

العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة

مريم سمير لورنس جورج

كلية الآداب - جامعة حلوان

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وقد بلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالباً وطالبة (٥٣ طالب - ٤٧ طالبة)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (١,٥٨) عاماً، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥)، وتم اختيارهم من كليات نظرية، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (جيمز، ١٩٩٦)، والآخر لقياس الرضا عن الحياة إعداد (دينير، ١٩٨٥). وتوصلت الدراسة الى العديد من النتائج منها: وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، كما أشارت النتائج أن لأساليب مواجهة الضغوط القدرة على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

مقدمة:

يعد موضوع مواجهة الضغوط من المواضيع الهامة التي درست بتوسع في وقتنا الحاضر أكثر من أى وقت مضى، ويرجع ذلك إلى ما يعانيه الانسان من ضغوط متزايدة فى شتى جوانب الحياة المختلفة، تلك الضغوط التى تنعكس أثارها السلبية على حالته الجسمية والنفسية، وفى تقييمه لحياته ورضاه عنها. وتعتبر المواجهة هى محاولات وجهود يبذلها الفرد للتحكم فى أو التقليل من الضغوط، ومحاولة تعلم الفرد تحمل التهديد الذى قد يقوده للضغوط (Feldman, 2002: P450).

حيث إن المواجهة تعمل على التوازن بين ما يملكه الفرد من سمات شخصية ومعتقداته عن نفسه، وبين تعامله مع المواقف الضاغطة التى يتعرض لها، فوظيفة المواجهة إذن هى العمل على التوفيق بين الضغوط التى يتعرض لها الفرد (متطلبات الموقف) وبين ما لديه من إمكانيات تساعده على تخطى الموقف (Frydenberg, 2004).

لذلك تعد أساليب المواجهة مؤشراً لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة بما يحقق له التوازن النفسى وتقلل من التأثير السلبى للضغوط (إيمان القماح، ٢٠٠٢).

ونظراً لأهمية المواجهة فى حياة الفرد وما تحققه له من نجاح فى حياته وفى تقييمه لنفسه، وبالتالي يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته بوجه عام، ومن هنا تتضح أهمية الدراسة الحالية.

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث فى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مدى العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (الذكور - الإناث)؟
 - هل توجد فروق جوهرية بين (الذكور - الإناث) في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة؟
 - هل تتبأ أساليب مواجهة الضغوط بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة؟
- أهمية البحث:

١- الأهمية النظرية:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من الناحية النظرية من خلال اهتمامها بفحص مدى العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة، وذلك لما تتمتع به الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط من مقومات تؤثر بشكل فعال على مستوى الرضا عن الحياة لطلاب الجامعة، فضلا عن إمكانية التنبؤ من خلال مستوى استخدام الطالب لأساليب مواجهة الضغوط بمستوى رضاه عن حياته.

٢- الأهمية التطبيقية:

أما عن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة، تتمثل في أن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد في فهم أهمية استخدام الطالب للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط وتأثيرها على رضاه عن حياته وبالتالي عمل برامج إرشادية لتشجيع الطلاب على استخدام مثل هذه الأساليب.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الحالية إلى مايلي:

- ١- محاولة فحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

٢- كشف الفروق بين الذكور والاناث في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

أساليب مواجهة الضغوط:

عرف "لازاروس" أساليب المواجهة بأنها "مواقف ثابتة لإدارة الضغوط بطرق معينة" (Lazarus, 2000).

وتحدد في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

الرضا عن الحياة:

التقييم الايجابي لجميع جوانب الحياة بطريقة تتوافق مع المعايير التي يحددها الشخص لنفسه (Odaci & Cikrikci, 2012).

ويتحدد في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرضا عن الحياة.

طلاب الجامعة:

هم من طلاب كلية الآداب - قسم علم النفس، وذلك بالفرقة الاولى والثانية والثالثة والرابعة، والذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٥)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (١,٥٨) عاماً.

الإطار النظري:

١- مفهوم أساليب مواجهة الضغوط:

عرفت "فولكمان" المواجهة بأنها "تلك التغييرات المستمرة في الجهود السلوكية والمعرفية لإدارة متطلبات الموقف الخارجية أو الداخلية، والتي تقيم بأنها شديدة

الوطة أو تتجاوز موارد الشخص" (Folkman, 1984).
أما هناء شويخ فقد عرفت استراتيجيات المواجهة بأنها "الأساليب التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة وهذه الاستجابات، إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة أو في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة (هناء شويخ وآخرون، ٢٠٠٧).
في حين يعرف "Berry" المواجهة بأنها: "تلك الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب، وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً، أي محاولة إدارة الموقف الضاغط ببعض الطرق الفعالة، وهي ليست فعلاً واحداً ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة (هالة شاهين، ٢٠٠٨، ٥٦).
وتشتمل هذه التعريفات على جانبين هما:

الجانب المعرفي: ويتضمن القدرة على التصدي باستخدام استراتيجيات وأساليب معرفية ذهنية للوصول إلى حالة الرفاهية في ظل وجود الضغوط. والجانب السلوكي: ويشير إلى القدرة الفعلية والتي تمثل استراتيجيات وتقنيات الشخص التي يوظفها لتغيير الموقف، سواء تلك التي تركز على المشكلة أو التي تركز على الانفعال (Hambrick & McCord, 2010).

نظريات المواجهة:

١- نظرية التحليل النفسي:

يعود مفهوم المواجهة إلى بداية القرن العشرين إلى نظرية التحليل النفسي، والتي ربطت بين الأنا والمواجهة واستخدمت المفهومين متوازيين، حيث قدم فرويد إطاراً لفهم الطرق التي يتعامل بها الناس مع صراعاتهم الجنسية

والعدوانية الداخلية، حيث اعتبر أن ميكانزمات الدفاع أحد الوسائل اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في المواجهة، وفي هذه الحالة فالتقييمات التي يقدمها الفرد للموقف الضاغط تحدث دون وعي الذات، حيث يرى "فرويد" أن المواجهة وسيلة تمكن الفرد من الإفراج عن التوتر والحفاظ على التوازن النفسي، والتحكم في السلوك، من أجل تلبية متطلبات العالم الخارجي. كما أكد "فرويد" على الناحية المعرفية وما يدور داخل النفس، وقد أشار إلى أن السلوك يعمل على خفض التوتر، وذلك بإشباع غريزتي الجنس والعداوة، وأن الانا تساعد في حل الصراعات الناتجة عن الدفعات الغريزية، والقيود التي يفرضها الواقع الخارجي، وذلك من خلال خفض التوتر، وإذا ما فشلت الانا فان الدفعات الجنسية والعدوانية تعبر عن نفسها بشكل غير مباشر، وتعد الميكانزمات الدفاعية وظيفتها الأساسية دفاعية، وتركز على خفض التوتر، وقد افترض بعض المحللين النفسيين أن ميكانزمات الدفاع تعبر عن إدراكات الفرد للأحداث الضاغطة لكي ينخفض الكرب (عبد المحسن دغيم، ٢٠٠٨؛ عزة صديق، ٢٠٠٣، ٧١؛ Lazarus, 2000).

٢- النظرية المعرفية:

تعود النظرية المعرفية إلى "لازاروس وفولكمان، ١٩٦٠" والتي اعتمدت في تفسيرها للمواجهة على تقييم الفرد المعرفي للضغوط التي يتعرض لها وما إذا كانت تمثل (ضرر، تهديد، تحدى)، فهي نظرية تؤكد على المحددات الموقفية، حيث تشير النظرية المعرفية إلى أن المواجهة عملية دينامية بين الفرد والبيئة، فهذه العلاقة ثنائية الاتجاه مع الشخص و البيئة في تفاعل كل منهما بالآخر، (أى أن المواجهة تتغير باستمرار أو تتحول على أساس التفاعل بين الشخص والبيئة).

وميز "لازاروس" بين نوعين من التقييم المعرفي (الأولى والثانوى) يستخدمه الفرد عندما يواجه مواقف تتضمن مصادر للضغط هما:

- التقييم الأولى: وفيه يحاول الفرد تقدير الموقف معرفياً بصورة أولية؛ لتحديد معنى الموقف أو دلالاته.

أما التقييم الثانى: ويتضمن تحضير استجابة معينة لتقرير ما يجب عمله حيال الموقف، وممارسة استجابة المواجهة الفعلية للموقف الضاغط. ويشتمل التقييم الثانى على تقييم الموارد المتاحة واختيارات التعامل مع الموقف الضاغط، فقد تكون الموارد المتاحة مادية مثل (الطاقة، القدرة على التحكم)، اجتماعية مثل (شبكة العلاقات الاجتماعية، الدعم الاجتماعى)، نفسية وتشمل (الاعتقادات التى يمكن الاعتماد عليها للحفاظ على الامل، مهارات حل المشكلات، تقدير الذات)، أخلاقية. وهاتين العمليتين يتوقف كل منهما على الأخرى ويشكلان المواجهة (زيدان السرطاوى وعبد العزيز الشخص، ١٩٩٨، ١٧، Folkman, 1984).

٣- نظرية السمات:

تناولت نظرية السمات المواجهة باعتبارها سمة ثابتة ومستقرة نسبياً فى الشخصية، وليست نتيجة تأثر الفرد بالعوامل الموقفية، ويرجع ذلك إلى أن سمات الشخصية تعكس خواصاً وصفات شخصية مقررة وثابتة نسبياً للتصرف بأساليب معينة فى المواقف المختلفة، ووفقاً لمنظور السمات فإنه يمكن استخدام السمات للتنبؤ بخصائص الفرد التكيفية كالقدرة على المواجهة (أحمد الزق، ٢٠٠٦، ٥٩٠ Hambrick & McCord, 2010).

التصنيفات المتعددة لأساليب المواجهة (Coping Style):

فقد تعددت تصنيفات أساليب واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة الضغوط،

ومنها تصنيف "لازاروس وفولكمان" والذي ميز فيه بين أسلوبين للمواجهة وهما:

أولاً: المواجهة المتمركزة علي المشكلة:

هي "محاولات وجهود يبذلها الفرد للتخلص من الموقف المهدد أو تخفيفه، وتشتمل هذه المحاولات على نشاطات سلوكية ومعرفية" ومن الاستراتيجيات التي تدرج تحت المواجهة المتمركزة علي المشكلة:

- ١- التعايش بالمجابهة: فهو عملية أتخاذ خطوات إيجابية لمحاولة تغيير مصدر المشقة أو على الأقل تحسين نواتجه.
- ٢- طلب المساعدة الأذائية: من خلال الحصول على راحة وجدانية ومعلومات ومساعدات مادية من المحيطين به.

- ٣- التخطيط لحل المشكلة: ويشتمل على سعي الفرد إلى بذل جهد عمدي وقصدي لحل المشكلة ويتضمن على عملية التفكير في كيفية مواجهة الحدث.
- ٤- قمع الأنشطة المتعارضة: من خلال طرح كافة النشاطات المتداخلة مع مصدر المشقة.

- ٥- المواجهة بكبح مصدر المشقة: وهو انتظار توفر الفرصة المناسبة، للتخلص من مصدر المشقة (مايسة شكرى، ١٩٩٩؛ محمد الصبوة وآخرون، ٢٠٠٤ ; Gohm&Clore, 2002).

ثانياً: المواجهة المتمركزة علي الانفعال:

هي "محاولات الفرد للتخلص من الضيق الإنفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه" ومن الاستراتيجيات التي تدرج تحت المواجهة المتمركزة علي الانفعال:

- ١- الابتعاد: حيث يسعى الفرد إلى عزل نفسه عن موقف المشكلة كالتفكير فى أشياء أخرى.

- ٢- الهروب أو التجنب: من خلال التدخين أو تعاطى العقاقير أو الأكل كمحاولة للنسيان أو الهروب لكي لا يواجهها.
- ٣- التحكم الذاتي: ويحتوى على المجهودات المبذولة من قبل الفرد لتنظيم مشاعره وانفعالاته الناتجة بسبب موقف المشقة.
- ٤- تقبل المسؤولية: أي السعى لقبول الموقف كما هو دون محاولة تغييره.
- ٥- إعادة التأويل (التقييم) الإيجابي: في إيجاد معنى إيجابي للخبرة المثيرة للمشقة.
- ٦- التوجه للدين: حيث يتجه الفرد للدين للحصول على الأمن والطمأنينة من خلال علاقة الفرد بربه.
- ٧- طلب المساندة الاجتماعية لأسباب انفعالية: وتتضمن السعى للحصول على المساندة الانفعالية بالحديث مع الآخرين.
- ٨- الإنكار: وهو عدم الاعتراف بوجود المشكلة.
- ٩- العزلة: وتشتمل على عزل الشخص نفسه بعيدا عن الأنشطة الاجتماعية.
- ١٠- التنفيس: حيث يقوم الشخص بالإفراج عن عواطفه كالقيام مثلا بالبكاء أو كسر الأشياء أو الصراخ في الآخرين.
- ١١- التفكير بالتمنى: حيث يتمنى الشخص عدم وجود الضغط أو التخيل بأن الضغط قد اختفى من حياته.
- ١٢- لوم الذات: وفيه يرى الشخص نفسه المسئول عن الضغط.
- ١٣- الحديث الإيجابي مع الذات: حيث يشجع الشخص ذاته للشعور بالافضل (التأمل في الأشياء الجيدة في الحياة).
- ١٤- التمارين الرياضية.

١٥- التأمل (نجاه موسى ومديحة الفضيل، ١٩٩٨؛ Tamers et al., 2002).

ويشير "ماكري، ١٩٨٤" إلى أن الأسلوبين السابقين غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة بالتمركز حول المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة (إذا كانت الظروف قابلة للتغيير)، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر ولا يمكن تغييره (أي أنه لا شيء يمكن عمله أو القيام به لتعديل الضرر أو التهديد)، وإنه يجب على الفرد أن يتحملة (مايسة شكرى ١٩٩٩ ; Baker & berebaum, 2007).

ورغم أن المواجهة المتمركزة حول المشكلة، تتمتع بنتائج توافقية أكثر قبولاً من المواجهة المتمركزة حول الانفعال، إلا أن بعض الأبحاث أثبتت أنه في حالة عدم تغير ظروف الضغوط، فإن المواجهة المتمركزة حول المشكلة ترتبط بنتائج ضعيفة مقارنة بالمواجهة المتمركزة حول الانفعال (Lazarus, 2000).

كما تجدر الإشارة إلى أن أساليب المواجهة التي يستخدمها الذكور تختلف عن الأساليب التي تستخدمها الإناث، فقد أظهرت الدراسات الامبريقية ومنها الدراسة التي أجراها "Smith & Dodge, 1994" بأن الإناث تستخدم التدعيم الاجتماعي والمواجهة المتمركزة على الانفعال مثل الهروب أكثر من الذكور، وعلى النقيض فإن الذكور يستخدمون المواجهة المتمركزة على المشكلة مثل استخدام أسلوب المواجهة أكثر من الإناث، في حين أظهرت دراسة أجراها "Billing & Moos, 1984" أن كل من الذكر والأنثى يستخدم المواجهة المتمركزة على المشكلة، والمواجهة المتمركزة على الانفعال، ولكن حين تستخدم الأنثى المواجهة

المتركزة على الانفعال فإنها قد تلجأ لأساليب مثل (تجنب المواقف) أما حين يستخدم الذكر المواجهة المتركزة على الانفعال فإنه يلجأ لأساليب مثل استخدام الكحول أو العقاقير (ديفيد فونتانا، ١٩٨٩، ١٣٤؛ Stockdale, 1998).
والإناث أكثر استخداماً للتعبير الانفعالي، إذ إنه يعطى فرصة للمساندة الاجتماعية أن تقدم دعمها للشخص فتخفف من وطأة الضغط وتساعد على التكيف (محمد مشرف، ٢٠٠٦، ٣١).

٢- مفهوم الرضا عن الحياة:

يرى دينير Diener, 2000 أن الرضا عن الحياة يمثل الجانب أو المكون المعرفي للهناء الشخصي Subjective Well-being والذي يمكن تعريفه بأنه "أحكام الفرد الكلية عن الحياة أو الرضا عن سياق أو أكثر من سياقاتها، بينما يمثل المكون الوجداني Affective Aspects مشاعر الفرد سواء بالسعادة أو الحزن كما يتضح في الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي (أمنية شلبي، ٢٠١١).
ويؤكد مورفي (Murphy, 2006:p 32) على أن الرضا عن الحياة هو مكون معرفي يقيم فيه الافراد رضاهم عن حياتهم بناءً على الانجازات التي حققوها في مجالات حياته المختلفة.

ويعرف أيضاً الرضا عن الحياة بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لذاته، ولأسرته، وللآخرين، وتقبله للبيئة المدركة في تفاعله مع خبراتها بصروة متوافقة" (آمال جودة وأحمد البهنساوي، ٢٠١٣).

وهناك ثلاثة اتجاهات في تفسير الرضا عن الحياة، الأول: القاع- القمة حيث تفسره من منظور سببي، إذ إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، والثاني: القمة - القاع، تفسره

من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة، الأخير: الاتجاه التفاعلي، الذي يركز على التفاعل بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة المختلفة (يحيى شقورة، ٢٠١٢: ٣٨).

وللشعور بالرضا عن الحياة محددات وهي:

١- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

تؤثر ظروف الحياة على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين.

٢- خبرة الاحداث السارة:

يتأثر أيضاً الشعور بالرضا بخبرة الاحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

٣- الطموح والإنجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

٤- المقارنة مع الآخرين:

يحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا معتمدة على المقارنة مع الآخرين (أماني عبد الوهاب وصفاء خريبه، ٢٠١٤).

الدراسات السابقة:

الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة:

أجرى دينيز (Deniz, 2006) دراسة هدفت الى فحص العلاقة بين أساليب

مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وذلك لدى عينة تكونت من (٤٩٢) من طلاب الجامعة (٢٧٢ طالب - ٢٢٠ طالبة)، استخدم معهم مقياس اساليب مواجهة الضغوط إعداد (Turkum,2002)، والرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وأساليب المواجهة الايجابية والمتمركزة حول المشكلة.

كما أجرى ديوبى وأجريوال (Dubey & Agarwal, 2007) دراسة بهدف فحص العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (١٨٠) مريضاً بالسرطان، وتراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٦٠) عاماً، بمتوسط عمرى قدره (٥٢)، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد (Carver et al,1989)، والرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي بين استخدام اساليب المواجهة الايجابية الفعالة وبين الرضا عن الحياة.

وأيضاً أجرى ماثنى (Matheny et al, 2008) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوط المدركة وأساليب المواجهة والرضا عن الحياة، وذلك لدى عينة مكونة من (٢٤١) من طلاب الجامعة (٦٩ ذكر - ١٧٢ أنثى)، استخدمت معهم المقاييس التالية: - مقياس الضغوط المدركة إعداد (Cohen et al,1983)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وأسفرت النتائج عن قدرة أساليب المواجهة على التنبؤ بالرضا عن الحياة.

وفى هذا قام بريتوراييس (Pretorius et al, 2010) بدراسة بهدف فحص دور استجابات المواجهة فى التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (١٥٤) مبحوثاً، استخدم معهم مقياسى استجابات المواجهة إعداد (Moos,1993)،

والرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين أساليب المواجهة والرضا عن الحياة، فقد وجد أن استخدام الاساليب الغير تكيفية والتجنبيه أرتبطت سلبياً مع الرضا عن الحياة، كما أسفرت النتائج عن قدرة استجابات المواجهة على التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد.

كما قام اوداكي كيكريكسي (Odaci & Cikrikci,2012) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أساليب المواجهة والرضا عن الحياة، وذلك لدى عينة تكونت من (٨٥٢) من طلاب الجامعة، استخدم معهم مقياسى مواجهة المواجهة (CSS)، والرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط إيجابى بين استخدام الطالب لاساليب المواجهة الإيجابية والفعالة وبين الرضا عن الحياة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن قدرة الأساليب الايجابية والمتمركزة حول المشكلة على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطالب.

وأيضاً قام بوربوم (Boerboom et al, 2014) بدراسة بهدف فحص العلاقة بين أساليب المواجهة والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٤١) مراهقاً، استخدم معهم قائمة المواجهة، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al,1985)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أساليب المواجهة السلبية والغير تكيفية قد ارتبطت ارتباطاً سلبياً مع الرضا عن الحياة.

تعقيب على نتائج الدراسة:

- افتقار المكتبة العربية على حد علم الباحثة - لدراسات تصدت لبحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- أجريت معظم الدراسات السابقة التي اهتمت بفحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة على عينات أخرى كالمراهقين والمرضى

(e.g. Boerboom et al,2014 ; Pretorius et al,2010).

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على ارتباط الاساليب الايجابية والفعالة لمواجهة الضغوط مع الرضا عن الحياة (e.g.Deniz,2006 ;Odaci&Cikricki,2012)
 - استخدمت معظم الدراسات السابقة مقياس الرضا عن الحياة لدينير عام ١٩٨٥ مما يبرهن صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.
- فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات (الذكور والاناث) على أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات (الذكور - الإناث) في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة.
- تتنبأ أساليب مواجهة الضغوط بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

وتتناول ما يأتي:

عينة البحث:

١- الجنس:

تكونت عينة الدراسة الكلية من (١٠٠) طالب وطالبة (٤٧ ذكر - ٥٣ إناث)، بمتوسط عمرى قدره (٢٠,٤٣)، وانحراف معيارى قدره (١,٥٨). ويوضح الجدول (١) توزيع أفراد العينة على متغير الجنس.

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة على متغير الجنس

الجنس	ك	%
ذكور	٥٣	%٥٣
إناث	٤٧	%٤٧
الإجمالى	١٠٠	% ١٠٠

يتضح من استقراء الجدول (١) أن نسبة الطلاب الذكور ٥٣ %، بينما تبلغ نسبة الطالبات ٤٧ % من إجمالي عدد العينة الأساسية.

٢ - الفرقة الدراسية:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على طلاب المرحلة الجامعية، كلية الآداب (قسم علم النفس) - جامعة حلوان، ويوضح جدول (٢) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية.

جدول (٢)

يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية

متغير الفرقة الدراسية	عدد الطالبات	%
الفرقة الأولى	٢٥	٢٥ %
الفرقة الثانية	٢٥	٢٥ %
الفرقة الثالثة	٢٥	٢٥ %
الفرقة الرابعة	٢٥	٢٥ %
مج	١٠٠	١٠٠ %

ويتضح من جدول (٢) تساوى العدد في الفرق الأربعة لطلاب الجامعة.

٣ - السن:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على طلاب المرحلة الجامعية، كلية الآداب (قسم علم النفس) - جامعة حلوان، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) سنة، بمتوسط عمرى قدره (٢٠,٤٣) سنة، وإنحراف معيارى قدره (١,٥٨)، هذا وقد روعى عند اختيار هؤلاء الطلاب توزيعهم فى كل

سنوات هذه الفئة العمرية دون الإقتصار على سن دون غيره، ويوضح جدول (٣) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن.

جدول (٣)

يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن

متغير السن	عدد الطالبات	%
١٩-١٨	٣٠	٣٠%
٢١-٢٠	٤٩	٤٩%
٢٥-٢٢	٢١	٢١%
مج	١٠٠	١٠٠%

ويتضح من جدول (٣) ارتفاع عدد طلاب سن (٢٠ و ٢١)، والذين تبلغ نسبتهم حوالى نصف العينة، بينما يمثل باقى الأعمار النصف الآخر.

- ١- أدوات الدراسة: تتطلب إجراء هذه الدراسة تطبيق الأدوات الآتية:
- ١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

أعد هذا المقياس شارمن جيمز عام ١٩٩٦ "James,1996"، ويعطى المقياس تقديراً كمياً لأساليب المواجهة الإيجابية التى يتخذها الطلاب فى مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

يتكون المقياس من (١٢) عبارة تستخدم لقياس أساليب المواجهة الإيجابية، ووضعت أربعة مستويات للإجابة على المقياس تراوحت ما بين صحيح تماماً (٤) - وخطأ تماماً (١)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٢-٨٤)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى الجانب الايجابى من المتغير المراد قياسه، بمعنى أنه كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً لزيادة فعالية الفرد فى

استخدام أساليب المواجهة الايجابية.

وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٧١)، وأيضاً تراوح معامل صدق الاختبار

ما بين (٠,٧٠ - ٠,٨٠) (Rose, 2010, p66).

وقامت الباحثة بترجمة وإعدادة للبيئة العربية، وبإجراء تعديل في مستويات

الإجابة عن المقياس فأصبح الاختيار بين ثلاثة بدائل بدلاً من أربعة بدائل وهي

(دائماً)، (أحياناً)، (لا)، على أن تأخذ الاجابة: (دائماً) ٣ درجات، (أحياناً)

درجتان، (لا) درجة واحدة. وتتراوح الدرجة على كل عبارة ما بين درجة ٣ و

درجات، ويتراوح المجموع الكلي للدرجات ما بين (١٢-٣٦).

وفي الدراسة الحالية حسب ثبات المقياس على عينة بلغت (٢٩) طالباً وطالبة

من طلاب الجامعة، كلية الآداب (قسم علم النفس) - جامعة حلوان، بمتوسط

عمرى قدره (٢٠,٨٥) عاماً، وإنحراف معيارى قدره (١,١٥٠) عاماً، وقد حسب

ثبات المقياس بطريقتى إعادة التطبيق وألفا كرونباخ، وبلغت (٤٤)، (٧٥) على

التوالى.

٢- مقياس الرضا عن الحياة:

يهدف هذا المقياس الى الحصول على تقدير كمى لمدى رضا الفرد عن

حياته، فقد قام دينير عام ١٩٨٥ "Diener, 1985" بإعداد هذا المقياس، وقامت

الباحثة بترجمته وإعدادة للبيئة المصرية.

يتكون المقياس من (٥) عبارات تستخدم لقياس رضا الفرد عن حياته،

ووضعت سبعة مستويات للأجابة على المقياس تراوحت ما بين موافق بشدة (٧)-

غير موافق بشدة (١)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥-٣٥)

درجة.

وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتي الفا وإعادة التطبيق، حيث بلغ معامل الارتباط لهذين الطريقتين ٠,٨٧ - ٠,٨٢ على التوالي.

أما الصدق تم حسابه من خلال الصدق التلازمي مع مقياس بيك للاكتئاب باعتبار أن رضا الفرد عن حياته يتعارض مع شعوره بالاكتئاب، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-٠,٧٢) (Grimm, 2005 p41).

وقامت الباحثة بإجراء تعديل في مستويات الإجابة عن المقياس فأصبح الاختيار بين ثلاثة بدائل بدلاً من سبعة بدائل وهي (دائماً)، (أحياناً)، (لا)، كما تم إضافة (٧) عبارات للمقياس وذلك لكي يشتمل على عدد أكبر من البنود بحيث تقاس السمة المراد قياسها، على أن تأخذ الإجابة: (دائماً) ٣ درجات، (أحياناً) درجتان، (لا) درجة واحدة. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٢-٣٦).

وفي الدراسة الحالية حسب ثبات المقياس على عينة بلغت (٢٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، كلية الآداب (قسم علم النفس) - جامعة حلوان، بمتوسط عمرى قدره (٢٠,٨٥) عاماً، وإنحراف معيارى قدره (١,١٥٠) عاماً، وقد حسب ثبات المقياس بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ، وبلغت (٨٣)، (٨٣) على التوالي.

نتائج الدراسة ومناقشتها: أسفر تطبيق أدوات الدراسة عن النتائج التالية:
الفرض الأول ونصه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات (الذكور والإناث) على أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب (الذكور - الإناث - العينة الكلية) في الدرجة الكلية لمقياس

الاساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة. وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط البسيط بين درجات الطلاب (الذكور - الإناث - العينة الكلية) في الدرجة الكلية لمقياس الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة			أساليب مواجهة الضغوط/
العينة الكلية (ن=١٠٠)	الإناث (ن=٤٧)	الذكور (ن=٥٣)	
**٠,٤٥	**٠,٤٧	**٠,٤٢	الرضا عن الحياة

يتضح من استقراء جدول (٤) مايلي:

١- بالنسبة للعينة الكلية، فقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب (الذكور - الاناث) على مقياس الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة (ر=٠,٤٥).

٢- بالنسبة لمجموعة الذكور الكلية، فقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب (الذكور - الاناث) مقياس الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة (ر=٠,٤٢).

٣- بالنسبة لمجموعة الإناث الكلية، فقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب (الذكور - الإناث) مقياس الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة (r=٠,٤٧).

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أجراها كل من (Deniz,2006 ; Dubey & Agrwal,2007) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي بين الأساليب الإيجابية والمتمركزة حول المشكلة في مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة. كما تشير دراستي (Boerboom et al,2014 ; Pretorius et al,2010) إلى أن استخدام الأفراد لأساليب المواجهة السلبية والغير تكيفية قد ارتبط ارتباطاً سلبياً مع الرضا مع الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المعرفية في المواجهة (زيدان السرطاوى وعبد العزيز الشخص، ١٩٩٨، ١٧؛ Folkman,1984)، والتي اعتمدت في تفسيرها للمواجهة على تقييم الفرد المعرفي للضغوط التي يتعرض لها، وما إذا كانت تمثل (ضرر، تهديد، تحدى)، فهي نظرية تؤكد على المحددات الموقفية أى أن المواجهة تتغير باستمرار أو تتحول على أساس التفاعل بين الشخص والبيئة، فالأشخاص الذين يقيموا الموقف الضاغط بأنه يمثل ضرر أو تهديد لهم نجدهم يلجأوا لاستخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط كالتعايش بالمجابهة، وطلب المساعدة الأدائية، والتخطيط لحل المشكلة، وقمع الأنشطة المتعارضة، والمواجهة بكبح مصدر المشكلة، وذلك لأن هذه الأساليب عادة ما تأتي بنتائج أكثر توافقاً وفاعلية في المواجهة، كما أنها تعمل على خفض وإزالة الضرر أو التهديد للشخص الواقع تحت الموقف الضاغط، فضلاً عما تحققه هذه الأساليب من التوازن النفسى والرضا الشخصى، وينعكس نجاح الفرد في إزالة

الموقف الضاغط على تقييمه لنفسه وحياته تقييماً إيجابياً، ومن ثم يشعر بالرضا عن نفسه وحياته بوجه عام.

الفرض الثاني ونصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات (الذكور - الإناث) في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات الذكور - الإناث في كل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥) يوضح دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور - الإناث) في كل من الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والرضا عن الحياة

م	المتغيرات	ذكور = ٥٣		إناث = ٤٧		د.ح	قيمة "ت" الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط	٣,٥٠	٢٨,٧٨	٣,٤٥	٢٨,٧٨	٩٨	١,٣٠ غير دالة
٢	الرضا عن الحياة	٤,٥٣	٢٤,٧٤	٤,٤٩	٢٤,٧٤	٩٨	١,٤١ غير دالة

أسفرت نتائج هذا الفرض عن:

أولاً: بالنسبة لاساليب مواجهة الضغوط:

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين (الذكور - الإناث) وفقاً

لاساليب مواجهة الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة التي أجراها (Wang,2013)، والتي

أشارت الى عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكوراً وإناًثاً) في استخدام أساليب

مواجهة الضغوط.

ويؤكد على ذلك (Shah & Thingujam,2008) من خلال الدراسة التي أجراها على عينة تكونت من (١٩٧) من طلاب الجامعة، والتي أسفرت نتائجها على عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في استخدام استراتيجيات المواجهة. وترى الباحثة أن عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط في هذه الدراسة قد يرجع الى أن الدراسة الحالية اقتصرت في قياس أساليب مواجهة الضغوط على الأساليب الإيجابية فقط دون التطرق للأساليب المتنوعة في قياس الضغوط، وبالتالي قد تساوى كل من الذكور والاناث في استخدام هذه الأساليب.

ثانياً: بالنسبة للرضا عن الحياة:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين (الذكور - الاناث) وفقاً للرضا عن الحياة.

قد يرجع عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة إلى طبيعة المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، الذي لم يتطرق إلى تفاصيل عناصر الرضا عن الحياة، ولكن يطلب فيه من أفراد العينة تقديراً عاماً للرضا عن الحياة بشكل مجمل.

الفرض الثالث ونصه "تتنبأ أساليب مواجهة الضغوط بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتدرج، وذلك للكشف عن تنبؤ الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

يوضح نتائج تحليل الانحدار متعدد الخطوات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط كمتغير مستقل، ومقياس الرضا عن الحياة كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة

المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة	الارتباط البسيط	مربع الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة بيتا	قيمة (ف)	الدالة
أساليب مواجهة الضغوط	الرضا عن الحياة	٠,٤٥٣	٠,٢٠٥	٠,١٩٧	٠,٣٥٠	٢٥,٣٠	دالة

- أسفرت نتائج هذا الفرض عن: تتبؤ أساليب مواجهة الضغوط بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

وتتسق هذه النتيجة مع نتائج الفرض الاول، والذي أشار الى ارتفاع معامل الارتباط البسيط ($r=٤٥$) بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Odaci & Matheny et al,2008 ; Pretorius et al,2010 ; Cikrikci,2012) ، والتي أسفرت عن قدرة استجابات المواجهة على التنبؤ بمستوى الرضا لدى الفرد.

وقد أشارت نتائج دراسات عديدة (Odaci ; Deniz,2006;Duby&Agarwal,2007;)، إلى أن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط قد ارتبطت إيجابياً مع الرضا عن الحياة، وهو ما يشير الى قدرة أساليب المواجهة على التأثير على مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد، وذلك لأنها إذا إيجابية وحققت الهدف منها، شعر الفرد بالرضا عن حياته بوجه عام، إما إذا كانت سلبية غير فعالة ولم تأت بالنتائج المرغوب فيها، شعر الفرد بالعجز والإخفاق وعدم الرضا عن نفسه وحياته.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية السمات في المواجهة (أحمد الزق، ٢٠٠٦، ٥٩٠، Hambrick & McCord, 2010)، والتي أعتبرت المواجهة سمة ثابتة ومستقرة نسبياً في المواجهة، فسمات الشخصية تعكس خواصاً وصفات شخصية مقررّة وثابتة نسبياً للتصرف بأساليب معينة في المواقف المختلفة، ووفقاً لمنظور السمات فإنه يمكن استخدام السمات للتنبؤ بخصائص الفرد التكيفية كالقدرة على المواجهة، وبالتالي يمكن التنبؤ من خلال استقرار أساليب المواجهة أيضاً بمستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد، نظراً لأن بإمكان الأساليب المستقرة للمواجهة أن تعكس مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد.

* * *

المراجع

- ١- أحمد الزق (٢٠٠٦). علم النفس، عمان- الأردن: دار أوائل للنشر.
- ٢- أمال جودة وأحمد الهنساوي (٢٠١٣). النرجسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة بمصر وفلسطين. دراسات نفسية، مج (٢٣)، ع (٣)، يوليو، ص ص ٣٢٣ - ٣٥٨.
- ٣- أمنية شلبي (٢٠١١). القيم كمنبآت بالرضا عن الحياة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٢١)، ع (٧٢)، يوليو، ص ص ١ - ٣٣.
- ٤- أمانى عبد الوهاب وصفاء خريبة (٢٠١٤). التضحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المرأة المتزوجة وغير المتزوجة بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية "دراسة مقارنة". المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٢٤)، ع (٨٣)، أبريل، ص ص ٢٧ - ٦٠.
- ٥- إيمان القماح (٢٠٠٢). علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين - دراسة عبر حضارية مقارنة، مجلة علم النفس المعاصر، المجلد (١٣)، أكتوبر، ص ص ١٢٥ - ٢٦٢.
- ٦- ديفيد فونتانا (١٩٨٩). الضغوط النفسية - تغلب عليها وابدأ الحياة. ترجمة: (حمدي على الفرماوي ورضا عبدالله أبوسريع)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧- زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٨). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والإحتياجات لأولياء أمور المعوقين - دليل قياس، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- ٨- عبد المحسن دغيم (٢٠٠٨). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط

- كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، مج ٧، ع ١، يناير، ص ص ٨٥ - ١٠٥.
- ٩- عزة صديق (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب - جامعة حلوان
- ١٠- مایسة شكری (١٩٩٩). أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة، دراسات نفسية، مج ٩، ع ٤، أكتوبر، ص ص ٥٥٩ - ٥٨٤.
- ١١- محمد الصبوه وسهير الغباشى وهناء شويخ (٢٠٠٤). إستراتيجيات المواجهه والتصدى التى يوظفها مرضى أورام المثانة السرطانية للتخفيف من حده المشقة النفسية الناجمة عن الإصابة بالمرض، دراسات عربية في علم النفس، مج ٣، ع ١، يناير، ص ص ٩٧ - ١٦٩.
- ١٢- محمد مشرف (٢٠٠٦). علاقة بعض الإضطرابات النفسية (جسدية الشكل). بأساليب مواجهه الضغوط والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين - دراسة مقارنة بين المرضى والأصحاء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب - جامعة المنيا.
- ١٣- نجاه نكى موسى ومديحة عثمان عبد الفضيل (١٩٩٨). أساليب مواجهة المشكلات فى علاقتها بكل من الضغوط النفسية والإحتراق النفسى لدى عينة من معلمى المدارس الثانوية بمدينة المنيا - دراسة تنبؤية، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، مج ١٢، ع ١، يوليو، ص ص ٤٦٠ - ٤٩٢.
- ١٤- هالة عطية شاهين (٢٠٠٨). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة

الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم العادين)، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس.

١٥- هناء شويخ وسهير الغباشى ومحمد عبد الغنى (٢٠٠٧). استراتيجيات المواجهة وأثرها فى تخفيف حده مشقة الأمراض الجسمية، مجلة كلية الآداب والإنسانيات والعلوم الإجتماعية - جامعة القاهرة، مج ٦٧، ع ٢٤، أكتوبر، ص ص ١٠٩ - ١٥٤.

١٦- يحيى شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة.

- 17-Boerboom, W.; Jacobs, E.A.; Khajeh, L.; Kooten, F.V.; Ribbers, G.M.; and Heijenbrok, H. (2014). The relationship of coping style with depression, burden, and life satisfaction in caregivers of patients with subarachnoid hemorrhaged. Journal Compilation, Vol(46), pp 321-326.
- 18- Baker, J. P & Berenbaum, H. (2007). Emotional Approach and Problem – Focused Coping: A Comparison of Potentially Adaptive Strategies. Journal of Psychology. Vol (21), pp 95- 118.
- 19- Deniz, M.E. (2006).The relationship among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. Personality Research , Vol (34), N(9), pp 1161- 1170.
- 20- Dubey, A. & Agarwal, A. (2007). Coping strategies and life satisfaction: chronically III patients' perspectives. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology , July, Vol(33), N(2), pp 161-168.
- 21- Feldman, R.S. (2002). Understanding Psychology. New York.
- 22- Folkman, S. (1984). Personal Control, Stress and Coping Processes: A

- Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol (46), N (4), PP.839- 852.
- 23- Frydenberg, E. (2004). Coping Competencies: What To Teach and When. *Theory Into Practice*, Vol (42), N (1). PP 14-22.
- 24- Ghom , G.L. & Clore , G. L. (2002). Four Latent Traits of Emotional Experience and Their Involvement In Well-being , Coping , and Attribution Style. *Academic Search Complete*. July, Vol (16) , pp 495 – 518.
- 25- Grimm, N.J. (2005). Benevolence and well-being: the relationship of volunteering to life satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation, The State University.
- 26- Hambrick, E.P. & McCord, D.M. (2010). Proactive Coping and Its Relation to Five-Factor Model of Personality. *Individual Differences Research*. Vol (8), N (2). PP 67-77.
- 27- Lazarus, R.S. (2000). Coping with Aging Individual as a Key to Understanding. *American Psychologist*. Vol. (49), No (8). PP 109-127.
- 28-Matheny, K.B.; Lovar, B.E.; and Curlette, W.L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among US. And Mexican college students: A cross- cultural study. *Journal of Psychology*, Vol(24), N(1), pp 49-57.
- 29-Murphy, K.T. (2006). The relationship between emotional intelligence and satisfaction with life after controlling for self-esteem, depression, and locus of control among community college students. Unpublished Doctoral Dissertation, South Florida University.
- 30-Odaci, H. & Cikrikci, O. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *Journal of Counseling and Education*, July, Vol(1), Issue (3), pp 118-131.
- 31-Pretorius, C.; Walker, S.T.; and Esterhuyse, K.G. (2010). Coping responses as predictors of satisfaction with life amongst A group of patient diagnosed with B diabetes mellitus. *Original Research*, Vol(15), N(1), pp 1-5. 32-

- Rose, T.Y. (2010). Social integration and mental health promotion: A study of black adolescent.. Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University.
- 33- Shah, M. & Thingujam, N.S. (2008). Perceived emotional intelligence and ways of coping among students. *Journal of the Indian Academy of Applied psychology*, Vol (34), N (1), Jan, pp 83-91.
- 24- Stockdale, M.S. (1998). The Direct and Moderating Influences of Sexual Harassment Pervasiveness, Coping Strategies, and Gender on Work-Related Outcomes. *Psychology of Women Quarterly*, Dec, Vol. (22), N (7/8). pp 521- 535.
- 35- Tamres, L.K.; Janiki, D. and Helgeson, v. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative coping. *Personality & Social Psychology Review*, vol (G), pp2-30.
- 36- Wang, Z. (2013). Coping and mental health on high school students. *Journal of Research in social sciences and humanities*, Vol(5), N(2), Feb, pp 170-174.

* * *