



البحث السابع

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية

لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

إعداد

أ.م.د/ شادي محمد أبو السعود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية-جامعة مطروح

أ/ سوزان سمير

باحثة ماجستير في التربية

أ.د/ محمد غازي الدسوقي

أستاذ علم النفس التربوي وعميد شعبة السياسات

التربوية بالمركز القومي للبحوث

د/ فتحي محمد الشرقاوي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة مطروح

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وقد طبق مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية على عينة قوامها (١٤٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة مطروح ، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٥) عاماً، بمتوسط عمري (٢١,١١) وانحراف معياري قدره (٠,٩٣٥) بواقع (٣١) طالباً و(١٠٩) طالبات، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام صدق المفردات والصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وصدق المحك الخارجي وحساب الاتساق الداخلي؛ بينما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق، وقد أسفرت النتائج تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلي ودرجة عالية من الثبات؛ تدل على صلاحية المقياس في قياس مستوى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط الحياتية - طلاب كلية التربية

Psychometric properties of the Coping Styles with Life Stress Scale among Students of Faculty of Education, Matrouh University

Abstract:

The purpose of this study is to develop and validate a Coping Styles with Life Stress Inventory for Faculty of Education students. The Subjective Coping Styles with Life Stress scale was administered to a sample of (140) students from the Faculty of Education at Matrouh University. Their ages ranged from (20-25) years, with a mean of (21.11), and a standard deviation of (0.935). There were (31) male students and (109) female students. Using appropriate statistical methods, the psychometric qualities of the scale were validated using the item validity, structural validity using confirmatory factor analysis, internal consistency calculation, and external criteria validity. While the reliability of the scale was confirmed using Cronbach's alpha stability coefficient and the reapplication method, the results indicated that the scale possessed a high degree of integrity, internal consistency, and stability. It demonstrates the reliability of the scale in measuring Coping Styles with Life Stress for Education Faculty Students.

Keywords: Coping Styles with Life Stress – Students of Faculty of Education

مقدمة:

يمثل دخول الجامعة تحولاً مهماً للعديد من الطلاب وخاصة أنها تتزامن ومرحلة تكوين الهوية والاستقلالية لدى الفرد، وتكوين الخبرات التي تساعده في التعامل مع المواقف الجديدة، ويعتبر الالتحاق بالجامعة حدثاً إيجابياً للغاية وفرصة كبيرة لتنمية الفرد، ومع ذلك ، كما هو الحال مع الأحداث الرئيسية الأخرى في الحياة، فإنه يترافق أيضاً مع تغييرات متعددة ومهمة، حيث يتناقص الإشراف والحماية للآباء والمعلمين، ويتغير الروتين اليومي، ويتعين على الأفراد التعامل مع التحديات الأكاديمية ، والعلاقات الاجتماعية ، وغيرها من المجالات التي تتطلبها البيئة الجديدة (Dugyala& Poyrazlip, 2021, 412).

ويتعرض الطلاب الجامعيون إلى العديد من الضغوط الحياتية التي تعيق تحقيق متطلباتهم الأكاديمية والاجتماعية وتؤثر في صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف، فمنها ما هو اجتماعي يرتبط بالمجتمع وما يفرضه من قوانين ومعايير أخلاقية ومنها ما هو أسري يرتبط بالأسرة والعلاقة بأفرادها ومنها ما هو أكاديمي يرتبط بما يرسمه الطالب لنفسه من أهداف لتحقيق النجاح وبلوغ التفوق في الحياة الجامعية، ومنها ما هو اقتصادي يرتبط بالجوانب المالية لتلبية المتطلبات الجامعية والشخصية، وتمثل هذه الضغوط مؤثرات لا يمكن تجاهلها في حياة الطالب الجامعي (محمد قاشي، ٢٠١٧، ٩٩).

وبينت (Hammen et all (2004 أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وأظهرت دراسة أحمد الزهراني (٢٠١٤) أن الطلاب الجامعيون يتعرضون إلى العديد من الضغوط الحياتية ومن أكثر أنواع الضغوط الحياتية التي يتعرض لها طلاب الجامعة هي الضغوط البيئية يليها الضغوط الأسرية في المرتبة الثانية ثم الضغوط الاجتماعية ورابعاً الضغوط الاقتصادية وجاءت الضغوط الأكاديمية في المرتبة الخامسة وأخيراً الضغوط الشخصية، ويعد التعرض للضغوط أمر حتمي ولا مفر منه؛ حيث إن الحياة تحمل في طياتها العديد من العقبات والصعوبات والظروف غير المواتية، فلا حياة بدون ضغوط، حيث توجد الحياة توجد الضغوط (في: إلهام عثمان وأسماء العتيبي، ٢٠١٧، ٤٣٣).

ويختلف الأفراد فيما بينهم في الطريقة التي يتعاملون بها مع هذه الضغوط، فقد ينجح الطالب في مواجهة هذه الضغوط والتوافق معها من خلال الاستعانة بمجموعة من الأساليب السلوكية والتي يطلق عليها أساليب مواجهة الضغوط الحياتية وقد يخفق في ذلك مما يؤثر على حياته المستقبلية، وتعرف أساليب مواجهة الضغوط الحياتية بأنها الطرق التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام بناء على إمكانيات وقدرات الفرد، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية أو نفسية عليه (سعيد عبد الرحمن، ٢٠١٩، ٤١٧).

في هذا السياق؛ أشار سعود الحربي، فهد الطشة (٢٠١٧) أن طلاب الجامعة يستخدمون بعض الأساليب لمواجهة ضغوط الحياة أكثر من غيرها وأن أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى طلاب الجامعة هو أسلوب التفاعل الإيجابي، وبينت دراسة (أمنة العكاشي، صالحة بشير، حواء معمر، ٢٠١٨، ٢٠٧) أن الأساليب الإيجابية التالية (التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، أسلوب حل المشكلة) من أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى طلاب الجامعة لمواجهة الضغوط الحياتية.

وأظهرت نتائج دراسة (Prosekov (2021 أن أساليب مواجهة الضغوط الحياتية متباينة بين طلاب الجامعة وفقاً لإدراك كل منهم للموقف الضاغط الذي يتعرض له، حيث بين أن ٢٧،٨% من الطلاب ينظرون للمواقف الضاغطة كمورد لتطوير الشخصية من خلال الاستجابات الانفعالية والعقلية التي يستخدمها الطلاب للتكيف الإيجابي مع هذه الضغوط، مما يوجب عليهم إتقان بعض الأساليب لمواجهة تلك الضغوط المختلفة وما ينجم عنها من الشعور بالقلق والتوتر، وبالتالي قد توفر المعرفة المتعلقة بالضغوط الحياتية لطلاب الجامعة وأساليب مواجهتها رؤى قيمة لإدارات الجامعة لتحسين برامجهم وخدماتهم في الحرم الجامعي حتى يكونوا أكثر فعالية وأكثر دقة في تحقيق الأهداف.

مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث من خلال الحاجة إلى مقياس لأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة حيث أنه بفحص المقاييس المتاحة تبين أنها متباينة الأبعاد فقد أشار Roger & Najarian (1993)

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

إلى أن أساليب مواجهة الضغوط الحياتية تتضمن استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأعد مقياساً يحتوي على مجموعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط وهي (التحليل العقلائي، إعادة التقييم الإيجابي، أسلوب المواجهة المرتكز على الانفعال، التجنب).

قامت منال الحملاوي (٢٠١٩) بإعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين وبينت أن أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تنقسم إلى أساليب المواجهة الإيجابية وتتضمن (الدعم، حل المشكلة، إيجاد معنى، الانفعالات الإيجابية، الترفيه، ضبط الذات، المواجهة الروحانية)، وأساليب المواجهة السلبية وتتضمن (الإقصاء، التجنب، لوم الذات، التهويل)

ومن خلال الإطلاع على العديد من البحوث الأجنبية لأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة لاحظ الباحثون تباين واختلاف المشكلات والضغوط الحياتية التي يواجهها الطلاب الجامعيون في المجتمعات الغربية عن الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة في مجتمعاتنا العربية نتيجة لإختلاف الثقافات المجتمعية فعلى سبيل المثال نجد أنه من الضغوط التي يتعرضون لها مشكلات تعاطي الكحول ومشكلات العلاقات بين الجنسين وهذه المشكلات غير موجودة بين الطلاب الجامعيين في مجتمعاتنا العربية، وكذلك تختلف الضغوط التي يعاني منها الطلاب الجامعيون في جامعة مطروح عن الجامعات الأخرى لاسيما وأن محافظة مطروح لها خصائص معينة من حيث الثقافة، والوعي المجتمعي بأهمية التعليم الجامعي، ومستوى المعيشة، وفرص العمل في المستقبل.

وبناء على ذلك تم إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة بغرض توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتناسب وطبيعة عينة البحث من طلاب الجامعة، وبالتالي تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لطلاب كلية التربية جامعة مطروح؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة، والتحقق من خصائصه السيكومترية.

أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في محاوله إلقاء الضوء على مفهوم أساليب مواجهة الضغوط وجوانبه من حيث التأسيس النظري لهذا المفهوم في مجال الصحة النفسية بمصر والعالم العربي، واثراء المجال النفسي بمعارف متنوعة ونتائج علمية عن طلاب الجامعة.

الأهمية التطبيقية:

إعداد مقياس أساليب مواجهه الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة ويعد هذا البحث -على حد معرفه الباحثون- من الأبحاث القليلة التي تناولت مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة في جمهوريه مصر العربية.

مصطلحات البحث

أساليب مواجهة الضغوط الحياتية: تعرف بأنها: "طريقة الفرد في استخدام الأساليب المناسبة وفقاً لسماته النفسية والمعرفية حيال تعرضه للمواقف والأحداث الحياتية الضاغطة سواء بإيجابية الفرد أو بالبحث عن المساندة في مواجهتها أو بتجنب حدوثها والتقليل من آثارها الضارة، وتتضمن الأبعاد التالية (أسلوب المواجهة الإيجابية، أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي، أسلوب المواجهة التجنبية). وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (إعداد: الباحثون).

الإطار النظري

مفهوم أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

أشارت هويدة حنفي (٢٠٠٩) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعد إحدى الأساليب التوافقية التي يستخدمها الفرد للتغلب على المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها وتتعدد هذه الأساليب بين التفاعل الإيجابي أو التجنبي والانفعالي وأيضاً بالاعتماد على المساندة الاجتماعية.

واتفق مع ذلك ورد الجلبة (٢٠١٨) فأشاروا إلى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية بأنها مجموعة من الجهود والأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الداخلية والخارجية المثيرة للقلق والمشقة، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تطويع الموقف الضاغط، والتخفيف من القلق والتوتر، وإعادة توازنه النفسي.

ويستند البحث الحالي إلى الأساس النظري الذي وضعته هويدة حنفي محمود (٢٠٠٩) في تعريفها لأساليب مواجهة الضغوط كونها أسلوب توافقي يستخدمه الفرد للتعامل مع المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها وفقاً لسماته المعرفية والنفسية إزاء تعرضه للأحداث والمواقف الضاغطة سواء بإيجابية الفرد في التعامل معها أو بالبحث عن الدعم والمساندة في مواجهتها أو بتجنب حدوثها أو التقليل من أثارها الضارة.

أبعاد أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

تتعدد تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط الحياتية بتعدد المدارس النفسية، وهذا التعدد يُثري البحث العلمي ويكسب الدراسات في مجال مواجهة الضغوط وأساليبها التعمق والتكامل بين وجهات النظر المختلفة. حيث أشار عبد الستار إبراهيم (٢٠١٥) أن لكل فرد طريقته وأسلوبه الخاص في التعامل مع الضغوط ومواجهتها، وكذلك تسهم طريقة تفكير الفرد وإدراكه في مقدار الضغط وشدته وكيفية تعامله معه، ومن أساليب مواجهة الضغوط أسلوب تعديل السلوك الشخصي وبناء مهارات وأساليب تفكير تتناسب مع ما يتطلبه مواجهة تحديات الحياة بفاعلية، وهناك أسلوب تنظيم الوقت وأسلوب الاسترخاء بأشكاله المختلفة.

صنف (Schwarzer ١٩٩٢) أساليب مواجهة الضغوط في أربعة نماذج هي:

- أسلوب المواجهة التفاعلية: وتتمثل في الجهود المبذولة لدى الفرد في التعامل مع الضغوط سواء بالتكيف مع هذه الضغوط او تعويضها.
- أسلوب المواجهة النشطة: وتتمثل في استقبال الفرد للضغوط باعتبارها نوع من التحدي، وبهذا تصير عملية مواجهة الضغوط إدارة للهدف بدلاً من إدارة للخطر.
- المواجهة التوقعية: وتتمثل في جهود الفرد في التعامل مع الضغوط والتهديدات الوشيكة، والتي من الصعب على الفرد تجنبها في المستقبل.
- المواجهة الوقائية: وتتمثل في الجهد الذي يبذله الفرد لبناء دروع تمكنه من مقاومة الضغوط، وتسمح بخفض إمكانية حدوث هذه الضغوط في المستقبل.

وصنف (Higgins & Endler 1995) أساليب مواجهة الضغوط في نوعين هما:

- أسلوب التوجه نحو المهمة: يقوم فيه الفرد بمحاولات سلوكية فعالة في التعامل الآمن مع مصادر الضغط أو المشكلة؛ بالاستعانة بخبراته السابقة، واختيار أفضل البدائل للتعامل مع هذه الضغوط ووضع الخطط الفورية لمواجهتها.
- أسلوب التوجه نحو التجنب: ويتمثل في تلاشي أو تجنب الفرد للمواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة والانسحاب المباشر من هذه المواقف قبل ان يتعرض لأي ضرر وهو ما يعرف بالأسلوب الإحجامي. وأشارت ورد الجلبة (٢٠١٨) إلى أن أبعاد أساليب مواجهة الضغوط الحياتية هي: التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، المواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساندة، الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، التجنب، الإحجام المعرفي، التنفيس الانفعالي.

المدخل النظرية لمواجهة الضغوط:

مدخل التحليل النفسي: وتناول فيه "فرويد" العمليات اللاشعورية والآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد لمواجهة التهديدات، ويرى فرويد أن هذه الآليات تشوه وتحرف إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط، وأن الفرد لا يلجأ إلى حيلة دفاع واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد ومن أمثلة هذه الآليات الكبت، التبرير، الإنكار، والتجنب، والإسقاط (طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ٨١).

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

المدخل التفاعلي: ظهر هذا المدخل كرد فعل لم دخل التحليل النفسي، حيث أن المدخل التفاعلي ينظر إلى المواجهة على انها عملية طبيعية وصحية والتي من خلالها يتمكن الفرد من حل مشكلاته وبذلك فهي تركز على الآليات العقلانية والشعورية، وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً محورياً في هذا المدخل، فهو يهتم بالعلاقة المتبادلة بين الفرد والبيئة وان عملية التقييم تؤثر بشكل فعال في أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في المواقف الضاغطة (سميرة الشبخاني، ٢٠٠٣، ٦٥).

مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة: يركز هذا المدخل على التقارب بين العوامل الشخصية والسياسق الموقفية والمواجهة، فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك الفرد في مواجهة الضغوط، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد على اهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية بين الافراد (طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ٨١).

ومما سبق نستنتج أن هناك عدة مداخل نظرية في المواجهة يأتي في مقدمتها مدخل التحليل النفسي والذي يركز على آليات الدفاع اللاشعورية لدى الفرد، بينما يركز المدخل الثاني على خصائص الشخصية كمتغير مهم في عملية المواجهة، اما المدخل الثالث فيؤكد على خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد والمتغيرات الشخصية التي تحدد أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الموقف الضاغط.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة البحث وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

المشاركون في البحث:

تم اختيار عينة المشاركين قوامها (١٤٠) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة مطروح، في التخصصات العلمية والأدبية من الريف والحضر، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٤) عاماً، بمتوسط (٢٠،٩٣)، بانحراف معياري (٠،٨٣٦)، وذلك بهدف اختبار الكفاءة السيكومترية، لمقياس اساليب مواجهة الضغوط الحياتية، ويوضح الجدول (١) توزيع العينة المشاركة على الفرقة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية.

جدول (١) توزيع العينة المشاركة على الفرقة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية

الفرقة	العدد	النسبة المئوية
الثانية	٦٠	%٤٢،٨٦
الثالثة	٥٩	%٤٢،١٤
الرابعة	٢١	%١٥
الإجمالي	١٤٠	%١٠٠

أداة البحث:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية: (إعداد الباحثون)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح.

مفهوم الظاهرة المقاسة تم تحديد مفهوم أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف الآتي: "طريقة الفرد في استخدام الأساليب المناسبة وفقاً لسماته النفسية والمعرفية حيال تعرضه للمواقف والأحداث الحياتية الضاغطة سواء بإيجابية الفرد أو بالبحث عن المساندة في مواجهتها أو بتجنب حدوثها والتقليل من آثارها الضارة، وتتضمن الأبعاد التالية (أسلوب المواجهة الإيجابية، أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي، أسلوب المواجهة التجنبية)"

خطوات إعداد المقياس:

- الاطلاع على الإطار النظري في مجال أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة.

- مراجعة بعض الأدوات والمقاييس التي استخدمت في هذا الميدان، منها:

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

- ١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة إعداد. Rahat& Ilhan(2016).
- ٢- مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة إعداد. Mahfouz& Alsahli (2016).
- ٣- مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة إعداد. Eryilmaz & Basal (2021).

وصف المقياس:

في ضوء ما سبق تم تحديد أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة في ثلاثة أبعاد أسلوب المواجهة الإيجابية ويقاس هذا البعد مدي الجهود الايجابية المبذولة من قبل الفرد للتغلب علي الضغوط الحياتية التي يواجهها، أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي ويقاس هذا البعد أساليب الدعم الاجتماعي التي يتلقاها الفرد من الآخرين في المواقف الضاغطة، أسلوب المواجهة التجنبية ويقاس هذا البعد مدى المحاولات التي يقوم بها الفرد لتجاهل الموقف الضاغط أو الاستسلام له، وتم صياغة مفردات المقياس في صورته المبدئية في (٣٠) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة بواقع (١٠) مفردات لكل بعد. ويعتمد المقياس في تقدير الاستجابة على بدائل ليكرت للتدرج الرباعي (دائماً/ غالباً/ نادراً/ أبداً).
تم عرض المقياس بصورته المبدئية على عدد (١٠) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية، وذلك بقصد الحكم على سلامه صياغة المفردات ومدى ارتباط المفردات بالبعد الذي ينتمي إليه، وعلى ضوء مقترحاتهم تمت إعادة الصياغة اللغوية لبعض العبارات وحذف البعض الآخر، ليصبح عدد مفردات المقياس (٢١) مفردة.

نتائج البحث:

باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة؛ تم الإجابة عن سؤال البحث، وهو بعنوان: ما الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لطلاب كلية التربية جامعة مطروح؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب الآتي:

أولاً صدق المفردة: تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه؛ باعتبار أن باقي العبارات محكاً

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

أو ميزاناً داخلياً لهذه المفردة، ويبين جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من مجموع درجات البعد.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

بعد حذف درجة المفردة من مجموع درجات البعد (ن = ١٤٠)

م	أسلوب المواجهة الإيجابية	م	أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي	م	أسلوب المواجهة التجنبية
١	**٠,٥٥	١١	*٠,١٦	٢١	**٠,٤٩
٢	**٠,٤١	١٢	**٠,٥١	٢٢	**٠,٥٠
٣	*٠,١٠	١٣	**٠,٤٧	٢٣	**٠,٣٩
٤	**٠,٣٥	١٤	**٠,٦٥	٢٤	**٠,٣٧
٥	**٠,٤٧	١٥	**٠,٥٨	٢٥	**٠,٣٦
٦	*٠,١٣	١٦	**٠,٥٠	٢٦	**٠,٣٥
٧	**٠,٥٦	١٧	**٠,٥٢	٢٧	*٠,١٦
٨	**٠,٣٣	١٨	٠,٠٢	٢٨	**٠,٤٤
٩	*٠,١٨	١٩	**٠,٣٣	٢٩	**٠,٢٣
١٠	**٠,٤٧	٢٠	*٠,١٣	٣٠	*٠,١٢

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

(*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بصدق مفرداته، حيث كان معامل ارتباط معظم المفردات بالبعد الذي تنتمي إليه دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، باستثناء المفردة (١٨) من البعد الثاني، حيث كان معامل ارتباطها غير دال إحصائياً، وبحذف المفردات ذات معامل الارتباط الأقل من أو يساوي (٠,٣) وهي المفردات (٣ - ٦ - ٩) من البعد الأول، والمفردات (١١ - ٢٠) من البعد الثاني، والمفردات (٢٧ - ٢٩ - ٣٠) من البعد الثالث؛ وبالتالي يصبح إجمالي عدد مفردات المقياس الصادقة (٢١) مفردة.

ثانياً: الصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis)

تم التحقق من الصدق البنائي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بناءً على ما كشفت عنه الأطر النظرية ذات الصلة عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية؛ لمصفوفة معاملات الارتباط بين عوامل مقياس أساليب مواجهة الضغوط؛ عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، وذلك

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

من خلال استخدام نمذجة المعادلات البنائية (SEM) Structure Equation Model من خلال برنامج (AMOS_{v22}) وطريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood حيث تم افتراض أن مفردات المقياس تتشعب بثلاثة عوامل كامنة من الدرجة الأولى هي: (أسلوب المواجهة الإيجابية، أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي، أسلوب المواجهة التجنبية)، وأن عوامل الدرجة الأولى الثلاثة تتشعب بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية. ويوضح الجدول (٣) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس أساليب مواجهة الضغوط كآلاتي:

جدول (٣) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (ن=١٤٠)

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	قيمة كاي ^٢ CMIN	٠,٧٤٧	أن تكون قيمتها غير دالة
٢	درجات الحرية DF	١٨٦	-
٣	مؤشر النسبة بين قيم X ² ودرجات الحرية (CMIN)	٠,٩٢٩	أقل من (٣)
٤	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٠٢	٠ إلى ١
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٨١	٠ إلى ١
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٥٣	٠ إلى ١
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١
٨	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١
٩	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٠٠	٠,٠٨ فأقل
١٠	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (ECVI)	١,٨٩١	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٣,٣٢٤	

باستقراء الجدول (٣) يتضح أن قيم مؤشرات المطابقة التي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة، حيث أن قيمة (كا^٢) غير دالة إحصائياً، وجاءت النسبة بين كا^٢ ودرجات الحرية في المدى المثالي وهي (٠,٩٢٩) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٣) فإنه يتم قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI، ومؤشر المطابقة المعياري NFI، ومؤشر المطابقة النسبي RFI، ومؤشر المطابقة المتزايد أو التزايد IFI، ومؤشر المطابقة المقارن CFI وجميعها قيم مرتفعة تصل إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح)، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته (٠,٠٠) وهو معدل مقبول ويدل على أن النموذج يطابق تماماً البيانات، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار، ويوضح الجدول (٤) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لأساليب مواجهة الضغوط.

جدول (٤) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي

من الدرجة الثانية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية

المفردات	العوامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية
	العامل الأول	١,٠٠٠			٠,٨٧
	العامل الثاني	٠,٩٠٦	٠,١٩٣	**٤,٦٨٥	٠,٩٤
	العامل الثالث	٠,٧٠٧	٠,١٥٨	**٤,٤٦٦	٠,٧٦
١م		١,٠٠٠			٠,٦٥
٢م		٠,٨١٥	٠,١٥٩	**٥,١٣١	٠,٥٢
٣م	أسلوب المواجهة الإيجابية	٠,٧٠٧	٠,١٥٣	**٤,٦٠٩	٠,٤٦
٤م		٠,٨٢٩	٠,١٦٠	**٥,١٩٠	٠,٥٣
٥م		١,٠٢٣	٠,١٦٥	**٦,١٨٢	٠,٦٥

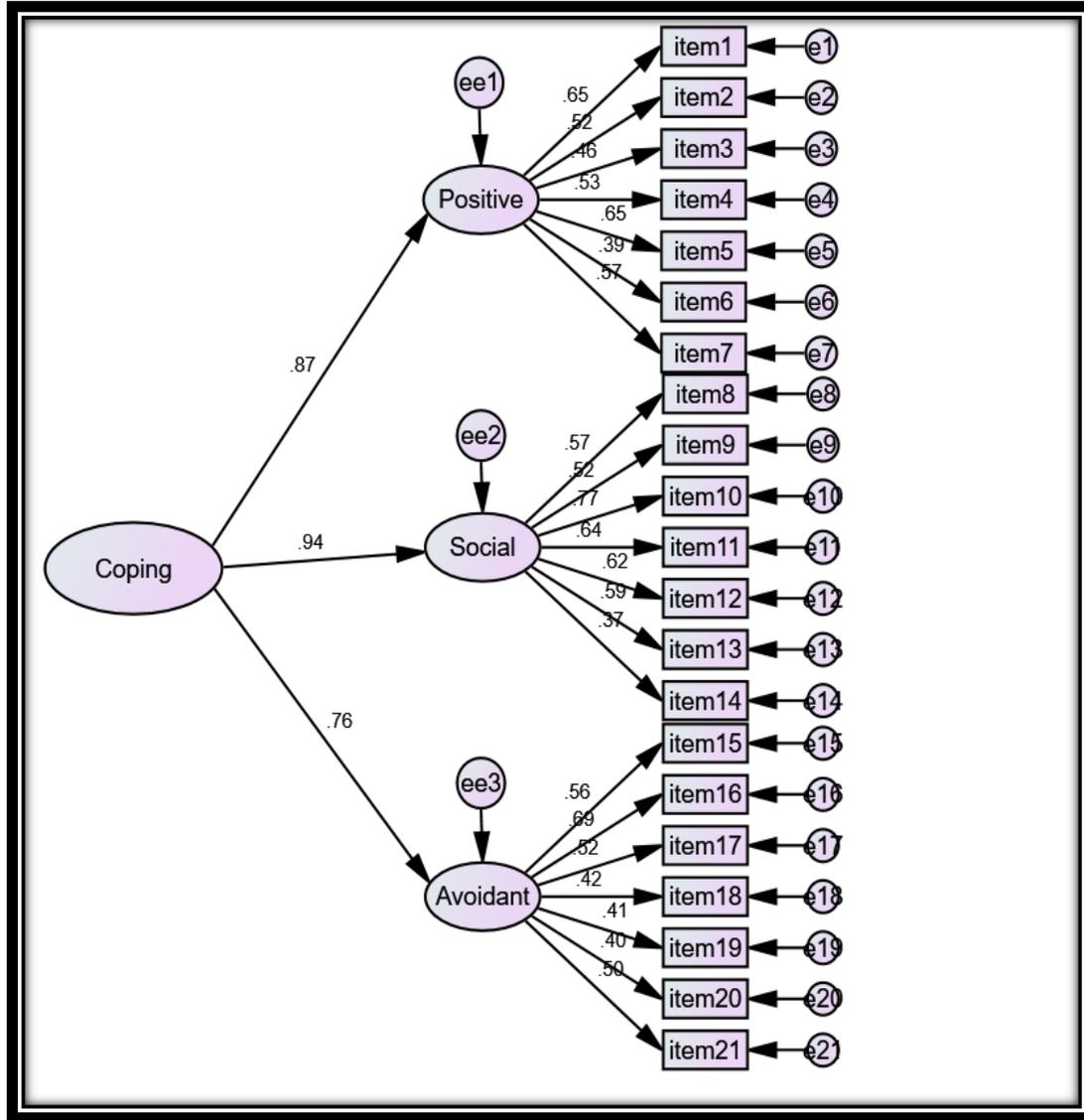
الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د./ محمد غازي أ.م.د./ شادي أبو السعود أ.م.د./ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

المفردات	العوامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الدرجة	معاملات الانحدار المعيارية
٦م		٠,٥٧٨	٠,١٤٧	**٣,٩٤٠	٠,٣٨
٧م		٠,٨٤٠	٠,١٥٢	**٥,٥٢٥	٠,٥٧
٨م		١,٠٠٠			٠,٥٧
٩م		٠,٩٨٩	٠,١٨٢	**٤,٩٣٧	٠,٥٢
١٠م	أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي	١,٤٠٦	٠,٢٢٠	**٦,٤٠٢	٠,٧٧
١١م		١,١٤٥	٠,٢٠١	**٥,٧٠٨	٠,٦٤
١٢م		١,٠٩٣	٠,١٩٥	**٥,٦٠٠	٠,٦٢
١٣م		١,٠٣٩	٠,١٩١	**٥,٤٢٩	٠,٥٩
١٤م		٠,٦٤٠	٠,١٧٠	**٣,٧٦٤	٠,٣٧
١٥م		١,٠٠٠			٠,٥٦
١٦م		١,٢٧٢	٠,٢٣٦	**٥,٣٨٢	٠,٦٩
١٧م		٠,٨٨٥	٠,١٩٦	**٤,٥١٠	٠,٥١
١٨م	أسلوب المواجهة التجنبية	٠,٧٥٦	٠,١٩٥	**٣,٨٨١	٠,٤٢
١٩م		٠,٧٣٠	٠,١٩٢	**٣,٧٩٥	٠,٤١
٢٠م		٠,٧٣٧	٠,١٩٩	**٣,٧٠٣	٠,٤٠
٢١م		٠,٨٩٢	٠,٢٠١	**٤,٤٣٠	٠,٥٠

(**) دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية للعوامل المكونة لأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية قد أكدت أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمتها الدرجة دالة عند مستوى ٠,٠١، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعياري وجميعها قيم مقبولة، وبالتالي فإن التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لأساليب مواجهة الضغوط الخاص بالمشاركين في حساب الخصائص السيكومترية دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، ويبين شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:



شكل (١) نموذج التحليل العائلي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط يتضح من الشكل (١) السابق أن قيم تشبعات المفردات على بعد أسلوب المواجهة الإيجابية قد تراوحت بين (٠,٣٩-٠,٦٥)، وبعد أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي قد تراوحت ما بين (٠,٣٧-٠,٧٧)، وبعد أسلوب المواجهة التجنبية قد تراوحت ما بين (٠,٤٠-٠,٦٩) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحى الشرقاوي أ/ سوزان سمير

مستوى دلالة (0,01)؛ وبالتالي فإن التحليل العاملي التوكيدي لمتغير أساليب مواجهة الضغوط قد بين لنا تشبع المفردات على العامل أو البعد الذي تنتمي إليه؛ وبالتالي قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي. الاتساق الداخلي: وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مضافاً إليها درجة المفردة وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجة البعد الذي تنتمي إليه:

جدول (5) معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = 140)

أسلوب المواجهة التجنبية		أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي				أسلوب المواجهة الإيجابية	
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد
**0,51	**0,66	15	**0,55	**0,66	8	**0,60	**0,70
**0,64	**0,67	16	**0,54	**0,63	9	**0,50	**0,59
**0,50	**0,57	17	**0,71	**0,77	10	**0,52	**0,54
**0,42	**0,57	18	**0,59	**0,72	11	**0,50	**0,64
**0,38	**0,56	19	**0,61	**0,65	12	**0,60	**0,71
**0,40	**0,60	20	**0,59	**0,67	13	**0,42	**0,52
**0,45	**0,62	21	**0,41	**0,51	14	**0,54	**0,64

(**) دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وبينها وبين الدرجة الكلية دالة عند مستوى (0,01)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,38 - 0,77)، مما يشير لمتعة مقياس أساليب مواجهة الضغوط باتساق داخلي مقبول بين مفرداته. ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

قيم معاملات الارتباط	أسلوب المواجهة الإيجابية	أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي	أسلوب المواجهة التجنبية
الدرجة الكلية للمقياس	**٨٥	**٠,٨٧	**٠,٧٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، أي أن اتساق بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، كما ان معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي بين مفرداته وأبعاده. ثبات المقياس: ثبات المقياس من العوامل التي تؤكد صلاحيته للتطبيق، وفي سبيل ذلك تم حساب الثبات باستخدام طريقتي: معامل ثبات ألفا كرونباك، وطريقة إعادة التطبيق؛ وذلك كما يلي:

معامل ثبات ألفا كرونباك Cronbach alpha

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباك للمقياس ككل، حيث بلغت قيمته (٠,٨٧) لعدد (٢١) مفردة تدل على معامل ثبات مقبول، كما تم حساب معامل ثبات المقياس لكل بُعد من أبعاد المقياس.

جدول (٧) معاملات ثبات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ن = (١٤٠)

البعد	معامل الثبات	عدد المفردات
أسلوب المواجهة الإيجابية	٠,٧٣	٧
أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي	٠,٧٨	٧
أسلوب المواجهة التجنبية	٠,٧١	٧

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك تراوحت ما بين (٠,٧١) للبعد الفرعي أسلوب المواجهة التجنبية والدرجة الكلية للمقياس ككل (٠,٨٧) وتعد هذه القيم مقبولة؛ حيث تشير إلى درجات ثبات المقياس.

ثبات المقياس باستخدام إعادة التطبيق

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عدد (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، بلغت قيمة الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني (٠,٨٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتشير إلى تمتع المقياس وأبعاده بدرجة مقبولة من الثبات؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها الدراسة. ومن خلال حساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقتي ألفا كرونباك وإعادة التطبيق؛ يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في قياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.

الصورة النهائية للمقياس

في ضوء الإجراءات السابقة، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وأبعاده، أصبح مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في صورته النهائية التي تتكون من عدد (٢١) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة:

- بعد أسلوب المواجهة الإيجابية: ويتكون من (٧) مفردات.

- بعد أسلوب المواجهة المستندة للدعم الاجتماعي: ويتكون من (٧) مفردات.

- بعد أسلوب المواجهة التجنبية: ويتكون من (٧) مفردات.

وأخيراً يمكننا القول بأن مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث صدق المفردة والبناء والمحك، والاتساق الداخلي، ودرجة مرضية من الثبات، ويؤكد صلاحيته في الاستخدام في البيئة المصرية والعربية للتطبيق على طلاب كلية التربية. والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها استخدامه في الدراسات المستقبلية.

توصيات البحث:

يوصي البحث الحالي بما يلي

- توظيف المعرفة المتعلقة بالضغوط الحياتية لطلاب الجامعة وأساليب مواجهتها لتوفير رؤى قيمة لإداريات الجامعة لتحسين برامجهم وخدماتها في الحرم الجامعي حتى يمكن ان يكونوا أكثر فاعلية وأكثر دقة في تحقيق اهداف محددة مسبقاً.

بحوث مقترحة:

1. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية على عينات أخرى وبيئات ثقافية مختلفة.
2. بناء برامج قائمة على تحسين أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لتحسين الاداء الدراسي للطلاب باختلاف الفئات العمرية.
3. بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومتغيرات نفسية اخرى على فئات عمرية وتعليمية اخرى.

المراجع

المراجع العربية

- أحمد بن عبدالله الزهراني (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، دراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، ٤١(٣)، ٧٦٣-٧٨٣.
- آمنة محمد العكاشي، صالحة التومي بشير الدروقي، وحواء بشير معمر (٢٠١٨). أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية، مجلة التربوي: جامعة المرقب - كلية التربية بالخمس، (١٢)، ١٨٨-٢٠٩.
- إلهام عثمان، أسماء العتيبي (٢٠١٧). الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط كمنبئات للتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية، مجلة العلوم التربوية، ٣ (٣)، ٤٣٢-٤٧٧.
- سعيد عبد الرحمن محمد (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية بالمرحلة الجامعية، مجلة العلوم التربوية، ١(٤)، ٤١٤-٤٦١.
- سعود نامي سعود الحربي، فهد مبارك خالد الطشة (٢٠١٧). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت، المجلة التربوية : جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، ٣٢(١٢٥)، ٥٩ - ١١٠.
- سميرة الشبخاني (٢٠٠٣). الضغط النفسي. بيروت: دار الفكر العربي.
- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية الأردن: دار الفكر.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١٥). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي أ.م.د/ شادي أبو السعود أ.م.د/ فتحي الشرقاوي أ/ سوزان سمير

عبدالعزیز فهمي، شريف سهام علي عبدالحميد، عزة خضري عبدالحميد (٢٠٢٠). الخصائص

السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية، مجلة

دراسات تربوية وإجتماعية، ٢٦(١)، ٢٣٥١ - ٢٦٣.

محمد قاشي (٢٠١٧). علاقة ضغوط أحداث الحياة اليومية بأساليب مواجهتها لدى عينة من طلبة جامعة

باتنة الجزائر، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية : مركز جيل البحث العلمي، (٣٠)، ٩٩ -

١١٤.

منال منصور على الحملاوي (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي

والرفاه النفسي للمعلمين، مجلة دراسات نفسية، ٢٩(٢)، ٢١٧ - ٣٠٧.

هويدة حنفي محمود (٢٠٠٩). التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من

المكفوفين والمبصرين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٦٥ (١٩)، ٤٠٩ - ٤٨٨.

ورد محمد مختار عبد السميع الجلبه (٢٠١٨). فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية

لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩(١٠)، ١ -

٤١.

المراجع الأجنبية

Dugyala, M., & Poyrazli, S. (2021). Social Anxiety, Depression, Coping Self-Efficacy, and Coping Strategies among College Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(3), 411-425.

Eryilmaz, A., & Basal, A. (2021). Student and Teacher Perspectives: Developing the Scale of Coping Strategies for Pessimism and Subjective Well-Being Model Based on Coping Strategies for COVID-19 and Goal Striving. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(1), 546-563.

Hammen, C., Shih, J. H., & Brennan, P. A. (2004). Intergenerational transmission of depression: test of an interpersonal stress model in a community sample. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(3), 511-522.

Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European journal of personality*, 9(4), 253-270.

- Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 447-460.
- Mahfouz, R., & Alsahli, H. (2016). Perceived Stress and Coping Strategies among Newly Nurse Students in Clinical Practice. *Journal of Education and Practice*, 7(23), 118-128.
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of college student development*, 44(1), 18-28.
- Prosekov, A. Y., Morozova, I. S., & Kretsan, Z. V. (2021). Case Study of the Formation of the Operational Component of the Psychological Readiness of University Graduates to Overcome Difficult Life Situations in Their Future Professional Activities. *European Journal of Contemporary Education*, 10(1), 103-112.
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187- 208.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual differences*, 15(6), 619-626.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours: Theoretical approaches and a new model. *Self-efficacy: Thought control of action*, 217, 242.