

"الصمود النفسي والاتزان الانفعالي وعلاقتهما بأستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدي عينة من الطلاب المغتربين"

Emotional Stability and Psychological Resilience and its relation
with coping strategies for meeting the contemporary life challenges
among a sample of Expatriate Students.

إعداد

أ. شيماء سعيد محمد الفيشاوى
باحثة دكتوراة
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة دمنهور

د. م. د. زينب رجب علي البنا
أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة دمنهور

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد الثالث عشر - العدد الرابع - الجزء الثالث - لسنة ٢٠٢١

"الصمود النفسي والاتزان الانفعالي وعلاقتها بأستراتيجيات

مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدي عينة من الطلاب المغتربين"

أ.م.د . زينب رجب علي البنا

أ. شيماء سعيد محمد الفيشاوى

ملخص الدراسة

ان مفهوم الاتزان الانفعالي جذب اهتمام العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه فضلا عما اظهرته العلوم الانسانية الاخرى كالفلسفة والادب في الاهتمام بهذا الموضوع ، والمنتبع لنظريات علم النفس يجدها تجعل من هذا المفهوم هدفا لها ، كما وان لهذا المفهوم من فعالية واثر في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الافضل، ولايزال الاهتمام مستمر لمعرفة ماهية مفهوم الاتزان الانفعالي وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه وما ينتج عنها من اثار على شخصية الفرد.

لاحظت الباحثة كثيراً من الأفراد رغم تعرضهم لكم كبير من التحديات إلا أنهم محتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي وتجدهم أحيانا كالجبال لاتحركهم العواصف ولا تلعب بهم الرياح وسبب هذا الثبات هو (الصمود النفسي) ولقد درس هذا العامل على نحو واسع فى أعمال kobassa التى صاغت نظريتها عن الصمود النفسي من خلال اعتمادها على مجموعة من الدراسات التى اجرتها عام (١٩٧٩) (١٩٨٥) (١٩٨٢) والتى هدفت من خلالها الى الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التى من شأنها مساعدة الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للأحداث المثيرة للضغط، وأثبت دورالصمود النفسي الفعال فى إدراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها على نحو إيجابي، وأنها تشارك الى حد كبير فى ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته فى مواجهة المشكلات الضاغطة .

على الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الثبات الانفعالي والعوامل المؤثرة فيه إلا انها - فى حدود علم الباحثة- لم تتناول بصورة مباشرة العلاقة الممكنة بين الصمود النفسي والثبات الانفعالي وعلاقتها بأساليب مواجهة التحديات للطلاب المغتربين، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية البحث فيه والكشف عن الثبات الانفعالي والصمود النفسي وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى الطلاب المغتربين.

Emotional Stability and Psychological Resilience and its relation with coping strategies for meeting the contemporar life challenges among a sample of Expatriate Students.

Abstract:

Many specialists in the field of psychology attracted the interest of the concept of emotional stability in addition to the interest in other human sciences such as philosophy and literature. The readers of psychological theories find out that such theories take this concept as an aim which has an effect on the continuity of life in a way that guarantees its development for the better. There is still sustained interest to uncover the reality of this concept its characteristics, the factors which affect it, and the resulting effects on the individual's character.

The researcher has noticed a lot of people, despite their exposure to great challenges, they take care of their physical health and their psychological performance and sometimes you find them like mountains, are not moved by storms, or played with by wind and the reason for this stability is the (Psychological Resilience) and he has studied this factor widely in the business of, "Susan Kabassa" that drafted the theory about psychological resilience through reliance on a series of studies conducted by the year (1979) (1985) (1982) and aimed through which to reveal the psychological and social variables that would help individuals keep the psychological and physical health, despite being interesting to the pressure of events, psychological resilience effective role have proven to recognize and interpret stressful events in a positive way, and they are involved to a large extent to the evolution of the individual and the emotional maturity and increase its expertise in confronting pressing problems.

Although multiple studies that have emotional stability and the factors affecting it, but it's - within the limits of science of the researcher - did not address directly the possible relationship between psychological resilience and emotional stability and their relationship by methods of confronting the challenges of expatriate students, and this is what the researcher is trying to present in the current study and disclose of the effectiveness of psychological resilience and emotional stability and their relationship in ways of confrontation of expatriate students.

مقدمة الدراسة

تسعى الدول العربية عامة ومصر خاصة، إلى وضع فلسفة تربوية تعكس حاجاتها، ومتطلبات تطورها في مجالات الحياة المتنوعة؛ لمواجهة التحديات والحفاظ على هويتها الثقافية، بإعداد وتكوين مواطن صالح يخدم وطنه وأمتة ذي شخصية متوازنة ومتميزة. تتجه العملية التربوية الحديثة إلى جعل المتعلم محور العملية التعليمية، وتركز على إكسابه المهارات المتنوعة بهدف تمكينه من مسابرة الانفجار المعرفي، وثورة المعلومات التي أفرزتها التغيرات السريعة في جوانب الحياة المختلفة. كما ظهرت مفاهيم فرضت نفسها على التعليم، كالتعلم الذاتي والتفكير الناقد، وأسلوب حل المشكلات وغيرها؛ الأمر الذي أدى إلى تغيير النظرة إلى المدرسة والجامعة والمهارات التي ينبغي أن يمتلكها الفرد.

تشهد حياتنا المعاصرة أنماط كثيرة من التطور السريع والمتلاحق في مختلف مجالات الحياة، فضلًا عما تواجهه الأمم من محن وأزمات متنوعة، ورغم هذا التغيير السريع وتعرض الأفراد للكثير من المحن والأزمات والضغوط، إلا أن هناك أفراد عديدين ينهضون من هذه المحن بقوة وعزيمة وصمود، وهذا ما انتبه إليه الباحثون مما دفعهم إلى دراسة الصمود النفسي وذلك سعيًا للوقوف على طبيعة هذا المتغير وطبيعة السمات التي تميز هؤلاء الأفراد، وتحديد درجات اختلافه عن المتغيرات الأخرى الشبيهة به، وتحديد طبيعة صلته بالمتغيرات الأخرى (إيمان مصطفى، ٢٠١٥: ١).

إن التغيير المتسارع؛ بسبب الثورة المعلوماتية وتعدد الحياة تفرض على الدول والمجتمعات تطوير نظامها التربوي، ووظائفه المتكاملة؛ ليتماشى مع هذا العصر. عصر العولمة وعصر إثبات الوجود والمكانة بين الأمم، مما يوجب على الجامعات العربية العمل على مواكبة كل جديد لإكساب طلابها مهارات جديدة ومتنوعة، تساعد على القيام بدورهم الجديد في الحياة

الجامعية والاجتماعية. إن عملية التعلم لا تقتصر فقط على اكتساب الطلبة المفاهيم والمعارف الجديدة، وإنما تتعدها بحيث يتمكنون من توظيف هذه المهارات التعليمية في مواقف حياتية يومية لتطوير مهاراتهم المختلفة. فإيجاد المواطن الصالح المستتير الذي يلتزم بقيم وعادات مجتمعه، ويشق طريقه في الحياة، وهو خال من المشكلات، ومزود بجميع المهارات التي تجعله ناجحا ومتكيفاً مع ظروف مجتمعه، هو الهدف المنشود. (Betsy Honcack, 1982, 178)

الصمود هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظّم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان، التي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني. وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (صفاء الأعرس، ٢٠١٠: ٢٥).

يشير الصمود النفسي إلى امتلاك الأفراد قوى فسيولوجية وخصائص نفسية ومهارات تفاعل بين الأفراد تمكنهم من الاستجابة بنجاح للتحديات العظيمة لنمو شخصياتهم من خلال الخبرة. (Cowan & Schulz، ١٩٩٦: 16-١٣).

لاحظت الباحثة كثيراً من الأفراد رغم تعرضهم لكم كبير من التحديات والضغوطات إلا أنهم محتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي وتجدهم أحياناً كالجبال لا تحركهم العواصف ولا تلعب بهم الرياح وسبب هذا الثبات هو (الصمود النفسي) ولقد درس هذا العامل علي نحو واسع في اعمال " Kabassa التي صاغت نظريتها عن الصمود النفسي من خلال اعتمادها علي مجموعة من الدراسات التي أجرتها عام (١٩٧٩)، (١٩٨٢)، (١٩٨٥) والتي تهدف من خلالها الي الكشف عن المتغيرات النفسية والجسمية رغم تعرضهم للاحداث المثيرة للضغوطات وأثبتت دور الصمود النفسي الفعال في ادراك الاحداث الضاغطة وتفسيرها علي نحو إيجابي، وانها تشارك الي حد

كبير في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الضاغطة.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يختلف الوسط الجامعي عن الوسط المدرسي لأنه مكان جديد للنمو المعرفي وتنمية القيم الاجتماعية وتنشئتها لدي الطالب، وتختلف الجامعة عن المدرسة من حيث المناخ النفسي والاجتماعي وتشكيل الصداقات، واتخاذ القرارات واختيار مهنة المستقبل، كما ان الجامعة تعطي طلبتها حرية أوسع ومسؤولية اكبر علي عكس المدرسة.

المدن الجامعية هي مدن تقيمها الدولة للطلبة المغتربين الذين لا يستطيعون ان يذهبوا الي الجامعة بانتظام بسبب ان بيوتهم في محافظات اخري فتكون تلك المدن بالقرب من الجامعة لكي تساعدك علي الانتظام في الجامعة.

إن مشكلات الشباب المغتربين لها أسبابها ومبرراتها التي تولدت عنها نتيجة لعدم قدراتهم على تحقيق أهدافهم الجامعية، وعدم قدرتهم على الاندماج في المجتمع الجامعي الجديد، ففكرة البرامج التحضيرية كمرحلة تمهيدية تزود الطلاب بمهارات لازمة وضرورية تمكنهم من تحقيق أهدافهم الجامعية، وتجعلهم قادرين على تحمل متطلبات الحياة الجامعية.

قد لاحظت من خلال زيارتها المتكررة الي المدينة الجامعية التابعة لجامعة الإسكندرية، ان الطلاب المغتربين لديهم الكثير من المشكلات النفسية الاجتماعية والدراسية والصحية وشغل وقت الفراغ.

هذا ما دفع الباحثة لقياس سمة الاتزان الانفعالي والصمود النفسي وعلاقتها بتحديات الحياة المعاصرة ونوع العلاقة بينهما.

أسئلة الدراسة

تحدد أهداف الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل هناك علاقة بين الصمود النفسي والثبات الانفعالي ودورها في مقاومة التحديات لدى الطلاب المغتربون؟
- ٢- هل هناك فروق بين الطلاب المغتربون في الصمود النفسي والثبات الانفعالي والتي ترجع الي متغيرات الدراسة النوع الاجتماعي (ذكور واناث)، التخصصات الدراسية (التخصصات الأدبية - التخصصات العلمية) مدة الإقامة في المدن الجامعية (من سنة الي اربع سنوات)؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بأساليب مواجهه التحديات من خلال الثبات الانفعالي والصمود النفسي عند الطلاب المغربيين.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من الموضوع الذي تتناوله وهو التعرف على المشكلات والتحديات والضغوطات النفسية التي تواجه الطلاب المغتربين. ومن المتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة المسئولون الإداريون في الجامعات وأعضاء هيئة التدريس في التعرف على المشكلات التي تواجه الطلاب في المغتربين وتزويدهم بنموذج مقترح للحد منها.

كما تتضح أهمية الدراسة من خلال:

- ١- ضرورة دراسة العوامل النفسية التي تمثل مصادر قوة تدعم الصحة النفسية للفرد مثل متغيرات (الصمود النفسي-الثبات الانفعالي) والتي تجعل الفرد اكثر شعورا بالقيمة والكفاءة في مواجهة التحديات.
- ٢- ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت الطلاب المغتربون من ناحية ظهور العديد من المشكلات النفسية لهؤلاء الطلاب وكيفية مواجهتها.
- ٣- الفئة المستهدفة وهم الطلاب المغتربون وهم اكثر الفئات تعرضا للتحديات.

٤- تقديم مجموعة من التوصيات التي تسهم في وضع خطط وبرامج لكل من يقدم علي التعامل مع الطلاب المغتربون لتنمية الاتزان الانفعالي لديهم والصمود النفسي.

مصطلحات الدراسة

١- الثبات الانفعالي: Emotional Stability

هو " قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه ، واثقا بها ومتفائلا ومطمئنا في نظرته للمستقبل ومتوافقا مع الاخرين. (الجميل، ١٨، ٢٠٠٥)

٢- الصمود النفسي: Psychological Resilience

يَعْرِف الصمود النفسي بقوة الحياة، وهو القدرة على مواجهة المحن والأزمات، واعطاء معنى للحياة، ويتميز الأشخاص الذين يتصفون بالصمود المرتفع بأن لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم والتعامل معها بإيجابية، والتفائل نحو مواقف الحياة المختلفة، وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي، وترتفع لديهم الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، وكذلك الإحساس بالمعاني والقيم الروحية (Myers، ٢٠١١).

٣- استراتيجيات المواجهة: (Coping Strategies)

هي مجموعة من الجهود المعرفية السلوكية الموجهة للتحكم وحفظ او تحمل المتطلبات الداخلية او الخارجية التي تفوق إمكانيات وموارد الفرد. (ياسين، ٥٦، ٢٠١٢)

٣- التحكم: Control

القدرة علي اتخاذ القرارات والمواجهة الفعالة للضغوط والتحكم فيما يلقاه من احداث وتحمل المسؤولية الشخصية عن احداث الحياة.

٤- المدينة الجامعية: University Town

هي مدن تقيمها الدولة للطلبة المغتربين الذين لا يستطيعون ان يذهبوا اللي الجامعة بانتظام بسبب ان بيوتهم في محافظات اخري فتكون تلك المدن بالقرب من الجامعة لكي تساعد الطلاب علي الانتظام في الجامعة.

٥-الضغوطات النفسية: Psychological Stress

ويعرف حنفي (٣١١٧، ٢٣) الضغوط النفسية بأنها" الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة طويلة".

محددات الدراسة

المحددات البشرية

عينة الدراسة:

اشتملت الدراسة علي الطلاب المغتربين من (الذكور والاناث)، والتخصص الدراسي (التخصصات العلمية، التخصصات الادبية)، مدة اقامتهم (من سنة الي اربع سنوات)، عددهم (٣٤٥) طالب وطالبة بواقع (١٥٠) من الذكور و(١٩٥) من الاناث، وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢٤) سنة بمتوسط عمري (٢٠.٦١) وانحراف معياري (٢.٦+) درجة لعينة للذكور، وبمتوسط عمري (٢٠.٧٩) وانحراف معياري (٢.٤٨+) درجة للاناث، وبمتوسط عمري للعينة كل (٢٠.٧١) وانحراف معياري (٢.٥٥+) درجة.

عينة الخصائص السيكومترية:

اشتملت العينة علي (١٠٠) من الطلاب المغتربين بواقع (٥٠) من الذكور، و (٥٠) من الاناث، تم اختيارهم بطرق عشوائية من المدن الجامعية بمحافظة الإسكندرية، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة.

الحدود المكانية: اشتملت الدراسة علي طلاب المدينة الجامعية بنين في منطقة سموحة بالاسكندرية، وطالبات المدينة الجامعية بنات في منطقة الشاطبي.

الحدود الزمنية: اشتملت تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الثاني من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، للتعرف علي العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصمود النفسي وعلاقتها باساليب مواجهة التحديات، نظرا لانه ملائم لطبيعة الدراسة وأهدافها.

أدوات الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات تتمثل فيما يلي:

١- مقياس الاتزان الانفعالي اعداد/ هويدة حنفي محمود. (٢٠١١)

٢- مقياس الصمود النفسي اعداد/ Jowkar (2010)

٣- مقياس أسراتيجيات المواجهه اعداد/ الباحثة.

خطوات الدراسة :

يمكن تلخيصها فيما يلي :

١-دراسة نظرية للمفاهيم التي يشتمل عليها الدراسة الحالية وهي(الاتزان الانفعالي - الصمود النفسي- استراتيجيات المواجهة - الطلاب المغتربين).

٢-دراسة وتحليل الدراسات والابحاث العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة وتوظيفها في ضوء الدراسة الناقدة لها.

٣-صياغة فروض الدراسة في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة.

٤-اختيار وتصميم أدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية.

- ٥-اختيارعينة الدراسة من الطلاب المغتربين .
- ٦-تطبيق أدوات الدراسة على الطلاب المغتربين .
- ٧-تسجيل النتائج وعمل المعالجات الاحصائية بما يتفق مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية .
- ٨-تفسير النتائج ومناقشتها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات ذات الصلة .
- ٩-تقديم بعض التوصيات والمقترحات فى ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

الاطارالنظري:

أولاً:الاتزان الانفعالي:

"قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفائل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين".(السباعوي،٢٧٤،٢٠٠٨)

ويعد الاتزان الانفعالي من الأهداف البعيدة المدى عند الشخص، والتي من خلاله يتم التمييز بين الشخصية السوية والشخصية المضطربة، إذ كلما كان الفرد أكثر اتزاناً كانت توقعاته أقرب إلى الهدف، وأصبحت سلوكياته منسجمة مع قواعد المجتمع الذي يعيش فيه، وأصبح متحرراً من القلق والشعور بالإثم.
(الزغبى،١٣٧،٢٠١٠)

ونؤكد بأنه ليس هناك حياة خالية من الانفعال حتى تلك الانفعالات القوية منها، ولكن المهم هو النضج الانفعالي، وهو أن يتعلم الفرد كيف يعيش مع هذه الانفعالات، كيف يحتفظ بها بلا ثورة عارمة ولا بلاهة تامة، بل القدرة على توجيهها نحو الأهداف المتكاملة في حياته. (الغدادى، ٢٢، ٢٠١٤).

إن الاتزان الانفعالي السوي يساعد الفرد على مواجهة الأزمات، والوصول إلى حلول للمشكلات المختلفة التي قد تواجهه عبر المراحل العمرية المختلفة، وهو الذي يوفق بين مطالبه واحتياجاته، ويعتبر بذلك من مظاهر الصحة النفسية التي تميز بين الأسوياء وغير الأسوياء. (عمارة وبوعيشة، ١٣٢، ٢٠١٣)

إن الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، كما أنه يمهد لتغليب العقل والرؤية على النزوات والاندفاعات والتهور، أي أنه يساعد على ضبط النفس ويكون الشخص أكثر اتزاناً في تفكيره.

ومن الطبيعي فإن الشخص الذي يمتلك هذه السمات يكون مقبولاً من الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير في الآخرين، كما إن الانفعال الهادئ يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويزيد الميل إلى مواصلة العمل ويساعد في دقة الانتباه والإدراك.

أما الانفعال الحاد يفقد الإنسان التوازن ويجعله يبدو مختل السلوك أو مضطرب في النشاط وكذلك يعطل القوة العقلية ويؤدي إلى التهور والاندفاع مما يفسد العلاقات الإنسانية ويؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي مما يؤدي إلى عجز الفرد في كفاءته الإنتاجية ومستوى الأداء لذلك يجب أن نتذكر إن ضبط النفس أو القدرة على التحكم في الانفعالات من أهم عوامل النجاح.

(سمور، ٢٠١٢، ١٦)

ابعاد الاتزان الانفعالي:

اظهرت دراسات التحلل العامل للاتزان الانفعالي انه يتكون من ابعاد نفسية متعددة، اذ حدد (Champell,Susan B., and others، ١997) ثلاثة

ابعاد للاتزان الانفعالي تتكون من (الضبط الانفعالي) والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والتربوي والحكمة الانفعالية، و (المواجهة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجة ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة.

كذلك حدد (Baron، F,G,٢٠٠٠,٦٦٦) الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين،

هما

١. التحكم والسيطرة على الانفعالات وظهور بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته

النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف،

٢. (المرونة الانفعالية) و قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع

الموقف البيئي الخارجي).

حين حدد (Framell,E.Al,2005,p.٦٥) ثلاثة ابعاد للاتزان الانفعالي

والمتمثلة بـ (التحكم الانفعالي) وتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق

متطلبات المواقف البيئية، و (التقييم الانفعالي للذات) وتمثل في وعي الفرد

الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة، و (الاثارة الانفعالية) وتتمثل بقدرة

الفرد على تحفيز ذاته داخلاً حتى يستطع ان يوجه نفسه نحو تحقيق الاهداف

التي يرغب في الوصول اليها.

ثانيا الصمود النفسي:

"هو مفهوم واقد من علم المواد ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد

التعرض لعوامل خارجية مثل الطرق، أو التمدد، أو الانكماش وغيرها من

المؤثرات الخارجية، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض

للمحن والصعاب، وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل

وبالتالي فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة يحمل في معناه الثبات كما

يحمل في معناه الحركة، كما أن مفهوم الصمود النفسي يشير كل حرف من

حروفه إلى عملية محددة؛ يشير حرف "ص" إلى الصلابة ، حي ث مقاومة الانكسار أمام التحديات والمحن، ويشير حرف "م" إلى المرونة، حي ث القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل، ويشير حرف "و" إلى الوقاية الداخلية والخارجية، حيث العوامل الشخصية والبيئية التي تحمي من الخطر، يشير حرف "د" إلى الدافعية، حيث المثابرة والدأب (سام جولدستين، وروبرتبروكس، ٢٠١١:٩).

ولا يوجد تعريف عالمي متفق عليه في متغير الصمود النفسي ؛ ولكن هناك العديد من التعريفات التي تشترك جميعها في عدد من المازيا، كالمرونة، والتوافق ، المواجهة ، الخروج بنتائج إيجابية بعد التعرض للمحن ومع ذلك هناك عدة محاولات لتحديد تعريف لهذا المصطلح تُركز فيه بشكل أساسي على ردود الأفعال "الاستجابات" أكثر من الأحداث، هذا وقد أشار .، (Wald et al) 2006: إلى أن الصمود النفسي حدوث ضغوط نفسية قصيرة الأجل معتدلة بعد الصدمة، ثم يليها العودة إلى مستوى ما قبل الصدمة " التكيف" فالصمود النفسي يختلف عن التعافي)١ (أي أنه ليس شيئاً ينفار مع الوقت.

ثالثاً: أساليب مواجهة التحديات Coping Strategies:

يعيش الإنسان منذ بداية الكون يبحث عن الاستقرار، ويسعى وراء تحقيق الراحة، ويحاول جاهداً أن يتكيف مع الطبيعة من حوله، ويحاول أيضاً أن يتوافق مع نفسه ومع الآخرين المحيطين به، ولكن كلما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة، ازدادت مطالب الحياة معها، وبالتالي ازدادت الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب ليوكب التحضر، فالحضارة تحمل في طياتها التغيير، والتغير يؤدي إلى زيادة التطور، والتطور يُحمل النفس أعباء فوق طاقتها، وينتج عنها الضغوط التي تؤثر على الحالة النفسية والجسدية للفرد.

ولذلك أصبحت اساليب المواجهة مصطلح شائع في الوقت الحاضر، وأصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة، حتى يسمى عصر (التحديات)، فالتعرض

للتحديات أمر حتمي لا مفر منه، ولكن التعرض إلى التحديات لفترة قصيرة، فهذا أمر طبيعي في حياة الإنسان، لأنه يزول بعد فترة وتعود الحياة إلى طبيعتها مرة أخرى، ولكن إذا طال تعرض الإنسان إلى فترة طويلة من التحديات، فهذا يؤثر سلباً على الفرد، فإن الفرد في حاجة ماسة إلى التعرف على كيفية مواجهة التحديات والتعامل معها للتغلب عليها. فإن الاهتمام بدراسة التحديات، يشمل جميع جوانب الإنسان في جميع الأعمار، ولكن فترة الحياة الجامعية من الفترات الحساسة في حياة الفرد، لأنها مرحلة انتقالية، ويشعر الطالب فيها بالكثير من التحديات كالضغوط (النفسية والدراسية والصحية.. الخ).

وتمثل دراسة مفهوم التحديات المدخل الطبيعي لدراسة أساليب الموجهة التي يلجأ إليها الطلاب في تعاملهم مع التحديات.

لذا وجد العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة التحديات مثل الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى الطلاب في المرحلة الجامعية، كدراسة كل من إيمان صقر (٢٠٠١)، وهدى نصر (٢٠١١)، ودراسة أندريا Andrea (2012)، ودراسة إريكا (2012) Ericka، ودراسة ريم عثمان (٢٠١٣).

مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stress:

يمثل مصطلح (الضغوط النفسية) مشكلة اصطلاحية حيث تعرض التعريف إلى العديد من المشكلات، التي أدت بدورها إلى صعوبة الوصول إلى تعريف متفق عليه.

ولكن أصل كلمة ضغوط (Stress) ليست كلمة نفسية، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية، في عام (١٦٧٦) وصف قانون (هوكس) ظاهرة في العلوم الطبيعية مؤداه «أن لكل آلة أو جهاز درجة معينة من التمهّل، وزيادة هذا العبء قد يقود على أضرار».

إلى أن جاء هانز سيلبي عام (١٩٥٠) وقد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال العلوم الإنسانية بحقيقة أن الجسم البشري يتعرض لأحد المواقف المؤثرة، أي الضاغطة، فاستجابة الجسم أي «رد فعل فسيولوجي» سوف تكون مرهقة أو مجهدة . (محمد غانم، ٢٠٠٨، ص ٦).

الدراسات السابقة:

المحور الأول : دراسات وبحوث سابقة تناولت الاتزان الانفعالي

هدفت دراسة (المسعودي، ٢٠٠٢، ٨-١٣) إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي والتعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالبا وطالبة من جامعة بغداد واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية معامل بيرسون، الاختبار التائي، التحليل العاملي، تحليل التباين وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي أي أن العينة تتمتع بالاتزان الانفعالي.

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين تقديرات الذات والنضج الانفعالي وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وقد توصلت الدراسة بعد استخدام معامل الارتباط بوصف وسيلة إحصائية إلى أن الطلبة ذوي الدرجة العالية في تقدير الذات هم أعلى في نضجهم الانفعالي من الطلبة ذوي التقدير الواطئ في تقدير الذات. (Leung, 1981, p99-291)

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي وإيجاد العلاقة بين خبرات الأسر المؤلمة والاتزان الانفعالي للأسرى فضلا عن التعرف الى الفروق في الاتزان الانفعالي على وفق متغير العمر وعدد سنوات الأسر تكونت عينة البحث من (٣٠٠) أسير من الأسرى العراقيين العائدين الذين اسروا في الحرب العراقية الإيرانية وبعد استخدام الاختبار التائي ومعامل

الارتباط والانحدار بوصفها وسائل إحصائية توصلت الدراسة إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي ومتوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كان أعلى من المتوسط الفرضي أي أن العينة تتمتع بالاتزان الانفعالي (التمييزي)، (١٩٩٩: ٨-١٦).

المحور الثاني: دراسات وبحوث تناولت الصمود النفسي

أجرى "سبلان وآخرون" (٢٠١١، splane et al.) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من طالبات الجامعة، تكونت من (١٠٧) طالبة. استخدم الباحثون مقياس الصمود النفسي، ومقياس الدافع للإنجاز. أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصمود النفسي والدافع للإنجاز.

وعن الصمود النفسي لدى الطلبة الوافدين أجرى (Sabouripour&Roslan,2015a) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي، التفاؤل والمساندة الاجتماعية لدى الطلاب الوافدين، وذلك لدى عينة تكونت من (٢٩١) طالب وافد . استخدم الباحثان مقياساً للصمود النفسي ومقياساً للتفاؤل، ومقياساً للمساندة الاجتماعية .

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى الطلاب الوافدين، حيث يُسجل الطلاب الإفريقيون مستوى أعلى من الصمود النفسي وذلك بالمقارنة بالطلاب الآخرين. كما أوضح تحليل الانحدار أن التفاؤل والمساندة الاجتماعية منبئات دالة بالصمود النفسي . وقد أوضح الباحثان أن الطلاب الوافدين الذين يدرسون كطلاب أجنبي يعانون من القلق والضغوط أثناء دراستهم لأنهم يحتاجون إلى التوافق مع البيئة الجديدة والتغلب على التحديات، كما أوضح الباحثان أن مستوى الصمود النفسي لدى الطلاب مهم لأنه يساعدهم على التوافق مع ضغوط الحياة.

المحور الثالث : دراسات وبحوث سابقة تناولت استراتيجيات مواجهة التحديات

دراسة علي عبد السلام (٢٠٠٠):

بعنوان: "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طُلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية".

هدفت الدراسة الى ابراز دور المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة، وجماعة الرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طُلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً مقيمين في المدن الجامعية غير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة مع أسرهم، و(٥٠) طالب مقيمين مع أسرهم مدعمن بالمساندة الاجتماعية من أسرهم تتراوح أعمارهم (٢٥-٢٨) سنة من مختلف الكليات الجامعية، واستخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية إعداد (دوين سارسون ١٩٨٣)، واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة(إعداد ليونارد بون، ١٩٨٠)، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد(بيكر - سريك، قام بتعريبه الباحث)، توصلت نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين مجموعة طُلاب الجماعة المقيمين بالمدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، وبين مجموعة طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الكاملة من أسرهم لصالح المجموعة الثانية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين مجموعة طُلاب الجامعة المقيمين بالمدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، وبين مجموعة

طلّاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ومدعّمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم لصالح المجموعة الأولى.

دراسة (Robin(2002):

بعنوان: "مقارنة بين طُلاب الفرقة التخرج وما قبل التخرج في برامج التمريض والخدمة الاجتماعية من حيث مستويات الشعور بالضغط وأساليب المواجهة".

هدفت الدراسة الى تحديد ما إذا كان هناك فرق بين طُلاب الفرقة التخرج وما قبل التخرج في برامج التمريض والخدمة الاجتماعية من حيث مستويات الضغط وأساليب المواجهة، وتكونت عينة الدراسة من طُلاب السنة الأخيرة وما قبل الأخيرة في مجالات التمريض والخدمة الاجتماعية، تكونت العينة من (٨٩) طالب من طلاب الجامعة، وأستخدم الباحث استطلاع رأي شخصي اعداد الباحث، استخدام مقياس كوهن Cohn لقياس مستويات الشعور بالضغط، واستخدام مقياس موو MOO لقياس استجابات المواجهة، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن طُلاب الخدمة الاجتماعية يشعرون بضغط أكبر من طُلاب التمريض، أن طُلاب التمريض أظهروا اعتماد أكبر على أساليب المواجهة بالاقتراب، وعلى العكس، فإن طُلاب الخدمة الاجتماعية اعتمدوا في الأغلب على أساليب التجنب، لم يتم تسجيل أي اختلافات بين المجموعتين على أساس العمر والنوع والحالة الاجتماعية والحالة الوظيفية .

التعليق العام على الدراسات والبحوث السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة قامت الباحثة بالتعليق عليها حيث الهدف - العينة - الأدوات - النتائج وذلك للوصول الى أنسب الفروض والأدوات التي تستطيع أن تستخدمها الباحثة في الدراسة الحالية .

اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة جميعا في كونه يهدف الى قياس الاتزان الانفعالي ، واتفق مع البعض منها في قياس الصمود النفسي ومعرفة العلاقة وطبيعتها مع الاتزان الانفعالي.

من حيث الهدف : اختلفت الدراسات السابقة من حيث الهدف مع الدراسة الحالية فبعض الدراسات هدفت الى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعدد من المتغيرات الأخرى وايضا الصمود النفسي وعدد من المتغيرات ، وبالتالي وجدت الباحثة ندرة دراسة التي جمعت بين المتغيرات الحالية للدراسة، فالبحث الحالي يهدف الى دراسة الثبات الافرعالى والصمود النفسى وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياه المعاصرة .

فروض الدراسة:

فى ضوء أهداف الدراسة وإطارها النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد علاقة دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المغتربين.

٢. توجد علاقة دالة إحصائيا بين الصمود النفسى وأساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين.

٣. توجد علاقة دالة إحصائيا بين كل من الاتزان الانفعالي والصمود النفسى وبين أساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين.

٤. يختلف الاتزان الانفعالي اختلاف دالاً احصائيا تبعا لأختلاف كل من النوع الأجتماعى (ذكور-إناث)، التخصصات الدراسية (التخصصات الادبية- التخصصات العلمية)، مدة الإقامة (سنة- اربع سنوات) والتفاعلات بينهم

٥. يختلف الصمود النفسى اختلاف دالاً احصائيا تبعا لأختلاف كل من النوع الأجتماعى (ذكور-إناث)، التخصصات الدراسية (التخصصات الادبية- التخصصات العلمية)، مدة الإقامة (سنة- اربع سنوات) والتفاعلات بينهم

٦.تختلف أساليب مواجهة التحديات اختلاف دالاً احصائياً تبعاً لأختلاف كل من النوع الاجتماعي (ذكور-إناث)، التخصصات الدراسية (التخصصات الادبية- التخصصات العلمية)، مدة الإقامة (سنة- اربع سنوات) والتفاعلات بينهم .

٧.يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة التحديات من خلال الاتزان الانفعالي لدى الطلاب المغتربين.

٨.يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة التحديات من خلال الصمود النفسي لدى الطلاب المغتربين.

أدوات الدراسة

مقياس أساليب مواجهة التحديات إعداد الباحثة
●الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الى تحديد أساليب مواجهة التحديات التي يستخدمها الطلاب المغتربين.

●وصف المقياس :

-تم وضع المقياس في صورته الأولية بعد أن أعدته الباحثة في (٩٠) عبارة تقيس أساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين، وتم إجراء تعديلات في المقياس سواء بالحذف أو الأضافة أو تعديل صياغة بعض العبارات وتوضيحها في الملحق (٤) وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس بعد التحكيم (٧٥)عبارة ، وبعد إجراء التحليل العاملي تم استبعاد (١٥) عبارة ، فأصبحت الصورة النهائية للمقياس (٦٠) عبارة في شكل مجموعة من المواقف الضاغطة (١٥) موقف يتعرض لهم الطالب داخل المدينة الجامعية او المكان المقيم فيه ، وأمام كل موقف (٤) اجابات توضح أساليب المواجهة فعلى الطالب أن يختار إجابة واحدة من ثلاث بدائل أمام كل أسلوب .

-وقد صيغت عبارات المقياس بلغة بسيطة وسهلة وواضحة بحيث تكون الأجابة عن طريق تقدير الشخص ذاته، ففي تعليمات المقياس يطلب من الطالب المغترب أن يختار إجابة واحدة من ثلاثة بدائل على مقياس متدرج (دائما - احيانا - نادرا)

وقد تضمن المقياس أربعة أبعاد أساسية هي :

- أساليب المواجهة الإيجابية ويشمل المفردات الأتية : (١-١٣-٩-٥-١-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧-٤١-٤٥-٤٩-٥٣-٥٧)
- أساليب المواجهة السلبية ويشمل المفردات الأتية : (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤-٣٨-٤٢-٤٦-٥٠-٥٤-٥٨)
- أساليب المواجهة الانفعالية ويشمل المفردات الأتية : (٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٣٩-٤٣-٤٧-٥١-٥٥-٥٩)
- مساندة الاجتماعية ويشمل الأرقام الأتية (٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠-٤٤-٤٨-٥٢-٥٦-٦٠) .

خطوات أعداد المقياس:

أطلعت الباحثة على العديد من الدراسات و البحوث العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية للاستفادة منها فى بناء المقياس وأختيار أبعاده.

أطلعت الباحثة على العديد من المقاييس التي تقيس أساليب المواجهة لدى الطلاب المغتربين، منها:

- ١- مقياس تحمل الضغوط إعداد / لطفى عبد الباسط (١٩٩٤)
- ٢- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة إعداد /حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٤)
- ٣- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ليونارد بون (2008) Leonard w.poon

- ٤- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد / منى محمد عبد الله (٢٠٠٢)
 - ٥- مقياس التعايش مع ضغوط الحياة إعداد/ هويدة حنفى محمود (٢٠٠٩)
 - ٦- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد /أحمد قريبان العنزى (٢٠١١)
 - ٧- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد / عبدالله أحمد الفقية (٢٠١١)
 - ٨- مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية إعداد / نجلاء المعبود (٢٠١٢)
 - ٩- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد / منيره سمره العزازى (٢٠١٣)
 - ١٠- مقياس استراتيجيات حل المشكلات إعداد/ الزائرة مختار (٢٠١٣)
- ثم عرض المقياس عدد السادة المحكمين وعددهم (١٣) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوى وعلم النفس ، وطلب من سيادتهم إبداء الرأى فيما يلى :
- ١- مدى تناسب العبارات للمقياس ككل وفقا للتعريف الإجرائى.
 - ٢- انتماء أو عدم انتماء العبارة للبعد الذى تنتمى له.
 - ٣- حذف العبارات غير المناسبة للمقياس.
 - ٤- إضافة العبارات التى تثرى المقياس.
 - ٥- اقتراح تعديل أو إعادة العبارات غير المناسبة من حيث الصياغة.
- بالأضافة الى القيام بدراسة استطلاعية على عينة بلغت (١٠٠) من الطلاب المغتربين من الذكوروالأناث ، لمناقشتهم حول المشكلات والتحديات التى يتعرضون لها أثناء فترة أقامتهم، والأساليب التى يستخدمها الطلاب فى مواجهة المشكلات والتحديات أثناء فترة أقامتهم

- استخدام عبارات محددة المعنى ، واضحة غير غامضة ، كما لن تتضمن العبارات مصطلحات فنية غير مألوفة.
- ألا توحى صياغة العبارات بإجابة محددة .
- صياغة كل عبارة من عبارات المقياس بحيث لا تتضمن إلا فكرة واحدة.

تصحيح المقياس

تم تصحيح درجات كل بعد على حدى من المقياس تم الاستجابة الى ثلاث مستويات (دائما - أحيانا - نادرا) تعطى الدرجات على النحو التالي (٣-٢-١) فى حالة العبارات الموجبة والعكس فى العبارات السلبية وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٨٠) والدرجة الصغرى للمقياس (٦٠) .

الخصائص السيكمترية لمقياس أساليب المواجهة

الصدق :

تم التحقق من صدق مقياس أساليب المواجهة بطريقة الصدق العاملي .

أولاً: الصدق العاملي

التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس أساليب المواجهة على عينة من الطلاب المغتربين عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٧٥) عبارة لدى العينة الاستطلاعية (١٠٠) فأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٧) عبارة أقل من ٠.٥ ، وتم حذفها وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٦٨) عبارة ، واتضح أن معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy ، والتي يطلق عليها "MSA" ، (وهو الارتباط الجزئي) للمفردات بعدد (٤) عبارات أقل من القيمة المتوسطة للقبول وهى (٠.٧) ولذا تم حذف تلك المفردات، وأعيد إجراء التحليل العاملي مرة أخرى على عدد المفردات (٦٤) مفردة وأتضح بعد التحقق من ارتفاع

معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات المقياس، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي ، فتبين أن مقداره (٠.٠٥) أي لا يساوي الصفر. مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة. كما تم حساب معامل اختبار "test Bartlett's"، فكان مقداره (٣٥١٣.٢٥) عند درجات حرية (١٣٢٤) وهو دال بدلالة لا تقل عن (٠.٠١).

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، وقد أفضى إلى استخلاص ثلاث عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax. فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع (٠.٥) طبعاً لمحك كيزر، وكانت عدد العوامل المستخلصة (٦) عوامل ، وتم حذف العوامل التي لم تتشبع على (٣) عبارات فأكثر وبلغ عددهم (٢) عامل واحد وبلغ عدد تلك العبارات (٤) عبارة، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتي تشبعت على (٣) عبارات فأكثر (٤) عوامل قابلة للتفسير، وبذلك أصبح عدد العبارات (٥٢) عبارة ، وهذه العوامل الأربعة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة (٥٥.٩%) من التباين الكلي بين عبارات المقياس .

مصفوفة التحليل العاملي لمقياس أساليب المواجهة

م	العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١	أبذل مزيد من الجهد فى الاستنكار .	٠.٣٧٤			
٥	أذهب الى الطبيب المختص .	٠.٤١٤			
٩	أحاول معرفة أسباب المشكلة .	٠.٤٨١			
١٣	أقوم بعمل شكوى رسمية للإدارة .	٠.٤١٧			
	أتحدث معهم لأقناعهم بتحسين أسلوبهم فى التعامل				
١٧	مع الطلاب.	٠.٤٨٧			
٢١	أطلب من العمال تنظيف دوره المياه.	٠.٤٢٩			
٢٥	أرتب نظام لزيارة أسرتي دوريا	٠.٤٧٠			
٢٩	أسأل المشرف عن كيفية تحسين الوضع .	٠.٤٣٣			
٣٣	أطلب منهم عدم عمل ضوضاء أثناء نومي.	٠.٤٢١			
٣٧	أبحث عن عمل للحصول على المال.	٠.٤٦١			
	أجتهد فى دراستي حتى تكون فرصتي فى النجاح				
٤١	أكثر	٠.٤١٨			
	أسأل ادارة المدينة الجامعية بإحالتى الى أخصائي				
٤٥	نفسى لمساعدتي.	٠.٣٩٩			
	أطلب من المشرف أن يتصل بالمختص عن				
٤٩	الكهرباء داخل المدينة الجامعية.	٠.٤٢			
	أسأل زملائي لعمل جماعي لمدير المدن الجامعية				
٥٣	لدخول شبكة الأنترنت.	٠.٤٣٣			
٥٧	أقوم بترتيب الغرفة .	٠.٤٢٩			
٢	أندمج فى أنشطة بديلة لعدم الشعور بالمشكلة.		٠.٤٤١		
٦	استسلم الى الامر الواقع .		٠.٣٩٥		
١٠	لا اهتم بحل المشكلة .		٠.٣٦١		
١٤	أتناول الطعام على الرغم من عدم جودته .		٠.٤٠٣		
١٨	أفنع نفسي بعدم أهمية الموضوع .		٠.٤٢٩		
٢٢	أستخدم دورة المياه .		٠.٤٧٨		
٢٦	أخرج مع أصدقائي لكي أنسى .		٠.٤١		
٣٠	لا أبالي بالأحوال المعيشية فى المدينة الجامعية .		٠.٤٠٦		
٣٤	أضع وسادة فوق رأسي و أستغرق فى النوم.		٠.٣٤٢		
٣٨	أفنع نفسي أننى بذلت أقصى ما فى وسعى.		٠.٣٨٤		
٤٢	أتجنب هذا الشعور .		٠.٣٦٥		
٤٦	أستسلم لحالة اكتئاب الداخلي .		٠.٣٤٧		

		٠.٤٠١		أجلس دون عمل شيء .	٥٠
		٠.٣٢٣		أستسلم للأمر الواقع.	٥٤
		٠.٤٢٨		لا اعطى اهتمام لهذا الشعور بداخلي .	٥٨
	٠.٤٨٧			أحول المشكلة الى فكاهة لأضحك.	٣
	٠.٣٨٤			أشعر بالألم لعدم قدرتي على القيام بشيء.	٧
	٠.٤٠٦			أشعر بانزعاج والتوتر شديد .	١١
	٠.٣٣٥			أشعر باليأس لعدم قدرتي على فعل شيء .	١٥
	٠.٣٣٣			أشعر بالضيق الشديد .	١٩
	٠.٤٢٥			أتضايق ولا أفعل شيء .	٢٣
	٠.٣٢٧			أشعر بالضيق لعدم قدرتي على زيارتهم.	٢٧
	٠.٣٨٦			أشعر بعدم الراحة النفسية .	٣١
	٠.٤٠٦			أفعل نفس السلوك في وقت نومهم بشكل عدواني.	٣٥
	٠.٥١٥			أبكي بمفردي في غرفتي.	٣٩
	٠.٣٩٧			أختلق مشكلة مع أصدقائي بدون سبب.	٤٣
	٠.٦١٤			أتعامل بشكل عدائي مع زملائي (زميلاتي) في المدينة.	٤٧
	٠.٥٣٧			أشعر بالارتباك لعدم قدرتي على حل المشكلة.	٥١
	٠.٥١٧			أتحدث مع المسؤولين بعصبية.	٥٥
	٠.٥٨١			أتضايق ولا أفعل أى شيء	٥٩
٠.٤٦٥				أستعين بالأساتذة فى الكلية لمساعدتي .	٤
٠.٧٤١				ألجا الى زملائي(زميلاتي) لمساعدتي .	٨
٠.٦٥٨				أطلب مساعدة زملائي (زميلاتي) للإصلاح بيننا .	١٢
٠.٦١٩				أطلب من زملائي (زميلاتي) شراء طعام من خارج المدينة الجامعية.	١٦
٠.٥٢٤				أتحدث مع أسرتي لطلب النصيحة .	٢٠
٠.٧١٣				أتحدث مع زملائي (زميلاتي) فى السكن لحل المشكلة .	٢٤
٠.٥٦٧				أتحدث هاتفيا مع أسرتي لا شعر بالاطمئنان .	٢٨
٠.٦٣٨				أطلب المساعدة من أسرتي لتحسين أحوالي المعيشية .	٣٢
٠.٦١٨				أتحدث مع زملائي (زميلاتي) فى الغرفة لحل المشكلة	٣٦
٠.٧٢٩				أطلب من عائلتي ارسال بعض المال .	٤٠
٠.٦٤٨				أبحث عن النصيحة عند ذي الخبرة.	٤٤

٠.٥٢٨				أتصل بشخص مقرب لكي أتحدث معه.	٤٨
٠.٣٩٨				أستشير زملائي (زميلاتي) في حلول للمشكلة	٥٢
٠.٧٢٦				أطلب من زميلي (زميلاتي) إعطائي الحاسوب الخاص به لاحتوائه على شبكة أنترنت.	٥٦
٠.٣٩٩				ألجا الى شخص سبقني بالسكن في المدينة الجامعية لمساعدتي .	٦٠
٢.٠٩	٤.٣٩	١٤.٣٦	١٦.٤٥	الجذر الكامن	
٣.٤٨	٧.٣٢	٢٣.٩٣	٢٧.٤٢	نسبة التباين	
٦٢.١٥	٥٨.٦٧	٥١.٣٥	٢٧.٤٢	التراكمي	

يتضح من الجدول:

-أن العامل الأول لمقياس أساليب المواجهة للطلاب المغتربين بلغ جذره الكامن (١٦.٤٥) وقد فسر (٢٧.٤٢%) من التباين الكلي للمقياس وتشبعت به (١٢) عبارات تقيس " " ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " المواجهة الإيجابية للتحديات "

-أن العامل الثاني لمقياس أساليب المواجهة للطلاب المغتربين بلغ جذره الكامن (١٤.٣٦) وقد فسر (٢٣.٩٣%) من التباين الكلي للمقياس وتشبعت به (١٢) عبارات تقيس " " ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " المواجهة السلبية للتحديات "

-أن العامل الثالث لمقياس أساليب مواجهة التحديات للطلاب المغتربين بلغ جذره الكامن (٤.٣٩) وقد فسر (٧.٣٢%) من التباين الكلي للمقياس وتشبعت به (١٢) عبارات تقيس " " ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " المواجهة الانفعالية للتحديات "

-أن العامل الرابع لمقياس أساليب مواجهة التحديات للطلاب المغتربين بلغ جذره الكامن (٢.٠٩) وقد فسر (٣.٤٨%) من التباين الكلي للمقياس وتشبعت به (١٢) عبارات تقيس " " ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " المواجهة الانفعالية للتحديات "

ثانياً: كما تم التحقق من صدق المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة محاور المقياس الأربعة بعضها البعض وبين كل منها والدرجة الكلية وبوضحه جدول (٧)

جدول (٢): معاملات الارتباطات البينية لمقياس أساليب مواجهة التحديات للطلاب المغتربين

٥	٤	٣	٢	١	أساليب مواجهة الضغوط	
				-	مواجهة إيجابية	١
			-	٠.٧٥٣	مواجهة سلبية	٢
		-	٠.٦٩٣	٠.٦٩٤	مواجهة انفعالية	٣
	-	٠.٦٩٩	٠.٧٠٦	٠.٧١٦	مساندة اجتماعية	٤
-	٠.٧٥٥	٠.٧٠٨	٠.٧٣٤	٠.٦٨٤	الدرجة الكلية	٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباطات بين محاور المقياس بعضها البعض وبين كل منها والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس

الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة التحديات:

تم التأكد من الاتساق الداخلي لعبارات محاور المقياس بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة كما يوضحها جدول (٣)

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي

تنتمي إليه العبارة

مساندة اجتماعية		مواجهة انفعالية		مواجهة سلبية		مواجهة إيجابية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٩٦	٤	٠.٧٠٦	٣	٠.٧٣٦	٢	٠.٧٣٣	١
٠.٦٦٠	٨	٠.٧٠٥	٧	٠.٧٣٨	٦	٠.٧٣٩	٥
٠.٤٤٣	١٢	٠.٦٩٧	١١	٠.٧٢٩	١٠	٠.٧٢٩	٩
٠.٥٩٩	١٦	٠.٧١٦	١٥	٠.٧٤٢	١٤	٠.٧٤١	١٣
٠.٧٣٨	٢٠	٠.٦٩٥	١٩	٠.٧٣٢	١٨	٠.٧٢٨	١٧
٠.٦٥٢	٢٤	٠.٦٨٨	٢٣	٠.٧٢٩	٢٢	٠.٧٣٢	٢١

٠.٦٦٥	٢٨	٠.٧٠١	٢٧	٠.٧٣٨	٢٦	٠.٧٣٤	٢٥
٠.٦٣٩	٣٢	٠.٧٢٤	٣١	٠.٧٤٥	٣٠	٠.٧٥٢	٢٩
٠.٦١٢	٣٦	٠.٦٩٨	٣٥	٠.٧٣١	٣٤	٠.٧٢٦	٣٣
٠.٥٠٩	٤٠	٠.٧٠٤	٣٩	٠.٧٤٤	٣٨	٠.٧٤١	٣٧
٠.٦٥١	٤٤	٠.٧٠١	٤٣	٠.٧٣٤	٤٢	٠.٧٣٨	٤١
٠.٦٠٥	٤٨	٠.٧٠١	٤٧	٠.٧٣٨	٤٦	٠.٧٤٨	٤٥
٠.٥٥٣	٥٢	٠.٤٨٣	٥١	٠.٥٢٢	٥٠	٠.٥٥٣	٤٩
٠.٦٥٧	٥٦	٠.٤٨١	٥٥	٠.٥١٦	٥٤	٠.٥٠٧	٥٣
٠.٤٤٤	٦٠	٠.٥٣٦	٥٩	٠.٥٧٢	٥٨	٠.٥٧٣	٥٧

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي بين المفردة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه المفردة كما تم التأكد من الصدق بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٤)

جدول (٤) : معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٥٤٩	٤٩	٠.٦٩٨	٣٧	٠.٧١٥	٢٥	٠.٧١٥	١٣	٠.٧١٥	١
٠.٦٩٧	٥٠	٠.٦٢٨	٣٨	٠.٥٩٨	٢٦	٠.٦٢٩	١٤	٠.٧٣٥	٢
٠.٦٣٢	٥١	٠.٦٨٧	٣٩	٠.٦٣٩	٢٧	٠.٧١٥	١٥	٠.٧٠٩	٣
٠.٦٨٣	٥٢	٠.٦٣٣	٤٠	٠.٧٣٥	٢٨	٠.٦٢٥	١٦	٠.٦٤٥	٤
٠.٧١٥	٥٣	٠.٧٢٤	٤١	٠.٧١٢	٢٩	٠.٧٠٥	١٧	٠.٧٣٥	٥
٠.٧٢٨	٥٤	٠.٥٢٩	٤٢	٠.٦٩٨	٣٠	٠.٧٠٩	١٨	٠.٧٢٤	٦
٠.٧١٥	٥٥	٠.٦٣٩	٤٣	٠.٧١٢	٣١	٠.٦٤٥	١٩	٠.٥٢٩	٧
٠.٦٣٩	٥٦	٠.٨٠٥	٤٤	٠.٧١٨	٣٢	٠.٧٠٩	٢٠	٠.٥٤٩	٨
٠.٦٣٨	٥٧	٠.٧٢٨	٤٥	٠.٦٩٤	٣٣	٠.٦٩٤	٢١	٠.٦	٩
٠.٦٢٩	٥٨	٠.٧١٥	٤٦	٠.٦٩١	٣٤	٠.٧١٦	٢٢	٠.٧٢٨	١٠
٠.٧١٤	٥٩	٠.٧٦٩	٤٧	٠.٧٨١	٣٥	٠.٦٢٥	٢٣	٠.٦٣٧	١١
٠.٥٦٩	٦٠	٠.٦٢١	٤٨	٠.٧٨٢	٣٦	٠.٧١٨	٢٤	٠.٥٨٤	١٢

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٢٥٦ وعند

مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٩٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة

الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل صدق المقياس

النتائج:

تم التحقق من ثبات الاستبانة بحساب معامل ثبات الفا لكرونباك Cronbach's Alpha وذلك لمفردات كل محور على حدة مع حساب معامل الثبات الكلي للمحور.

جدول (٥): معاملات ثبات الفا لكرونباك لعبارات محاور مقياس أساليب

مواجهة التحديات للطلاب المغتربين

مساندة اجتماعية		مواجهة انفعالية		مواجهة سلبية		مواجهة ايجابية	
معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة
٠.٧٩٤	٤	٠.٨١٥	٣	٠.٨١١	٢	٠.٨١١	١
٠.٨٢٤	٨	٠.٨٢٤	٧	٠.٨٠٣	٦	٠.٨٠٧	٥
٠.٨٤٦	١٢	٠.٨٣١	١١	٠.٨٢٤	١٠	٠.٨١٩	٩
٠.٨٣٧	١٦	٠.٨١٧	١٥	٠.٨١٦	١٤	٠.٨٢٤	١٣
٠.٨٠٤	٢٠	٠.٨٠٩	١٩	٠.٨٢٤	١٨	٠.٨٢٥	١٧
٠.٨١٠	٢٤	٠.٨٠٩	٢٣	٠.٨٢٣	٢٢	٠.٨١٥	٢١
٠.٨١٥	٢٨	٠.٨٤٢	٢٧	٠.٨٢٩	٢٦	٠.٨٧١	٢٥
٠.٨١٣	٣٢	٠.٨٣٤	٣١	٠.٨١٧	٣٠	٠.٨٣٢	٢٩
٠.٨١٠	٣٦	٠.٨١٩	٣٥	٠.٨٢٦	٣٤	٠.٨٤٦	٣٣
٠.٨٠٩	٤٠	٠.٨٤٥	٣٩	٠.٨٠٦	٣٨	٠.٨٣٩	٣٧
٠.٨٠٦	٤٤	٠.٨٨٢	٤٣	٠.٨٨٣	٤٢	٠.٨٤٤	٤١
٠.٨٠٩	٤٨	٠.٨٨٣	٤٧	٠.٨٨١	٤٦	٠.٨١٩	٤٥
٠.٨٠٩	٥٢	٠.٨١٦	٥١	٠.٨١٦	٥٠	٠.٨٣	٤٩
٠.٧٩٤	٥٦	٠.٨٨١	٥٥	٠.٨١٦	٥٤	٠.٨٣٣	٥٣
٠.٨٢٥	٦٠	٠.٨١٦	٥٩	٠.٨٨٢	٥٨	٠.٨١٤	٥٧

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ثبات المفردات أقل من معامل ثبات المحور الذي تنتمي إليه المفردة أي أن جميع المفردات ثابتة ، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمحور الذي تنتمي إليه المفردة وقد بلغ معامل الثبات الكلي لمحاور الاستبانة على التوالي (٠.٨٦٩، ٠.٨٧١، ٠.٨٧٩، ٠.٨٥٦) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يدل على الثبات ، وقد بلغ معامل الثبات الكلي (٠.٨٨٧).

كما تم التأكد من ثبات محاور المقياس بطريقة الفا لكرنباخ ، وحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وطريقة جتمان ويوضحه جدول (٦).

جدول (٦): معاملات ثبات محاور مقياس أساليب مواجهة التحديات

بطريقة التجزئة النصفية وجتمان

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل الثبات بطريقة جتمان	معامل ثبات الفا	أساليب مواجهة التحديات
معامل الثبات	معامل الارتباط			
٠.٨٨٠	٠.٧٨٦	٠.٨٠٩	٠.٨٦٩	مواجهة إيجابية
٠.٨٤٣	٠.٧٢٩	٠.٨١٦	٠.٨٧١	مواجهة سلبية
٠.٨٣٠	٠.٧٠٩	٠.٧٩٥	٠.٨٧٩	مواجهة انفعالية
٠.٨٣١	٠.٧١١	٠.٧٨٨	٠.٨٥٦	مساندة اجتماعية

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وجتمان قيم مرتفعة وتدل على ثبات المقياس .

من خلال الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من صدق وثبات الاستبانة وصلاحيتها لقياس أساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين والمقياس فى صورته النهائية تكون من (٦٠) عبارة كما هو موضح بملحق رقم (٥) يجب عنها بإحدى الإجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) حيث تأخذ الإجابات الخمس السابقة الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب وجميع العبارات مصاغة بصورة إيجابية حيث تشير الدرجة العالية فى كل محور إلى ارتفاع أو كثرة استخدام عينة الدراسة لها أو تقبلها أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض أو قلة استخدام عينة الدراسة لها أو عدم تقبلها.

نتائج الدراسة وتفسيرها

بعد أن قامت الباحثة بتناول عينة الدراسة، وأدوات الدراسة ، والأساليب الإحصائية المستخدمة، فقامت الباحثة بتحليل النتائج وتفسيرها ، وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة .

عرض نتائج الفرض الأول وتفسيره

نص الفرض الاول على "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، ويوضحه جدول(٧)

جدول (٧) : معاملات الارتباط بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة

التحديات

التحكم	التحدي	الالتزام	المرونة	أساليب مواجهة التحديات	
				١	أساليب مواجهة التحديات
			١	**٠.٥١١	المرونة
		١	**٠.٤٧١	**٠.٧١٢	الالتزام
	١	**٠.٦٩١	**٠.٥٥٩	**٠.٦٠٤	التحدي
١	**٠.٧٧٤	**٠.٩٠٣	**٠.٥٦٥	**٠.٧٢٦	التحكم

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٠.١٤٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة البيئية لأبعاد مقياس الصمود النفسي، وبين كل محور ومقياس أساليب مواجهة التحديات قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة طردية بين محاور مقياس الصمود النفسي وأساليب مواجهة التحديات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة علي أساس أن معاملات الارتباط تشير إلي التداخل بين أبعاد الصمود النفسي (الالتزام - التحكم - التحدي) وأساليب مواجهة التحديات فالصمود النفسي هو الجانب الإيجابي لأساليب مواجهة

التحديات ومن ثم فإن التداخل بين متغيرات المفهومين أمر متوقع مما يشير إلى عامل مشترك وراء هذه المتغيرات. فالفرد يسعى للاستفادة مما لديه من طاقات وإمكانيات في أعمال مثمرة ومفيدة لا تتعارض مع مصالح الآخرين ويشعر من خلالها بالرضا والسعادة كما أن الشعور بالقيمة والقدرة علي العطاء ومواجهة الضغوط والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد علي الآخرين واتخاذ القرارات دون حساسية للنقد والقدرة علي تكوين علاقات إنسانية فعالة ومواجهة الضغوط النفسية والسيطرة عليها وعدم الاستسلام للقلق والتوتر والخلو النسبي من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات النفسية والتي قد تعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية هو مكنم أساليب مواجهة التحديات والتي يسعى إليه أيضا الصمود النفسي.

عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيره

نص الفرض الثاني على "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين".
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وبيوضحة جدول (٨)

جدول (٨) : معاملات الارتباط بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة

التحديات

الاستئارة الانفعالية	الافتناع اللفظي	الخبرات البديلة	إنجاز الأداء	أساليب مواجهة التحديات	
			١	١	أساليب مواجهة التحديات
		١	٠.٨٥٩	٠.٨١٩	إنجاز الأداء
	١	٠.٣٨٢	٠.٤٠٥	٠.٨٣٥	الخبرات البديلة
	٠.٦٢٢	٠.٤٧٥	٠.٥٠٩	٠.٤٥٨	الافتناع اللفظي
١				٠.٥٧٨	الاستئارة الانفعالية

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة البيئية لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي، وبين كل محور ومقياس أساليب مواجهة التحديات قيم

أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة طردية بين محاور الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة التحديات. وتتفق نتيجة الفرض الثانى مع ما أوضحتها دراسة (Osullivan 2011) الى وجود علاقة إيجابية قوية بين أساليب مواجهة التحديات والاتزان الانفعالي وأن الاتزان الانفعالي هو من أكثر الأشياء التى لها علاقة بالرضا عن الحياة لدى الطلاب المغتربون.

عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيره

نص الفرض الثالث على "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من (الاتزان الانفعالي والصمود النفسى) وبين أساليب مواجهة التحديات لدى الطلاب المغتربين " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون

ويوضحه جدول (٣)

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين كل من (الصمود النفسى وفعالية الاتزان

الانفعالي) وبين أساليب مواجهة التحديات

الاستشارة الانفعالية	الاق ناع اللفظي	الخبرا ت البديلة	إنجا ز الأداء	التد كم	التد دي	الالا تزام	المر ونة	أساليب ب مواجهة الضغوط	فعالية الذات والصلابة النفسية
								١ ٠.٥	أساليب مواجهة التحديات
							١ ٠.٤	١١ ٠.٧	المرونة
						١ ٠.٦	٧١ ٠.٥	١٢ ٠.٦	الالتزام
					١ ٠.٧	٩١ ٠.٩	٥٩ ٠.٥	٠.٤ ٠.٧	التحدي
			١	١ ٠.٧	٧٤ ٠.٥	٠.٣ ٠.٦	٦٥ ٠.٤	٢٦ ٠.٨	التحكم إنجاز الأداء

			٠.٨	٠.٦	٠.٥	٠.٦	٠.٣	٠.٨	الخبرات
		١	٥٩	٨١	٣٥	٩٢	٣٧	٣٥	البديلة
		٠.٣	٠.٤	٠.٤	٠.٤	٠.٤	٠.٣	٠.٤	الاقناع
	١	٨٢	٠.٥	٦١	٣٣	١٧	٨١	٥٨	اللفظي
	٠.٦	٠.٤	٠.٥	٠.٦	٠.٦		٠.٤	٠.٥	الاستثارة
١	٢٢	٧٥	٠.٩	١٣	٣٨	٠.٦	٤٣	٧٨	الانفعالية

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة البيئية لأبعاد مقياسي الصمود النفسي والالتزان الانفعالي من جانب، وبين كل محور ومقياس أساليب مواجهة التحديات من جانب آخر قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة طردية بين محاور مقياس الصمود النفسي والالتزان الانفعالي وأساليب مواجهة التحديات.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من دراسة (Mitchell 1989)، (Horner 1992)، (Witherington 1992)، (Nowack 1989) يوجد ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ، يوجد ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي والالتزان الانفعالي. أن الأفراد ذوى الشخصية المستقرة التي تتسم بالهدوء الانفعالي والمرونة والثقة بالذات والصمود يخبرون قليل من التهديد مقارنة بأفراد الاقل استقراراً، كما أن أصحاب الشخصية المستقرة يتمتعون بالصحة نظر لاتخاذهم استراتيجيات فعالة عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، توجد علاقة بسيطة ولكنها دالة بين مكون التحدى فى الصمود وفعالية المواجهة، ويوجد ارتباط دال بين أساليب مواجهه التحديات والصمود بمكوناتها ، أن الصمود النفسي المرتفع يرتبط إيجابيا بالحالة الصحية الجيدة والثبات الانفعالي.

عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيره

نص الفرض الرابع على "يختلف الالتزان الانفعالي اختلافاً دالاً احصائياً تبعاً لكل من النوع الإجتماعى (ذكور-إناث)، التخصصات الدراسية (تخصصات

الأدبية- التخصصات العلمية)، مدة الإقامة (سنة- اربع سنوات) والتفاعلات بينهم .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثلاثي الاتجاه (النوع × التخصص × مدة الإقامة) كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤) : تحليل التباين الثلاثي (النوع × التخصص × مدى الإقامة)

على أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي (إنجاز الأداء - الخبرات البديلة - الإقناع

اللفظي - الاستثارة الانفعالية) والدرجة الكلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
انجاز الأداء	النوع	٢.٦٦٦	١	٢.٦٦٦	٨.٢٢	٠.٠١
	التخصص	٠.٩٥٢	١	٠.٩٥٢	٢.٩٣٧	٠.٠٩
	مدة الإقامة	٠.٠٨	١	٠.٠٨	٠.٢٤٥	٠.٦٢
	النوع × التخصص	٣.٧٢	١	٣.٧٢	١١.٤٧	٠.٠٠
	النوع × مدة الإقامة	٠.٦٧٩	١	٠.٦٧٩	٢.٠٩٤	٠.١٥
	التخصص × مدة الإقامة	٠.٥٧٥	١	٠.٥٧٥	١.٧٧٣	٠.١٨
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	٠.٥١	١	٠.٥١	١.٥٧٢	٠.٢١
	الخطأ	١٠٩.٢٨٨	٣٣٧	٠.٣٢٤		
الخبرات البديلة	النوع	٥.٨٩٦	١	٥.٨٩٦	١٦.٨٤٦	٠.٠١
	التخصص	٠.٦٢٧	١	٠.٦٢٧	١.٧٩٢	٠.١٨
	مدة الإقامة	٠.٠٥٩	١	٠.٠٥٩	٠.١٦٨	٠.٦٨
	النوع × التخصص	٠.١٣١	١	٠.١٣١	٠.٣٧٤	٠.٥٤
	النوع × مدة الإقامة	١.٤٩٦	١	١.٤٩٦	٤.٢٧٤	٠.٠٥
	التخصص × مدة الإقامة	٠.١٧٨	١	٠.١٧٨	٠.٥٠٨	٠.٤٨
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	١.٧١٢	١	١.٧١٢	٤.٨٩٢	٠.٠٥
	الخطأ	١١٧.٩٤١	٣٣٧	٠.٣٥		
الإقناع اللفظي	النوع	٦.٨٧٨	١	٦.٨٧٨	٣٣.٥٣١	٠.٠١
	التخصص	٠.١٨	١	٠.١٨	٠.٨٧٨	٠.٣٥
	مدة الإقامة	٠.٣٩	١	٠.٣٩	١.٨٩٩	٠.١٧
	النوع × التخصص	٠.٢٦٤	١	٠.٢٦٤	١.٢٨٥	٠.٢٦
	النوع × مدة الإقامة	٠.٨١٤	١	٠.٨١٤	٣.٩٦٧	٠.٠٥
	التخصص × مدة الإقامة	٠.٠٠١	١	٠.٠٠١	٠.٠٠٧	٠.٩٣

٠.٠٥	٤.٩٢٥	١.٠١	١	١.٠١	٦٩.١٢١	النوع × التخصص × مدة الإقامة الخطأ	
٠.٠١	٢٩.١٩٩	٩.٥٩٧	١	٩.٥٩٧		النوع	الاستثارة الانفعالية
٠.٠٥	٥.٠٦١	١.٦٦٣	١	١.٦٦٣		التخصص	
٠.٤٩	٠.٤٧	٠.١٥٥	١	٠.١٥٥		مدة الإقامة	
٠.٧٠	٠.١٤٧	٠.٠٤٨	١	٠.٠٤٨		النوع × التخصص	
٠.١٧	١.٨٥٥	٠.٦١	١	٠.٦١		النوع × مدة الإقامة	
٠.٣٣	٠.٩٧٢	٠.٣٢	١	٠.٣٢		التخصص × مدة الإقامة	
٠.٠٥	٥.٩٩٥	١.٩٧	١	١.٩٧	١١٠.٧٦٨	النوع × التخصص × مدة الإقامة الخطأ	
٠.٠١	٣٢.٦٦٩	٥.٩٩٤	١	٥.٩٩٤		النوع	الدرجة الكلية
٠.٠٤	٤.١٧	٠.٧٦٥	١	٠.٧٦٥		التخصص	
٠.٣٧	٠.٨١٩	٠.١٥	١	٠.١٥		مدة الإقامة	
٠.١٣	٢.٣	٠.٤٢٢	١	٠.٤٢٢		النوع × التخصص	
٠.٠٥	٤.٧٧٢	٠.٨٧٦	١	٠.٨٧٦		النوع × مدة الإقامة	
٠.٢٩	١.١٠٩	٠.٢٠٣	١	٠.٢٠٣		التخصص × مدة الإقامة	
٠.٠١	٦.٦٩٤	١.٢٢٨	١	١.٢٢٨	٦١.٨٣	النوع × التخصص × مدة الإقامة الخطأ	

بالنسبة لبُعد إنجاز الأداء

وجود فرق دال إحصائياً في بُعد تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.١٦) بينما كان للإناث (٣.٨٠١)، ووجود تفاعل دال إحصائياً بين النوع × مدة الإقامة ، وبين النوع × التخصص × مدة الإقامة .

عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيره

نص الفرض الخامس على "يختلف الصمود النفسي اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لكل من النوع الاجتماعي (ذكور-إناث)، التخصصات الدراسية (التخصصات الأدبية- التخصصات العلمية)، مدة الإقامة (أقل من سنة- اربع سنوات) والتفاعلات بينهم .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثلاثي الاتجاه
(النوع × التخصص × مدة الإقامة) كما يوضحه جدول (٥)

جدول (١٧): تحليل التباين الثلاثي (النوع × التخصص × مدة الإقامة)

على أبعاد مقياس الصمود النفسي (المرونة - الالتزام - التحدي) والدرجة

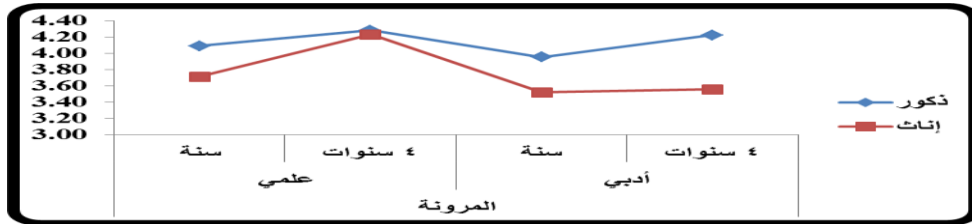
الكلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
المرونة	النوع	٦.٦٤٢	١	٦.٦٤٢	٢٨.٩٣٨	٠.٠١
	التخصص	٣.٢١٩	١	٣.٢١٩	١٤.٠٢٤	٠.٠١
	مدة الإقامة	٢.٩١٣	١	٢.٩١٣	١٢.٦٩٣	٠.٠١
	النوع × التخصص	١.٢٧٣	١	١.٢٧٣	٥.٥٤٤	٠.٠٥
	النوع × مدة الإقامة	٠.٠٢٤	١	٠.٠٢٤	٠.١٠٥	٠.٧٥
	التخصص × مدة الإقامة	٠.٤٥٩	١	٠.٤٥٩	٢.٠٠١	٠.١٦
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	٠.٨٨١	١	٠.٨٨١	٣.٨٣٦	٠.٠٥
	الخطأ	٧٧.٣٥١	٣٣٧	٠.٢٣		
الالتزام	النوع	١٣.٠١٩	١	١٣.٠١٩	٥٢.٤٥٩	٠.٠١
	التخصص	٠.١١٨	١	٠.١١٨	٠.٤٧٦	٠.٤٩
	مدة الإقامة	٣.٢٩٦	١	٣.٢٩٦	١٣.٢٨١	٠.٠١
	النوع × التخصص	٠.٢٣٩	١	٠.٢٣٩	٠.٩٦٢	٠.٣٣
	النوع × مدة الإقامة	٠.٤٢	١	٠.٤٢	١.٦٩٢	٠.١٩
	التخصص × مدة الإقامة	٠.٠٦٧	١	٠.٠٦٧	٠.٢٦٩	٠.٦٠
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	٠.٠٥١	١	٠.٠٥١	٠.٢٠٧	٠.٦٥
	الخطأ	٨٣.٦٣٨	٣٣٧	٠.٢٤٨		
التحدي	النوع	١٣.٨٩٧	١	١٣.٨٩٧	٦٢.٧٢٥	٠.٠١
	التخصص	٠.٨٤٩	١	٠.٨٤٩	٣.٨٣٣	٠.٠٥
	مدة الإقامة	١.٧٦٤	١	١.٧٦٤	٧.٩٦١	٠.٠١
	النوع × التخصص	٠.٠٣٤	١	٠.٠٣٤	٠.١٥٥	٠.٦٩
	النوع × مدة الإقامة	٠.٦٧٢	١	٠.٦٧٢	٣.٠٣١	٠.٠٨
	التخصص × مدة الإقامة	٠.١٥٧	١	٠.١٥٧	٠.٧١١	٠.٤٠
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	٠.٠٠١	١	٠.٠٠١	٠.٠٠٢	٠.٩٦
	الخطأ	٧٤.٦٦٤	٣٣٧	٠.٢٢٢		
التحكم	النوع	١٤.٩٩٢	١	١٤.٩٩٢	٥٥.٢٩	٠.٠١
	التخصص	٠.٢٢٣	١	٠.٢٢٣	٠.٨٢٢	٠.٣٧
	مدة الإقامة	٢.٦٤٦	١	٢.٦٤٦	٩.٧٥٧	٠.٠١
	النوع × التخصص	٠.٠١	١	٠.٠١	٠.٠٣٥	٠.٨٥
	النوع × مدة الإقامة	٠.٣٠٨	١	٠.٣٠٨	١.١٣٥	٠.٢٩
	التخصص × مدة الإقامة	٠.٠١١	١	٠.٠١١	٠.٠٣٩	٠.٨٤
	النوع × التخصص × مدة الإقامة	٠.٠٠١	١	٠.٠٠١	٠.٠٠٢	٠.٩٦
	الخطأ	٩١.٣٨	٣٣٧	٠.٢٧١		
الدرجة الكلية	النوع	١١.٧٧٢	١	١١.٧٧٢	٦٤.١٩٨	٠.٠١
	التخصص	٠.٤٨٦	١	٠.٤٨٦	٢.٦٤٩	٠.١١
	مدة الإقامة	٢.٦٨٩	١	٢.٦٨٩	١٤.٦٦٦	٠.٠١
	النوع × التخصص	٠.١٣٥	١	٠.١٣٥	٠.٧٣٤	٠.٣٩
	النوع × مدة الإقامة	٠.٢٠١	١	٠.٢٠١	١.٠٩٤	٠.٣٠

٠.٦٢	٠.٢٤٩	٠.٠٤٦	١	٠.٠٤٦	التخصص × مدة الإقامة
٠.٥٠	٠.٤٤٥	٠.٠٨٢	١	٠.٠٨٢	النوع × التخصص × مدة الإقامة
		٠.١٨٣	٣٣٧	٦١.٧٩٧	الخطأ

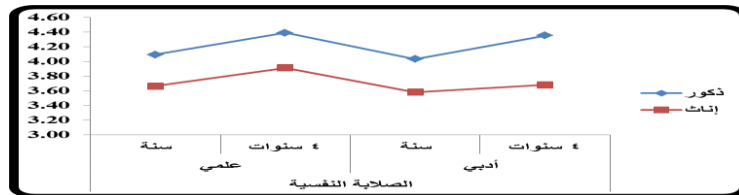
بالنسبة لبُعد المرونة

وجود فرق دال إحصائياً في بُعد المرونة تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.١٣٧) بينما كان للإناث (٣.٧٥٦) ولمتغير التخصص لصالح القسم العلمي حيث بلغ المتوسط (٤.٠٧٩) بينما كان للقسم الأدبي (٣.٨١٤) ولمتغير مدة الإقامة لصالح ٤ سنوات حيث بلغ المتوسط (٤.٠٧٣) بينما كان لمدة الإقامة سنة واحدة (٣.٨٣) وجود تفاعل دال إحصائياً بين النوع × التخصص ، وبين النوع × التخصص × مدة الإقامة ويوضحه شكل (١)



شكل (١): التفاعل الثلاثي (النوع × التخصص × مدة الإقامة) لمتغير المرونة بالنسبة لبُعد الالتزام:

وجود فرق دال إحصائياً في بُعد الالتزام تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٢٩٢) بينما كان للإناث (٣.٧٥٨) ولمتغير مدة الإقامة لصالح ٤ سنوات حيث بلغ المتوسط (٤.١٥٩) بينما كان لمدة الإقامة سنة واحدة (٣.٨٩١)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى التخصص، أو التفاعلات بين النوع والتخصص ومدة الإقامة.



بالنسبة لبُعد التحدى:

وجود فرق دال إحصائيا فى بُعد التحدي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٢٧١) بينما كان للإناث (٣.٧٢) ولمتغير التخصص لصالح القسم العلمي حيث بلغ المتوسط (٤.٠٦٤) بينما كان للقسم الأدبي (٣.٩٢٧) ولمتغير مدة الإقامة لصالح ٤ سنوات حيث بلغ المتوسط (٤.٠٩٤) بينما كان لمدة الإقامة سنة واحدة (٣.٨٩٧)

بالنسبة لبُعد التحكم:

وجود فرق دال إحصائيا فى بُعد التحكم تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.١٥٦) بينما كان للإناث (٣.٥٨٣) ولمتغير مدة الإقامة لصالح ٤ سنوات حيث بلغ المتوسط (٣.٩٩) بينما كان لمدة الإقامة سنة واحدة (٣.٧٤٩)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى التخصص، ولا يوجد تفاعل بين النوع والتخصص ومدة الإقامة.

بالنسبة للصمود النفسي ككل:

وجود فرق دال إحصائيا فى الدرجة الكلية للصمود النفسي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٢١٥) بينما كان للإناث (٣.٧٠٧) ولمتغير مدة الإقامة لصالح ٤ سنوات حيث بلغ المتوسط (٤.٠٨٣) بينما كان لمدة الإقامة سنة واحدة (٣.٨٤)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى التخصص، أو التفاعلات بين النوع والتخصص ومدة الإقامة.

شكل (٢): التفاعل الثلاثي (النوع×التخصص×مدة الإقامة) للصمود

النفسي

يتضح من نتائج الفرض الخامس وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الصمود النفسي ترجع الى النوع حيث كان الصمود النفسي لدى الذكور أعلى من الإناث فى المدن الجامعية وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كل من دراسة لؤلؤة

حمادة وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) ، دراسة Harris(2004) ، دراسة تغريد حنفي (٢٠٠٧) ، دراسة سالم محمد عبد الله، عبد الله علي الشهري (٢٠٠٨). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طبيعة المجتمع المصري يتوقع من الذكور أن يكونوا أكثر جلدًا وصموداً في جميع المواقف التي يتعرضون لها وعليهم واجبات مفروضة عليهم لا بد من أدائها والقيام بها كما أن الذكور يتحملون عبء العمل وضغوطه ومسئولياته أكثر من الإناث ويتحملون مواجهة المصاعب ويتعرضون لمستوي مرتفع من الإجهاد في العمل عن الإناث كما أنهم يتمتعون بمرونة عالية في تقبل الأفكار الجديدة بدون جمود ولديهم جرأة وحب المغامرة والإقدام علي ما هو جديد وأقل اعتماداً علي الغير. وربما ترجع هذه النتيجة إلي أساليب التنشئة الاجتماعية التي تربي عليها الذكور تدعم لديهم الاستقلالية والثقة والقدرة علي اتخاذ القرارات والحرية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي ترجع الي التخصص حيث وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عادل سيد عبادي (٢٠١٠) ، محمد عبد العظيم (٢٠٠٣)، يمكن تفسي هذه النتيجة على أساس أن طلبة الجامعة من القسمين العلمي والأدبي ، وخاصة طلبة الفرقة الرابعة أقدر على التفاعل بشكل أفضل مع الحياة الجامعية، ويرجع ذلك الى أنهم أكثر خبرة في السكن داخل المدينة الجامعية مما يجعلهم راضين عن تفاعلهم داخل الحرم الجامعي بشكل عام وداخل المدينة الجامعية بشكل خاص ، فنظام الدراسة على مدى الأربع سنوات السابقة منحهم فرصاً للحوار والنقاش مما جعلهم راضون بشكل أفضل عن علاقاتهم الاجتماعية بزملاء الغرفة والسكن ، وشكل أوقات فراغهم بشكل جيد ، ربما يشعر الطلاب من القسمين العلمي والأدبي بنوع من السعادة عندما يشاركون زملائهم المستجدين في السكن في كافة الأنشطة المختلفة، كما أن المرحلة العمرية التي يمرون بها مرحلة ثبات نسبي في الهوية .

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة أحصائياً في الصمود النفسي ترجع الى مدة الإقامة داخل المدينة الجامعية ، حيث الصمود النفسي لدى الطلاب المغتربين لمدة اربعة سنوات أكثر من الطلاب المقيمين أقل من سنة وتتفق تلك النتيجة مع دراسة من كامل عبدالله (١٩٩٢) ، (Kaya (2002) ، نعمة رقيان وإيناس خميس (٢٠٠٣) ، وائل السيد (٢٠٠٦) ، سهير ابراهيم (٢٠٠٧) ، (John(2003)، حيث أشارت الدراسات الى ثبت أن الطُلابَ القُدَامى أكثر انخراطاً في الحياة الجامعية وأن الطلاب المستجدين يشعرون بالوحدة النفسية وعن نظائرهـم القدامى التى تراوحت مدة أقامتهم الى أربعة سنوات ، وأن ايضا الطلاب الذين كانت مدة أقامتهم أقل من سنة كان لديهم صعوبات فى التوافق الأجتماعى و مهارات الأتصال عن الطلاب الذين مدة أقامتهم أربعة سنوات. وترى الباحثة أنه بإمكان الصمود النفسي أن يغير الإلتزان الانفعالي لمواجهة الأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو واقعي فالأفراد ذو الصمود النفسي ينظرون الى الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية و تفاؤلية، كما أن الصمود النفسي يخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن واستنزاف طاقته، ويرتبط بطرق التعايش الفعال وبيئته عن اعتيادا استخدام أساليب مواجهة سلبية أو تجنبية أو انسحابية للمواقف ، يدعم عمل متغير كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة ، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب مواجهة التحديات.

مراجع الدراسة

أولاً: المراجع العربية:

- ١- التميمي ، محمود كاظم (١٩٩٩) **خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين** ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية.
- ٢- السبعوي، فضيلة (٢٠٠٨). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات التي تعرضت أسرهم لحالات التفكيش والاعتقال، **مجلة التربية والعلم، العراق، مج ١٥، ٣٤، ص ص ٢٦٧ - ٢٩٣**.
- ٣- الغداني، ناصر (٢٠١٤). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال، **رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوي.**
- ٤- المسعودي، عبد عون عبود، (٢٠٠٢): **قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)**، كلية التربية ابن الهيثم.
- ٥- ايمان مصطفى السرميني. (٢٠١٥). **مقياس الصمود النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- تغريد حسنين حنفى (٢٠٠٧). **المناخ الأسرى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين . رسالة ماجستير** .معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- ٧- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٤). **ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والإندونيسي**. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**. العدد (٩)، ٤-٤٨.
- ٨- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. مكتبة زهراء الشرق القاهرة.

- ٩-حنفي، على (٢٠٠٧). الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة واسرهم. دار الايمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- سهير ابراهيم ميهوب(٢٠٠٧).مدى فعالية برنامج إرشادي فى خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية المجلة المصرية للدراسات النفسية .المجلد(١٧)،العدد(٥٧) أكتوبر ، ٢٣١-١٧٩ .
- ١١-سمور، أحلام (٢٠١٢).المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والالتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
- ١٢-صفاء الأعسر.(٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠(٦٦)، ٢٥-٢٨.
- ١٣- عادل سيد عبادى أحمد (٢٠١٠) . الصلابة النفسية وعلاقتها بإعاقة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة جنوب الوادى .
- ١٤- علي عبد السلام علي (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طُلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، ٣-٢٣.
- ١٥- لطفى عبد الباسط (١٩٩٤). مقياس عمليات تحمل الضغوط .كراسة التعليمات . القاهرة: مكتبة الانجلو.
- ١٦-محمد حسن غانم (٢٠٠٨). كيف تواجه الضغوط النفسية، القاهرة: كتاب اليوم الطبي.

١٧-عمارة، سمية وبوعيشة، نورة (٢٠١٣). الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين، الملتقى الوطني حول الاتصال وجوده الحياة في الأسرة، جامعة قاصدي، ص ص ١ - ١٦ .

١٨-نعمة مصطفى رقيان وإيناس محمد خميس (٢٠٠٣) . فاعلية دور المدن الجامعية فى مواجهة مشكلات الفتيات المغتربات وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسى . مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي ، المجلد(١٣) ، العدد (١) جامعة المنوفية .

١٩- هدى نصر مصطفى (٢٠١١). تنمية بعض مهارات الذكاء الاجتماعي كمدخل لتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبة الجامعية.رسالة ماجستير. كلية البنات، جامعة عين شمس.

٢٠-وائل السيد حامد السيد (٢٠٠٦).علاقة التوافق النفسى الاجتماعى بمهارات الاتصال لدى الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية بجامعة قناة السويس . رسالة ماجستير. كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس .

٢١-ياسين، جمحون (٢٠١٢): تأثير قلق الموت على استراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان،رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العقيد اكلي محند أولحاج البويرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1-Baron,F.G,(2000): Principles of Educational and psychological Testing ,Newyork, holt, Rinehart and Winson. (1996)
- . 2-Thinking about risk and resilience in families. In E.M. Hethering.E. Blechman(Eds.), Stress, Coping, and Resiliency in children and families. (pp.1-63). New Gersy: Lawrence Erlbaum Associates.
- 3-Champell.Susan B., and others,(1997): Family Characteristics, and child behavior as precursors of externalizing symptomatology at school entry.

- 4-Framell,W.(2005):social psychology: the laws of imitation, Newyork, Holt and company.
- 5-Harris, S.M (2004). The Effects of Health Value and Ethnicity on the Relationship between Hardness, and Health Behaviors. Journal of Personality . vol. 72, No. 2, Blackwell Publishing.
- 6-Honcaek, B.(1982).”School of Social work New Jersy Englewood Cliffes”. Perntice Fall,ING.
- 7-Jowkar, B.; Friborg, O. & Hjemdal, O. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. Scandinavian Journal of Psychology, 51, 418–425.
- 8-Kobasa,S. C. Q and Puccetti M. C (1983) : Personality and Social Resources in Stress Resistance, Journal Of Personality and Social Psychology , 45 ,4 , p.839-850.
- 9-Kobassa , S.C (1979).Stressful life event personality and health ,an ungluing info hardiness. Journal of Personality and Social Psychology (37):.1-11
- 10-Kobassa , S.C and Meddai, S.R (1982). "Hardiness and health:A prospective Study. Journal of Personality Social Psychology. Vol(42),N (1).The American Psychological Association. Inc
- 11-Kobasa, Suzana, C; Maddi , Salvatore , R; & Khan , Stephen (1982). Hardiness and Health .A Prospective study . Journal Of Personality and Social Psychology . Vol.42,No,1. :168-177.
- 13-Kobassa , S.C and Meddai, S.R; Puccetti, M&zola, M.(1985). Effectiveness of hardiness exercise and social support as resources against illness. Journal of Personality and Social Psychology. Vol (29). No(5),.:525-533
- 14-Leung, Jupain, J & Sand, M C (1981) "Self-Esteem and emotional maturity in college student", Journal articles report research technical.
- 15-Michell ,M,L (1999).Hardiness and College adjustment . identifying student in need of services. Journal of college student development . vol(40),No (3): 305-309.
- 16-Myers, M. (2011). Physician suicide and resilience: Diagnostic therapeutic and moral imperatives. World Medical Journal, .90-97,)3(57.
- 17-Sabouripour, F. & Roslan, S. (2015b). Self-efficacy, psychological well-being and resilience among

international students. University Putra Malaysia.iated
digital library.

18-Splan, R.; Brooks, R.; Porr, S. &Broyles, T. (2011).Resilience and
chievementgoals orientation among agricultural student.
Journal of Nacta, 31-38.

19-Wald, J.; Taylor, S.; Asmundson, G.; Jang, K. & Stapleton, J.
(2006). Theories of resiliency.Tornato: Scientific
Authority.

