

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمفهوم الذات لدى المراهقين

بحث ضمن متطلبات الرسالة  
رحمه مسعد الزغبى  
باحثة الماجستير فى الصحة النفسية

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين

مقدمة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية psychological stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية وهي الآن سمة من السمات المميزة للعصر الحالي، والضغوط مفهوم يشير إلي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلي آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين . وهي فروق فردية بين الأفراد . وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه ، وهي تسمى ضغوطاً داخلية ، أو قد تكون من المحيط الخارجي ، مثل العمل ، العلاقة مع الأصدقاء والإختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق أو موت شخص عزيز ، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ وتسمى ضغوطاً خارجية .

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسبة ، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها . وهي تحتاج إلي درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي ، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة ، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية ، ولكن عدداً قليلاً فهم نسيباً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .

وتستخدم هذه الدراسة عدد من أساليب الضغوط النفسية ومنها:

١- الحل المباشر للمشكلة .

٢- طلب المساندة الاجتماعية المعلوماتية، والوسيلية .

٣- اللامواجهة .

وتوضح بعض الدراسات أن مفهوم الذات يشير إلي تقييم أو إدراك الفرد لصفاته ومعالمه الشخصية وهي محصلة معتقدات الفرد عن نفسه كما أنه يعكس كيف يقيم المراهق ذاته في المجالات التي ينجح فيها ومن الممكن أن يكون لدي المراهق مفهوم ذات إيجابي في بعض المجالات ومفهوم ذات سلبي في مجالات أخرى ، كما أن للفرد مفهوم ذات عام وشامل يعكس كيف يقدر الفرد نفسه ككل .

ويعد مفهوم الذات ( self – concept ) من أهم المفاهيم النفسية التي لاقت وما تزال اهتماماً كبيراً من جانب علماء النفس ، بهدف التعرف علي طبيعة هذا المفهوم المعقد الذي يعتبر محورا أساسيا ترتكز عليه شخصية الفرد كما أنه يمثل وصف الشخص لنفسه مما جعل علماء النفس يحاولون التعرف علي هذا المفهوم ورصد مدي تأثيره علي جوانب حياة الفرد المختلفة .

(إبراهيم قشقوش ، ١٩٧٥ : ٦٥) .

واستناد لكل ما تقدم يمكن القول أن الفرد الأكثر تقبلاً لذاته يبدو واثقاً من نفسه يستطيع أن يفهم نفسه جيداً وقادراً على مواجهة أي من تحديات الحياة لديه مفهوماً ذاتياً يدفعه نحو النجاح والتعامل بشكل سليم مع أي من ضغوط الحياة التي يتعرض لها أما الفرد الأقل تقبلاً لذاته فهو يبدو غير قادر على ان يفهم نفسه جيداً أو يبدو أقل ثقة بنفسه مما يؤدي به إلى جانب دراسة مدى تأثير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للفرد في اختياره لأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

مشكلة الدراسة:

تنصل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التوصل إلى إجابات محددة بخصوص تساؤل رئيسي

مؤداه :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين مفاهيم المراهقين من الجنسين عن ذواتهم والأساليب التي ينتهجونها في مواجهتهم للضغوط النفسية التي يواجهونها أو يصادفونها في حياتهم اليومية ومدى تأثير اختياره لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي .

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته حيث أنه يسعى لدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومفهوم الذات ومدى تأثيرها بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للفرد ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية .

فمن الناحية النظرية يتفق علماء النفس والصحة النفسية فيما بينهم على أن مفهوم الذات يعتبر بمثابة حجر الزاوية بالنسبة للشخصية الإنسانية حيث يقوم هذا المفهوم بدور كبير على الأهمية في دافعية الفرد وتوجهاته واختباراته وتحيزاته القيمية واختباراته السلوكية وكل ما يصدر عنه من سلوكيات ونشاطات في تعاملاته وتفاعلاته مع غيره من الأشخاص ومواجهته لكل ما يمكن أن يواجهه أو يصادفه من ظروف أو أحداث عادية أو ضاغطة بالإضافة إلى معرفة إلى أي مدى تتأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي ينتهجها الفرد بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للفرد بجميع مستوياته " المستوى الاقتصادي الاجتماعي المرتفع والمنخفض والمتوسط "

أما عن أهمية الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية فهي تتلخص من توفير قسط من البيانات والمعلومات بخصوص طبيعة وماهية العلاقة الارتباطية بين عدد من أبعاد مفهوم لدى المراهقين من ناحية وعدد من الطرق والأساليب التي تتضمنها استراتيجيات تعامل هؤلاء المراهقين مع ضغوطاتهم من ناحية أخرى ومدى تأثيرها بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي .

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين بعض من أساليب مواجهة الضغوط النفسية ( المواجهة – الاستعانة – اللامواجهة) التي يلجأ إليها المراهقين للتعامل مع الضغوط النفسية التي يمكن أن يواجهونها أو يصادفونها في حياتهم اليومية وعلاقة هذا بالمستوى الاقتصادي الاجتماعي للمراهق.

### مصطلحات الدراسة:

#### أولاً: أساليب مواجهة الضغوط:

تتبنى الباحثة تعريف سلامة حسين (٢٠٠٦) أن (Cohen) يصنف أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل على الضغوط النفسية إلى عدة أنواع، وهي:

- ١- التفكير العقلاني: ويشير إلى أنماط التفكير العقلانية المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادره وأسبابه .

- ٢- التخيل: وهي أساليب يحاول بها الفرد من خلالها تحنل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذا الموقف الضاغط .

- ٣- الأفكار: هي أساليب دفاعية لا شعورية يسعى الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

٤- حل المشكلات: هي أساليب معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة مبتكرة لمواجهة الضغوط .

٥- الدعاية والمرح: وهو أسلوب يتضمن التعامل مع الضغوط بروح المرح والدعاية

٦- الرجوع إلى الدين: ويشير هذا الأسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى رجوع الفرد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي.

**وتقدم الباحثة التعريف لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتحدد إجرائياً:**

هي الطرق والسبل التي يستخدمها الفرد في مقاومة المواقف الضاغطة والأزمات الحياتية التي تحدث له في شتى النواحي ( العمل – الدراسة – المنزل ) ويحاول الفرد من خلالها أن يتكيف مع الواقع ومع تلك الضغوط وذلك من خلال مجموعة سلوكيات بنتبعها خلال فترة الضغوط ومجموعة من النشاطات المعرفية السلوكية التي يهدف من خلالها الفرد إن يتواكب ويتماشى مع الظروف المؤدية لها ويخفف من شدة آلامه وتوتره الانفعالي الناتجة .

**ثانياً: مفهوم الذات :-**

الباحثة تتبنى تعريف ( إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧ ) أنه اختلف نظرة العلماء إلى مصطلح الذات وفي إحساسهم بأهميته ودوره في تفسير السلوك الإنساني والشخصية واتجهوا في ذلك إلى اتجاهين :

الاتجاه الأول: يفترض على استعمال المفهوم ورأى أننا باستعماله نسبب الوظائف النفسية التي لا نفهمها تماماً إلى محرك مركز غامض Central agency يقوم بها بطريقة تحفظ على الشخصية وحدتها .

ومن أتباع هذا الاتجاه " فوست " الذي رأى أن علم النفس سوف يتأخر كعلم باستخدامه لهذا المفهوم " وجليفورد Guliford " الذي رأى مفاهيم النفس والذات يجب أن تحتل مكانة صغيرة في أن نظرية متطورة عن السلوك أو الشخصية .

أما الاتجاه الثاني : فهو يؤكد ضرورة مفهوم الذات واعتبر بعض الكتاب الأمريكيين ومنهم " ديوي Dewey " و " رويس Games " و " جيمس " الذات مفهوماً ضرورياً حتى حوالي عام ١٨٩٠، بعد أن شعروا بأن المفاهيم التحليلية لعلم النفس قد فقدت ما للعمل العقلي الوظيفي من وحده .

**( فوزي بهلول ، ١٩٨١ : ٨ ) .**

ويرى حامد زهران (١٩٧٧) أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم من الإدراكات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد يتعلق بذاته كما هي عليه ( الذات المدركة) وكما يعتقد أو يتصور أن الآخرين يرونه ( الذات الاجتماعية) أو كما يود ويتمنى أن تكون عليه ( الذات المثالية) .

ووظيفة مفهوم الذات في رأيه هي الدافعية والتكامل والتنظيم لعالم الخبرة التي يكون الفرد محورا مركزيا لها ومن ثم – تنظيم السلوك وينشأ ذلك المفهوم كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات ومع أن هذا المفهوم ثابت تماماً إلا أنه غير قابل للتغيير تحت ظروف معينة وقد استخدم زهران فيما بعد ما اصطلح على تنمية مفهوم الذات الخاصة self concept private وهو يختص بالذات الخاصة أي أن ذلك الجزء الشعوري السري الشخصي جداً والعوري من خبرات الذات والذي يقع في المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور والذي هو مستعد للانطمار في اللاشعور قبل أي خبرة أخرى من خبرات الذات إلا أنه لأهميته وإلحاحه في حياة الفرد... فهو يقاوم هذا الانطمار .

ويستند زهران أهداف فيما ذهب إليه على مجموعة من الآراء والدراسات تؤكد أهمية المستوى الشعوري بالذات مع عدم إغفال المستوى اللاشعوري في الحياة النفسية وإن كان زهران قد يبدو متأثر في هذا المصطلح بفكرة فرنون عن مستويات الذات بصفة خاصة.

(مفهوم الذات العام – الذات المكبوتة – مفهوم الذات الخاصة)

ويعرف **طلعت منصور (١٩٨٢)** مفهوم الذات بأنه صورة عن نفسه كما تتمايز عن الأشخاص الآخرين بهوية ذاتية له مساره النمائي ويتأثر بالتعلم للتغيير ويمكن دراسته بالطرق والإجراءات العملية .

### ومن العوامل المؤثرة في نمو مفهوم الذات:

- العوامل الاجتماعية وهذه العوامل تمثل كل ما يحيط بالفرد ويؤثر في تكوين مفهومه عن ذاته .

#### ١- الأسرة:

الأسرة هي البيئة الأولى التي يرجع إليها العمل الحاسم في الميلاد الثاني للطفل (كجماعة أولية Primary Group) حيث تهيئ استعداداته البيولوجية والنفسية ليغدو لبيئة صالحة متهيئة لعملية التنشئة الاجتماعية والتي تكسب ثقافة الجماعة ونظمها وحكمتها وتوفر الرعاية وخلال ذلك ينعكس على سلوكه وتصرفاته .

#### ٢- المدرسة:

تعتبر المدرسة بمثابة المؤسسة الاجتماعية الثانية والتي تلي الأسرة في دورها تكوين مفهوم الذات لدى الفرد ويمكن أن تكون عوضاً عنها في حالة تصدعها حيث يسمح الجو المدرسي، بما يحويه من أنشطة مجالات متعددة ، ويتعلم من خلالها المزيد من المعايير الاجتماعية في شكل منظم ويتعلم أدواراً اجتماعية جديدة وتعمل على تنمية ثقة الطفل بذاته أو إعادة بنائها إذا فقدت ، وكذلك يمكن للمدرس ان يلعب دوراً هاماً في التأثير على الطلاب كنموذج سلوكي حتى يحتذي به الطلاب ويتقمصون شخصيته وأن تكون مفهوم ذات حسن عند الطفل هذا الشأن.

#### ٣- جماعة الرفاق:

لا شك أن نظرة الأقران للفرد وتقديرهم له يحدد إلى حد ما فكرته عن نفسه فهذه التقويمات العاكسة وإن كانت مقبولة فإنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه وإن كانت غير مقبولة فإنه ينقض من نفسه وينمي مفهوماً سلبياً عن ذاته وبمعنى أن الطرق التي يستجيب لها الزملاء نحوه والأسس التي يقبلونه عليها أو ينبذونه في ضوءها تنمي مفاهيم معينة عن ذاته.

#### ٤- الدور الاجتماعي:

لا شك أن الأدوار الاجتماعية المختلفة التي يلعبها الفرد في حياته أثناء تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية وتتوقف على عملية توافقه الاجتماعية وتكييفه السليم على مدى كفاءة الذات في إشباع حاجاتها بما يتفق ويلائم الواقع الخارجي وما يتوقعه المجتمع من الفرد بمعنى أن الدور الاجتماعي يؤثر في مفهوم الذات حيث تنمو ويتكون صورة خلال التفاعل الاجتماعي وذلك من خلال سلسلة الأدوار الاجتماعية وأثناء تحرك الفرد في اطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه.

### \* العوامل الذاتية:

#### أ- التأثيرات الجسمية:

ويقصد بذلك أثر صورة الجسم على بناء مفاهيم معينة عن الذات في العيوب الجسمية أو العاهات على سبيل المثال تنمي مشاعر النقص أحياناً وتحول دون إمكانية القيام ببعض الأعمال كما أن

المعوقات الجسمية تؤثر في قبول الذات إلى جانب مؤثرات أخرى تؤثر في مفهوم الذات فمنها القدرات العقلية وما لها من أثر في تقييم الفرد لذاته ونجد أن المؤثرات الاجتماعية لها تأثير أيضا على مفهوم الذات ومؤثرات أخرى مثل : صورة الجسم والتي تتأثر بخصائص الموضوعية كالحجم وسرعة الحركة والتناسق العضلي.

**ب- الدوافع:** يتأثر مفهوم الذات بالدافع الداخلي والذي يسهم بالمحافظة على صورة الذات كما يتأثر في مستوى الطموح ومستويات النجاح والعقل .

**ج- الذكاء:** يؤثر الذكاء على إدراك الفرد على ذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين نحوه كما يؤثر على إدراك الفرد لقدراته والفرص المتاحة أمامه أو العوائق والضغوط التي تواجهه.

( أحمد أبو زيد: ٢٠٠٢، ٨٠ ) .

وهكذا هو استناداً إلى ما سبق تتقدم الباحثة بالتعريف الإجرائي لأبعاد مفهوم الذات في الدراسة الحالية ومؤداها :

أن مفهوم الذات هو نظرة الفرد لنفسه والتي يكونها عن ذاته ويشارك في تكوينها عدة عوامل ثقافية واجتماعية واقتصادية وبيئية ومرفية منها شعور الفرد بالابتعاد عن الآخرين أو إدراكه لذاته بصورة مثالية ومن خلال هذه النظرة يكون الفرد إدراك ذاته وتفاعله مع المحيطين به في كل جوانب حياته . وإدراك أبعاد تقبل ذاته من جميع الجوانب الشخصية والاجتماعية والنفسية .

#### حدود الدراسة :-

#### منهج الدراسة :-

تعتمد الدراسة الحالية على استخدام المنهج الأمبريقي من خلال دراسة العلاقات الارتباطية المحتملة ما بين كل من جوانب وإبعاد مفهوم الذات موضوع الاهتمام من ناحية ٤ وعدد من الطرق والأساليب التي يعمد إليها المراهقين من أفراد العينة المستخدمة في سعيهم للتعامل مع ضغوطاتهم الحياتية نسبة من ناحية أخرى .

**العينة :-** تتألف عينة الدراسة من مجموعة كلية قوامها (٣٢٠) ثلاثمئة وعشرون طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي لمحافظة الدقهلية بحيث تنتزع العينة بالتساوي على أفراد الجنسين مع مراعات اختلاف العينة من ناحية المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتنوعها بين المستوى المرتفع والمتخصص والمتوسط ومراعاة تجانس المجموعات من حيث الأعمار الزمنية ومستويات الذكاء .

#### الأدوات المستخدمة :

\* مقياس المستوى الاجتماعي والاجتماعي للأسرة (عبد العزيز الشخص ٢٠٠٦ ) .

\* اختبار كاتل للذكاء (عبد السلام عبد الغفار آخرون، ١٩٧٢ ) .

اختبار مفهوم للمراهقين .

استبيان أساليب المراهقين لضغوطهم النفسية والحالية .

#### فروض الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة (ذكور – إناث – العينة الكلية ) في كل من المقياس الخاص بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من ناحية وكلا من المقاييس الخاصة بأبعاد مفهوم الذات موضع الاهتمام في الدراسة .

٢- لا يوجد تأثير دال لأي من متغيري المستوى الاجتماعي والاقتصادي (منعقد – متوسط مرتفع والنوع (ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في بعد المواجهة .

- ٣- لا يوجد تأثير دال لأي من متغيري المستوى الاجتماعي والاقتصادي (منخفض / متوسط / مرتفع) والنوع (ذكور / إناث) والتفاعل بين هذين للمتغيرين في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في بعد الاستعانة
- ٤- لا يوجد تأثير دال لأي من متغيري المستوى الاجتماعي والاقتصادي (منخفض / متوسط / مرتفع) والنوع (ذكور / إناث) والتفاعل بين هذين للمتغيرين في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في بعد اللا مواجهة .
- ٥- لا يوجد تأثير دال لأي من متغيري تقبل الذات (الأكثر تقبلاً لذاتهم / الأقل تقبلاً لذاتهم) والنوع (ذكور / إناث) التفاعل بين هذين للمتغيرين في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة .
- ٦- لا يوجد تأثير دال لأي من متغيري الأساس بالتباعد (الأقل إحساساً بالتباعد / الأكثر حساساً بالتباعد) والنوع (ذكور / إناث) والتفاعل بين هذين للمتغيرين في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة .
- الأسلوب الإحصائي :-** تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل التباين ثنائي الاتجاه (٣×٢) لبحث تأثير كل من أبعاد مفهوم الذات موضع الاهتمام و الجنس أو النوع والتفاعل بين هذين المتغيرين كمتغيرات مستقلة في تباين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المدرسية والحياتية كمتغيرات تابعة إلى جانب اختبار (t.test) و (الاختبار شيفية) ذلك لتحديد وجهة الفروق المحتملة ما بين كل مجموعتين من بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث .

### أولاً : ملخص الدراسة باللغة العربية

#### موضوع الدرس :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من المراهقين

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة أساليب مواجهة المراهقين للضغوط النفسية التي يمكن ان يواجهونها او يصادفونها في حياتهم اليومية . من حيث علاقة هذه الأساليب بعدد من ابعاد مفهوم الذات لديهم ( كتقبل الذات والشعور بالتباعد ) .

#### منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على إستخدام المنهج الأمبريقي من خلال دراسة العلاقات الإرتباطية المحتملة ما بين كل من جاونب وابعاد مفهوم الذات موضع الاهتمام من ناحية ، وعدد من الطرائق والأساليب التي يعمد إليها المراهقون من أفراد العينة المستخدمة في سعيهم للتعامل مع ضغوطاتهم الحياتية من ناحية أخرى .

#### عينة الدراسة :

تتألف عينة البحث من مجموعة كلية قوامها ٣٢٠ ثلاثمائة وعشرون طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوى بمحافظة الدقهلية بحيث تتوزع هذه العينة بالتساوى على أفراد الجنسين مع مراعاة تجانس المجموعتين من حيث الأعمار الزمنية ومتساويات الذكاء والظروف الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة .

#### حدود الدراسة :

تقتصر حدود الدراسة البشرية على عينة من المراهقين من أبناء محافظة الدقهلية أما الحدود الزمنية فإستمر التطبيق لمدة أسبوعين بواقع ساعتين يومياً .

**أدوات الدراسة :**

- \* مقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى للأسرة ( عبد العزيز الشخص ، ٢٠٠٦ ) .
- \* إختبار كاتل للذكاء ( عبد السلام عبد الغفار و آخرون ، ١٩٧٢ ) .
- \* إختبار مفهوم الذات للمراهقين المصريين .
- \* إستبيان أساليب مواجهة المراهقين لضغوطهم النفسية والحياتية .

**فروض الدراسة :**

- ١: توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة ( ذكور – إناث – العينة الكلية ) فى كل من مقياس الخاص بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من ناحية وكلا من المقاييس الخاصة بأبعاد مفهوم الذات موضع الاهتمام فى الدراسة .
- ٢: لا يوجد تأثير دال لأى من متغيرى المستوى الاقتصادى ( منخفض / متوسط / مرتفع ) والنوع ( ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة فى بعد المواجهة .
- ٣: لا يوجد تأثير دال لأى من متغيرى المستوى الاقتصادى ( منخفض / متوسط / مرتفع ) والنوع ( ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة فى بعد الاستعانة .
- ٤: لا يوجد تأثير دال لأى من متغيرى المستوى الاقتصادى ( منخفض / متوسط / مرتفع ) والنوع ( ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة فى بعد اللامواجهة .
- ٥: لا يوجد تأثير دال لأى من متغيرى تقبل الذات ( الأكثر تقبلا لذاتهم / الأقل تقبلا لذاتهم ) والنوع ( ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة فى إستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم فى الدراسة .
- ٦: لا يوجد تأثير دال لأى من متغيرى الإحساس بالتباعد ( الأقل إحساسا بالتباعد / الأكثر إحساسا بالتباعد ) والنوع ( ذكور / إناث ) والتفاعل بين هذين المتغيرين فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة فى إستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم فى الدراسة .

**الأسلوب الإحصائى :**

تمت معالجة البيانات إحصائيا استخدم أسلوب تحليل التباين ثنائى الإتجاه ( ٢ × ٣ ) لبحث تأثير كل من أبعاد مفهوم الذات موضع الإهتمام والجنس أو النوع والتفاعل بين هذين المتغيرين كمتغيرات مستقلة فى تباين متوسطات درجات أفراد العينة فى مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المدرسية والحياتية كمتغيرات تابعة – الى جانب إختبار ( T. Test ) و ( إختبار شيفيه ) ذلك لتحديد وجهة الفروق المحتملة ما بين كل مجموعتين فرعيتين من بين المجموعات الفرعية المتضمنة فى البحث .

**نتائج الدراسة :**

كشفت نتائج الدراسة على ان أساليب مواجهة الضغوط النفسية التى يلجأ إليها الفرد تتأثر بكل من مفهوم الذات والمستوى الاجتماعى والاقتصادى للفرد وبالتالي توصلت الباحثة الى عدة نتائج :

- ١: توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة ( ذكور – إناث – العينة الكلية ) فى كل من المقياس الخاص بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من ناحية وكلا من المقاييس الخاصة بأبعاد مفهوم الذات موضع الاهتمام فى الدراسة .



- ٢: كشفت نتائج الدراسة أنه يوجد تأثير دال لمتغير المستوى الاجتماعى الاقتصادى والنوع على نتائج أفراد العينة فى احد اساليب مواجهة الضغوط النفسية موضوع الدراسة وهو " بعد المواجهة المباشرة للمشكلة " .
- ٣: كشفت نتائج الدراسة انه يوجد تأثير دال لكل من متغير المستوى الاجتماعى الاقتصادى وللتفاعل بين متغيرى النوع والمستوى الاجتماعى الاقتصادى فى تباين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى بعد الاستعانة سواء المادية او المعلوماتية .
- ٤: كشفت نتائج الدراسة أنه يوجد تأثير دال لكل من متغير المستوى الاجتماعى والاقتصادى وللتفاعل بين متغيرى النوع والمستوى الاجتماعى والاقتصادى فى تباين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى بعد اللامواجهة .
- ٥: كشفت نتائج الدراسة انه يوجد تأثير دال لكل من متغير تقبل الذات وللتفاعل بين متغيرى تقبل الذات النوع فى تباين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- ٦: كشفت الدراسة أنه يوجد تأثير دال لكل من متغير الإحساس بالتباعد والنوع وللتفاعل بين متغيرى الإحساس بالتباعد والنوع فى تباين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

### Introduction

It is known that societies of today's world live the age of technology and culture openness besides, the nature of this age, which made the individual exposed to all kinds of psychological and social stressors .

Reasons for these stresses are different, as well as policies and strategies which the individual has adopted to coping these life stressors according to the concept which the individual adopted about his self.

### Research Aims:

The present study aims to examine the coping styles of adolescents to psychological pressures they may face or encounter in their daily lives, in terms of the relationship of these methods a number of dimensions of their self-concept (such as self-acceptance and the sense of dispersal)

### Methodology of the study;

The Current study is based on the use of empirical method through the study of relations connectivity possible between each of the aspects and dimensions of self- concept on the one hand and a number of methods and-techniques that intentionally to adolescent's members of the sample used in their quest to deal with pressuring life on the other.

### Sample of study

The research sample consists of a total number of 320 students from first grade secondary school students of Dakahlia Governorate, so this sample is distributed equally to members of both genders, taking into account the homogeneity of the two groups in terms of age and levels of intelligence and social and economic conditions of the family.

**Limitation of study**

Confined within the human study on a sample of adolescent of Dakahlia Governorate in two cities .

**Tools of study**

- Measure of socio-economic level of the family (Abdel Aziz Al-shakhs 2006)
- Cattle test of intelligence (Abdel Salam Abdel-Ghaffar and others 1972)
- Test the concept of adolescent self-Egyptians .
- Adolescent coping styles questionnaire for psychological pressure and life .

**Hypotheses of the study:**

There is positive correlation between the function and the grades obtained by the respondents (males - females - the total sample) in each of the scale on methods of stress management on the one hand and both the scales of the dimensions of the concept of self-interest in the study.

- 1) There is no effect D for any of the variables of socio-economic level (low / medium / high), gender (male / female) and the interaction between these two variables, in contrast to scores obtained by the members of the sample in the post-confrontation.
- 2) There is no effect of any of the variables of socio-economic level (low / medium / high) and gender (male / female) and the interaction between these two variables, in contrast to scores obtained by the members of the sample after use.
- 3) There is no effect of any of the variables of socio-economic level (low / medium / high) and gender (male / female) and the interaction between these two variables, in contrast to scores obtained by the members of the sample after facing psychological stress scale.
- 4) There is no effect of any of the variables accept the self (the most receptive to the self / least receptive to themselves) and gender (male / female) and the interaction between these two variables, in contrast to the grades obtained by the respondents in a questionnaire methods of stress management used in the study.
- 5) There is no effect of any of the variables of a sense of dispersal (at least a sense of divergent / divergent most sense) and gender (male / female) and the interaction between these two variables, in contrast to the grades obtained by the respondents in the questionnaire for stress management methods used in the study "

### **Statistical method**

The data was processed statistically using method of analysis of variance two-way (2X2) to discuss the impact of each of the dimensions of the concept of self-interest, sex or gender and the interaction between these two variables as independent variables, in contrast to the average scores of the sample in the measurement methods of stress management school and life as dependent variables - to the test ((t. Test And (Scheffe test) to determine the point of potential differences between each two subgroups among the subgroups included in the search.

### **Results of the study:**

The study results revealed that stress management techniques practiced by the individual affected by all of the self-concept and socio-economic level of the individual and therefore the researcher found several results: -

- 1) There is positive correlation between the function and the grades obtained by the respondents (males - females - the total sample) in each of the scale on methods of stress management on the one hand and both the scales of the dimensions of the concept of self-interest in the study.
- 2) Results of the study revealed that there is the impact of the variable socio-economic level and gender on the outcome of the sample in one of the methods of stress management is the subject of study "after the direct confrontation of the problem"
- 3) Results of the study revealed that there is the impact of each of the variable-level socio-economic variables and the interaction between gender and socio-economic level, in contrast to scores received by individuals in the sample after the use of either physical or informational.
- 4) Results of the study revealed that there is the impact of each of the variable socio-economic level, gender and the interaction between the variables of gender and socio-economic level, in contrast to scores received by individuals in the sample after facing psychological stress scale.
- 5) Results of the study revealed that there is the impact of each variable and to accept the self-interaction between the variables of self-acceptance and gender differences in the marks obtained **by the** sample in the measurement methods of stress management.

## قائمة المراجع

- ١- إبراهيم احمد أبو زيد (١٩٨٧) سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية . دار المعرفة الجامعية .
- ٢- إبراهيم ذكي قشقوش (١٩٧٥) دراسة للتطلع بين الشباب الجامعي وعلاقته بمفهوم الذات . رسالة دكتوراه . كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٣- أحمد عبد الله أبو زيد (٢٠٠٢) التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لابناء الشهداء اسري الانتفاضة . رسالة دكتوراه . كلية البنات . جامعة عين شمس .
- ٤- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣) الصحة النفسية والإرشاد النفسي . القاهرة . عالم الكتب .
- ٥- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين . القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية .
- ٦- عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي (١٩٩٨) . بطارية مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين . دليل المقياس . الإمارات ، دار الكتاب الجامعي .