخصية.

وهدفت دراسة بابيكا وآخرون (Babicka et al., 2021) إلى فحص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين خلال جائحة كورونا، وتأثيرها في الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبانة أداة لجمع البيانات. وتكونت عينة الدراسة من (577) طالباً، من (17) جامعة بولندية، وأظهرت النتائج أن أبرز استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي استخدمها الطلبة كانت: تقبّل الواقع، والتخطيط، والبحث عن دعم معنوي أو عاطفي. كما بينت الدراسة أن العمر، والجنس، ومكان السكن كانت من العوامل المؤثرة في اختيار أساليب المواجهة؛ حيث لوحظ أن الطلبة الأصغر سناً يمتلكون مستوى أقل في القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

وهدفت دراسة (أبو ريا، 2021) إلى التعرف إلى درجة إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في التنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، فطُبقت أدوات الدراسة على عينة متيسرة مكونة من (151) مراهقاً. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوكيات الخطرة لدى أفراد العينة جاء

منخفضاً، في حين كان مستوى تقدير الذات مرتفعاً. كما بينت النتائج أن أسلوب التكيف الروحي الديني كان أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً بين المراهقين. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، بلغت (0.24)، في مقابل وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات وكل من السلوكيات الخطرة (-0.16) وأساليب مواجهة الضغوط (-0.29). كما لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المدروسة، تُعزى لمتغيرات الجنس أو العمر أو مستوى تعليم الأهل.

وهدف دراسة (اللبان، 2020)، إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، إلى جانب الكشف عن مدى إسهام هذه الأساليب في التنبؤ بمستوى مفهوم الذات لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من مختلف الفرق الدراسية في كلية التربية بجامعة 6 أكتوبر. اعتمدت الدراسة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقياس مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، مستخدمةً المنهج الوصفي الارتباطي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات الطلبة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمفهوم الذات لدى الطالب الجامعي من خلال معرفة مستوى استخدامه لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وهدف دراسة (عبد الله، 2020)، إلى التعرف إلى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجزائري، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة من مختلف ولايات الجزائر، وأظهرت نتائج الدراسة أن الشباب الجزائري يستخدم أساليب متعددة لمواجهة الضغوط الحياتية، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة لمصلحة الذكور، كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وكانت لمصلحة الشباب المتزوجين، وفيما يتعلق بمكان السكن، تبين وجود فروق دالة إحصائية في بُعد "التفاعل الإيجابي" لمصلحة سكان المدينة.

وهدف دراسة (الغريبة، والحموري، 2019)، إلى الكشف عن الأساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهة الضغوط النفسية، وبيان علاقتها بالمستوى الدراسي، واستخدم المنهج الوصفي، واعتمدت على الاستبانة أداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (304) طلاب وطالبات، من كليتي التربية والشرعية في جامعة القصيم، وأظهرت النتائج أن أكثر الأساليب استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الدعم الاجتماعي، يليه أسلوب حل المشكلات، ثم الدعم الديني، وبعده التجنب والمواجهة، وأخيراً المواجهة الانفعالية. كما أظهرت النتائج أن طلبة السنة الثالثة والرابعة كانوا أكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنةً بطلبة السنوات الأولى.

واتضح من استعراض الدراسات السابقة أن موضوعات مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والمتغيرات النفسية المرتبطة بهما قد حظيت باهتمام واسع في البينات العربية والأجنبية، ولا سيما في أوساط الطلبة والمراهقين، مع اعتماد ملحوظ على المنهج الوصفي الارتباطي في أغلب هذه الدراسات.

أولاً: أوجه الاتفاق مع الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات السابقة في نتائجها المتعلقة بمفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ فأشارت دراسات حلوة (2025)، واللبان (2020)، وأبو ريا (2021) إلى ارتفاع مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة. كما اتفقت مع دراسات حلوة (2025)، والحلواني (2025)، وبايكا وآخرين (2021)، كوبتشيفيتش وآخرون (Kupcewicz et al. 2024) في أهمية أساليب المواجهة الإيجابية، ولا سيما التفكير في حل المشكلات، والتخطيط، وإعادة التفسير الإيجابي. كذلك، انسجمت مع نتائج دراستي كوبتشيفيتش وآخرون (Kupcewicz et al. 2024) واللبان (2020)، اللتين أكدتا وجود علاقة بين نظرة الفرد إلى ذاته وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثانياً: أوجه الاختلاف مع الدراسات السابقة:

اختلفت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات السابقة في طبيعة المتغيرات والفئات المستهدفة؛ إذ تناولت دراسة حارون ومصلح (2025) العلاقة بين التسوق القهري ومفهوم الذات، وتناولت دراسة ماينور وآخرون (Maynor et al. 2022) الضغوط المدركة ومفهوم الذات الأكاديمي واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الصيدلة قبل جائحة كورونا وخلالها. كما تباينت نتائج الدراسات المتعلقة بمتغير الجنس؛ إذ لم تجد دراستا حلوة (2025) وعبد الغني وشاهين (2021) فروقاً دالة في مفهوم الذات تعزى إليه، في حين أظهرت دراسة حارون ومصلح (2025) فروقاً في مفهوم الذات تبعاً للجنس. وقد يُعزى هذا التباين إلى اختلاف البينات البحثية وخصائص العينات والأدوات المستخدمة.

ثالثاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

أفاد الباحثان من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وتحديد متغيرات الدراسة، واختيار المنهج وأدوات القياس المناسبة، وتفسير النتائج في ضوء الأدبيات السابقة، إلى جانب تحديد الفجوة البحثية التي سوغت إجراء الدراسة الحالية، والمتمثلة في محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في البيئة الفلسطينية.

منهج الدراسة: تصميم الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت الدراسة التصميم الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، والمتمثلة في التعرف إلى مستوى مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، والكشف عن العلاقة بينهما، إضافة إلى فحص الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغيرات الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي. وبعد الانتهاء من إعداد أداتي الدراسة والتحقق من صدقهما وثباتهما، والحصول على الموافقات اللازمة لتطبيق الدراسة، قام الباحثان بجمع البيانات ميدانياً من أفراد عينة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة جامعة القدس، وتحديدًا فرع سلفيت التعليمي، والبالغ عددهم للعام 2025/2026م، (1250) طالباً وطالبة، حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل للعام 2025-2026.

عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (278) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس، وتحديدًا فرع سلفيت. وقد استخدم أسلوب العينة المتاحة "المتيسرة". وقد وُزعت الاستبانات ورقياً على الطلبة في مقر فرع جامعة القدس المفتوحة في سلفيت، مع توضيح هدف الدراسة للمشاركين والتأكيد على أن المشاركة طوعية، وأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط مع الحفاظ على سرّيتها. وبعد استكمال تعبئة الاستبانات، جُمعت من أفراد العينة، وتمت مراجعتها للتأكد من اكتمال البيانات وصلاحياتها للتحليل الإحصائي، واستبعاد أية استبانة غير مكتملة إن وجدت.

جدول 1: خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة (ن=278)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	95	34%
	أنثى	183	66%
المعدل التراكمي	ممتاز	49	18%
	جيد جداً	184	66%
	جيد	33	12%
	مقبول	12	4%
الكلية	العلوم الإدارية والاقتصادية	108	39%
	العلوم التربوية	60	22%
	الأداب	33	12%
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	48	17%
	التنمية الاجتماعية والأسرية	19	7%
	الإعلام	10	4%

أظهرت نتائج توزيع العينة وفق المتغيرات الديموغرافية أن غالبية أفراد العينة من الإناث بنسبة (66%)، مقابل (34%) من الذكور، وعلى صعيد المعدل التراكمي، شكّل الطلبة الحاصلون على تقدير جيد جداً، النسبة الأعلى (66%)، ما يشير إلى مستوى تحصيلي مرتفع لدى أفراد العينة. أما من حيث الكلية، فقد جاءت كلية العلوم الإدارية والاقتصادية في المرتبة الأولى بنسبة (39%)، تلتها كلية العلوم التربوية (22%)، ما يعكس تنوعاً أكاديمياً مناسباً يخدم أهداف الدراسة.

أداة الدراسة وخصائصها:

تكوّنت أداة الدراسة من استبانة، أعدها الباحثان بالاستناد إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الدراسة، ولا سيما دراسات حلوة (2025)، واللبان (2020)، وأبو ريا (2021)، مع إجراء التعديلات اللازمة بما يتناسب مع أهداف الدراسة وخصائص مجتمعها. وتضمنت الأداة ثلاثة أجزاء؛ اشتمل الجزء الأول على البيانات الأولية، بينما تكون الجزء الثاني من مقياس مفهوم الذات، وضم (26) فقرة موزعة على أربع مجالات، وهي: (الذات الجسمية، والذات الشخصية، والذات الاجتماعية، والذات الأسرية) في حين تكون الجزء الثالث من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واشتمل على (26) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، وهي: مستوى التنفيس الانفعالي، والتفكير والتركيز بحل المشكلات، والتجنب والمواجهة.

صدق الأداة (Validity):

تم عرض الأداة على مجموعه من الأساتذة الجامعيين ذوي الخبرة والاختصاص في الجامعات الفلسطينية؛ لإبداء رأيهم في مضمون فقرات الأداة وفاعليتها نحو الفئة المستهدفة، وتم تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها بما يتناسب وواقع مجتمعنا الفلسطيني.

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الاستبانة):**أولاً: مقياس مفهوم الذات:****(أ) صدق البناء (Construct Validity):**

من أجل التحقق من الصدق لمقياس مفهوم الذات استُخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من طلبة جامعة القدس المفتوحة، من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبُعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (مفهوم الذات)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات، كما هو مبين في الجدول (2):

جدول 2: قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس مفهوم الذات بالبُعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس (N=30)

الفقرة	المجال	الدرجة الكلية	الفقرة	المجال	الدرجة الكلية	الفقرة	المجال	الدرجة الكلية
		الذات الجسمية			الذات الشخصية			الذات الاجتماعية
1	**0.69	0.62**	6	0.46**	0.39*	15	0.16	0.19
2	0.77**	0.41*	7	0.67**	0.38*	16	0.64**	0.53**
3	0.71**	0.37*	8	0.47**	0.68**	17	0.86**	0.78**
4	0.72**	0.30*	9	0.61**	0.58**	18	0.74**	0.71**
5	0.70**	0.66**	10	0.28	0.27	19	0.58**	0.49**
			11	0.18	0.09	20	0.87**	0.77**
			12	0.70**	0.48**	21	0.76**	0.76**
			13	0.77**	0.45**	22	0.44**	0.38*
			14	0.56**	0.37*			
الدرجة الكلية للمجال 0.61**			الدرجة الكلية للمجال 0.75**			الدرجة الكلية للمجال 0.91**		
الفقرة	المجال	الدرجة الكلية						
		الذات الأسرية						
23	0.71**	0.65**						
24	0.90**	0.68**						
25	0.81**	0.64**						
26	0.84**	0.54**						
الدرجة الكلية للمجال 0.77**								

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.09-0.90)، وجاءت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية ما عدا الفقرات (10، 11، 15)؛ كما ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعدّ ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30-0) أقل أو يساوي (0.70) تعدّ متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعدّ قوية، لذلك تم حذف الفقرات (10، 11، 15)، ليصبح عدد فقرات محور مفهوم الذات (23) فقرة.

(ب) ثبات محور مفهوم الذات:

للتأكد من ثبات محور مفهوم الذات، استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق لـ (23) فقرة، والجدول (3) يوضح قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمحور مفهوم الذات، كما في الآتي:

جدول 3: قيم معامل ثبات مقياس مفهوم الذات ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الذات الجسمية	5	.74
الذات الشخصية	7	.71
الذات الاجتماعية	7	.84
الذات الأسرية	4	.82
الدرجة الكلية	23	.89

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، من المجتمع وخارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة الضغوط النفسية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هو مبين في الجدول (4):

الفقرة	المجال	الدرجة الكلية	الفقرة	المجال	الدرجة الكلية	الفقرة	المجال	الدرجة الكلية
	مستوى التنفيس الانفعالي		التفكير والتركيز بحل المشكلات			التجنب والمواجهة		
1	0.62**	0.62**	0.56**	0.36*	18	0.74**	0.36*	
2	0.48**	0.37*	0.69**	0.54	19	0.68**	0.33*	
3	0.50**	0.37*	0.68**	0.38*	20	0.72**	0.54**	
4	0.72**	0.39*	0.63**	0.51**	21	0.47**	0.64**	
5	0.50**	0.38*	0.84**	0.44**	22	0.00	0.18	
6	0.36**	0.30*	0.61**	0.43**	23	0.67**	0.38*	
7	0.76**	0.65**			24	-0.08	0.11	
8	0.78**	0.70**			25	0.54**	0.44**	
9	0.71**	0.78**			26	0.70**	0.56**	
10	0.58**	0.64**						
11	0.74**	0.60**						
	الدرجة الكلية للمجال	0.86**	الدرجة الكلية للمجال	0.41**		الدرجة الكلية للمجال	0.53**	

(ب) ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

جدول 5: قيم معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
مستوى التنقيص الانفعالي	11	.84
التفكير والتركيز بحل المشكلات	6	.74
التجنب والمواجهة	7	.79
الدرجة الكلية	24	.78

يتضح من نتائج الجدول (5) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (0.74-0.84)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس بلغ (0.78). وتعد هذه القيم مقبولة كما جاء في فراנקل ووالن (Fraenkel & Wallen, 2003) والذي حدد معامل الثبات ب (0.70)، ونتيجة لذلك فإن هذه القيم تجعل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية قابل للتطبيق، على العتبة الاصلية.

تصحيح الأداة:

استخدم مقياس (Likert) الخماسي لمعرفة مستوى مفهوم الذات، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتم تصحيح الفقرات الإيجابية لهذا المقياس على النحو التالي: (أوافق بشدة (5) نقاط، أوافق (4) نقاط، محايد (3) نقاط، أعارض نقطتان، أعارض بشدة نقطة واحدة). في حين تم تصحيح الفقرتين (9، 21) السلبية في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على النحو التالي: (أعارض بشدة (5) نقاط، أعارض (4) نقاط، محايد (3) نقاط، أوافق نقطتان، أوافق بشدة نقطة واحدة). ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، حولت العلامة وفق الدرجة الذي يتراوح ما بين (5-1) نقاط، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

وصنف إلى ثلاثة مستويات، هي: مستوى منخفض (من 1- أقل من 2.33)، مستوى متوسط (2.33- أقل من 3.66)، مستوى مرتفع من (3.66-5).

المعالجات الإحصائية:

وبعد الانتهاء من جمع البيانات، أدخلت الاستجابات إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) أجريت المعالجات الإحصائية المناسبة للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها. واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما استخدم اختبار (Independent Samples t-test) للكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس، وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الكلية والمعدل التراكمي، واستخدم اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد مصدر الفروق عند وجودها، إلى جانب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها

4.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

وللإجابة عن السؤال الأول كان لا بد من إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وذلك حسب الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضحه الجدول (6):

جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وعلى الدرجة الكلية

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف	المستوى
المجال الأول: الذات الجسمية				
1.	أحب أن أبقى نظيفاً في أحسن مظهر	4.99	0.24	مرتفع
2.	أعتني بمظهري الخارجي	4.95	0.28	مرتفع
3.	أسعى إلى الاهتمام بحالتي الصحية	4.90	0.30	مرتفع
4.	أحاول أن أظهر بمظهر يليق بي أمام الآخرين	4.85	0.42	مرتفع
5.	أنا راض عن شكلي الحالي	4.83	0.49	مرتفع
	الدرجة الكلية لمجال الذات الجسمية	4.90	0.35	مرتفع
المجال الثاني: الذات الشخصية				
1.	أحب أن أكون جذاباً	3.89	1.14	مرتفع
2.	يساعدني التخطيط المسبق في مواجهة مشكلاتي المستقبلية	4.50	0.50	مرتفع
3.	أنا لطيف في مقابلتي مع الآخرين	4.50	0.81	مرتفع
4.	أستطيع الاهتمام بنفس في أي زمان ومكان	4.80	0.40	مرتفع
5.	أحل مشكلاتي بنفس	4.29	1.19	مرتفع
6.	أمتلك رؤية واضحة لمستقبلي	3.69	1.35	مرتفع
7.	أعيش حياتي وفق أفكار	4.29	0.78	مرتفع
	الدرجة الكلية لمجال الذات الشخصية	4.28	0.43	مرتفع
المجال الثالث: الذات الاجتماعية				

مرتفع	0.60	4.19	أرى أن الآخرين يتفقون معي في أفكاري
مرتفع	0.83	4.09	أشارك بفاعلية في الأنشطة والفعاليات الاجتماعية
مرتفع	0.98	4.19	أعمل على أن أكون مصدر سعادة للناس بشكل دائم
مرتفع	0.90	4.29	أسعى إلى فهم وجهة النظر الأخرى
مرتفع	1.23	4.09	أسعى إلى أن تكون أفكاري مقبولة لدى الآخرين
مرتفع	1.33	3.79	يستهويني حضور المناسبات الاجتماعية
مرتفع	0.50	4.50	أحب أن أساعد الآخرين
مرتفع	0.68	4.17	الدرجة الكلية لمجال الذات الاجتماعية
المجال الرابع: الذات الأسرية			
مرتفع	0.67	4.50	أسعى إلى أن تكون أسرتي إلى جانبي عندما أواجه مشكلة ما
مرتفع	0.30	4.90	أنا راضٍ عن علاقتي بأفراد أسرتي
مرتفع	0.40	4.80	أحاول التصرف بنزاهة مع أسرتي
مرتفع	0.67	4.50	أنا مهم في نظر أسرتي
مرتفع	0.34	4.67	الدرجة الكلية لمجال الذات الأسرية
مرتفع	0.25	4.52	الدرجة الكلية لمفهوم الذات

تُظهر نتائج الجدول (6) أن مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة جاء مرتفعاً على مستوى جميع المجالات والدرجة الكلية، فبلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.52). وقد سجّل مجال الذات الجسمية أعلى متوسط حسابي (4.90)، تلاه مجال الذات الأسرية (4.67)، ثم مجال الذات الشخصية (4.28)، وأخيراً مجال الذات الاجتماعية (4.17)، وجميعها ضمن المستوى المرتفع. وعلى مستوى الفقرات، جاءت الفقرة "أحب أن أبقى نظيفاً في أحسن مظهر" أعلى فقرات مجال الذات الجسمية بمتوسط (4.99)، في حين كانت أقلها "أنا راضٍ عن شكلي الحالي" بمتوسط (4.83). وفي مجال الذات الشخصية، سجّلت الفقرة «أستطيع الاهتمام بنفسني في أي زمان ومكان» أعلى متوسط (4.80)، بينما جاءت الفقرة "أمتلك رؤية واضحة لمستقبلي" في أدنى الترتيب بمتوسط (3.69). أما في مجال الذات الاجتماعية، فقد حققت الفقرة "أحب أن أساعد الآخرين" أعلى متوسط (4.50)، مقابل أدنى متوسط للفقرة "يستهويني حضور المناسبات الاجتماعية" (3.79). وفي مجال الذات الأسرية، جاءت الفقرة "أنا راضٍ عن علاقتي بأفراد أسرتي" الأعلى بمتوسط (4.90)، بينما سجّلت الفقرة "أسعى إلى أن تكون أسرتي إلى جانبي عندما أواجه مشكلة ما" أدنى متوسط نسبياً (4.50).

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات حلوة (2025) واللبن (2020) التي أشارت إلى أن مفهوم الذات لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة، بما يعكس مستوى إيجابياً من إدراك الذات والرضا عنها في الفئات الدراسية والشبابية. كما أن تقدم الذات الجسمية والذات الأسرية لدى عينة الدراسة الحالية ينسجم مع ما أشارت إليه بعض الأدبيات إلى دور التنظيم الشخصي والدعم الأسري في تدعيم صورة الذات وإحساس الفرد بالقيمة. يرى الباحثان أن حصول مجال الذات الجسمية على المرتبة الأولى يعكس امتلاك طلبة جامعة القدس المفتوحة اتجاهات إيجابية نحو مظهرهم وصحتهم وقدرتهم على العناية بأنفسهم، وهو ما يساهم في تعزيز ثقتهم بذواتهم وشعورهم بالقبول والرضا. كما يشير ارتفاع هذا المجال إلى أن الجوانب المرتبطة بالنظافة والمظهر والصحة تشكل جزءاً مهماً من الصورة التي يكونها الطلبة عن أنفسهم. أما حصول مجال الذات الأسرية على المرتبة الثانية، فيدل على شعور الطلبة بالقبول والانتماء داخل أسرهم، وإدراكهم للأسرة بوصفها مصدراً مهماً للدعم النفسي والاجتماعي. فبمساهمة وجود علاقات أسرية مستقرة وإيجابية في تعزيز شعور الطالب بقيمته وأهميته، وتكوين صورة أكثر إيجابية عن ذاته. ويشير ارتفاع مجال الذات الشخصية إلى شعور الطلبة بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وإدارة شؤونهم اليومية. ويرتبط ذلك بما تنتجه المرحلة الجامعية من خبرات تساعد الطالب على كيفية اتخاذ القرارات، وتنمية الاستقلالية، واكتساب قدر أكبر من الثقة بقدراته وإمكاناته. وفيما يتعلق بمجال الذات الاجتماعية، فإن ارتفاعه يعكس امتلاك الطلبة اتجاهات إيجابية نحو الآخرين، وقدرتهم على التعاون والمساعدة وتكوين علاقات اجتماعية مقبولة. وبالرغم من حصول هذا المجال على المرتبة الأخيرة، فإنه ظل ضمن المستوى المرتفع، ما يدل على أن الطلبة يتمتعون بصورة اجتماعية إيجابية عن ذواتهم، مع وجود تفاوت نسبي في درجة المشاركة في الأنشطة والمناسبات الاجتماعية.

4.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟ وللإجابة عن السؤال الثاني كان لا بد من إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كما يوضحه الجدول (7):

جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف	المستوى
المجال الأول: التنفيس الانفعالي				
1.	أعبر عن مشاعري للآخرين	3.00	1.10	متوسط
2.	أتعامل بردة فعل عنيفة عند التعرض لموقف ضاغط	3.29	1.19	متوسط
3.	ألجأ للأكل والاستمتاع للتخفيف من المشاعر السلبية	3.40	1.12	متوسط
4.	أمارس الرياضة للتنفيس عن المشاعر المكبوتة	3.79	1.08	مرتفع
5.	أحاول رؤية المواقف الصعبة من منظور إيجابي	3.99	1.19	مرتفع
6.	أتحكم بانفعالاتي عند التعامل مع الآخرين	3.69	1.35	مرتفع
7.	لدي شعور داخلي يشجعني على التعبير عن انفعالاتي السلبية بحرية	3.60	1.21	متوسط
8.	أبوح بمشاعري عند تعرضي للمشكلات	3.80	1.17	مرتفع
9.	ألجأ إلى تفريغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين	2.09	0.83	منخفض
10.	أحدث نفسي بأشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة	3.09	1.45	متوسط
11.	أعبر عن مشاعري بحرية وارتياح في كل المواقف	4.09	1.14	مرتفع
الدرجة الكلية لمجال التنفيس الانفعالي				
		3.44	0.76	متوسط
المجال الثاني: التفكير والتركيز بحل المشكلات				
1.	يمكنني التعامل مع المشكلات التي تواجهني	4.19	0.60	مرتفع
2.	إذا واجهتني مشكلة أعمل على حلها	4.40	0.67	مرتفع
3.	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة	4.00	0.90	مرتفع
4.	أطور من قدراتي للوصول إلى أي هدف مهما كان صعباً	4.40	0.92	مرتفع
5.	أفكر ملياً فيما ينبغي اتخاذه من خطوات لحل المشكلة	4.30	0.64	مرتفع
6.	أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين	4.20	0.75	مرتفع
الدرجة الكلية لمجال التفكير والتركيز بحل المشكلات				
		4.25	0.39	مرتفع
المجال الثالث: التجنب والمواجهة				
1.	تزداد ساعات نومي عند مروري بمواقف ضاغطة	3.70	1.28	مرتفع
2.	أقل التفكير في المشكلات بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون، والقراءة، والنوم، والتسوق	3.70	1.11	مرتفع
3.	أنظاها بخلاف ما أشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي	3.80	1.33	مرتفع
4.	أخبر الآخرين بما يقلقني	3.29	1.42	متوسط
5.	أقول لنفسي إن ما حدث غير حقيقي	3.70	0.90	مرتفع
6.	أستسلم للضغوط النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به	3.60	1.36	متوسط
7.	أنغلق على نفسي عندما أواجه الضغوط	3.81	1.17	مرتفع
الدرجة الكلية لمجال التجنب والمواجهة				
		3.66	0.82	مرتفع
الدرجة الكلية لأبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية				
		3.72	0.57	مرتفع

تُظهر نتائج الجدول (7) أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة جاء مرتفعاً على الدرجة الكلية، بمتوسط حسابي بلغ (3.72) وعلى مستوى المجالات، جاء مجال التفكير والتركيز في حل المشكلات في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.25) وبمستوى مرتفع، يليه مجال التجنب وعدم المواجهة بمتوسط حسابي بلغ (3.66) وبمستوى مرتفع، في حين جاء مجال التنفيس الانفعالي بمتوسط حسابي بلغ (3.44) وبمستوى متوسط. أما على مستوى الفقرات، فقد سجلت فقرتا: «إذا واجهتني مشكلة أعمل على حلها» و«أطور من قدراتي للوصول إلى أي هدف

مهما كان صعباً» أعلى المتوسطات في مجال التفكير والتركيز في حل المشكلات بمتوسط (4.40)، بينما جاءت فقرة «ألجأ إلى تفريغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين» أدنى الفقرات بمتوسط (2.09). وفي مجال التجنب وعدم المواجهة، جاءت فقرة «أنغلق على نفسي عندما أواجه الضغوط» من أعلى الفقرات بمتوسط (3.81)، في حين جاءت فقرة «أخبر الآخرين بما يقلقني» من أقل الفقرات بمتوسط (3.29).

تشير النتائج إلى اعتماد الطلبة بدرجة أكبر على الأساليب الإيجابية القائمة على التفكير والتركيز في حل المشكلات عند مواجهة الضغوط النفسية. وتتفق النتيجة مع دراستي حلوة (2025) والحلواني (2025) اللتين بينتا أن التفكير والتركيز في حل المشكلات يُعد من أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى الطلبة، كما تتفق مع دراسة Babicka et al. (2021) التي أشارت إلى ميل الطلبة إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة، مثل التخطيط والتعامل الواقعي مع المواقف الضاغطة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدب التربوي؛ فتسهم المرحلة الجامعية في تنمية قدرة الطلبة على التعامل مع المشكلات من خلال ما توفره من خبرات تعليمية واجتماعية، وما تفرضه من مواقف تتطلب اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، وتنظيم الوقت، وتحديد الأولويات، وهي مهارات ترتبط باستخدام أساليب مواجهة موجهة نحو حل المشكلات. كما يمكن تفسيرها في ضوء نظرية التقدير المعرفي للزاروس وفولكمان، التي ترى أن اختيار أسلوب المواجهة يعتمد على تقييم الفرد لطبيعة الموقف الضاغطة، ومدى إدراكه للموارد والإمكانات المتاحة لديه للتعامل معه؛ فعندما يدرك الطالب أن الموقف قابل للسيطرة، وأنه يمتلك القدرة على مواجهته، فإنه يميل إلى استخدام أساليب مواجهة موجهة نحو المشكلة، مثل التفكير المنظم، والتخطيط، والبحث عن الحلول، بدلاً من الاستسلام للضغوط أو تجنبها. (Faryabi et al., 2022)

ويرى الباحثان أن طبيعة البيئة الجامعية، بما تتضمنه من متطلبات أكاديمية واجتماعية، إلى جانب الظروف السياسية والاقتصادية التي يعيشها الطلبة، قد دفعتهم إلى الاعتماد بصورة أكبر على أسلوب التفكير والتركيز في حل المشكلات؛ لأنه يُعد من أكثر الأساليب فاعلية في التكيف مع الضغوط والمحافظة على الاستمرار في الأداء الأكاديمي. كما أن ارتفاع متوسط مجال التجنب وعدم المواجهة قد يعكس لجوء بعض الطلبة إلى هذا الأسلوب بصورة مؤقتة في المواقف التي يصعب التحكم فيها، ولا سيما الضغوط المرتبطة بالظروف السياسية أو الاقتصادية الخارجة عن إرادتهم، وليس بوصفه أسلوباً دائماً في مواجهة الضغوط. ويؤيد ذلك انخفاض متوسط فقرة «ألجأ إلى تفريغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين»، ما يشير إلى أن الطلبة يميلون إلى ضبط انفعالاتهم وتجنب تحميل الآخرين آثار الضغوط التي يتعرضون لها.

4.3 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول مفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، تعزى لمتغيرات (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية)؟

لاختبار السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مفهوم الذات تبعاً إلى متغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، الكلية)، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس مفهوم الذات تبعاً إلى متغيرات: (الجنس، المعدل التراكمي، الكلية)

المتغير	المستوى	الاحصائي	الذاتي الجسدي	الذاتي الشخصي	الذاتي الاجتماعية	الذاتي الأسرية	مفهوم الذات
الجنس	ذكر	المتوسط	4.97	4.36	4.22	4.66	4.55
		الانحراف	0.1	0.44	0.74	0.4	0.26
	أنثى	المتوسط	4.98	4.24	4.14	4.68	4.51
		الانحراف	0.06	0.42	0.65	0.3	0.24
المعدل التراكمي	ممتاز	المتوسط	4.98	4.25	4.23	4.67	4.53
		الانحراف	0.06	0.42	0.55	0.32	0.23
	جيد جداً	المتوسط	4.97	4.26	4.1	4.66	4.5
		الانحراف	0.09	0.42	0.72	0.34	0.25
	جيد	المتوسط	4.99	4.4	4.43	4.77	4.65
		الانحراف	0.03	0.5	0.54	0.31	0.25
	مقبول	المتوسط	4.98	4.37	4.19	4.58	4.53
		الانحراف	0.06	0.37	0.7	0.37	0.25
الكلية	العلوم الإدارية والاقتصادية	المتوسط	4.98	4.27	4.15	4.66	4.51
		الانحراف	0.06	0.45	0.68	0.34	0.24
	العلوم التربوية	المتوسط	4.98	4.28	4.28	4.7	4.56
		الانحراف	0.06	0.44	0.57	0.33	0.23
	الأداب	المتوسط	4.98	4.22	4.22	4.71	4.53
		الانحراف	0.07	0.38	0.5	0.31	0.22

4.48	4.63	3.99	4.34	4.96	المتوسط	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية
0.28	0.33	0.86	0.41	0.13	الانحراف	
4.61	4.75	4.26	4.42	4.93	المتوسط	التنمية الاجتماعية والأسرية
0.29	0.41	0.83	0.5	0.34	الانحراف	
4.45	4.65	4.11	4.09	4.96	المتوسط	الإعلام
0.15	0.32	0.37	0.26	0.08	الانحراف	

M=المتوسط الحسابي SD=الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مفهوم الذات في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس مفهوم الذات، فقد أجري تحليل التباين المتعدد المتغيرات "من دون تفاعل" (MANOVA) "without Interaction"، والجدول (10) يبين ذلك:

جدول 10: تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس مفهوم الذات تبعاً إلى متغيرات: (الجنس، المعدل التراكمي، الكلية)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	الذات الجسمية	0.01	1	0.01	1.29	0.26
	الذات الشخصية	0.66	1	0.66	3.60	0.06
	الذات الاجتماعية	0.43	1	0.43	0.95	0.33
	الذات الأسرية	0.09	1	0.09	0.81	0.37
	الدرجة الكلية	0.07	1	0.07	1.24	0.27
المعدل التراكمي	الذات الجسمية	0.02	3	0.01	1.00	0.39
	الذات الشخصية	0.50	3	0.17	0.91	0.44
	الذات الاجتماعية	2.55	3	0.85	1.86	0.14
	الذات الأسرية	0.54	3	0.18	1.56	0.20
	الدرجة الكلية	0.49	3	0.16	2.75	0.08
الكلية	الذات الجسمية	0.03	5	0.01	1.08	0.37
	الذات الشخصية	1.11	5	0.22	1.21	0.30
	الذات الاجتماعية	2.04	5	0.41	0.89	0.49
	الذات الأسرية	0.34	5	0.07	0.59	0.71
	الدرجة الكلية	0.27	5	0.05	0.91	0.48
الخطأ	الذات الجسمية	1.55	267	0.01		
	الذات الشخصية	49.01	267	0.18		
	الذات الاجتماعية	121.80	267	0.46		
	الذات الأسرية	30.67	267	0.12		
	الدرجة الكلية	15.88	267	0.06		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)، **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p) (**)

يتضح من الجدول (10) الآتي:

-عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 < α) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة القدس المفتوحة حول مفهوم الذات حسب الدرجة الكلية ومجالاتها، تعزى إلى متغير الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية.

أولاً: مناقشة متغير الجنس:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات، تعزى لمتغير الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية سنيج وكومبز للذات (Snygg and Combs' Self Theory)، التي تؤكد أن سلوك الفرد ومفهومه لذاته يتحددان وفق إدراكه الشخصي للمجال الظاهري الذي يعيش فيه، وليس وفق خصائصه الديموغرافية وحدها؛ فيتأثر سلوك الفرد بالطريقة التي يدرك بها ذاته ويفسر بها خبراته ومواقفه المختلفة. (Schat, 2022) وبما أن الطلبة يعيشون في بيئة جامعية واحدة، ويتعرضون لخبرات تعليمية وأنظمة أكاديمية وفرص تفاعل متشابهة، فإن إدراكهم لذواتهم قد يتشكل في ظل ظروف مقاربة، ما يؤدي إلى تقارب مستوى مفهوم الذات بين الذكور والإناث. كما تشير هذه النتيجة إلى أن المرحلة الجامعية قد تسهم في زيادة وضوح مفهوم الذات واستقراره نتيجة تراكم الخبرات الأكاديمية والاجتماعية، الأمر الذي قد يجعل أثر الجنس في مفهوم الذات أقل وضوحاً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حلوة (2025)، وسمحان (2020)، وعبد الغني وشاهين (2021)، التي لم تجد فروقاً في مفهوم الذات تبعاً للجنس.

ثانياً: مناقشة متغير المعدل التراكمي:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات، تعزى للمعدل التراكمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية روجرز، التي تؤكد أن مفهوم الذات يمثل صورة شاملة ومتراصة يحملها الفرد عن صفاته وقدراته وقيمه وعلاقاته. (Yao & Kabir, 2023) لذلك فإن الأداء الأكاديمي، بالرغم من أهميته، فلا يعد العامل الوحيد في تشكيل مفهوم الذات، بل يتأثر - أيضاً - بالعلاقات الاجتماعية، والدعم الأسري، والقدرات الشخصية، والخبرات الحياتية، الأمر الذي يجعل الطلبة ذوي المعدلات المختلفة يمتلكون مستويات متقاربة من مفهوم الذات، كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية سنيج وكومبز للذات (Snygg and Combs' Self Theory)، التي تؤكد أن الفرد يبني مفهومه عن ذاته استناداً إلى إدراكه الشخصي لخبراته وتفسيره لها، وليس وفق المؤشرات والإنجازات الموضوعية وحدها؛ فالسلوك وصورة الذات يتأثران بالمعنى الذي يمنحه الفرد للخبرة التي يمر بها. (Schat, 2022) فقد ينظر الطالب إلى نجاحه من خلال قدرته على مواجهة التحديات، أو تحقيق أهداف شخصية، أو بناء علاقات اجتماعية إيجابية، وليس من خلال معدله التراكمي فقط، مما قد يفسر تقارب مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة باختلاف معدلاتهم. وتختلف مع دراسة أو علا والخرشة (2022). وقد يعزى هذا الاختلاف إلى اختلاف المرحلة التعليمية، فالتحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية يمثل محوراً رئيساً لتقويم الذات، في حين تتعدد مصادر بناء مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، فتشمل الجوانب الاجتماعية والشخصية والانفعالية إلى جانب الجانب الأكاديمي.

ثالثاً: مناقشة متغير الكلية:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات، تعزى لمتغير الكلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية سنيج وكومبز للذات (Snygg and Combs' Self Theory)، التي ترى أن مفهوم الذات يتشكل وفق إدراك الفرد لذاته وللبيئة والخبرات التي يعيشها، وأن السلوك يتأثر بالتفسير الشخصي الذي يمنحه الفرد لهذه الخبرات (Schat, 2022). وبما أن طلبة جامعة القدس المفتوحة، على اختلاف كلياتهم، يخضعون لإطار أكاديمي ومؤسسي متقارب، ويتعرضون لأنظمة تعليمية وتقييمية وفرص تفاعل جامعي متشابهة، فقد تتقارب إدراكاتهم وخبراتهم، ما يحد من ظهور فروق في مفهوم الذات، تُعزى إلى الكلية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية روجرز للذات (Rogers' Self Theory)، التي تؤكد أن مفهوم الذات يتطور من خلال تفاعل الفرد المستمر مع خبراته الشخصية والاجتماعية، ولا يتحدد بانتمائه إلى كلية أو تخصص أكاديمي معين فقط. (Yao & Kabir, 2023) لذلك، فإن اشتراك طلبة الكليات المختلفة في كثير من الظروف الجامعية والاجتماعية، إلى جانب تعرضهم لخبرات حياتية متقاربة، يسهم في تكوين مستويات متقاربة من مفهوم الذات لديهم.

4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، تعزى لمتغيرات (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية)؟

لاختبار السؤال الخامس حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات: (الجنس، والمعدل التراكمي، والكلية)، والجدول (11) يبين ذلك:

جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات: (الجنس، المعدل التراكمي، الكلية)

المتغير	المستوى	الاحصائي	مستوى التنفيس الانفعالي	التفكير والتركيز بحل المشكلات	التجنب والمواجهة	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
الجنس	ذكر	المتوسط	3.49	4.23	3.69	3.74
		الانحراف	0.8	0.4	0.7	0.55
	أنثى	المتوسط	3.41	4.26	3.64	3.7
		الانحراف	0.74	0.39	0.87	0.59
المعدل التراكمي	ممتاز	المتوسط	3.4	4.22	3.5	3.65
		الانحراف	0.74	0.38	0.88	0.6
	جيد جداً	المتوسط	3.43	4.26	3.73	3.73
		الانحراف	0.77	0.41	0.79	0.57
	جيد	المتوسط	3.55	4.25	3.57	3.75
		الانحراف	0.8	0.38	0.83	0.61
	مقبول	المتوسط	3.48	4.28	3.44	3.69
		الانحراف	0.74	0.18	0.79	0.51
الكلية	العلوم الإدارية والاقتصادية	المتوسط	3.47	4.24	3.74	3.75
		الانحراف	0.76	0.42	0.81	0.58
	العلوم التربوية	المتوسط	3.32	4.23	3.45	3.6
		الانحراف	0.73	0.4	0.86	0.59
	الأداب	المتوسط	3.39	4.24	3.5	3.65

0.66	0.97	0.37	0.79	الانحراف
3.88	3.93	4.36	3.57	المتوسط
0.44	0.65	0.28	0.76	الانحراف
3.83	3.8	4.24	3.62	المتوسط
0.55	0.56	0.46	0.88	الانحراف
3.25	2.86	4.03	3.02	المتوسط
0.38	0.36	0.39	0.52	الانحراف

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد أجري تحليل التباين المتعدد المتغيرات "من دون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction")، والجدول (12) يبين ذلك:

جدول 12: تحليل التباين المتعدد (من دون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات: (الجنس، المعدل التراكمي، الكلية)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	مستوى التنفيس الانفعالي	0.21	1	0.21	0.36	0.55
	التفكير والتركيز بحل المشكلات	0.05	1	0.05	0.31	0.58
	التجنب والمواجهة	0.07	1	0.07	0.12	0.73
	الدرجة الكلية	0.05	1	0.05	0.16	0.69
المعدل التراكمي	مستوى التنفيس الانفعالي	0.49	3	0.16	0.29	0.84
	التفكير والتركيز بحل المشكلات	0.06	3	0.02	0.12	0.95
	التجنب والمواجهة	2.14	3	0.72	1.16	0.32
	الدرجة الكلية	0.16	3	0.05	0.17	0.92
الكلية	مستوى التنفيس الانفعالي	4.16	5	0.83	1.47	0.20
	التفكير والتركيز بحل المشكلات	1.03	5	0.21	1.33	0.25
	التجنب والمواجهة	14.29	5	2.86	4.65	0.00**
	الدرجة الكلية	4.85	5	0.97	3.08	0.01**
الخطأ	مستوى التنفيس الانفعالي	151.67	267	0.57		
	التفكير والتركيز بحل المشكلات	41.22	267	0.154		
	التجنب والمواجهة	163.99	267	0.614		
	الدرجة الكلية	84.14	267	0.315		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)، **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (12) الآتي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 < α) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة القدس المفتوحة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الدرجة الكلية ومجالاتها، تعزى لمتغيري الجنس، والمعدل التراكمي، بينما تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 < α) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة القدس المفتوحة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الدرجة الكلية ومجال التجنب والمواجهة، تعزى لمتغير الكلية.

وللكشف عن مصدر الفروق بين المتوسطات الحسابية على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومجال التجنب والمواجهة تبعاً لمتغير: الكلية، أجري اختبار (LSD) كما يوضحه الجدول (13):

جدول 13: نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومجال التجنب والمواجهة تبعاً لمتغير: الكلية

المتغير	المستوى	العلوم التربوية	الأداب	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	الإعلام
التجنب والمواجهة	العلوم الإدارية والاقتصادية	28573*			88294*
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية		47950*	43165*	107671*
	التمهية الاجتماعية والأسرية				94709*
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	العلوم الإدارية والاقتصادية				50534*
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	27955*			63125*
	التمهية الاجتماعية والأسرية				58637*

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)

تُظهر نتائج اختبار (LSD) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية على مجال التجنب والمواجهة والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى لمتغير الكلية. ففي مجال التجنب والمواجهة، جاءت الفروق لمصلحة طلبة كليتي العلوم الإدارية والاقتصادية والتكنولوجيا والعلوم التطبيقية، مقارنة بعدد من الكليات الأخرى، ولا سيما كلية الإعلام وكلية التنمية الاجتماعية والأسرية. كما كشفت النتائج عن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية عن فروق دالة لمصلحة طلبة العلوم الإدارية والاقتصادية والتكنولوجيا والعلوم التطبيقية، مقارنة بطلبة كلية الإعلام والتنمية الاجتماعية والأسرية، ما يشير إلى اختلاف أنماط مواجهة الضغوط النفسية وأساليبها باختلاف الخلفية الأكاديمية للطلبة.

مناقشة متغير الجنس:

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التقدير المعرفي للازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman's Cognitive Appraisal Theory)، التي ترى أن اختيار أسلوب المواجهة يتحدد وفق تقويم الفرد لطبيعة الموقف الضاغط، ومدى إدراكه للموارد والإمكانات المتاحة لديه للتعامل معه، وليس وفق الخصائص الديموغرافية وحدها (Faryabi et al., 2022). وبما أن طلبة جامعة القدس المفتوحة من الذكور والإناث قد يتعرضون لضغوط أكاديمية واقتصادية واجتماعية مقارنة، فقد تتشابه طريقة تقويمهم لهذه الضغوط والموارد المتاحة لمواجهتها، ما يؤدي إلى استخدام أساليب مواجهة مقارنة، ويحد من ظهور فروق تعزى لمتغير الجنس. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة حلوة (2025)، بينما تختلف مع الحلواني (2025) وعبد الله (2020)، اللتين أظهرتا فروقاً تعزى للجنس. وقد يعزى هذا الاختلاف لاختلاف طبيعة العينات، أو المرحلة العمرية، أو السياق التعليمي والاجتماعي الذي أجريت فيه تلك الدراسات.

مناقشة متغير المعدل التراكمي:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى للمعدل التراكمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التقدير المعرفي للازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman's Cognitive Appraisal Theory)، التي ترى أن اختيار الفرد لأسلوب المواجهة يعتمد على تقويمه لطبيعة الموقف الضاغط، ومدى إدراكه للموارد والإمكانات المتاحة لديه للتعامل معه، وليس على مستوى تحصيله الأكاديمي وحده (Spătaru et al., 2024). فقد يواجه الطلبة ذوو المعدلات التراكمية المختلفة ضغوطاً أكاديمية واجتماعية مقارنة، كما قد تتشابه تقديراتهم لطبيعة هذه الضغوط وقدراتهم على التعامل معها، ما يؤدي إلى استخدام أساليب مواجهة مقارنة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Babicka وآخرون (2021)، الذين أوضحوا أن متغيرات مثل العمر والسياسات الاجتماعية والسكن قد تكون أكثر تأثيراً في أساليب المواجهة من الأداء الأكاديمي.

مناقشة متغير الكلية:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي مجال التجنب والمواجهة، تعزى لمتغير الكلية، وكانت الفروق لمصلحة طلبة كليتي العلوم الإدارية والاقتصادية والتكنولوجيا والعلوم التطبيقية، مقارنة ببعض الكليات الأخرى. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التقدير المعرفي للازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman's Cognitive Appraisal Theory)، التي ترى أن اختيار أسلوب المواجهة يتأثر بكيفية تقويم الفرد للموقف الضاغط، ومدى إدراكه للموارد والإمكانات المتاحة للتعامل معه. وبناءً على ذلك، فإن اختلاف طبيعة المساقات، وأساليب التقويم، وحجم التكاليف، ومتطلبات المشروعات والتطبيقات العملية بين الكليات، قد يؤدي إلى اختلاف طريقة إدراك الطلبة للضغوط الأكاديمية، ومن ثم اختلاف الأساليب التي يستخدمونها في مواجهتها (Maqsood et al., 2024). وقد يعزى ارتفاع الدرجة الكلية لأساليب المواجهة لدى طلبة كليتي العلوم الإدارية والاقتصادية، والتكنولوجيا والعلوم التطبيقية، لطبيعة المتطلبات الأكاديمية التي يواجهونها، مثل إنجاز المشروعات، وحل المشكلات، والعمل ضمن فرق، والالتزام بالمواعيد، واتخاذ القرارات. وقد تدفع هذه المتطلبات الطلبة إلى استخدام مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة بدرجة أكبر. وربما يعزى إلى أن طبيعة التخصص والخبرات المرتبطة به قد تؤثر في مصادر الضغط وأساليب التعامل معه لدى طلبة الجامعات، ولا سيما عند المقارنة بين التخصصات العملية والتخصصات التي يغلب عليها الجانب النظري. أما ظهور الفروق في مجال التجنب وعدم المواجهة، فقد يشير إلى أن بعض الطلبة في الكليتين يلجؤون إلى الابتعاد المؤقت عن الموقف الضاغط أو تأجيل التعامل معه عندما تتراكم المتطلبات الأكاديمية أو يشعرون بصعوبة السيطرة عليها. ولا يعني ارتفاع هذا المجال امتلاكهم مهارات مواجهة أكثر فاعلية؛ لأن التجنب قد يخفف التوتر بصورة مؤقتة، لكنه قد يصبح أسلوباً غير تكيفي إذا استمر وأدى إلى تأجيل التعامل مع مصدر المشكلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الغرابية والحموري (2019)، التي أشارت إلى تأثير البيئة التعليمية في اختيار أساليب مواجهة الضغوط، كما تتفق مع نتائج Babicka وآخرين (2021)، التي أكدت أهمية السياق التعليمي في تشكيل استراتيجيات المواجهة.

4.5 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

لفحص السؤال الخامس، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين متغيري مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، والجدول (14) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول 14: قيم معاملات ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة (ن=278)

مقياس أساليب الضغوط النفسية	مقياس مفهوم الذات				الدرجة الكلية لمفهوم الذات
	الذات الجسمية	الذات الشخصية	الذات الاجتماعية	الذات الأسرية	
مستوى التنفيس الانفعالي	0.41**	0.38**	0.36**	0.40**	0.43**
التفكير والتركيز بحل المشكلات	0.52**	0.58**	0.49**	0.55**	0.60**
التجنب والمواجهة	0.33**	0.30**	0.35**	0.37**	0.39**
الدرجة الكلية للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	0.49**	0.51**	0.47**	0.53**	0.56**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، فقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = 0.56$)، ما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة ارتفع مستوى استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اللبان (2020) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وإمكانية التنبؤ بمفهوم الذات من خلال أنماط المواجهة، كما تتفق مع دراسة ديرفيشي وزملائه (2020) التي بينت أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بارتفاع مستوى الضغوط النفسية، ومع دراسة المشعان (2021) التي أوضحت أن السمات النفسية الإيجابية، ومنها الاتزان الانفعالي، تسهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. ويمكن تفسير النتيجة في ضوء الأدب التربوي الذي يؤكد أن مفهوم الذات يُعد من الأبعاد الأساسية في شخصية الفرد، لما له من دور في توجيه السلوك وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، كما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات (مسعد، 2018؛ درويش، 2021) كما توضح نظرية روجرز أن تكوين الفرد تصوراً إيجابياً عن ذاته يسهم في تعزيز فهمه لنفسه، وثقته بقراراته، وشعوره بقيمته وقدرته على التعامل مع نتائج اختياراته، ما يدعم نموه النفسي وقدرته على التكيف مع المواقف المختلفة (Yao & Kabir, 2023). كذلك، يمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman's Theory)، التي ترى أن مواجهة الضغوط تتأثر بالتقويم المعرفي الذي يجريه الفرد للموقف، وتقديره لما يمتلكه من قدرات وموارد تساعد على التعامل معه؛ فيحدد الفرد أولاً ما إذا كان الموقف يمثل تهديداً أو تحدياً، ثم يقوم الإمكانات المتاحة لمواجهته (Faryabi et al., 2022) ويرى الباحثان أن الطلبة الذين يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بطريقة منظمة؛ لأنهم ينظرون إلى المواقف الضاغطة بوصفها تحديات يمكن التعامل معها، وليس تهديدات تعيق تقدمهم. كما أن الثقة بالقدرة الشخصية، والشعور بالكفاءة، والقدرة على تنظيم الانفعالات، تساعد على اختيار أساليب مواجهة إيجابية، مثل التفكير المنظم وحل المشكلات وطلب الدعم عند الحاجة، وهو ما ينعكس إيجاباً على توافقه النفسي والأكاديمي.

5. التوصيات

- بناءً على نتائج الدراسة أوصى الباحثان بالآتي:
- 1- تطوير برامج تدريبية وإرشادية، تركز على تنمية مهارات التفكير وحل المشكلات وإدارة الضغوط النفسية، لما لها من دور فاعل في مساعدة الطلبة على التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة، وتقليل الاعتماد على الأساليب السلبية في المواجهة.
 - 2- دمج تنمية مفهوم الذات ضمن البرامج الوقائية والعلاجية الموجهة للطلبة، بوصفه متغيراً أساسياً يسهم في تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ويعزز القدرة على التكيف النفسي والأكاديمي.
 - 3- توجيه البرامج الإرشادية والنفسية إلى جميع الطلبة دون تمييز بناءً على الجنس أو مكان السكن أو المعدل التراكمي أو الكلية، نظراً لتقارب مستويات مفهوم الذات بينهم، والتركيز، بدلاً من ذلك، على الاحتياجات النفسية الفردية.
 - 4- تصميم برامج إرشادية تراعي الفروق السياقية والأكاديمية بين الطلبة، ولا سيما اختلاف مكان السكن وطبيعة الكلية، بما يسهم في تقديم تدخلات نفسية ملائمة، تعزز استخدام أساليب مواجهة أكثر تكيفاً لدى مختلف الفئات الطلابية.

6. المصادر والمراجع

6.1 المراجع العربية

- أبو ريا، خليل. (2021). القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- محمد، دواود. (2020). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غرداية، بنورة، الجزائر.

- أوعلا، بوشري، والخرشة، هناء. (2022). مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 2(5)، 476-496.
- التركي، نازك. (2022). قوى الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط وفعالية الذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين. مجلة العلوم التربوية، 30(1)، 21-66.
- حارون، إسراء، ومصلح، معتصم. (2025). التسوق الفهري وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، 11(1)، 1-32. <https://doi.org/10.35517/AAUP-2025.V11.1.0215>
- الحربي، محمد. (2021). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، 116(3)، 900-930.
- الحسون، موزي. (2021). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، 5(17)، 101-122.
- حلو، طارق. (2019). الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. المجلة العلمية بكلية الآداب، 37(3)، 247-260.
- الحلواني، هبة. (2025). الأنشطة اللامنهجية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- حلوة، هيا. (2025). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المراهقين في المدارس التابعة للمعارف الإسرائيلية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- دخان، صهيبي. (2010). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- درويش، أحمد. (2021). الضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في مناطق التماس في القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث النفسية، 18(2)، 55-76.
- الرزاز، مها. (2019). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات الملمات. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، 24(2)، 778-805.
- الزغبى، رحمة. (2015). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي، 7(11)، 550-560.
- سمحان، ماجدة رفيق. (2020). القدرة التنبؤية لمفهوم الذات والصلابة النفسية والأمن النفسي في السلوك الاجتماعي لذوي الإعاقة السمعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- شاهين، محمد أحمد. (2019). نظريات الشخصية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبد الغني، محمد، وشاهين، هيام. (2021). تقدير الذات وعلاقته بالانتماء لدى المراهقين. مجلة بحوث، 1(1)، 148-168.
- عبد الله، عبد الله. (2020). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري. مجلة الأثر للدراسات النفسية، 1(2)، 165-180.
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- عدوي، لبنى. (2020). مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(26)، 119-137.
- العنزي، ريم. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية: المفهوم واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46(3)، 93-130.
- الغامدي، خالد. (2019). نظرية البناء وتأثير الضغوط النفسية على الحياة الزوجية. مجلة علم النفس الاجتماعي، 15(3)، 80-95.
- الغرابية، سالم، والحموري، خالد. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القصيم وعلاقتها بمستواهم الدراسي. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 35(2)، 102-135.
- القبي، الخالد، والحسيني، حسين. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 5(1)، 436-460.
- اللبان، مريم. (2020). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(12)، 159-204.
- مسعد، هيام محمود أسعد. (2018). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- المشعان، وسمية مشعان. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(36)، 221-230.
- <https://doi.org/10.33977/1182-012-036-016>
- معوشة، عبد الحفيظ، وبوطبال، سعد الدين. (2016). الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وأساليب التعامل معها. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 25(8)، 253-267.

6.2 رومنة المراجع العربية

- Abdel-Ghani, M., & Shahin, H. (2021). Self-esteem and its relationship to bullying among adolescents (in Arabic). Research Journal, 1(1), 148–168.
- Abdullah, A. (2020). Coping with stressful life events among youth: A field study on a sample of Algerian youth (in Arabic). Al-Athar Journal for Psychological Studies, 1(2), 165–180.

- Abu Raya, K. (2021). The predictive ability of coping strategies and self-esteem in risky behaviors among adolescents in East Jerusalem (in Arabic) [Published master's thesis]. An-Najah National University, Palestine.
- Adawi, L. (2020). Coping with psychological and social stress and its relationship to psychological adjustment among wives of martyrs (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4(26), 119–137.
- Al-Abdali, K. (2012). Psychological hardiness and its relationship to psychological stress coping strategies among a sample of secondary school students (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Anzi, R. (2022). Psychological stress and quality of school life: Concept and coping strategies (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education in Psychological Sciences*, 46(3), 93–130.
- Al-Ghamdi, K. (2019). Construct theory and the impact of psychological stress on marital life (in Arabic). *Journal of Social Psychology*, 15(3), 80–95.
- Al-Gharaibeh, S., & Al-Hamouri, K. (2019). Psychological stress coping strategies among Qassim University students and their relationship to their academic level (in Arabic). *Damascus University Journal for Educational and Psychological Sciences*, 35(2), 102–135.
- Al-Halawani, H. (2025). Extracurricular activities and their relationship to psychological stress coping strategies among secondary school students participating in youth programs in Jerusalem institutions (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. Al-Quds Open University, Palestine.
- Al-Harbi, M. (2021). Coping strategies and their relationship to positive thinking among secondary school students (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Mansoura University*, 116(3), 900–930.
- Al-Hassoun, M. (2021). Psychological stress among individuals with learning disabilities (in Arabic). *Arab Journal of Disability and Giftedness Sciences*, 5(17), 101–122.
- Al-Labban, M. (2020). Coping strategies for stressful life events and their relationship to self-concept among university students (in Arabic). *Journal of Educational and Social Studies*, 26(12.1), 159–204.
- Al-Mashaan, W. M. (2021). Emotional balance and its relationship to psychological stress among a sample of students at the World Islamic Sciences and Education University in Jordan (in Arabic). *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies*, 12(36), 221–230. <https://doi.org/10.33977/1182-012-036-016>
- Al-Qubbi, A., & Al-Husseini, H. (2018). Psychological stress coping strategies among children (in Arabic). *Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education*, 5(1), 436–460.
- Al-Razzaz, M. (2019). Life stress coping strategies and their relationship to some psychological variables among a sample of female student teachers (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, 24(2), 778–805.
- Al-Turki, N. (2022). Character strengths and their relationship to coping strategies, self-efficacy, and life satisfaction among a sample of adolescents (in Arabic). *Journal of Educational Sciences*, 30(1), 21–66.
- Al-Zoghbi, R. (2015). Psychological stress coping strategies and their relationship to self-concept among adolescents (in Arabic). *Journal of Scientific Research*, 7(11), 550–560.
- Amhamed, D. (2020). Psychological stress coping strategies and their relationship to psychological adjustment (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. University of Ghardaia, Bounoura, Algeria.
- Darwish, A. (2021). Psychological stress and self-concept among secondary school students in contact areas in Jerusalem (in Arabic). *Al-Quds Open University Journal for Psychological Research*, 18(2), 55–76.
- Dukhan, S. (2010). Methods of coping with psychological stress among secondary school students in Nazareth (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. Amman Arab University, Jordan.
- Halwa, H. (2025). Self-concept and its relationship to psychological stress coping strategies among a sample of adolescent students in schools affiliated with the Israeli Ministry of Education (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. Al-Quds Open University, Palestine.
- Haroun, I., & Musleh, M. (2025). Compulsive buying and its relationship to self-concept among Al-Quds Open University students (in Arabic). *Arab American University Journal of Research*, 11(1), 15–32. <https://doi.org/10.35517/AAUP-2025.V11.1.02>

- Helou, T. (2019). Psychological stress, its impact on health, coping methods, and stress inoculation strategy (in Arabic). *Scientific Journal of the Faculty of Arts*, (37), 247–260.
- Maousha, A. H., & Boutbal, S. E. (2016). Psychological stress, psychosomatic disorders, and methods of coping with them (in Arabic). *Al-Bahith Journal in Humanities and Social Sciences*, 25(8), 253–267.
- Musaad, H. M. A. (2018). The effectiveness of a training program in improving self-concept among tenth-grade female students (in Arabic) [Published master's thesis]. An-Najah National University, Palestine.
- Ou'ala, B., & Al-Kharsha, H. (2022). Self-concept and its relationship to academic achievement among second-year secondary school students in Al-Karak Governorate (in Arabic). *Ibn Khaldoun Journal for Studies and Research*, 2(5), 476–496.
- Samhan, M. R. (2020). The predictive ability of self-concept, psychological hardiness, and psychological security in the social behavior of individuals with hearing disabilities (in Arabic) [Unpublished master's thesis]. Al-Quds Open University, Palestine.
- Shahin, M. A. (2019). *Personality theories* (in Arabic). Dar Wael for Publishing and Distribution.

6.3 المراجع الأجنبية

- Aina, Q., & Wijayati, P. (2019). Coping with academic stress: The way students are dealing with stress. *Journal of Social Sciences*, 6(15), 212–223.
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping mechanisms. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Babicka, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *International Journal of Social Sciences*, 16(7), 105–121.
- Dervishi, E., Hoxha, L., & Çeliku, S. (2020). Self-esteem and perceived stress among adolescents. *European Journal of Social Sciences Studies*, 5(6), 23–35.
- Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Yusefi, A. R., Shahrokhbabadi, M. S., Chen, D.-G., Azaraeen, S., & Clark, C. C. T. (2022). Stress coping styles in family and relatives of coronavirus disease 2019 (COVID-19) patients in the south of Iran: Application of Lazarus and Folkman's theory of stress coping. *The Open Public Health Journal*, 15, e187494452209210. <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2003). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Garcia, E. (2011). A tutorial on correlation coefficients. <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Halamová, J., Kanovský, M., Krizova, K., Greškovičová, K., Strnádelová, B., & Baránková, M. (2022). The factor structure and external validity of the COPE 60 inventory in Slovak translation. *Frontiers in Psychology*, 12, 800166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800166>
- Haroun, I., & Musleh, M. (2025). Compulsive shopping and its relationship with self-concept among Al-Quds Open University students. *Arab American University Journal of Research*, 11(1), 15–32. <https://doi.org/10.35517/AAUP-2025.V11.1.02>
- Kupcewicz, E., Mikla, M., Kaducakova, H., Grochans, E., Janczak, D., & Jóźwik, M. (2024). Global self-esteem and coping with stress by Polish students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 12, 1419771. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1419771>
- Lazarus, R. S., Averill, J. R., & Opton, E. M., Jr. (1970). Towards a cognitive theory of emotion. In M. B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions: The Loyola Symposium* (pp. 207–232). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-063550-4.50023-1>
- Li, J., Wang, Y., Chen, L., & Zhang, H. (2024). Childhood trauma and self-concept in adolescence: A pathway to depressive symptoms. *BMC Psychiatry*, 24, Article 112.
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of perceived stress, stress appraisal, and coping strategies in an evolving educational landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7), 532. <https://doi.org/10.3390/bs14070532>
- Maynor, L. M., Carbonara, G., & Addison, B. (2022). Perceived stress, academic self-concept, and coping strategies among pharmacy students during the COVID-19 pandemic. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 14(4), 421–428.
- Schat, S. J. (2022). An introduction to perceptual theory: A theoretical explanation of individual human behavior. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 28, 44–62.

- Spătaru, B., et al. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and psychological well-being. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3450>
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. In K. Sweeny, M. L. Robbins, & L. M. Cohen (Eds.), *The Wiley encyclopedia of health psychology*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 40–62.
- Yao, L., & Kabir, R. (2023). Person-centered therapy (Rogerian therapy). In StatPearls. StatPearls Publishing.

Self-Concept and Its Relationship to Coping Strategies for Psychological Stress Among Students at Al-Quds Open University

Khalil Abdul Razzaq¹, Moatasem Mosleh^{2*}

¹ Department of First Basic Stage, Faculty of Educational Sciences, Al-Quds Open University, Palestine

² Department of Social Work, Faculty of Social and Family Development, Al-Quds Open University, Palestine

Corresponding Author: mmosleh@qou.edu

Received: 01/06/2026

Revised: 07/07/2026

Accepted: 17/08/2026

Published: 30/09/2026

DOI: <https://doi.org/10.35517/AAUP-2026.V12.3.10>

Abstract

This study aimed to identify the level of self-concept and its relationship with the coping styles of the psychological stress among students at Al-Quds Open University in terms of the variables of gender, place of residence, cumulative grade point average (GPA), and the faculty. The study employed the descriptive correlational approach by administering the Self-Concept Scale and the Coping Styles of the Psychological Stress Scale to a sample of 278 students comprising 183 male and 95 female students. The results showed that the mean score of the self-concept was high ($M = 4.52$). Similarly, the overall mean score of the coping styles of the psychological stress was high ($M = 3.72$). The findings indicated that there were no statistically significant differences in the participants' mean scores on the Self-Concept Scale according to the variables examined. In contrast, statistically significant differences were found in the coping styles of the psychological stress attributed to the place of residence in favor of the students residing in villages. Statistically significant differences were also found in the coping styles of the psychological stress attributed to the faculty in favor of the students enrolled in the Faculties of Administrative and Economic Sciences and Technology and Applied Sciences. There was also a statistically significant positive correlation between the self-concept and the coping styles of the psychological stress at the significance level of $\alpha \leq 0.01$. Pearson's correlation coefficient was $r = 0.56$, indicating a positive direct relationship between the two variables.

Keywords: self-concept, coping styles for psychological stress, Al-Quds Open University students, Palestine.

* Corresponding Author