

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

إعداد

نوران أحمد محمد سليمان القاضى

أ.م.د. أحمد سيد عبد الفتاح

أ.م.د. نوره محمد طه

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية . جامعة الفيوم

ورئيس قسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة الفيوم

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (200)، منهم (50) طالباً، و(150) طالبة من طلبة السنة النهائية بكليات (تربية، علوم، خدمة اجتماعية، آداب) بجامعة الفيوم، وتراوحت أعمارهم بين (24.22) عاماً، بمتوسط عمرى (20.2)، وانحراف معيارى (2.43)، وقد أجرت الباحثة المعالجة الإحصائية والتي تمثلت فى (الصدق العاملى الاستكشافى، وصدق المحكمين، والصدق المرتبط بالمحك، والاتساق الداخلى، وثبات ألفا كرونباخ، وثبات التجزئة النصفية)، وكشفت نتائج البحث عن تمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة، مما يؤكد على توافر الخصائص السيكومترية للمقياس، وقدرته على قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات مواجهة الضغوط، الخصائص السيكومترية، طلاب الجامعة.

Abstract:

The aimed to verify the psychometric properties of the scale of strategies for coping with psychological stress among university students, and the research sample consisted of (200), including (50) male students, and (150) female final year students in faculties (education, science, social work, literature) at fayoum university, and their ages ranged between(22 : 24) years, with an average age , and the stability of the stability of the midterm segmentation, and the results of the research revealed that the scale has high validity and reliability .43).2 (of(20.2), and a standard deviation coefficients, which confirms the availability of psychometric characteristics of the scale, and its ability to measure coping strategies for psychological stress among university students .

أولاً: مقدمة البحث :

تُعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، فهي سمة من سمات هذا العصر، نظراً للتغيرات السريعة التي تحدث في المجتمع في كافة نواحي الحياة، لذا نجد أن جميع فئات المجتمع تعاني من الضغوط فالبعض يعاني من ضغوط مادية والبعض يعاني ضغوط صحية، ولكن أكثر فئة تعاني من الضغوط هم طلبة الجامعة، فتختلف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة عن باقي المجتمع، فقد ذكر التيجاني بن الطاهر (2010، 263) أن طلبة الجامعة هم أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط خاصة طلبة التخرج لأن هذه المرحلة بالنسبة إلى طالب الجامعة تتميز بمتطلبات مختلفة عن المراحل السابقة، كتحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي وغيرها من الأمور التي تتعلق بالمستقبل.

وهذه المتطلبات تجعل الطالب الجامعي في مواجهة الكثير من الضغوط النفسية، رأى خديجة عماش (2018، 154) أن المرحلة الجامعية تزيد من الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي لأن هذه المرحلة هي المسئولة عن تحديد مساره المهني في المستقبل، مع الضغوط عن طريق إيجاد حلول مناسبة لمعالجة هذه الضغوط، لذا نجد أن استخدام الطالب الجامعي للاستراتيجيات لمواجهة الضغوط يساعده على التقليل منها، وقد ذكرت العديد من الدراسات أهمية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في التقليل من الضغوط، فقد أشار عبدالحكيم عبدالهادي (2014، 51) أن هذه الاستراتيجيات تستطيع أن تحمي الفرد من آثار الضغوط عن طريق التخفيف منها أو إزالتها أو تعديلها، وقد وضحت سالي قاسم (2017، 96) أنه يجب على الفرد معرفة ما هي الإستراتيجية المناسبة للتعامل مع الضغوط التي تواجهه في الحياة، لأن هذه الاستراتيجيات تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية، وذكر وائل الشاذلي (2020، 709) أن استخدام طلبة الجامعة للاستراتيجيات التي تساعدهم على مواجهة الضغوط تختلف حسب قدراتهم وإمكانياتهم وطريقة تفسيرهم للأحداث الضاغطة فهم يحاولون أن يوفقوا بين ما يمتلكون من قدرات وإمكانيات وبين ظروف الحياة المحيطة، وقد وضع سعد المشوح ومحمد

الوهطه (51،2015) أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط يكون لديهم فاعلية أكثر فى مواجهة الضغوط ولديهم رضا عن الحياة ومستوى جيد من الصحة النفسية.

وقد أشار Hamaideh (84،2011) أن طلبة الجامعة يحاولون التقليل من الضغوط النفسية عن طريق استخدام بعض الاستراتيجيات التى تساعدهم على مواجهة الضغوط مثل الاستراتيجية الدينية والدعم الإجتماعى وإعادة التقييم المعرفى.
ثانياً : مشكلة البحث:

تعتبر الضغوط النفسية من أهم المشاكل التى يعانى منها طلبة الجامعة، فهى تؤثر على طالب الجامعة فى جميع مناحى حياته ومن الممكن أن يصاب ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية، إذا لم يستطيع التعامل معها وتقليلها أو ازالتها، وقد أشارت رزيقة محذب و مليكة سليمانى (522،2021) أن طلبة الجامعة يتعرضون لكثير من المواقف و الأحداث الضاغطة التى تغير حياتهم، وقد وضح عزيزة عنو و نورة بادی (211،2022) أن الضغوط التى يتعرض لها الطالب الجامعى لها آثار سلبية على الطالب الجامعى ومن هنا نجد أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط، فقد أشارت لىلى ثجيل (68،2022) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر عوامل تعويضية لكى يستطيع الطالب أن يحافظ على الصحة النفسية والجسدية له، فقد ذكرت غادة الطلحة (99،2023) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمكن الطالب من التعامل مع الآثار السلبية للضغوط وتقليلها.

وبالرغم من أهمية دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وخاصة لدى طلبة الجامعة، فهم المسؤولون عن حاضر مستقبل البلاد، وفى حدود علم الباحثة أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة صُمم بغرض توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتلائم مع عينة الدراسة وهم طلبة الجامعة، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث فى الآتى:

عدم ملائمة المقاييس المتاحة فى حدود علم الباحث لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة من ناحية الظروف الإجتماعية والثقافية والبيئية، خاصة فى ظل التغيرات التى طرأت على المجتمع مثل جائحة كورونا وما لها من آثار سلبية على طلبة الجامعة.

إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة يتناسب مع عينة الدراسة، وتقنيه (الصدق والثبات).

ثالثاً: أسئلة البحث :

السؤال الرئيس: ما الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؟ ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

1. ما مؤشرات الاتساق الداخلى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

2. ما مؤشرات الصدق العاملى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

3. ما مؤشرات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

رابعاً: أهداف البحث:

يحاول البحث تحقيق عدد من الأهداف على النحو التالى:

1. التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

2. التحقق من مؤشرات الصدق العاملى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

3. التحقق من مؤشرات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

خامساً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

تتبلور أهمية البحث في اهتمامه بدراسة الضغوط النفسية لفئة مهمة في المجتمع وهم طلبة الجامعة فهذه الدراسة تلقى الضوء على جميع الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة في كافة نواحي الحياة، من ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية وأسرية.

الأهمية التطبيقية:

وهي التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وذلك للاطمئنان لمناسبته لعينة البحث، وتوفير أداة تتمتع بخصائص سيكومترية يمكن الاعتماد عليها، وهي إضافة لمكتبة المقاييس النفسية العربية، بالإضافة إلى إمكانية استخدام هذا المقياس لمن يرغب في دراسة وقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

سادساً: مصطلحات البحث:

أ) الضغوط النفسية: Stress

عرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (1993،308) : بأنها حالة إجهاد فيزيقي أو سيكولوجي لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد.

ب) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: strategies for coping with psychological stress

وتعرفها الباحثة إجرائياً:

بأنها الطريقة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة ، و يجب عليه التعامل معها فهي تساعده على التعامل مع الضغوط عن طريق تخفيفها أو تعديلها أو إزالتها.

ج) الخصائص السيكومترية:

1. الاتساق الداخلى:

هو مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل بند مع المقياس ككل. (سعد عبد الرحمن، 2008، 184).

2. صدق المقياس:

هو قدرة الاختبار على أن يقيس ما وضع لقياسه. (عبد الرحمن الطيرى، 2014، 219).

3. ثبات المقياس:

هو درجة الاتساق التي تكون عليها الدرجات الانحرافية أو الدرجات المعيارية عندما يتم تطبيق المقياس على نفس الفرد عدة مرات أو عندما تطبق صور متعددة من الاختبار. (عبد الرحمن الطيرى، 2014، 171).

سابعاً: الاطار النظرى للبحث:

1. تعريف الضغوط النفسية:

عرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاى (1993،308) : بأنها حالة إجهاد فيزيقى أو سيكولوجى لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد. وعرفتها ماجدة عبيد (2008،20): بأنها عبارة عن حالة من التوتر الناشئة من التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية.

بينما عرفها أبو بكر عبد القادر (2013،80): بأنها حالة من التوتر والضيق التي يشعر بها الإنسان ، نتيجة لما يمر به من أحداث و ظروف تواجهه فى الحياة مما تضطره إلى مواجهتها بعدة أساليب،كى يحقق توافقا وانسجاما مع البيئة المحيطة به. وعرفها محمد القحطانى (2017،527): بأنها مجموعة من المتغيرات والظروف التي قد يواجهها الفرد وتؤثر عليه بحسب شدتها و دوام أستمراريتها.

وعرفها محمد عبدالله (20، 2023): بأنها الحالة التي يعانها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية و النفسية و الاجتماعية لشخصيته، سواء على مستوى واقعي أو خيالي.

وعرفها Cohen & Lazarus (1977، 85) : بأنها و أى حدث تتجاوز فيه المطالب البيئية أو المطالب الداخلية أو كليهما الموارد التكيفية لنظام فردى أو اجتماعى.

مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

عرفها Kumar, Bhukar (2012، 6) : بأنها قدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط فى ضوء خبراتهم السابقة.

وعرفها جابر عبد الحميد و علاء الدين كفاى (1989، 4142) : بأنها سلسلة من عمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط، أو غير سار، أو فى تحديد إستجابات الفرد فى مثل هذه المواقف.

وعرفتها ماجدة عبيد (20، 2008): بأنها تلك الجهود الصريحة التى يقوم بها الفرد لى يسيطر عليها أو يحد منها أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التى تفوق طاقته الشخصية.

وعرفها طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم (2006، 91) : بأنها الوسيلة التى تساعد الفرد على أن تجعله قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة فى حياته التى يعيشها ويتعامل معها بطريقة سليمة وجيدة.

وعرفتها نور الهدى بزراوى (2022، 575): بأنها عبارة عن مجموعة من العمليات والجهود التى يتبناها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة محاولة منه خفض التوتر أو القلق.

مصادر الضغوط النفسية:

نكرت عبلة أحمد (2022،225) : أن من مصادر الضغوط

1. **الضغوط الاجتماعية** : وهى بسبب إختلاف العادات والتقاليد والثقافات بين الفرد و بين الجيران والأصدقاء والعائلة والتفاوت فى الطبقات الاجتماعية بين الأفراد ، والاختلاف فى الميول والإتجاهات بين أفراد الأسرة الواحدة، كل هذه الأسباب تؤدى إلى أن يعيش الفرد فى كثير من الضغوط .

2. **الضغوط الصحية** : وهى الأمراض العضوية التى يصاب بها الفرد أو الحوادث التى يتعرض لها مما يصعب على الفرد تحقيق أهدافه فى الحياة.

3. **الضغوط الأسرية** : وهى بسبب الأسرة التى يعيش فيها الطالب فمثلا الغيرة من الأخوة والخلافات المستمرة مع الوالدين، فعدم وجود تفاهم بين الطالب وبين والديه أو أخوته بسبب اختلاف ميول الطالب وأفراد أسرته يؤدى إلى وجود خلاف مستمر بينهم ، وأيضاً من مصادر الضغوط صراع الأجيال بين الفرد وبين والديه هذا الصراع يؤدى إلى صعوبة التفاهم بينهما مما يؤدى إلى خلاف مستمر بين الفرد وبين والديه، فيعيش الفرد فى ضغوط دائمة لأنه من الصعب أن يعيش الفرد فى المنزل وهو على خلاف دائم مع أسرته.

وقد وضع أحمد الغرير وأحمد أبوأسعد(2009،35):

أن مصادر الضغوط هى :ضغوط داخلية وضغوط خارجية ، وتتمثل الضغوط الداخلية فى الآتى:

أولاً:الضغوط الداخلية هى:

نتيجة الأزمات التى يعيشها الفرد والمواقف التى يمر بها فى حياته، وهى تختلف من شخص لآخر حسب طبيعة الشخص وطريقة تفكيره .

ثانياً:مصادر ضغوط خارجية و تتمثل فى الآتى:

1. ضغوط صحية:

وتكون بسبب إصابة الفرد بمرض ، فالمرض يمثل عبء على الإنسان لأن بعض الأمراض تعوق الفرد على أن يعيش حياة سوية ، لأن بعض الأمراض تتطلب أسلوب حياة خاص به لكي لا يتعرض لأي أزمة صحية.

2. ضغوط إجتماعية :

وتكون بسبب المجتمع الذى يعيش فيه وتدخل المجتمع فى حياة الفرد، والمجتمع يتمثل فى الجيران والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل والأسرة التى يعيش فيها الفرد وأى خلاف بين الفرد وبينهم يمثل مصدر من مصادر الضغوط.

3. مصادر ضغوط دراسية:

وتتمثل فى الضغوط التى يتعرض لها الطالب أثناء الدراسة مثل : عدد المقررات الدراسية التى يدرسها وعدم احقية الطالب باختيار ما يدرسه، أو يدرس مقررات دراسية تحتاج لتدريب عملى ويكون غير متاح التدريب فيؤدى إلى كراهية الدراسة والفشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وهى من أهم الضغوط للطلاب الجامعى.

وقد أشار جمعة يوسف (2007، 16) :

أن من مصادر الضغوط :

1. ضغوط اقتصادية ومالية: وتشمل عدم ثبات النظام الاقتصادى مما يؤدى الى أزمة إقتصادية. 2. مصادر الضغوط بسبب العلاقات: بمعنى عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات إجتماعية جيدة سواء فى العمل أو فى البنية المحيطة (المنزل أو الجامعة أو الأقارب) مما يجعله يشعر بعدم وجود مساندة إجتماعية له ، وهى من أهم مصادر الضغوط بالنسبة للفرد.

وقد أضاف Hong & Zhan (2011, 31) :

أن من مصادر الضغوط للطالب الجامعي:

1. عدم قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع الحياة الجامعية خاصة إذا كان الطالب يعيش في مدينة جامعية أو سكن مع زملائه في الجامعة ، فتكون حياة جديدة بالنسبة له وتكون مليئة بالضغوط .

2. من مصادر ضغوط الطالب الجامعي الخوف من المستقبل المهني: فبعض الطلاب يشعرون بالتشاؤم تجاه مستقبلهم المهني وذلك بسبب شعورهم بالخوف من عدم الحصول على وظيفة بعد التخرج، لأن الوظيفة بالنسبة للطالب الجامعي تساعده أن يحقق أهدافه في الحياه، وهي من أهم الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة.

دراسات سابقة:

دراسة فتحية بن سعدون و أسماء عثمانى(2016)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أكثر استراتيجيات المواجهة استخداماً في ضوء متغيرات(الجنس ، التخصص ، درجة قلق الامتحان) ، وتم استخدام المنهج الوصفي ومقياس قلق الإمتحان لسبيلبرجر ، واستبيان استراتيجيات المواجهة إعداد الباحثان، وقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في إستراتيجيات المواجهة تعزى إلى درجات الامتحان ، وجود فروق بين الإناث والذكور في استخدام إستراتيجية الرجوع إلى الدين والإسترخاء لصالح الإناث ، وجود فروق بين طلبة الأقسام العلمية وطلبة الأقسام الأدبية في استخدام إستراتيجية حل المشكلة و البناء المعرفى والرجوع إلى الدين لصالح العلميين ، وإستراتيجية التجنب والهروب لصالح طلبة الأقسام الأدبية.

دراسة ناهد محمد(2018):

هدفت هذه الدراسة إلى بناء وتصميم مقياس عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة أسوان والتأكد من الخصائص والكفاءة السيكمترية

للمقياس، وقد تكونت عينة الدراسة من (197) طالباً وطالبةً من طلاب جامعة أسوان.

وقد أظهرت النتائج الآتى:

1. أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

2. توافر الشروط السيكومترية للمقياس.

3. صلاحية المقياس للتطبيق.

دراسة Ganesan (2018):

كان الهدف هو التعرف على العلاقة بين الضغط النفسى واستراتيجيات المواجهه بين طلاب الجامعة، تم استخدام مقياس الضغط النفسى المدرك (PSS) ومقياس استراتيجيات المواجهه للمراهقين (ACS)، وقد أظهرت النتائج الآتى:

1. أن معظم طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسى .

2. توجد علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسى واستراتيجيات الموجهة لدى طلبة الجامعة

دراسة Hatunoglu (2020):

حاولت الدراسة التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً فى التعامل مع الضغوط فى ضوء المتغيرات (دخل الأسرة . عدد الأشقاء. حالة تعليم الوالدين)، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 301 طالب جامعى، وقد أظهرت النتائج الآتى:

1. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط.

2. الاستراتيجيات الأكثر استخداماً هى الاستراتيجيات التى تركز على حل المشكلة.

ثامناً: إجراءات البحث:

أ. مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة الفيوم من كليات (آداب، خدمة إجتماعية، علوم، تربية)المقيدين للعام الجامعى 2022. 2023م.

ب . عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طلبة جامعة الفيوم من الجنسين البالغ عددهم (200) طالباً و طالبة من السنة النهائية فى بعض كليات جامعة الفيوم، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتراوح أعمارهم بين (22. 24) عاماً، بمتوسط عمرى (20.2) وانحراف معياري (2.43).

ج . المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لتحديد أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، باستخدام التحليل العاملى.

د . أداة البحث: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحثة).

هـ . مبررات إعداد المقياس:

- الاختلاف بين المقاييس العربية التى تقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى أبعادها.
- المقاييس الأجنبية المستخدمة غير مناسبة لتطبيقها فى البيئة العربية، نظراً لاختلاف الثقافات بين البيئة المصرية والبيئات الأخرى.

هدف المقياس:

صمم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المنتشرة بين طلبة جامعة الفيوم.

خطوات إعداد المقياس:

مر إعداد المقياس بعدة خطوات وهى:

1. الإطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس مثل : مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد سليمان بن إبراهيم الشاوى (2010).
- مقياس استراتيجيات الضغوط إعداد نجلاء نزار وداع (2013).

استبيان طرق التأقلم مع الضغوط النفسية إعداد خلود منصور ومريم الطل (2017).

مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد ناجى النواب و أسماء الصالحى (2016).

استبيان المواجهة إعداد مليكة بوبكر و فوزية براحو (2017).

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسى إعداد أحمد المطيرى وعطا الخالدى (2007).

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط إعداد عائشة على رف الله (2018).

مقياس اساليب المواجهة إعداد Juan Xiao (2013).

مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد Sherry Hamby (2015).

مقياس استراتيجيات المواجهة الفلبينية إعداد John Robert (2018).

2. صياغة المفردات المكونة للمقياس:

الصورة الأولى للمقياس: قامت الباحثة بعدة إجراءات لإعداد الصورة المبدئية للمقياس ومنها وضع تعريف لكل بعد من أبعاد المقياس كالآتى :

استراتيجية إعادة التقييم المعرفى:وهى عبارة عن طريقة الفرد فى التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك عن طريق إعادة تفسير المواقف الضاغطة بشكل إيجابى.

استراتيجية التنفيس الانفعالى:وهى الطرق التى يعبر بها الشخص عن غضبه،كالبكاء،الصراخ،التدخين.

استراتيجية نوم الذات:وهى طريقة تفكير الفرد تجاه ذاته، فهو دائم المعاتبة والتوبيخ لذاته.

استراتيجية التجنب أو الهروب: وهى عبارة عن تجاهل الفرد للمشكلة وإستخدام أساليب تساعد على ذلك مثل:النوم،مشاهدة التلفزيون، والإفراط فى تناول الطعام.

استراتيجية المساندة الاجتماعية: وتعني قدرة الفرد على الأستفادة من دعم الآخرين له والتعاطف معه مما يجعله قادرعلى مواجهة المشكلة.

استراتيجية حل المشكلات: ويقصد بها الطريقة العلمية التي يستطيع الفرد من خلالها تحديد الإجراءات التي تساعد في حل المشكلة. الاستراتيجية الدينية: وفيها يركز الفرد على العبادات وعلى كل طريق يقترب الفرد فيه إلى الله مثل الإكثار من الصلاة والدعاء. صياغة عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة صورة أولية للمقياس تكون من : 24 مفردة على أربعة أبعاد والأبعاد هي الاستراتيجية الدينية، استراتيجية التجنب أو الهروب، استراتيجية حل المشكلة، استراتيجية المساندة الإجتماعية وكل بعد كان يحتوي على 6مفردات في كل بعد، كما وضعت خمس بدائل لكل مفردة لتمثل بذلك الصورة المبدئية. العرض على المحكمين :

وتم عرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين من قسم الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وعلم النفس بكلية التربية للطفولة المبكرة وقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم، وقد أثنى معظم اراء الخبراء أن المقياس عدد مفرداته قليلة وتم اجراء التعديلات وفقاً لاراء الخبراء.

المقياس في صورته النهائية:

وصف المقياس تم إضافة ثلاث أبعاد للمقياس وهم التنفيس الإنفعالي وإعادة التقييم المعرفي ولوم الذات، وأصبح كل بعد يتضمن 8مفردات ليصبح عدد مفردات المقياس 56 وتم تعديل صياغة بعض المفردات وفقاً للتحكيم .

وجدول (1) يوضح المفردات المعدل صياغتها

جدول (1)

المفردة	مضمون المفردة قبل التعديل	مضمون المفردة بعد التعديل
1	ألجأ إلى التفكير في أمور خيالية	أستغرق في تخيل

حتى أستطيع التقليل من الضغوط	مواقف أخرى تشعرنى بالهدوء	
2	أتحدث فى الهاتف لفترات طويلة لأتجنب التفكير فى المشكلة	أتحدث فى الهاتف لفترات طويلة لأتجنب التفكير فى المشكلة
3	أقوم بعمل أشياء تجعلنى لا أفكر فى المشكلة كثيراً مثل سماع الاجانى ، التسوق ، الذهاب إلى المطاعم	أعمل أشياء تجعلنى لا أفكر فى المشكلة كثيراً مثل سماع الاجانى ، التسوق ، الذهاب إلى المطاعم
4	أفطر فى تناول الطعام	أفطر فى تناول الأطعمه
5	ألجأ إلى أشخاص أثق بهم لطلب النصيحة	أطلب النصيحة ممن أثق بهم
6	ألجأ إلى أشخاص مقربين منى و أطلب المساعدة	أطلب المساعدة من أشخاص مقربين منى
7	أناقش المشكلة مع أصدقائى محاولة للوصول لحل	أناقش المشكلة مع أصدقائى محاولة للوصول لحل
8	أقوم بعمل قائمة بجميع أسباب المشكلة لكى أستطيع حلها	أقوم بحصر أسباب المشكلة لكى أستطيع حلها

9	أركز تفكيرى على إعادة تفسير المشكلة بشكل إيجابى	أركز تفكيرى فى إعادة تفسير المشكلة بشكل إيجابى
10	أتطوع بالصيام	أكثر من صيام التطوع
11	لا أفكر فى تقييم الحلول التى أتوصل إليها	أهمل تقييم الحلول التى أتوصل إليها
12	أشعر أننى لا أقدر على إعادة ترتيب أسباب المشكلة	أشعر بأننى عاجز عن إعادة ترتيب أسباب المشكلة
13	أواجه المشكلة دون مساعدة أحد لثقتى بنفسي	أفضل عدم الاعتماد على الآخرين

وبعد إجراء التعديلات تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة السنة النهائية بكليات جامعة الفيوم.

تصحيح المقياس:

يجيب الطالب عن المقياس من خلال وضع علامة أمام البديل المناسب بالنسبة له من بدائل إجابة وهى: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً

ويتم التصحيح كالتالى دائماً: 5 درجات ، غالباً: 4 درجات ، أحياناً: 3 درجات، نادراً: درجتان، أبداً: درجة واحدة ويتم عكس هذه الدرجات فى العبارات السلبية، مع العلم أن الدرجة المرتفعة تعنى أن الطالب لديه القدرة على مواجهة الضغوط والدرجة المنخفضة تعنى أن الطالب قدرته ضعيفة على مواجهة الضغوط.

تاسعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

1. الاتساق الداخلي.
2. التحليل العاملي.
3. الصدق المرتبط بالمحك.
4. ثبات ألفا كرونباخ.
5. ثبات سبيرمان - بروان.

وقد تم الاعتماد على برنامج spss الاصدار 23

عاشراً : نتائج البحث:

نتائج الإجابة على السؤال الأول :

للإجابة على السؤال الأول والذي ينص على " ما مؤشرات الإتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" قامت الباحثة بحسابه عن طريق:
حساب الإتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على النحو التالي :

(1) إعادة التقييم المعرفي: معامل ارتباط مفردات إعادة التقييم المعرفي بالدرجة الكلية للبعد .

جدول (2)

معامل ارتباط كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه	رقم المفردة
**0.667	15
**0.646	35
**0.671	51
**0.647	53

معامل ارتباط كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه	رقم المفردة
**0.612	39
**0.688	14
**0.537	17
**0.642	43
**0.412	45
**0.526	29

يتضح لنا من جدول (2) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعد إعادة التقييم المعرفي جميعها دالة عند مستوى (0.01).

2) الاستراتيجيات الدينية

معامل ارتباط مفردات الاستراتيجية الدينية بالدرجة الكلية للبعد

جدول (3)

معامل ارتباط كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه	رقم المفردة
**0.625	52
**0.624	32
**0.660	9
**0.685	42
**0.530	10
**0.575	55
**0.635	48
**0.603	21

يتضح لنا من جدول (3) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعده الاستراتيجية الدينية جميعها دالة عند مستوي (0.01) .

(3) نوم الذات

معامل ارتباط مفردات استراتيجية نوم الذات بالدرجة الكلية للبعده

جدول (4)

رقم المفردة	معامل ارتباط كل مفردة بدرجه البعد الذي تنتمي إليه
34	**0.642
33	**0.682
12	**0.564
38	**0.631
41	**0.521
11	**0.651
56	**0.674
13	**0.616

يتضح لنا من جدول (4) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعده نوم الذات جميعها دالة عند مستوي (0.01) .

(4) التجنب أو الهروب:

معامل ارتباط مفردات استراتيجية التجنب أو الهروب بالدرجة الكلية للبعده

جدول (5)

رقم المفردة	معامل ارتباط كل مفردة بدرجه البعد تنتمي إليه
8	**0.420
25	**0.480
26	**0.470
37	**0.590
50	**0.512
47	**0.488
7	**0.445

معامل ارتباط كل مفردة بدرجه البعد تنتمي إليه	رقم المفردة
**0.478	31

يتضح لنا من جدول (5) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعد التجنب أو الهروب جميعها دالة عند مستوي (0.01) .

(5) المساندة الاجتماعية

معامل ارتباط مفردات المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للبعد

جدول (6)

معامل ارتباط كل مفردة بدرجه البعد الذي تنتمي إليه	رقم المفردة
**0675	24
** .640	4
** .532	46
** .628	36
** .605	23
** .471	5
** .640	6

يتضح لنا من جدول (6) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعد المساندة الاجتماعية جميعها دالة عند مستوي (0.01) .

6. التنفيس الانفعالي

معامل ارتباط مفردات التنفيس الانفعالي بالدرجة الكلية للبعد

جدول (7)

معامل ارتباط كل مفردة بدرجه البعد الذي تنتمي إليه	رقم المفردة
** .665	28
** .642	54
** .432	49
** .525	40

رقم المفردة	معامل ارتباط كل مفردة بدرجة البعد الذى تنتمى إليه
27	** .505
19	** .461
18	** .540

يتضح لنا من جدول (7) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعد التنفيس الإنفعالي جميعها دالة عند مستوى (0.01) .

7. حل المشكلات

معامل ارتباط مفردات حل المشكلات بالدرجة الكلية للبعد

جدول (8)

رقم المفردة	معامل ارتباط كل مفردة بدرجة البعد الذى تنتمى إليه
20	** .640
22	** .632
44	** .431
1	** .425
3	** .425

يتضح لنا من الجدول (8) أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لبعد حل المشكلات جميعها دالة عند مستوى (0.01)، ومما سبق يتضح توافر معاملات اتساق داخلية عالية فى المقياس، وقد أشار صفوت فرج (2007، 283) أن الاتساق الداخلى هو امتداد الاختبار المعين بنوداً تتفق الإجابة عنها؛ لأنها تقيس جميعها الوظيفة نفسها، ومعنى اتساقها أنها لا تتناقض بل تتفق فى قياسها لما

نقيسه، وقد أتقت نتيجة البحث الحالى مع نتيجة بحث وسام بريك وأمجد أبو جدي (2010).

نتائج الإجابة على السؤال الثانى:

للإجابة على التساؤل الثانى والذى ينص على " ما مؤشرات الصدق العاملى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة " قامت الباحثة بالعمليات الإحصائية التالية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

1. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بلغ عددهم (10) محكمين تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوى بكلية التربية وقسم العلوم النفسية بكلية تربية للطفولة المبكرة و قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم، وهذا للحكم على صلاحية المفردات لقياس ما وضعت لقياسه، فى ضوء التعريف الذى تم تحديده الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتم الإبقاء على المفردات التى وصلت نسبة الأتفاق عليها (80%) وكان الأتفاق على كل المفردات، وتم تعديل صياغة بعض المفردات والأبعاد لتتناسب طبيعة المقياس والعينة، وأتبعت الباحثة المعادلة التالية لحساب نسبة الاتفاق: نسبة الاتفاق(عدد مرات الاتفاق ÷ العدد الكلى)×100.

2 . الصدق باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى Explotory Factor Analysis

أجرى التحليل العاملى للتحقق من الصدق العاملى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة الفيوم بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Principal Component Analysis، وقد رُوجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix لتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البينية تزيد عن 0.30 كمرحلة أولى لصلاحية التحليل،

ووجد أن أكثر من ثلاث معاملات ارتباط تزيد قيمتها عن 0.30، علاوة على أنه رُوجعت القيم القطرية للمصفوفة الارتباط (Anti - Image) وذلك للتأكد أن كل مفردة من مفردات المقياس الفرعية له لا تقل قيمة (Measure of Sampling Adequacy(MSA) عن 0.50

كما روجعت القيم الخاصة باختبار Kaiser-Meyer-Olkin $KMO=0.703$ للتأكد من أن قيمة MSA (اختبار كفاية العينة) للاختبار لا تقل عن 0.60 وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق

Bartlett's Test of Sphericity أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.001 وروجعت كذلك قيم معاملات الشيوخ بقيمة لا تقل 0.5 لجميع المفردات وروجعت كذلك قيم معاملات التشبع وذلك للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل واحد فقط وحدد معيار التشبع الجوهري للبند بالعوامل أو المكونات وفق محك جيلفورد (أكبر من أو يساوي 0.4) ونتيجة هذه الخطوات تم حذف 3 مفردات (2-30-16).

وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax. وتم التوصل إلى سبعة عوامل تفسر نسبة تباين تراكمية مقدارها (41.31%) من التباين الكلي للمفردات ، وتراوحت قيمة الجذر الكامن للعوامل (1.89 - 4.35) وتم تصنيف العوامل السبعة باعتبارها عوامل من الدرجة الأولى(الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح) حسب معيار جيثمان. وجدول (9) يوضح السبع عوامل التي كشفت عنها التحليل العاملي وقيم التشبعات على هذه العوامل وقيمة الجذر الكامن لكل عامل ونسب التباين.

قيم التشبعات على العوامل السبعة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=200)

جدول (9)

رقم المفردة	تشبعات العامل الأول	رقم المفردة	تشبعات العامل الثاني	رقم المفردة	تشبعات العامل الثالث	رقم المفردة	تشبعات العامل الرابع	رقم المفردة	تشبعات العامل الخامس	رقم المفردة	تشبعات العامل السادس	رقم المفردة	تشبعات العامل السابع
15	.654	52	.597	34	.680	8	.557	24	.684	28	.679	20	.532
35	.636	32	.541	33	.640	25	.497	4	.674	54	.670	22	.529
51	.609	9	.531	12	.597	26	.432	46	.604	49	.620	44	.420
53	.590	42	.529	38	.594	37	.407	36	.558	40	.608	1	.412
39	.531	10	.472	41	.535	50	.402	53	.500	27	.607	3	.355
14	.561	55	.413	11	.488	47	.437	5	.470	19	.604		
17	.435	48	.390	56	.476	7	.341	6	.412	18	.583		
43	.424	21	.345	13	.321	31	.321						
45	.361												
29	.354												
الجزر الكامن	4.35	3.83	3.49	3.40	2.68	2.23	1.89						
نسبة التباين	%8.20	%7.22	%6.58	%6.42	%5.06	%4.21	%3.57						
التباين الكلي	%41.31												

يتضح من جدول (9) أن العامل الأول قد تشبع عليه (10) مفردات وقيس استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ، والعامل الثاني تشبع عليه (8) مفردات وقيس الاستراتيجية الدينية ، والعامل الثالث تشبع عليه (8) مفردات وقيس استراتيجية نوم الذات، والعامل الرابع تشبع عليه (8) مفردات تقيس استراتيجية التجنب أو الهروب ، والعامل الخامس تشبع عليه (7) مفردات تقيس استراتيجية المساندة الاجتماعية ، والعامل السادس تشبع عليه (7) مفردات تقيس استراتيجية التنفيس الانفعالي ، والعامل السابع تشبع عليه (5) مفردات تقيس بعد حل المشكلات ومن ثم أكد التحليل العاملى الاستكشافى على الصدق البنائى لمقياس استراتيجيات مواجهة

الضغوط، ومما سبق يتضح أن المقياس يتكون من سبع أبعاد بناء على التحليل العاملى الاستكشافى **Explatory Factor Analysis**، وقد وضح كل من عادة عيد و أحمد عبد الخالق(2009،127) أن طريقة التحليل العاملى من أهم طرق للكشف عن التركيب أو البناء العاملى للمقياس، وقد أتقت هذه النتيجة مع نتيجة مروة شلبى (2021) فى أن التحليل العاملى توصل إلى سبع عوامل وهم إعادة تقييم الموقف وطلب المساعدة والاستراتيجية الدينية و التنفيس الانفعالى ولوم الذات وطلب المساعدة وتجنب الموقف، حل المشكلات، وأختلفت دراسة حسام عفيفى (2019) عن الدراسة الحالية فى أن التحليل العاملى أسفر عن ثلاثة أبعاد فقط وهم التجنب، التركيز على حل المشكلة، القدرة على ضبط الانفعالات.

3- صدق المحك:

تم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من (200) من طلبة جامعة الفيوم بالتزامن مع تطبيق المقياس المحك وهو مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة (إعداد : عائشة على راف الله، 2018) وقد تم اختيار المقياس لتمتعه بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ،و تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس الحالى والمقياس المحك وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.708 وهو ارتباط موجب دال احصائيا عند مستوى 0.01 مما يعنى صدق المقياس الحالى فى قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

نتائج الإجابة على السؤال الثالث:

للإجابة على التساؤل الثالث والذى ينص على " ما مؤشرات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة " اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

1. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدول(10) :

معاملات ثبات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ جدول (10)

م	الاستراتيجيات	معاملات الثبات
1	إعادة التقييم المعرفي	0.641
2	الاستراتيجية الدينية	0.637
3	استراتيجية لوم الذات	0.628
4	التجنب أو الهروب	0.622
5	المساندة الاجتماعية	0.618
6	التنفيس الانفعالي	0.610
7	حل المشكلات	0.603

يلاحظ من الجدول (10) أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات

2. طريقة التجزئة النصفية :

تم حساب الارتباط بين جُزأي كل عامل من عوامل المقياس، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سييرمان - بروان، وهذا ما يوضحه جدول (11):

جدول (11)

معاملات الثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	العوامل	معاملات الثبات
1	إعادة التقييم المعرفي	0.630
2	الاستراتيجية الدينية	0.625
3	استراتيجية لوم الذات	0.619
4	التجنب أو الهروب	0.610
5	المساندة الاجتماعية	0.608
6	التنفيس الإنفعالي	0.604
7	حل المشكلات	0.601

ومما سبق يتضح أن المقياس توافرت فيه معاملات ثبات مقبولة، سواء بطريقة التجزئة النصفية أو بطريقة ألفا كرونباخ، وقد ذكر زياد بركات (2018،259) أن ثبات المقياس من أهم الخصائص التي تثبت جودة المقياس وقابليته للتطبيق، وانفقت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة فهمى حسان فاضل(2015،580) فى أن المقياس توافرت فيه معاملات الثبات بدرجة مقبولة.

توصيات تربوية :

تستدعى أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتغطية قطاعات جغرافية أوسع من جمهورية مصر العربية، نظراً لأهمية عينة الدراسة وهم طلبة الجامعة فهم يصنعوا مستقبل الوطن.

البحوث المقترحة:

دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى فئات مختلفة مثل الفئات الخاصة، طلبة التعليم الفنى، طلبة مدارس المتفوقين.
إجراء برامج ارشادية تساعد الطلبة على استخدام الاستراتيجيات الإيجابية للضغوط.

قائمة المراجع

- أبو بكر عبد القادر ساسى (2013). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. مجلة روافد المعرفة، جامعة الزيتونة. (2)، 75-94.
- أحمد مغيران المطيرى و عطا الخالدى. (2007). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية فى دولة الكويت. رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، 1-79.
- أحمد نائل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو سعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- التيجانى بن الطاهر (2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بقلق المستقبل المهني: دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الاغواط. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرباح - ورقلة، (1)، 262- 285.
- جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفافى (1993). معجم علم النفس والطب النفسى، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفافى (1989). معجم علم النفس والطب النفسى، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جمعه سيد يوسف (2007) إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث، جامعة القاهرة، 5- 53.
- حسام فهمى سيد عفيفى ووفاء محمد عبد الجواد خليل وعبدالله سيد أحمد (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى. مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة حلوان، 25، (9)، 319- 356.
- خديجة عماش و ميلود حميدات (2016) التفكير الإيجابى و علاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجى. مجلة دراسات لجامعة أغواط، جامعة عمار ثليجى بالأغواط، (43)، 153- 167.

- خلود محمد هاشم منصور و مريم عامر التل (2017). الضغوطات واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب الثانوية العامة في المدارس الحكومية في شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، 1-141.
- رزيقة محذب و مليكة سليمانى (2021). الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج: دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري تيزي . وزو (الجزائر). مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، 10(4)، 517-537.
- زياد بركات(2018) . القياس والتقويم النفسى والتربوي بين النظرية والتطبيق، فلسطين : عمادة البحث العلمى.
- سالى قاسم (2017). الفروق فى إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأستاذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية . مجلة دراسات تربوية و نفسية، جامعة الزقازيق، (96)، 11-139.
- سعد بن عبدالله المشوح ومحمد بن سيف الوهطة (2015). الذكاء الوجدانى و علاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، (41)، 47-132.
- سعد عبد الرحمن(2008). القياس النفسى(النظرية والتطبيق). الجيزة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- سليمان بن إبراهيم الشاوى(2010). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية فى مدينة الرياض.رسالة دكتورا،جامعة الإمام محمد بن سعود، 1-232.
- سماح مصطفى محجوب (2013).التفاؤل وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى النساء المصابات بالسرطان.مجلة الدراسات العليا،جامعة النيلين،105،2-130.
- صفوت فرج (2007).القياس النفسى.القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين(2006).استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الأردن: دار الفكر .

- عائشة على رف الله عطية(2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية- جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28 (100)، 347- 418.
- عبد الرحمن بن سليمان الطيرى(2014). القياس النفسى والتربوى نظريته - أسسه تطبيقاته. الرياض: مكتبة الرشد.
- عبدالحكيم عبدالهادى العنزى(2014). إستخدام برنامج إرشادى من منظور الممارسة العامة للخدمة الإجتماعية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط للشباب الجامعى، مجلة الخدمة الإجتماعية،(51)، 6070- 673.
- عبلة عبد الحميد أحمد(2022). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالانحرافات الجنسية وتعاطى المخدرات، مجلة الطفولة و التربية، جامعة الإسكندرية، 14 (52)، 213 - 414.
- عزيزة عنو و نورة بادي (2022). الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، جامعة الجزائر، 4(2)، 207- 228.
- غادة بنت سعد سليمان الطلحة (2023). التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، جامعة الملك سعود، 5(1)، 97- 122.
- غادة خالد عيد و أحمد محمد عبد الخالق (2009). الخصائص السيكومترية والتحليل العاملى التوكيدي لمقياس أعراض اضطراب الوسواس القهرى لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 10(3)، 111- 140.
- فتحية بن سعدون و أسماء عثمانى(2016). قلق الامتحان واستراتيجيات المواجهة عند طلبة البكالوريا. مجلة جيل العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة تلمسان، (19)، 39- 58.
- فهمى حسان فاضل (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة على عينة يمنية. مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة البحرين، 1(16)، 567- 593.

- ليلى نجم ثجيل (2022). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة فى ظل جائحة كورونا. المجلة الأردنية الدولية أريام للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بغداد، 4(4)، 66، 88.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008). الضغط النفسى ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، القاهرة : دار الصفاء .
- محمد بن مترك آل سري القحطاني (2017). الضغوط النفسية فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المجلة الدولية للبحث فى التربية وعلم النفس، جامعة البحرين، 5(2)، 521- 549.
- محمد قاسم عبدالله (2023). الضغط النفسى، الأردن : دار الفكر .
- مروة صبحى رجب شلبي (2021). التدفق النفسى وعلاقته بقلق المستقبل المهني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة . مجلة تطوير الأداء الجامعى، جامعة المنصورة، 2(16)، 641- 764.
- مليكة بوبكر و فوزية براحو (2017). التفاوض واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الإبتدائى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، 101- 139.
- ناجى محمود النواب ، اسماء عبد المجيد ولى الصالحى (2016). استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية تربية، جامعة المستنصرية، (6)، 219- 240.
- ناهد حيدر عامر محمد (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة أسوان. المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية، جامعة أسوان، (2)، 89، 116.
- نجلاء نزار وداعة (2013). صعوبات الإنتباه وفرط النشاط لدى طلبة المرحلة الإبتدائية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدمة من قبل ذويهم، مجلة العلوم التربوية و النفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية و النفسية، (103)، 529- 534.

- نور الهدى بزراوى (2022). جودة الحياة وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعى: طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادى أنموذج. مجلة علوم الإنسان و المجتمع، جامعة محمد خضير بسكرة، 11(1)، 567-592.
- وائل الشاذلى (2020). فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية الأمل وأثره فى أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية تربية . المجلة التربوية بجامعة سوهاج، جامعة سوهاج، 77، 707-759.
- وسام درويش بريك وأمجد أحمد أبو جدى (2010). البناء العاملى لصورة أردنية معدلة عن مقياس توجهات المراهقين فى التعامل مع مشكلاتهم. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، 8(1)، 71-99.

- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127.
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37-47.
- Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. *International journal of social psychiatry*, 57(1), 69-80.
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. L. (2015). Life Paths measurement packet: Finalized scales. *Sewanee, TN*.
- Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress Coping Strategies of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 1320-1336.
- Ji, H., & Zhang, L. (2011). Research on college students' stresses and strategies. *Asian Social coping Science*, 7(10), 31.

- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research Volume 2*, 89-127
- Rilveria, J. R. (2018). The development of the Filipino coping strategies scale. *Asia-Pacific Social Science Review*, 18(1), 111-126.
- Xiao, J. (2013). Academic stress, test anxiety, and performance in a Chinese high school sample: The moderating effects of coping strategies and perceived social support.