

كفاءة المواجهة وعلاقتها بتقدير الذات
لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.د/ علاء الدين أحمد كفاي أ.د/ سميرة على جعفر أبو غزالة
أستاذ الإرشاد النفسي المتفرغ أستاذ الإرشاد النفسي

معهد الدراسات والبحوث التربوية- جامعة القاهرة

أ/ إبراهيم محمد سعد عبده
المدرس المساعد بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

كفاءة المواجهة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة*

أ.د/علاء الدين أحمد كفاي و أ.د/سميرة على جعفر وأ/ إبراهيم محمد سعد عبده

مقدمة:

لقد أنعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان الكثير من الصفات التي تميزه عن غيره من المخلوقات التي تعيش معه في البيئة، وأهم هذه الصفات هي قدرته على أن يكون واعياً بذاته بجميع جوانبها ومقدراً لها، فالوعي بالذات يعتبر ظاهرة خاصة بالإنسان وحده، فهو يستجيب لنفسه ويشعر بذاته وكثيراً ما توجهه ذاته نحو سلوك ما يعزز تقديره لذاته، يرى كل المشكلات نسبية ويؤمن بأن المحن الراهنة ينبغي أن تمر، ويعمل جاهداً مستغلاً كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار بناءة، محاولاً تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها، ليستعيد فاعليته النفسية، ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، وهؤلاء هم من يمتلكون أكثر السمات النفسية أهمية في تشكيل نمط خاص من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل، وهذه السمة يطلق عليها كفاءة المواجهة Resilience.

مشكلة الدراسة:

يتميز العصر الحالي بجملة من المتغيرات السريعة المتلاحقة، أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين، بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة اجتماعية يتحتم فيها أن يكون الفرد علي قدر عالٍ من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات. وإذا كان تقدير الذات يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية، وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يوضح ويميز أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه. فإذا كان هذا الفرد لديه تقدير ذات عالي فإنه يستطيع التغلب على كافة المحن التي تواجهه، بينما الفرد الذي لديه تقدير ذات منخفض يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة.

(* بحث مسنن من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص الإرشاد النفسي.

وإحساساً بهذه المشكلة دعت الحاجة إلى أهمية إجراء بحوث أخرى في هذا المجال لاستجلاء العلاقة بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، وخاصة في البيئة المحلية نظراً لندرة البحوث في هذا المجال، والدراسة الحالية ما هي إلا خطوه على هذا الطريق.

أهمية الدراسة:

أهمية الدراسة الحالية تتلخص بناحيتين:

أولاً- **الناحية النظرية:** تعدّ هذه الدراسة إثراء للمعرفة الإنسانية والمكتبة العربية كمصدر مكمل لسلسلة الدراسات العلمية في هذا المجال وذلك من خلال ما يلي:

١. توجيه اهتمام المتخصص نحو الأدب النظري الذي يتناول كفاءة المواجهة وتقدير الذات.

٢. تحديد طبيعة العلاقة بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات كمتغير رئيسي يؤثر في مستوى أداء الفرد.

ثانياً- **الناحية التطبيقية:** توفر الدراسة مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص قياسية مقبولة في البيئة المحلية تسهم في مساعدة المتخصص في الإرشاد النفسي لقياس متغيرات كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى الفئة العمرية التي تتناولها وهم الشباب باعتبارهم عصب الحياة والأمل المنشود في تجديد دماء الأمة وبناء نهضتها.

مصطلحات الدراسة:

أولاً- كفاءة المواجهة: Resilience

نشأت **كفاءة المواجهة** من الكلمة اللاتينية 'resilere' ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق سواء للفرد أو للجماعة، ويتضمن سلوك كفاءة المواجهة "المرح والابتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية" كما أن الأفراد لديهم القوة لتميتها وتعديلها من خلال التعليم. (Edward: 2007).

ويعرفها جارمزي وهو الرائد في مصطلح كفاءة المواجهة (Garmezy,

1991) بأنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

وعرفها روتر (Rutter: 1999) بأنها القطب الموجب للظاهرة الفريدة Ubiquitous للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن. وتكلم عنها فيرنر وسميث (Werner & Smith, 1992) بأنها المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة. وتعرفها مكتبة ويلسون للتعلم (٢٠٠٥) بأنها القدرة علي استخدام مهارة البصيرة، وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية، وعندما يتم التصرف بطريق مخالف في هذه العلاقة، وبهذا تكون كفاءة المواجهة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين.

وأشار ليفتون (Lifton. 16993) إلى أن كفاءة المواجهة تعني أيضاً إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية. نقلا عن (محمد الخطيب: ٢٠٠٧).

وفي اللغة العربية تستخدم كلمة (Resilience) بمعنى التعافي، وهي القدرة علي التخلص بسرعة من المرض أو التغيير أو المحنة، كما تستخدم بمعنى المرونة وهي خاصية لمادة تمكنها من استعادة شكلها أو موقفها الأصلي بعد الطي والشد والضغط. (سميرة أبو غزالة، ٢٠٠٩).

وفي اللغة اليومية، تستعمل كفاءة المواجهة للدلالة على قدرة الأفراد على التكيف مع الصعاب، وتحمل أحداث الحياة، وامتلاك القدرة علي العمل والأداء رغم الخسارة ومواجهة الضغوط. وعالمياً استخدم التعبير كثيراً منذ أحداث الولايات المتحدة الأمريكية الأخيرة في ١١ سبتمبر ٢٠٠١ (Dryden : 2005).

ويضيف آخرون إلى أن كفاءة المواجهة هي قدرة الأفراد على العودة إلى الحالة الطبيعية من الحالات العاطفية السلبية باستخدام العواطف الإيجابية (Tugade,al et: 2004).

وتخلص (الرابطة الأمريكية للصحة النفسي: ٢٠٠٩) إلى أن كفاءة المواجهة هي التوافق الإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة، والأحداث الضاغطة وهي عملية مستمرة تتطلب وقتاً ومجهوداً والاندماج مع الآخرين، واتخاذ عدد من خطوات المجابهة والتأقلم الإيجابي مع الأحداث الصعبة.

وتحدث عنها ادوارد وآخرون (Edward. et al.:2009)، بأنها في الحقيقة ظاهرة تفاعلية ومنطقية لمواجهة المحن والأزمات، وتتضمن امتلاك الإحساس بالتفاؤل، وتقدير الذات، والبصيرة، وامتلاك الإيمان، والقدرة علي حل المشكلات،

و أكثر الأبحاث النوعية المرتبطة بكفاءة المواجهة ركزت على الشباب ومجموعات المراهقة. فالوصف النظري للمرونة يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة المواجهة قادرون على الارتداد من التجارب المرهقة بسرعة وبشكل فعال (Carver, 1998).

وينظر إدوارد (Edward: 2005) إلى كفاءة المواجهة علي أنها القدرة علي تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية من خلال التدخل الوقائي. وقدمت (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية: ٢٠٠٩) تعريفاً لكفاءة المواجهة بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والمشكلات الصحية، والمشكلات المالية، وضغوط العمل. كما تعني كفاءة المواجهة النفسية القدرة علي التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة، والقدرة علي تخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار".

وتعتبر كفاءة المواجهة، إحدى أكثر الظواهر المثيرة للتطوير الإنساني، كونها تعطينا تصور علي قدرة الفرد لمواجهة المشكلات والضغوط بنجاح وأداء وظائفه بشكل مؤهل وفعال في ظل التعرض إلي المحن. (Luthar Cicchetti & Becker, 2000)

ولأن كفاءة المواجهة تشكل في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الإنسان، بحيث تكسبه القدرة علي التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، فإذا ما كان هذا الشخص غير قادر علي التعامل مع ما يواجهه من أحداث مثل: أحداث العنف، والقهر، والظلم، والمشكلات التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة علي المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات الحياتية.

(محمد الخطيب: ٢٠٠٧)

ولكونها تساعد الأفراد علي مواجهة المشكلات والقدرة علي الازدهار رغم المحن والأزمات. (Connor & Davidson: 2003)

ولأن كفاءة المواجهة قابلة للتعديل حسب رغبة الفرد للتطوير والتحسين من خلال المعالجة التجريبية. (Vaishnavi et al: 2007) ولأنها تتضمن سلوكيات، وأفكار، واعتقادات، وأفعال يمكن تنميتها وترقيتها من خلال تدريب الأفراد علي العوامل المكونة لها (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية: ٢٠٠٩).

ويؤكد كوهين (Cohen et al. 2005 b) بأن كفاءة المواجهة مكون هام من مكونات الصحة السلوكية.

كما توصي الدراسات الجديدة بأهمية وجود برامج تدريبية حول بناء كفاءة المواجهة لمختلف المراحل العمرية خاصة للإفراد الذين يعانون من أعراض الإجهاد والمشكلات الحياتية، وذلك لمنع هذه الأعراض من التقدم (Smith: 2009). وعن العوامل المرتبطة بكفاءة المواجهة فهي "القدرة علي وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية، ومهارات التواصل الإيجابي، وحل المشكلات، والقدرة علي ترويض، وإدارة الانفعالات القوية. (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية: ٢٠٠٩)

وتكشف من خلال مستويات التحليل المتعددة لمفهوم كفاءة المواجهة أن هناك سمات منظمة لها وهي:

"احترام وتقدير الذات، والاعتماد علي النفس، وتنظيم العواطف والانفعالات، كما أن دراسة كفاءة المواجهة في الأفراد في سن مبكرة تكشف لنا إمكانية مواجهة الضغوط من خلال العمليات والانفعالات التي يظهرها البعض تحت ظروف التعب والإجهاد، من أجل التكيف العام" (Cicchetti & Rogosch : 2009).

ومن هنا أدرك الباحث أهمية كفاءة المواجهة بكونها كما يوضح فيلتن (Felten:2000) تجعل الفرد يعبر عن دوافعه ومشاعره بمنتهي الوضوح، والقدرة علي المساهمة في حياة الآخرين، وترقية الصحة النفسية، وتقوية ودعم مهارات مواجهة الضغوط، وزيادة الإنتاج والفعالية.

كما تعرف بأنها العملية التي يتم من خلالها التكيف الناجح مع تحديات وخبرات الحياة الصعبة ويتم ذلك من خلال المرونة (العقلية والوجدانية والسلوكية) والتكيف مع المتطلبات الداخلية والخارجية، وهناك عدة عوامل تساعد في تكيف الأفراد مع المستجدات بشكل جيد:

- أ) الطرق التي يرى بها الأفراد العالم الخارجي.
ب) مدى توفر وجودة الموارد الاجتماعية المتاحة.
ج) استراتيجيات المواجهة.
كما يمكن أن تنمى كفاءة المواجهة بالتدريب والمران. (A.p.A.2007)

ثانياً - مفهوم تقدير الذات:

تنشأ الذات من خلال تفاعل الكائن العضوي مع الواقع المدرك، وتبدأ خبرات الفرد في التمايز والتحول إلى رموز في الوعي كخبرة، وأثناء تفاعل الفرد مع الأشخاص الذين يمثلون أهمية خاصة بالنسبة له فإن هذا الوعي بخبرات الذات يتحول إلى تصور للذات، ويكون جانباً متميزاً من المجال الظاهري.

ويرى عبد المطلب القريطي (٢٠٠٥) أن تقدير الذات مكون دال على الصحة النفسية للفرد، فمن خلاله يستمد الفرد الشعور بالنجاح والإنجاز، ويستمر في استثمار ما لديه من إمكانيات وقدرات.

ويتشكل تقدير الذات كمكون تقييمي يشتمل على مشاعر إيجابية أو سلبية حيال الذات، ومصدراً لتطوير العديد من الإمكانيات الإيجابية كالتحصيل الأكاديمي وتقبل الأقران والكفاءة الاجتماعية ونجاح الفرد وسعادته الشخصية، كما يلعب دوراً دفاعياً يحمي المراهق من عواقب الانحراف ومن التعرض للإصابة بالقلق والاكتئاب. (علاء الدين كفاي، ١٩٨٩)

وفكرة الفرد الإيجابية عن نفسه وعن قيمته الذاتية، والتي يتم تدعيمها من خلال تقدير الآخرين، وكذلك مكانته في المجتمع تجعل الفرد يشعر بالثقة أكثر، ويحاول أن يسلك بشكل يدعم هذه الفكرة الإيجابية عن الذات، ويشبع حاجة تقدير الذات لديه، وعلى هذا نجد أن تقدير الذات يصبح سبباً ونتيجة في نفس الوقت، فتقدير الذات المرتفع يجعل الإنسان يسلك بشكل يتفق مع تقديره لذاته، فيحاول أن يحقق إنجازات أكبر، وفي نفس الوقت نجد أن هذه الإنجازات التي يحققها الفرد ونجاحه المتواصل يزيد من تقدير الآخرين له، والذي ينعكس بدوره على ارتفاع مستوى ثقته بنفسه وإشباع حاجته لتقدير الذات.

تعريف تقدير الذات:

وتوجد العديد من التعريفات لمفهوم تقدير الذات، لعل من أهمها ما يلي:

تعريف عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢) بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل من أجل المحافظة عليه. كما تعرفه سميرة أبو غزالة (٢٠١٠) بأنه الفكرة التي يدركها الطالب عن كيفية رؤية الآخرين له سواء كانت سالبة أو موجبة.

العوامل المؤثرة في تكوين تقدير الذات:

يرى عبد الوهاب كامل (١٩٩٩) أن تقدير الذات ينتج من وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات، وقد يغالي الفرد في تقديره لذاته، ويصاب بما يمكن وصفه بتضخم مرضي في ذاته يجعله غير مقبول من الآخرين، ويبحث عن الكلام بدون عمل ويتجه إلى العدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطي نفسه حقها، ويحط من قدرها، وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين ويقيد نفسه بطريقة موضوعية بعيدة عن التضخم أو التذني في التقدير.

١ - عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

يري الباحثون أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق ومن عدم الاستقرار النفسي، بمعنى أنه كلما كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً، ويكون تقديره لذاته مرتفعاً، أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر، فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة، وبالتالي ينخفض تقديره لذاته

٢ - عوامل تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد:

إن الأسرة هي المسؤولة عن تشكيل السلوك الاجتماعي للطفل وتكوين مفهومه عن ذاته حتى يمكن أن يقيّمها وبالتالي يقدرها بصورة سليمة (نادية حسين عبدالقادر، ١٩٨٩).

ويؤكد عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢) أن تقدير الذات الموجب لدى الأبناء يتأثر بدرجة كبيرة بتقدير ذات الآباء الموجب وبالمثل فيما يتعلق بتقدير الذات السالب، ولهذا فإن طموحات الوالدين أيضاً له دور هام في تطور الذات الإيجابية والسلبية، فالطفل له مكانه في الأسرة تتضح سماتها جزئياً في دوره المحدد داخل الأسرة وكذلك نظرة الوالدين له في نجاحه في دوره داخلها وهذا يؤثر على تقديره لذاته، كما أن هناك بعض العوامل الأسرية الأخرى التي تؤثر على تقديراً لفرد لذاته، وهي: مشاركة الوالدين، الدفاء الوالدي، الاحترام، الترتيب داخل الأسرة، القدوة.

أهمية تقدير الذات:

ظهر الاهتمام بتقدير الذات من وجهة نظر السلوكيين على أنه وحدة دراسة، وهكذا أصبح تقدير الذات سلوكاً في ذاته، لذلك فهو عامل أساسي في توافق الأفراد وهو يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، فالفرد يشعر أنه مهم وناجح وكفاء مما يجعل تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (نجاة ذكي موسى ومديحة عثمان، ١٩٩٩)، فهناك مواقف جديدة يمكن للفرد ذوى تقدير الذات المرتفع أن يواجه الفشل فيها دون الشعور بالحزن لمدة طويلة أما الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض فيشعرون بالهزيمة حتى قبل أن يقتحموا المواقف الجديدة خوفاً من الفشل. (Lautusi, J., 1994)

أنواع تقدير الذات:

هناك نوعان من تقدير الذات يجب التمييز بينهما الأول: تقدير الذات كسمة وهو نتيجة معتقدات الفرد عن خصائصه التي يقيّمها الآخرون (Leary, 2004)، الثانى: تقدير الذات كحالة وهى مشاعر الفرد نحو نفسه من خلال المواقف التى تؤدى إلى التغيرات فى تقييم الذات. (Tesser, 2004) وهناك أنواع أخرى لتقدير الذات من حيث الدرجة ومنها:

١- تقدير الذات المرتفع:

إن الأفراد ذوى التقدير المرتفع للذات يميلون إلى السلوك الإيجابي الذى يحقق لهم التقويم الموجب من جانب الآخرين، واتجاهاتهم المقبولة نحو أنفسهم تمنحهم قبول آرائهم والثقة بردود أفعالهم وهذا يسمح لهم بإتباع أحكامهم عندما تختلف آراؤهم مع آراء الآخرين، وأيضاً تعزز فكرة الفرد فى أنه على صواب كما تدفعه إلى التعبير بشجاعة عن أفكاره، والابتكار والاستقلال الجماعى والاشتراك فى المنافسات الجماعية وسهولة تكوين الصداقات. (رشيدة عبد الروؤف رمضان، ١٩٩٨).

٢- تقدير الذات المنخفض:

إن الأفراد الذين يعانون من تقدير الذات المنخفض يتعرضون إلى تهديدات كامنة بسبب إصابتهم بهذا العجز أو القصور، وهو ما يعرف بمفهوم العرضة أو القابلية للانجراف السريع، وهذه الحالة تتطلب جهداً وطاقة كبيرة لكى يحافظ على

نفسه ويبعد عن هذه الاحتمالات، ويوضح مرك (Mruk, C., 1999) أنه يوجد نوعان رئيسيان من تقدير الذات المنخفض هما: الأول "تقدير الذات المنخفض الكلاسيكي" وهذا التقدير يصيب صاحبه بحالة مزمنة من الإحساس السلبي والشعور بالدونية وبعدم القيمة والشعور بالوحدة وعدم الأمان، مما يسبب قلقاً دائماً واكتئاباً وحساسية شديدة نحو النقد السلبي عن أنفسهم، هذا يؤدي إلى العزلة والانسحاب عن المشاركة، الثاني "تقدير الذات المنخفض الدفاعي أو الوقائي" هذا النوع يوصف بأنه دفاعي فالفرد الذي يصاب بتقدير ذات منخفض بدل من أن يكتئب ويشعر بالقلق أو العزلة يسلك سلوكاً دفاعياً مثل التفاخر أو تحقير الآخرين أو العدوانية.

فروض الدراسة:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات
- ٢- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات مرتفعي تقدير الذات ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الجامعة في كفاءة المواجهة.

الطريقة:

أولاً- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

ثانياً- عينة البحث:

تم تطبيق المقياسين على عينة من طلاب الجامعة المتطوعين من الجنسين -طلاب الفرقة الرابعة بكلية دار العلوم (ن = ١٦٠) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ : ٢١) عاماً.

ثالثاً- أدوات البحث:

استخدمت الدراسة أداتين: مقياس كفاءة المواجهة، تقدير الذات وذلك على النحو التالي:

- ١- مقياس كفاءة المواجهة: ترجمة وتقنين/ سميرة أبو غزالة، ٢٠٠٩.

- وصف المقياس:

أعدّ هذا المقياس، ويجلند ويونج wagnild & Young (١٩٩٣)، والذي نقله إلى البيئة المصرية سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، ويشير المقياس إلى الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من الكفاح في مواجهة المحن، وهذه الصفات متمثلة في خمسة عوامل تشكل معا كفاءة المواجهة هي: وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، والمثابرة، والانفراد أو الجدة.

ويتكون المقياس من (٢٥) بنداً موزعة على العوامل المكونة لكفاءة المواجهة، يضم البعد الأول سبعة بنود، والبعد الثاني ستة بنود، والبعد الثالث ستة بنود، والبعد الرابع ثلاثة بنود، والبعد الخامس ثلاثة بنود. ويحصل الفرد على درجات تتراوح من درجة إلى خمسة درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس (١٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على كفاءة مواجهة عالية. والدرجة (١٠٥ - ١٢٥) تدل على كفاءة مواجهة عالية، والدرجة (٨٦ - ١٠٤) تدل على كفاءة مواجهة متوسطة، وأقل من (٨٦) تعتبر كفاءة مواجهة منخفضة.

وقد قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالب وطالبة، كما يلي:
١- ثبات المقياس:

جدول (١)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس كفاءة المواجهة

الرقم	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
	المقياس الكلي	٢٥	٠.٧٢٧

ب- الاتساق الداخلي:

يُقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وعليه تم حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين فقرات مقياس كفاءة المواجهة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك كل بعد بالآخر وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، والأبعاد بعضها البعض، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس كفاءة المواجهة

والدرجة الكلية للمقياس ن=٣٠

م	البعد	المعنى	الاتزان	الاعتماد الذاتي	المثابرة	الانفراد	الدرجة الكلية
١	المعنى	--	٠٠٠.٤٩٤	**٠.٦٠١	**٠.٥٢١	*٠.٣٥٠	**٠.٨٥٥
٢	الاتزان		---	**٠.٥٤٨	*٠.٤١٣	*٠.٣٧٠	**٠.٧٨٧
٣	الاعتماد الذاتي			---	*٠.٣٥٣	*٠.٣٣٦	**٠.٧٩٩
٤	المثابرة				---	*٠.٤٣٢	**٠.٦٦١
٥	الانفراد					---	**٠.٥٢٥

* دال عند مستوى ٠,٠٠٥، ** دال عند مستوى ٠,٠٠١

القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة عند (٠,٠٠١) = ٠,٠٤٤٨، (٠,٠٠٥) = ٠,٣٤٩ = يتضح من خلال الجدول السابق أن أبعاد مقياس يتمتع بمُعَامَلَاتِ اِرْتِبَاطٍ قوية، ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، (٠,٠٠٥) وهذا يدل على أن مقياس كفاءة المواجهة وأبعاده يتمتع بمعامل صدق عالي، حيث تراوحت معاملات الصدق بين (٠,٤٣٣ - ٠,٨٤٧)، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل صدق عالي.

وبما أن المقياس يتكون من ٥ أبعاد، فقد تم إجراء مُعَامَلَاتِ اِرْتِبَاطٍ بين فقرات كل بعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

جدول (٣) مُعَامَلَاتِ اِرْتِبَاطٍ بَيْنَ فِقْرَاتِ وَالدَّرَجَةِ الْكُلِيَّةِ لِلْبُعْدِ

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد	الفقرة
٠,٠٠١	٠,٥٣٨	الثالث	١	٠,٠٠١	٠,٧٤١	الثاني	٧	٠,٠٠١	٠,٦٧٠	الأول	٤
٠,٠٠٥	٠,٤٠١		٩	٠,٠٠١	٠,٤٧٤		١١	٠,٠٠١	٠,٧١٩		٦
٠,٠٠١	٠,٤٥٦		١٠	٠,٠٠١	٠,٥٣٩		١٢	٠,٠٠٥	٠,٤٧٢		٨
٠,٠٠١	٠,٥٦٠		١٤	٠,٠٠١	٠,٥٩٤		٢٢	٠,٠٠١	٠,٦٥٧		١٥
٠,٠٠١	٠,٤٩٠		١٧	٠,٠٠٥	٠,٤٣٨		٢٣	٠,٠٠١	٠,٥٩٦		١٦
٠,٠٠٥	٠,٤٠٢		١٨	٠,٠٠٥	٠,٤٣١		٢٥	٠,٠٠١	٠,٦٨٨		٢١
								٠,٠٠١	٠,٥٠٨		٢٤
				٠,٠٠١	٠,٥٩٧	الخامس	٢	٠,٠٠١	٠,٦٣٢	الرابع	١٣
				٠,٠٠١	٠,٥٩١		٣	٠,٠٠١	٠,٥٦٧		١٩
				٠,٠٠١	٠,٧٢٠		٥	٠,٠٠١	٠,٨٦١		٢٠

القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة عند (٠,٠٠١) = ٠,٠٤٤٨، (٠,٠٠٥) = ٠,٣٤٩ = تبين من خلال الجدول السابق بأن فقرات البعد الأول تتمتع بمُعَامَلَاتِ اِرْتِبَاطٍ قوية، ودالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١)، (٠,٠٠٥) حيث تراوحت مُعَامَلَاتِ اِرْتِبَاطٍ

الارتباط بين (0.401 - 0.861)، وهذا يدل على أن البعد الأول وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

٢- مقياس تقدير الذات لروز نبرج:

قامت سميرة أبو غزالة بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية، وتم عرض النسخة المصرية على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لتعرف مدي ملائمة بنود المقياس لقياس ما وضعت لقياسه وقد اتفق المحكمون على بنود المقياس، والذي تكون من عشر بنود تقيس تقدير الذات العام لدي المراهقين والراشدين خمسة منها ايجابية وخمسة سلبية، وتكون الاستجابة لهذه البنود من خلال مقياس ليكرت الرباعي.

الخصائص القياسية للمقياس:

صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على سبع من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

٢- صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الاتساق الداخلي طبق المقياس بطريقة جماعية في جلستين على مجموعة من طلبة كلية الحقوق جامعة القاهرة وكان عددهم ٤٢٠ بمتوسط عمر ٢١.٢٨، وانحراف معياري ٤.٠٩٦.

ثبات المقياس:

١- طريقة ثبات الاستقرار: بإعادة تطبيق المقياس بعد أربعة أسابيع من التطبيق الأول على عدد (٦٥) طالباً وطالبة بمتوسط عمر ٢١.٨١، وانحراف معياري ٥.٠٣٨، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٠٨٤.

٢- طريقة أخرى في حساب الثبات وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكان في التطبيقين الأول والثاني ٠.٠٨٥، ٠.٠٨٨.

وقد حسب تماسك المقياس كالاتي:

- الاتساق الداخلي: وتم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيمة هذه المعاملات تتراوح ما بين (٠.٤٤ - ٠.٧٩) وجميعها معاملات مقبولة.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة	معامل الارتباط
---------	-------------------------------	---------	----------------

بالدرجة الكلية			
**٠.٤٧	٩	**٠.٦٧	١
**٠.٥١	١٠	**٠.٥٣	٢
		**٠.٥٨	٣
		**٠.٦٣	٤
		**٠.٧٥	٥
		**٠.٧٢	٦
		**٠.٦٠	٧
		**٠.٥٤	٨

** دالة عند $\alpha \leq 0.01$

ثانياً - الثبات:

تم ذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته ٠.٨٩ وهو معامل مقبول.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- كفاءة المواجهة.

- تقدير الذات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين متغيري كفاءة المواجهة

وتقدير الذات لدي عينة الدراسة ن=١٦٠

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
كفاءة المواجهة	٧٨.٧٨	٢٠.٢٥	.٥٧٣	٠.١
تقدير الذات	٢٧.٠٤	٨.٠٥		

يتضح من الجدول السابق أن القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠.١)=٠.١٩٥، وعند مستوى دلالة (٠.٥) = ٠.١٤٤ مما يشير إلى وجود ارتباط موجب بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٥٧٣، مما يشير إلى علاقة ارتباطيه موجبة.والذي يعني انه كلما ارتفعت كفاءة المواجهة ارتفع تقدير الذات.

نتائج الفرض الثاني: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في تقدير الذات من طلبة الجامعة.
لاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في تقدير الذات

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة
مرتفعو كفاءة المواجهة	٢٧	٣٨.١٥	٣.٦٠	٥٥	١٩.٨٨	.٨٦٨	٢٢.٩٠	٠.١
منخفضي كفاءة المواجهة	٣٠	١٨.٢٦	٢.٩٥					

القيمة الجدولية لدرجات الحرية ٥٥ وعند مستوى دلالة (٠.١) = ٢.٥٥

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لمرتفعي كفاءة المواجهة بلغ (٣٨.١٥) وهو أكبر من متوسط منخفضي كفاءة المواجهة الذي بلغ (١٨.٢٦) مما يشير إلى وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في تقدير الذات حيث بلغت قيمة النسبة التائية (ت) = ٢٢.٩٠، وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢.٥٥)، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.١) لصالح مرتفعي كفاءة المواجهة مما يعني رفض الفرض وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في تقدير الذات لصالح مرتفعي كفاءة المواجهة حيث أن الطالب الذي يمتلك كفاءة مواجهة مرتفعة يكون لديه تقدير لذاته وقدراته وإمكانياته.

تم حساب مرتفعي كفاءة المواجهة من خلال حساب المتوسط + (١ انحراف معياري) حيث بلغ عددهم ٢٧ طالباً ومنخفضي كفاءة المواجهة حساب المتوسط - (١ انحراف معياري) وبلغ عددهم ٣٠ طالباً.

التوصيات والمقترحات:

- ١- إجراء بحوث حول تقدير الذات وعلاقته بكل من النوع الإجتماعى والتخصص الأكاديمي وبعض سمات الشخصية كالتفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة.
- ٢- التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة عن طريق إجراء مجموعه من البحوث النفسية والاجتماعية عليهم.
- ٣- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها.
- ٤- توجيه الباحثين إلى الاهتمام بدراسة ظاهرة كفاءة المواجهة وآثاره النفسية والاجتماعية على الشباب.
- ٥- ضرورة التعامل مع الشباب على أنهم جزء من المجتمع، فمشكلات الشباب جزء لا يتجزأ من مشكلات المجتمع، ولسلامة المجتمع حاضره ومستقبله ينبغي للقائمين على قضايا الشباب من مؤسسات تعليمية وإعلام وضع خطط منهجية تسهم في تحقيق التلاحم بين الشباب والمجتمع.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم جيد جبرة (١٩٨٨): علاقة دافعية الإنجاز ببعض متغيرات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (٢٠٠٩): الطريق إلي كفاءة المواجهة، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة، مراجعة محمود فتحي عكاشة، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية ص ١ - ٥.
- جواد محمد سعدي الشيخ خليل (٢٠٠٦): السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدي طلبة المرحلة الثانوي بمحافظة غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الدول العربية، معهد البحوث والدراسات العربية.
- رشيدة عبد الروؤف رمضان (١٩٩٨): آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية، جزء (١)، القاهرة.
- سميرة أبو غزالة (٢٠١٠): فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدي طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع ١٢٥.
- سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩): مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني.
- سيد خير الله (١٩٧٨): سلوك الإنسان وأسس النظرية والتجريبية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢) : بناء مقياس تقدير الذات لدي عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر [دراسة سيكومترية]، مجلة علم النفس السنة (٦)، العدد (٢٤)، أكتوبر - نوفمبر - ديسمبر، ص ٨٨ - ١٠٣.
- عبد المطلب القريطي (٢٠٠٥): في الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الوهاب كامل (١٩٩٩): مقياس تقدير الذات، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي.
- علاء الدين كقافي (١٩٨٩): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي (دراسة في عملية تقدير الذات)، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد (٣٠)، المجلد (٩)، جامعة الكويت، الكويت.

ماجدة هاشم بخيت (١٩٩٤): اتجاهات الطلاب المعلمين شعبة التعليم الابتدائي نحو مهنة التدريس وعلاقتها بتقدير الذات لديهم، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة أسيوط.
محمد الشناوي وآخرون (٢٠٠١): التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

محمد جواد محمد الخطيب (٢٠٠٧): تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

مديحة محمد العزبي (١٩٨٥): مفهوم الذات للقدرة الأكاديمية لدى المكتئبين، مجلة علم النفس، العدد (١١) الهيئة المصرية للكتاب.
ممدوحة سلامة (١٩٩١): تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد، مجلة الدراسات النفسية، المجلد ١، مكتبة الانجلو المصرية.

نادية حسين عبدالقادر (١٩٨٩): العلاقة بين القدرة على الإنتاج الإبتكاري وتقدير الذات لدى طلاب الفنون التشكيلية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

نجاة ذكي موسي، مديحه عثمان عبد الفضيل (١٩٩٩): الآثار المباشرة و غير المباشرة لكل من تقدير الذات ووجهة الضبط والتفاؤل وكفاءة الذات علي التوافق النفسي والدراسي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد (١٢)، العدد (٣)

هالة أحمد السيد (٢٠٠٥): فاعلية الإرشاد الانتقائي في تحسين تقدير الذات السلبي لدي الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية [دراسة تحليلية]، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.

يوسف مصطفى القاضي وآخرون (١٩٨١): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

Buss Aronoldh, Psychology(1978): Behavioral in prospective, (2nd) Edition, New York, John wiley and sone

Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models and linkages. Journal of Social Issues, 54, 245.

- Connor K. & Davidson J.R.T. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC) *Depression and Anxiety* 18, 76.
- Durbin,A (1994): *Applying Psychology : Individual and Organizational Effectiveness* (4th ed), New Jersey Prentice –Hall International, inc
- Edward K.-L., & Warelow P. (2005) Resilience: when coping is emotionally intelligent. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* 11, 101.
- Felten B.S. & Hall J.M. (2001) Conceptualizing resilience in women older than 85: overcoming adversity from illness or loss *Journal of Gerontological Nursing* 27, 46–53.
- Gatchel, R and Mears, F. (1982): *Personality: Theory, Assessment and Research* New York: st. Martinis press, inc.
- Garnezy N. (1991) Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist* 34(4), 416–430.
- Lautusi, J. (1994) : *Confident Children : Developing Your Child's Self – Esteem*, Glen Stenhouse : New York.
- Leary, M (2004)_ *the self we know and the self we show : self-esteem, self presentation and the maintenance of interpersonal relation ships*, in: brewer, m & hestone, m.(eds). *emotion and motivation*, u.k: black well publishing.
- Mruk, C.J.(1999): *Self Esteem: Research, Theory, and Practice* (2nd ed), Springer publishing Company: New York
- Rosenberg, M., & simmons, R.G. (1971): *Black and white Sell_Esteem: The wrban school child*. Social

- psychological implications, Ros Monograph series: American psychological Association, p.p.125-145.
- Tesser, A (2004)_ self esteem in brewer, M & hews tone, m.(ed) emotion and motivation United kingdom : Blackwell publishing: 184-203
- S M I T H, P. R. (2009) Resilience: resistance factor for depressive symptom Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 1_5.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. Feldman Barrett (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320
- Laura Campbell-Sills & Murray B. Stein (2007): Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Validation of a 10-Item Measure of Resilience Journal of Traumatic Stress, Vol. 20, No. 6, December 2007, pp. 1019-The Authors. Journal compilation _ 2007 Nordic College of Caring Science.