

العنوان:	التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	محمود، هويدة حنفي
المجلد/العدد:	مج19, ع65
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2009
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	488 - 409
رقم MD:	1009970
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الاجتماعي، الضغوط النفسية، طلبة الجامعات، المكفوفون
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1009970

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين

د. / هويدة حنفى محمود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة الإسكندرية

ملخص البحث

يهدف البحث الحالى إلى دراسة أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين وتم اختيار عينة البحث عشوائياً، واشتملت العينة على (٣٠٦) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة من المكفوفين والمبصرين منهم (٩٦) من المكفوفين، بمرکز الرعاية الاجتماعية والثقافية بكلية الآداب من أقسام (التاريخ - اللغة العربية - الاجتماع - علم النفس - الانثربولوجي - الفلسفة عدا قسمي اللغة الإنجليزية والفرنسية لعدم قبول الطلاب المكفوفين بهما، و (٢١٠) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة من المبصرين بذات التخصص من نفس الكلية، وتم تطبيق أداتي البحث وهما: مقياس التعايش مع ضغوط الحياة الصورة "أ" على المبصرين، والصورة "ب" على المكفوفين من إعداد الباحثة، ومقياس توكيد الذات من إعداد: الباحثة وقد أسفرت النتائج عن:

- ١- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين.
- ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب التعايش مع ضغوط الحياة بين المكفوفين والمبصرين من طلاب الجامعة.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب التعايش مع ضغوط الحياة بين الجنسين من طلاب الجامعة المبصرين.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب التعايش مع ضغوط الحياة بين الجنسين من طلاب الجامعة المكفوفين لصالح الذكور المكفوفين.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى توكيد الذات بين المكفوفين والمبصرين من طلاب الجامعة لصالح المبصرين.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى توكيد الذات بين الجنسين من طلاب الجامعة لصالح الذكور من المكفوفين والمبصرين.
- ٧- التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين

**التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات
لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين**

د. / هويدة حنفى محمود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة الإسكندرية

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية من أكثر المفاهيم النفسية والاجتماعية تعقيدا وقد تزايدت هذه الظاهرة مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي بل إن البعض ينظرون إليها باعتبارها الفجوة التي حدثت بين التقدم المادي واللامادي، فالضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية حيث يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة وتتطلب منه التوافق مع البيئة، وعلى الجميع أن يتعلم كيف يتعايش معها (حسن الموسرى، ١٩٩٨: ٧٩ - ١٠٢) ويديرها بأساليب تجنبه أضرارها. (اعتدال معروف، ٢٠٠١: ٧)، ولا تعتبر الضغوط ضارة في جميع الأحوال ولكن قدراً منها من شأنه أن يحفز الأداء ويدفع إلى التقدم والنجاح وهو مطلوب وضروري للاستمرار في حالة نشاط وأن كلا منا يستطيع الأداء الجيد في ظل المستويات المعتدلة من الضغوط (جمعة يوسف، ٢٠٠١: ١٤٩) وهذا ما يطلق عليه الجانب الإيجابي للضغوط والذي يرتبط بوجود درجة من الضغط أو التوتر تدفع صاحبه للعمل بشكل منتج وتُمكنه من تحقيق مستويات متميزة من الأداء في العمل والسرعة في الإنجاز، وتشجيع التفكير الإبداعي، وزيادة الدافعية للعمل، وارتفاع مستوى الأداء وتشجيع العمل الجماعي، وخلق التنافس الإيجابي وزيادة الإنتاجية. (حسن مصطفى، ٢٠٠٥: ٨٨) وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة رافيتي وآخرين (Raffety et al., 1997)، كما أن الإخفاق في التعايش مع الضغوط يؤدي إلى معاناة الفرد من سوء التوافق الذي يظهر أحيانا في صورة أعراض مرضية بسيطة وأحيانا أخرى في صورة اضطرابات عضوية شديدة وذلك وفقا لما يتسم به الفرد من خصال نفسية وشخصية (إيناس سالم، ومحمد نجيب، ٢٠٠٢: ٢٤٢).

وأوضحت نتائج دراسة كل من عماد مخيمر (١٩٩٧)، مایسة النیال وهشام عبد الله (١٩٩٧) حسين فايد (١٩٩٨)، شير (Schur, 1999)، عويد مشعان (٢٠٠٠)، هولاند وآخرون (Howland, et al., 2000) صلاح مكاي (٢٠٠١) ديوره (Deborah, 2001)، وبرينان وآخرون (Brennan, et al., 2002)، كونجر وآخرون (Conger, et al 2002)، حسين فايد (٢٠٠٥)، جوس وكيلىبرج (Jose, & Kilburg, D 2007)، بيرنوفيك وميك (Perinovic, & Mikic, 2007)، وكارلسون وجرانت (Carlson, & Grant, 2008) أن للضغوط آثاراً سيئة

منها الإحساس بمشاعر الإحباط واليأس والضييق النفسى وظهور أعراض الأمراض النفسية المتمثلة فى قلق وتوتر والاكتئاب واضطرابات نفسية وجسمية وانفعالية واجتماعية واختلال وظيفي نفسي بالإضافة إلى اختلال السلوك ونقص مناعة الفرد، وتمتد الآثار السلبية للضغوط إلى تدنى مستوى التحصيل الدراسي للطلاب وسوء التوافق على المستويين الشخصي والاجتماعي للأطفال والشباب نتيجة التعرض لضغوط الحياة. وهذا ما دلت عليه نتائج دراسة كل من لاف Love, (2002)، كونجر وآخرون (2002) Conger, et al., ولا تقف آثار الضغوط السلبية عند هذا الحد ولكن تزداد لتصل إلى الانتحار نتيجة الإحساس بالمشاعر السلبية والوقوع ضحية لاعتداء العنف وتعاطي المخدرات وتقلب المزاج والضغوط الأسرية والضغوط النفسية وهذا ما أكدته نتائج دراسة هوارد وآخرين (2003) Howard, et al., والضغوط لا تؤثر على جميع الأفراد بنفس الطريقة والشدة نظراً لاختلاف التأثيرات الإيجابية والسلبية لها كما اتضح ذلك من نتائج دراسة ديوان وآخرين (2004) Diwan, et al., وكذلك تبعاً للسن كما دلت نتائج أمريكهان وأوجنج (2007) Amirkhan, & Augeung، فقد اتضح من نتائج دراسة كل من عماد مخيمر (١٩٩٧)، عويد مشعان (٢٠٠٠)، ميليز وشابمان (2000) Mullis, & Chapman، وتير Water, (2001) شانج Chanag (2001)، محمد على كامل (٢٠٠١)، رجب شعبان (٢٠٠١)، نعيمة الرفاعي (٢٠٠٤) إن فاعلية الذات والصلابة النفسية وتقدير الذات المرتفع، واحترام الذات، والثقة بالنفس، والطاقة النفسية الفعالة والمستوى المرتفع من تحقيق الذات والتفاؤل والدعابة والشعور بالسعادة كل ذلك من سمات الشخصية المؤدية إلى مواجهة الضغوط والتغلب عليها والتعامل النشط معها.

وتؤكد كل من مايسة النبال وهشام عبد الله (١٩٩٧) على أن الحاجة ماسة للبحث فى الأساليب والطرق التى يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الضاغطة فى حياتهم فالاهتمام بدراسة تلك الأساليب لحل المشكلات والمواجهة مع الأزمات الحياتية والتدريب عليها يعد هدفاً من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد وذلك من أجل الوصول إلى تنمية مهارات الفرد للتعامل مع الضغوط والسيطرة عليها والحد من الاضطرابات الانفعالية الناتجة عنها وقد أكدت نتائج دراسة كرونبرجر وآخرون (1997) Kroneberger, et al أن استخدام استراتيجيات ومهارات التعايش مع الضغوط أدى إلى إدارة صحية جيدة لدى المراهقين من مرضى زرع النخاع وكذلك سلوك توافقى مرتفع لديهم، ويرى وحيد كامل (٢٠٠٥) أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التى يواجهونها فى حياتهم الجامعية وتظهر فى إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية واكتساب الدور الأكاديمي والمهني ولذلك فإن هذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع فى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية،

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

والأكاديمية والأسرية ومن ثم سوء التوافق لذا فإن إرشاد الطلاب عن طريق مساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى درجة ممكنة وتدريبهم على التعامل مع الضغط يمكن أن يكون له دورٌ مهمٌ في خفض آثار الأحداث والمواقف الضاغطة لديهم.

وهذا ما دعا الباحثة إلى دراسة أساليب تعايش طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين لضغوط الحياة ومعرفة طرق تعايشهم مع الأزمات الحياتية والتدرّب عليها مما يعد هدفاً من أهداف الصحة النفسية لطلاب الجامعة من أجل معرفة كيفية إدارة الطالب سواء كان كفيفاً أم مبصراً لضغوطه وتنمية مهارته في التعامل معها والسيطرة عليها والحد من الآثار المصاحبة لها والاختلال الجسدي الناتج عن مدة التعرض لها، وجدير بالذكر أن طلاب الجامعة من المكفوفين Blinds ليسوا بعيدين عن التعرض لضغوط الحياة فقد دلت نتائج دراسة كل من دهب عبد الرسول (٢٠٠٣)، وفاء زاهر (٢٠٠٣)، نفين زكريا (٢٠٠٤)، والدسوقي عبد الخالق (٢٠٠٤) أن أصحاب الإعاقة البصرية Visually Impaired لديهم ضغوط متعددة منها ضغوط جسمية، نفسية، اجتماعية، أسرية، اقتصادية، دراسية أو أكاديمية، وتدنى مستوى أدائهم للأمور وكل ذلك له آثار سيئة عليهم بالإضافة إلى نقص الشعور بالذات وأعراض الاكتئاب.

والصعوبات الوظيفية والتأثير السلبي على الصحة النفسية لدى ذوي الإعاقة البصرية واضحة، فقد اتضح من دراسة ماتسونাকা وآخرون (2002) Matsunaka. et al., وموضوعها: أثر مستويات الرؤية على أساليب مواجهة الضغوط اليومية ومعرفة الأحداث اليومية الضاغطة لدى ذوي الإعاقة البصرية وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٩ كفيفاً بواقع ٢٢ من الذكور، ٤٧ من الإناث ممن تتراوح أعمارهم من ١٨ - ٦٣ عاماً تم تقسيمهم إلى عينة كف كلى وعينة كف جزئي وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين مستوى الرؤية وكل من بناء المواقف الضاغطة وأساليب المواجهة المستخدم، أي أنه كلما زادت الرؤية قلت المواقف الضاغطة وارتفعت أساليب المواجهة وكشفت النتائج أيضاً عن ضغوط ناتجة عن الإعاقة منها نشاطات وقت الفراغ - نشاطات الأكل - الثقافة - العناية المنزلية - نشاطات دخول الحمام - التسوق - الخروج - المناسبات ويتفق معهم نتائج دراسة ليندو ونورد هولم (1999) Lindo, Nordholm ويؤكدان على أنها ضغوط ناتجة عن الإعاقة، ويضيف أبتون وآخرون (1998) Upton, et al., إن تعرض الكفيف للصعوبات في أداء النشاطات اليومية يؤدي إلى عدم إحساسه بأنه في حالة جيدة بالإضافة إلى الشعور بالاكتئاب وكذلك وجدت أعراض نفسية متوسطة الخدة، وفي هذا الصدد أشارت دراسة ليسير وهايينز (2001) Leyser, & Heinze وموضوعها: آراء آباء الأطفال المعاقين بصرياً وقد هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط واستراتيجيات المواجهة، والتربية والتغيرات في ديناميات الأسرة وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٠) من الآباء وكشفت النتائج عن أن أمهات المعاقين بصرياً كن

أكثر استجابة وكانت اهتماماتهن تدور حول مستقبل الطفل، والفشل في الحصول على الخدمات التي يحتجن إليها، والتأثيرات السالبة المحتملة على الأخوة والأخوات، وعجز الطفل المعاق بصريا عن تكوين الصداقات والحساسية المفرطة بالأشخاص في المجتمع وفي المدارس وكلها بمثابة ضغوط للأسرة بالإضافة إلى نقص المعلومات المفيدة من المتخصصين وأيضا توصلت النتائج إلى ضرورة البحث عن المساندة الاجتماعية من الزوجين والعائلة الممتدة والمهنيين في هذا المجال وقد اتفقت معها نتائج دراسة تروستر (Troster, 2001)، ومن جهة أخرى يعد مفهوم توكيد الذات Self Assertiveness مهارة سلوكية لفظية وغير لفظية نوعية موقفية متعلمة ذات فعالية نسبية تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير - ثناء) والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إثبات ما لا يرغبه أو الكف عن فعل ما يرغبه والمبادرة ببدء الاستمرار في إنهاء التفاعلات الاجتماعية والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها بشرط عدم انتهاك حقوق الآخرين (طريف شوفي، ٢٠٠٣: ١٠٩)

وكانت دراسة طريف شوقي (١٩٩٣) قد كشفت عن العوامل المؤثرة على التوكيد وهي التشجيع - الإقضاء - العائد الفعلي للتوكيد - التنشئة الأسرية - الانفتاح على الخبرة - التفكير الناقد - اللتين - التفاعل مع الآخرين - وفي هذا الصدد هدفت دراسة بلاكس وآخرون (Plax et al., 1985) إلى الكشف عن تأثير سلوك الآباء على تنمية السلوك التوكيدي لدى الأبناء وأسفرت النتائج عن أن مستوى توكيد الذات لدى الأبناء يتوقف على مدى إدراكهم لمستوى توكيد الذات لدى والديهم فهم عندما يدركون أن الآباء يعززون السلوك التوكيدي فإنهم يسلكون بطريقة ترفع لديهم من مستوى التوكيدية وعندما يدركون أن الآباء يعاقبون السلوك التوكيدي فإنهم يسلكون بطريقة أقل توكيدية.، وفي هذا الصدد كشفت نتائج دراسة أحمد فتحى (١٩٩٧) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السلوك التوكيدي والمناخ الأسرى المتمثل في القسوة والتسلط والتفرقة في المعاملة والإهمال وهذا كله مرتبط بالضغوط الأسرية بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك التوكيدي والمناخ الأسرى السوي المتمثل في المعاملة السوية والاهتمام والتدليل بدون إسراف.، ويضيف حسام مصباح (٢٠٠١) من خلال دراسته أن الاتجاهات الوالدية التي يدركها الأبناء أثناء تنشئتهم اجتماعيا لها علاقة وثيقة بتأكيد الذات عندهم سواء كانوا مكفوفين أم مبصرين، كما يعتبر السلوك التوكيدي من أهم الخصائص السلوكية بالنسبة لجميع الأفراد معاقين بصريا أو مبصرين فعبء التوكيدية يصبح الفرد فعالا وإيجابيا في علاقته مع الآخرين ويصبح قادراً على تحقيق ذاته ومعرفة إمكانياته وإدراك حقوقه وواجباته ومن ثم يصبح على قدر كبير من الرضا عن ذاته وتحقيق التوافق النفسى وهو جوهر الصحة النفسية. (رضا الكردي، ١٩٩٦: ١)، ومن هنا يمكن القول أن مفهوم توكيد الذات له أهمية بالغة في مجال ذوى الاحتياجات الخاصة. لذلك سعت

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين ومعرفة الفروق بينهم.

وقد توصلت نتائج دراسات عديدة للدور الإيجابي لبرامج إعادة تأهيل ذوي الإعاقات البصرية للتعايش مع ضغوط الحياة والتي تمد الكفيف بالمهارات الكافية لإدارة الضغوط ومنها دراسة كاميرون (Cameron, 2000)، أودا (Ueda, 2004)، وأيضاً دراسة هورويتز ورينهاردت (Horowitz, & Reinhardt, 2005)

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في النقاط الخمس التالية:

١- أهمية الفئة العمرية التي تناولها وهي مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تقابل المرحلة الجامعية فهي مرحلة لها أثر بالغ الأهمية على تكوين شخصية المراهق وهي من أكثر المراحل التي يتعرض فيها الطلاب لضغوط متعددة سواء كانت ضغوط أسرية - دراسية صحية - اقتصادية - ضغوط تتعلق بالعلاقات مع الآخرين أو تتعلق بتحديد المستقبل المهني مما ينعكس على أدائهم الدراسي وصحتهم النفسية.

٢- ومن ناحية أخرى فإن دراسة التعايش مع ضغوط الحياة يعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية بشرط أن يدرك طلاب الجامعة كيفية التعايش مع هذه الضغوط التي تواجههم فهي بمثابة عوامل تعينهم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الفترات الضاغطة من حياتهم وهذا ما أشار إليه كومباس وآخرون (Compas, et al., 2005) في دراستهم بعنوان: التعايش مع الضغط تضمينات من أجل التدخل الوقائي للمراهقين وتؤكد الدراسة على أن التعايش مع الضغط ومواجهته يمثلان أهمية كبيرة لحماية الصحة العقلية والتكيف مع المشكلات أثناء مرحلتها الطفولة والمراهقة وربما يكون هذا التعايش بمثابة عامل وقائي يقلل من احتمالية تطور مشكلات عقلية كاستجابة لنوع الضغط وكذلك دراسة باتون وجودارد (Patton, & Goddard, 2006) بعنوان: التكيف مع الضغط لدى الأسراليين: فروق الجنس فقد حاول الباحثون أن يعرفوا استراتيجيات التعايش المستخدمة بواسطة مديري خدمة التوظيف في كوينزلاند بأستراليا وأيضاً الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة في تقليل مستويات الفعالية للضغوط لديهم.

٣- طرح تصور للنور الذي يمكن أن يقوم به توكيد الذات كأحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية والذي قد ينخفض نتيجة الضغوط وإدراك طلاب الجامعة لاستجاباتهم في المواقف الضاغطة وكيفية تعايشهم مع ضغوط الحياة سواء كانوا مكفوفين أو مبصرين فهذا لا يتطلب فقط تمتعهم بقدرات عقلية وإنما بعض المهارات الاجتماعية التي تزيد من قدرتهم على إدارة الضغوط بنجاح.

٤- قلة الدراسات والبحوث التي تناولت التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المبصرين عامة والمكفوفين خاصة.

٥- قد تسهم نتائج البحث الحالي من الناحية التطبيقية في تصميم برامج إرشادية توجيهية نفسية بهدف تدريب طلاب الجامعة على اكتساب سمات الشخصية للتوكيدية الإيجابية القادرة على التعبير عن مشاعرهم وآرائهم وأخذ حقوقهم بطريقة مشروعة دون التعدي على حقوق الآخرين مما يؤدي إلى رفع كفاءتهم للتعايش مع ضغوط الحياة وإدارتها بنجاح وخاصة لدى الطلاب المكفوفين، بالإضافة إلى ذلك تقديم العلاج النفسي لعينات من المكفوفين والمبصرين من طلاب الجامعة من الجنسين نوى المعاناة المرتفعة من ضغوط الحياة أما الأفراد الأكثر ميلا لاستخدام التعايش السلبي فمن الممكن أن تقدم لهم الخدمات النفسية - الإرشادية - الوقائية - العلاجية.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية

- ١- التعرف على أساليب التعايش مع ضغوط الحياة ومستوى توكيد الذات والارتباط بينهما لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين.
- ٢- التعرف عما إذا كان هناك فروق في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة بين عينة البحث من المكفوفين والمبصرين وكذلك بين الطلاب والطالبات.
- ٣- التعرف عما إذا كان هناك فروق في توكيد الذات بين عينة البحث من المكفوفين والمبصرين وكذلك بين الطلاب والطالبات.
- ٤- الكشف عن دور توكيد الذات كعامل وقائي وكأحد المتغيرات الإيجابية للشخصية التي ترفع من كفاءتها للتعايش مع ضغوط الحياة وإدارتها بنجاح لدى عينة البحث.
- ٥- التعرف على التفاعلات في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة لكل من هذه المتغيرات حاسة الإبصار - مستوى توكيد الذات - النوع.

مشكلة البحث:

يعتبر الانتقال إلى مرحلة الدراسة الجامعية في حد ذاته مصدرا للضغط ويتعرض الطلاب خاصة الجدد منهم لبيئة اجتماعية جديدة عليهم أن يتوافقوا معها ويحققوا مستويات مرتفعة من الإنجاز الأكاديمي هذا بالإضافة إلى ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من كاريمان منشار (١٩٩٩)، ناصر عبد الرشيد (٢٠٠١) جوس وكيلايرج (2007) Jose & Kilburg، ستامفلي (2007) Staempfli، من تعدد وتنوع الضغوط التي يمر بها طلاب الجامعة من ضغوط أسرية - اقتصادية دراسية - صحية - وقت الفراغ - اجتماعية - ضغوط الأقران - ضغوط المستقبل لهم ولوالديهم، وقد أكدت نتائج دراسة كل من دهب عبد الرسول (٢٠٠٣)، وفاء زاهر (٢٠٠٣)، نفين

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

زكريا (٢٠٠٤)، الدسوقي عبد الخالق (٢٠٠٤) إن ذوى الإعاقة البصرية لديهم ضغوط متعددة يعانون منها ضغوط لا تقل أهمية عن الضغوط التي يعاني منها المبصرون بالإضافة إلى الضغوط الناتجة عن الإعاقة كما تأكد ذلك أيضاً من نتائج دراسة ماتسونাকা وآخرون Matsunaka et al., (2002)، فكان من الضروري التصدى لهذه الظاهرة بالدراسة والبحث والتقصي وخصوصاً لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين.

ويحاول البحث الحالي الوقوف على أساليب التعايش مع ضغوط الحياة لدى المبصرين عامة والمكفوفين خاصة والذين لم ينالوا حظاً وفيراً بالاهتمام من قبل الدارسين ومن هنا نبعت مشكلة البحث الحالي مما دفع الباحثة إلى تناول هذا الموضوع لأهميته من جهة ولندرة البحوث التي تناولته من جهة أخرى ويحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين؟
- ٢- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المبصرين؟
- ٣- هل تختلف أساليب التعايش مع ضغوط الحياة باختلاف القدرة على الإبصار (مكفوفين - مبصرين) والنوع (ذكور - إناث) والتفاعلات بينهم.
- ٤- هل يختلف توكيد الذات باختلاف القدرة على الإبصار (مكفوفين - مبصرين) والنوع (ذكور - إناث) والتفاعلات بينهم.

مصطلحات البحث:

وقد التزمت الباحثة بتعريف مصطلحات البحث إجرائياً كما يلي:

١- التعايش: Coping

"أسلوب توافقي يقوم به الفرد للتعامل مع المشكلات والتغلب على الصعوبات التي يتعرض لها وتعدد أساليب التعايش منها الإيجابي - التجنبي - الانفعالي الاعتماد على المساندة الاجتماعية".

أ- التعايش الإيجابي: Positive coping

"قيام الفرد بجهود إيجابية للتوافق مع المشكلة مثل التركيز على إيجاد حلول فعالة لهذه المشكلات، وكذلك اختيار أنسب الحلول والبدائل وكذلك قيادة بتصرفات مفيدة".

ب- التعايش التجنبي: Avoidance coping

"عدم تعامل الفرد مع المشكلة إما بتجاهلها أو تجنبها أو الاستسلام لها أو البحث عن أنشطة بديلة ينشغل بها".

ج- التعايش الانفعالي: Emotional coping

"ويتمثل في ردود الفعل أو الاستجابات الانفعالية التي تسيطر على الفرد عند تعامله مع المشكلة مثل التوتر - الضيق - البكاء - الانزعاج اليأس - الفكاكة".

د- التعايش بالاعتماد على المساعدة الاجتماعية: Coping depending on social support

"أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته وأصدقائه وأقاربه والمحيطين به وتتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والعطف والتوجيه والنصح والتشجيع وتقديم خدمات عند مروره بالمشكلات والتي تشبع حاجاته المادية والمعنوية للقبول والحب والشعور بالأمان والتي يكون لها دور فعال في التخفيف من الآثار السيئة للمشكلات".

٢- ضغوط الحياة Life Stress

"شعور الفرد بالضيق عندما يواجه مواقف في البيئة تؤثر فيه وتجبره على تغيير نمط حياته وتتضمن مجموعة من التراكمات النفسية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة الأزمات والتوترات والظروف القاسية التي يتعرض لها الفرد وتترك آثاراً نفسية وجسمية سيئة وتتضمن المشكلات الدراسية - الأسرية - الصحية - المادية - الشخصية - المنغصات اليومية والعلاقات السيئة مع الأقران بالإضافة إلى المشكلات الناتجة عن الإعاقة البصرية للمكفوفين".

٣- تأكيد الذات Self Assertiveness

وسيلة الفرد للتعبير الصادق عن آرائه وانفعالاته ومشاعره وقدرته علي الدفاع عن حقوقه مراعيًا حقوق الآخرين، ومهارته في تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالإضافة إلي قدرته علي التوجيه كما يتضمن ثقة بنفسه".

ويتكون تأكيد الذات من الأبعاد التالية:

أ- التعبير عن الآراء: Expression of opinions

"قدرة الفرد علي التعبير بصراحة عن آرائه الشخصية وانفعالاته ومشاعره".

ب- الدفاع عن الحقوق: Defense right

"قدرة الفرد علي الدفاع عن حقوقه الشخصية والدفاع عن اهتماماته في المواقف التي تتضمن تعدي الآخرين علي حقوقه، وكذلك قدرته علي رفض المطالب غير المعقولة وغير المقتنعة بها".

ج- تكوين العلاقات الاجتماعية: Constructing social relationships

"قدرة الفرد علي بدء واستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية بسهولة وقتما يريد ومهارته في تكوين العلاقات الإيجابية مع الآخرين".

د- التوجيهية: Orientation

قدرة الفرد علي تحمل المسؤولية والقيادة وكذلك قدرته علي نصح الآخرين والتأثير فيهم مع الثقة بالنفس"

٤- المكفوفون Blinds

"هم الطلبة الذين فقدوا القدرة على الإبصار تماما منذ الميلاد وتتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ٢٢) سنة ولا يستطيعون القيام بأداء المهام التي يؤديها الطلبة المبصرون بدرجة كافية من النجاح والمهارة".

الإطار النظري:

يتركز البحث في أدبياته على ثلاثة مفاهيم يمكن أن تمثل دعائم الإطار النظري

أولا: ضغوط الحياة

مفهوم الضغط Stress

بالنظر إلى الأصل اللغوي في المعجم الوجيز (٢٠٠٣: ٣٨١) باب (ض غ ط) نجد أن (ضَغْطَةً) - ضغطاً: عصره وزحمه و - الكلام: بالغ في إيجازه و - عليه شدّد وضيق (الضاغطة: آلة يضغط بها، ويعرف بن منظور (٢٠٠٣: ٤٨) الضغط: الضغوط والضاغطة عصر شئ إلى شئ. ضغطه - ضغطاً: زحمة إلى حائط ونحوه ومنه ضغطة القبر. ويقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره والضاغطة (الضيق) والضاغطة: الإكراه، والضاغطة المزاحمة والتضاغط: التزامم والضاغطة بالضم: الشدة والمشقة. يقال أرفع عنا هذه الضاغطة والضاغطة: كالرقيب والأمين يلزم به العامل لئلا يخون ويقال فعل ذلك ضغطه أى قهره، ويعرفها لازاروس (6 : 1993) Lazarus بأنها "مثيرات يتعرض لها الفرد تدفعه للقيام باستجابة معينة تجاهها لدرء خطر يعتقد أنه سيواجهه وهذه الاستجابة تتمثل في اختيار أساليب التكيف مع هذه المثيرات وأن هذا الضغط يتضمن كل المواقف التي يترتب عليها كافة الاضطرابات الفسيولوجية والبيولوجية التي تعوق ظهور الوظائف المعرفية التي تواجه هذه الضغوط"، بينما يعرفها كابلان Kaplan (105 : 1993) بأنها "الأحداث الخارجية التي تتمثل في مطالب التكيف لدى الفرد وهي تعتبر محل اختبار له إن كان ينجح في التكيف مع هذه المطالب أم لا وفي حالة فشل الفرد في التكيف يصاب بالمشكلات النفسية والجسمية"، وقد أشار فرج عبد القادر وآخرون (١٩٩٣: ٤٤٥) أنها "مفهوم يشير إلى عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل الشخصية وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط حياته عما هو عليه إلى نمط جديد وللضغوط آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد والضغط حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، بينما أشار جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (١٩٩٥: ٤٩٠) على أنها "العصاب - تأكيد ضائقة - كرب إجهاد ويعبر عن حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها أو قد

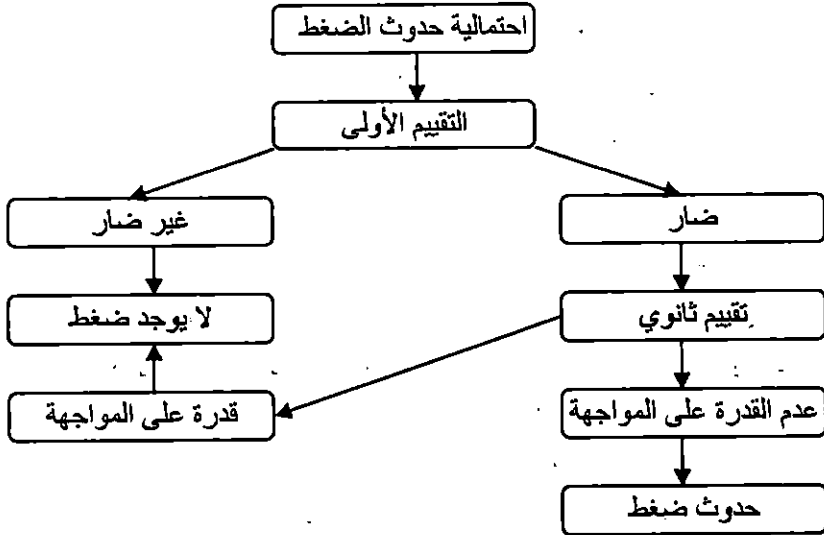
يكون داخليا أو بيئيا وقد يكون طويلا أو قصيرا وإذا طال الضغط وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعبها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف أو يؤدي إلى حدوث تفكك ومن أنواع المواقف التي تنتج عن هذا الإنعصاب: الإحباطات، الصراعات، الحرمانات". ، وقد عرفت الضغوط في موسوعة علم النفس (Corsini 1996: 1085) بأنها تشير إلى أى موقف يؤدي إلى شعور الفرد بالإجهاد والتعب والإرهاق أو هي رد فعل الفرد للموقف المثير ذاته كما أنها قد تكون استجابة للمثيرات التي يتعرض لها الفرد، ويرى على عسكر (٢٠٠٠: ١٧) أن ضغوط الحياة هي "الحمل الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جانبه لينكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه"، وعرفها على عبد السلام (٢٠٠٠: ١٠) على أنها "سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية". ، بينما عرفها صبحي الكفوري (٢٠٠٠: ١٠٠) على أنها "عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية سلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على المواءمة بين ماله من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال". ، ويرى صلاح مكاي (٢٠٠١: ٧) أنها "مجموعة من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية وتزداد في شدتها مع مرور الوقت وتؤدي إلى الشعور بالتوتر ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن". ، وقد أشار فاروق عثمان (٢٠٠١: ١٨) أنها "مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد إنفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي".

ويعرفها محمد أبو راسين (٢٠٠٣: ١٦٢) بأنها "أى ظرف طبيعي أو إجتماعي جديد يواجه الفرد ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهته مما يحدث خللاً في توازنه النفسي وقد يكون هذا الحدث بسيطاً في شدته وقد يكون شديداً ومؤثراً بحيث يهدد حياة الشخص"، وفي ضوء ما سبق فقد التزمت الباحثة بتعريف ضغوط الحياة إجرائياً على أنها: "شعور الفرد بالضيق عندما يواجه مواقف في البيئة تؤثر فيه وتجبره على تغيير نمط حياته وتتضمن مجموعة من التراكبات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة الأزمات والتوترات والظروف القاسية التي يتعرض لها الفرد وتترك آثاراً نفسية وجسمية سلبية وتتضمن المشكلات الدراسية، والأسرية والصحية والمادية والشخصية والمنغصات اليومية والعلاقات السيئة مع الأقران بالإضافة إلى مشكلات ناتجة عن الإعاقة البصرية بالنسبة للمكفوفين"

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

النظريات المفسرة لضغوط الحياة:

لقد تعددت النظريات المفسرة لضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان فهناك نظريات أكدت على الجانب الفسيولوجي وأخرى على الجانب المعرفي، وغيرها على الجانب النفسي ومن هذه النظريات أيضا من أشار إلى الجانب التفاعلي بين الفرد والبيئة ومن النظريات ما أشارت إلى الجانب السلوكي وقد تبنت الباحثة نظرية لازاروس Lazarus الذي قدم هذه النظرية عام (١٩٧٠) وتسمى (نظرية التقدير المعرفي) وظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام بعملية الإدراك والعلاج الجسمي الإدراكي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير الفرد لمقدار التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط، وبذلك يستطيع تفسير الموقف. (Lazarus, 1993: 249)، وتفسر نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يكون هناك تناقض بين متطلبات شخصية الفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: المرحلة الأولى: وهي التقييم الأولى وهذه المرحلة خاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شئ يسبب الضغوط. المرحلة الثانية: وهي التقييم الثانوي: وهي المرحلة التي يحدد فيها الفرد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠ - ١٠١)



شكل (١) نموذج لازاروس لتفسير الضغوط (Kaptein & Wein man, 2004: 147)

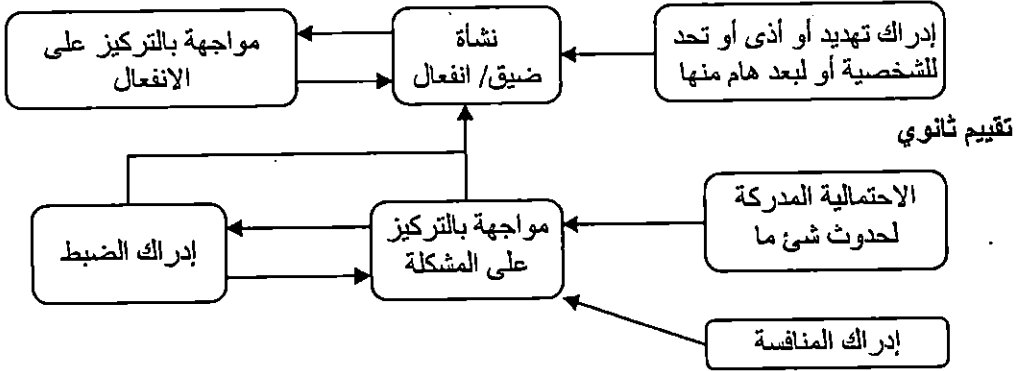
ترى الباحثة إن نموذج لازاروس يؤكد على أهمية إدراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها بوصفها مثيرة للضغط، ويتضمن النموذج التقييم الأولي وهو التقييم المعرفي أي تقييم الفرد

للضغط ذاته عن طريق عدة عوامل منها العوامل الشخصية والخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والمتصلة بالموقف ذاته، ويشير النموذج أيضاً إلى التقييم الثانوي الذي يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة الحدث الضاغط والتفكير في إمكانية تصرفاته في الموقف، فإذا كانت آليات المواجهة فاشلة فإن ذلك سوف يؤدي إلى الشعور بالضغط مما يؤدي إلى الإضطراب والمرض النفسي والجسمي، وإن كانت تلك الآليات ناجحة فإنها تؤدي إلى التغلب على الضغوط.

التعايش مع ضغوط الحياة:

بالنظر إلى التراث السيكولوجي في مفهوم التعايش مع ضغوط الحياة والطرق والأساليب التي يستخدمها الأفراد للتعامل معها، فقد عرفها لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1985: 141) أنها "تشير إلى تغيرات معرفية متسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق إمكانيات الفرد". بينما أشار لطفي عبد الباسط (١٩٩٤: ١٠٥) إلى "أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيض التوتر الانفعالي المترتب عليها"، ويذكر رجب شعبان (١٩٩٥: ١١٤) أنها "عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم وتشتمل هذه الإستراتيجيات على مجموعة من الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط ويتكيف معها"، وقد عرفها علي عبد السلام (٢٠٠٣: ١١) أنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه"، بينما أشار كابتن ووينمان (Kaptin & Weinman, 2004: 120) أنها "تغير ثابت ودائم يحدث للفرد عن طريق بذل جهود معرفية أو سلوكية لتدبير مطالب محددة خارجية أو داخلية تدرك علي أنها تسبب الإرهاق وتستهلك مصادر الفرد ويمكن التمييز بين نوعين من المواجهة وهما المواجهة بالتركيز علي الانفعال والمواجهة بالتركيز علي المشكلة".

تقييم أولى



شكل (٢) نموذج لازاروس للتعايش مع الضغوط (Carlson, Martin & Buskist, 2004 : 724)

ترى الباحثة أن استراتيجيات التعايش مع الضغوط لدى لازاروس تتضمن التركيز على المشكلة بمواجهتها والحل المباشر والتخطيط لها، وطلب المساندة الاجتماعية وكذلك التركيز على الانفعال.

وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثة بتعريف التعايش مع ضغوط الحياة إجرائياً علي أنها: "أسلوب توافقي يقوم به الفرد للتعامل مع المشكلات والتغلب علي الصعوبات التي يتعرض لها؛ وتتعدد أساليب التعايش منها التعايش الإيجابي ، والتجني، والانفعالي، والاعتماد علي المساندة الاجتماعية".

ثانياً: توكيد الذات

بالنظر إلي الأصل اللغوي في المعجم الوجيز (٢٠٠٣: ٦٨٠) باب (و ك د) أؤكد العهد: أوثقه ويقال: أكد، وكد العهد: أوكّده، (توكّد) اشتد وتوثق، (التوكيد): التأكيد، (الوكد): الهم والقصد والجهد. يقال بذل في هذا الأمر وكده. فتعرفها سامية القطان (١٩٨٦: ٨٩) بأنها "الواجهة الأمامية التعبيرية عن أتران انفعالي لدي الفرد يبدو في إيجابية علاقته مع الآخرين، وهي أيضاً تعبير الفرد عن تلقائية في العلاقات العامة بالآخرين أقوالاً في أسئلة وإجابات وفي حركات تعبيرية وإيماءات وفي أفعال وتصرفات في غير تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة وبدون إضرار بالآخرين ولا بالذات"، بينما أشارت كريمان منشار إلى التوكيدية (١٩٩٠: ١٠١) بأنها "الإيجابية في العلاقات الاجتماعية والشخص التوكيدي القادر علي المبادأة والوائق بنفسه الذي لا يخل في المواقف الاجتماعية والقادر علي مناقشة الرؤساء والمؤسسين وإبداء الرأي حتى ولو

مخالفاً"، وقد عرفها فرج عبد القادر وآخرون (١٩٩٣: ١٥٩) علي "أن الفرد يفرض نفسه علي الآخرين ويؤكد وجوده بينهم ويمتد تأكيد الفرد لذاته حتي نجده في المواقف الاجتماعية المختلفة يعطي كل الأهمية لتحقيق أهدافه الخاصة ومصالحه الذاتية حتي لو علي حساب الآخرين، وتري آمال باظة (١٩٩٩: ١٤٣) أنها "مجموعة من الاستجابات الإيجابية التي توضح قدرة الفرد علي التعبير الخارجي الحر عن انفعالاته وآرائه وحقوقه وعن المشاعر الودية والعاطفية وإعطاء الأوامر والسيطرة علي سلوكياته والثقة بالنفس أي أن تأكيد الذات حافز مضاد لنزعات الفرد العصابية". ، بينما يري محمد الطيب (٢٠٠١: ٩) أن مفهوم تأكيد الذات "لا يشير فقط إلي أن يدرّب الفرد نفسه علي الاستجابات الإيجابية والسيطرة وإعطاء الأوامر والتحكم في الآخرين وحسب بل أن يكون قادراً علي التعبير عن عواطفه الإيجابية كالتعبير عن الصداقة والود والإعجاب، والشكر، والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام والمشاركة والصدق وأسلوب تأكيد الذات يعني بشكل عام حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء كان ذلك في الاتجاه الإيجابي أو في الاتجاه السلبي أي التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة علي الرفض وعدم التقبل، والغضب، والألم والحزن والشك والآسي".

كما يعرفها طريف شوقي (٢٠٠٣: ١٠٩) بأنها "مهارة الفرد في التعبير عن آرائه سواء كانت متفقة أو مختلفة مع الآخرين والإفصاح عن مشاعره الإيجابية (مدح) أو السلبية (غضب) حيالهم والدفاع عن حقوقه الخاصة والمبادأة أو الاستمرار أو في إنهاء التفاعلات الاجتماعية ومقاومة ضغوط الآخرين لإجباره علي إيقاف سلوك لا يرغبه". ويشير طريف شوقي (١٩٩٨: ٧٥) إلي أن "السلوك التوكيدي يشتمل علي الآتي الدفاع عن الحقوق - معرفة قدر الذات - مواجهة المأزق - الجسارة في التفاعل الاجتماعي - التعامل مع المواقف الحرجة - التعبير عن الاحتجاج - المسؤولية الاجتماعية - التعبير عن المشاعر الإيجابية - التعبير عن مشاعر الثناء". ، كما يتفق كل من طريف شوقي (٢٠٠٣: ٥٠)، طه عبد العظيم (٢٠٠٦: ١٠٥) إن تأكيد الذات مهارة اجتماعية.

وفي هذا الصدد توصل ممدوح صابر (٢٠٠٤: ١٧٥) إلي إن انخفاض تأكيد الذات يعوق الفرد في التعبير عن ذاته ومشاعره مما يدفعه إلي الكذب وذلك من أجل التقبل الاجتماعي والكذب بباعث الفضول وحب الاستطلاع وإرضاء الآخرين، وتحسين صورة الذات ومن أجل التخلي من المواقف الحرجة. ، ويضيف طه عبد العظيم (٢٠٠٦: ٤٠-٤١) إن الأشخاص الذين لم يتمرسوا علي تأكيد الذات منذ طفولتهم وانخفاض السلوك التوكيدي بين أعضاء الأسرة يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية، والانحرافات السلوكية كإدمان المخدرات وتعاطي الكحوليات والجروح

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

والعدوان والتعدي علي الآخرين وإثبات الذات بطريقة خاطئة ومذعناً للآخرين وعاجز عن رفض المطالب غير المعقولة وليس لديه القدرة علي قول لا.

وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثة بتعريف توكيد الذات إجرائياً علي أنه: "وسيلة الفرد للتعبير الصادق عن آرائه وانفعالاته ومشاعره وقدرته علي الدفاع عن حقوقه مراعيًا حقوق الآخرين، ومهارته في تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالإضافة إلي قدرته علي التوجيه كما يتضمن ثقة الفرد بنفسه".

ثالثاً: المكفوفون

- يعرف المعجم الوجيز (٢٠٠٣: ٥٣٧، ٥٤٢) المكفوف بأنه من كَفَ بصره: ذهبَ بصره فهو مكفوف وكفيف، كمة الرجل - كمهاً: عُمي فهو أكمه.

وقد استخدمت مصطلحات كثيرة للإشارة إلي الفرد الذي فقد القدرة علي الإبصار منها أعمي، أكمه، ضرير، عاجز، فاقد البصر، كفيف، معوق بصرياً فقيماً كان مصطلح الكفيف يُبرر عن اتجاهات الشفقة والعطف علي هؤلاء الأفراد من أجل الارتزاق والكسب ثم ظهر مصطلح الإعاقة البصرية Visual Impaired ليُعبّر عن وجود أوجه قصور لدي الفرد في جانب معين ووجود مواطن قوة لديه في جوانب أخرى ومن ثم وجوب توفير الظروف الملائمة التي تساعد علي استثمار طاقات هؤلاء الأفراد والذي يشعرهم بأهميتهم كبشر لهم حق الحياة. (زينب شقير، ١٩٩٩: ٢٣١)، ويعرف علاء الدين كفاقي وجهاد علاء الدين (٢٠٠٥: ٩٤) مفهوم الإعاقة البصرية من المنظور النفسي أن مفهوم الكف هو المنع فالمكفوف مفهوم يشير إلي الشخص الذي يعاني كفا في أي وظيفة من وظائفه وليس وظيفة البصر فقط ولا نستطيع أن نصف المتضرر بصرياً بأنه مكفوف فقط لأن المكفوف يمكن أن يكون مكفوفاً سمعياً أو حركياً وبالتالي عند وصف الأعمى لدقة التعبير يقال المكفوف بصرياً تمييزاً عن أنواع الكف الأخرى. ، ويرى محمد محمود (٢٠٠٦: ٣١) أن الكفيف من المنظور الطبي هو تلك الحالة التي فقد فيها الفرد القدرة علي الرؤية بالعين ويعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل طارئ كالإصابة في الحوادث أو خلل ولادي يولد مع الشخص". ومن المنظور التربوي يفرق حسن النواصرة (٢٠٠٦: ١٦٣) بين حالات كف البصر Blindness وضعفه من خلال التطبيقات الخاصة بأساليب وطرق التدريس المختلفة حيث يعرف المكفوفون بأنهم أولئك الذين يصابون بقصور بصري حاد يجعلهم يعتمدون علي القراءة بطريقة برايل أما ضعاف البصر فهم الذين يمكنهم قراءة الكلمات المطبوعة علي الرغم مما تتطلبه القراءة من زيادة حجم الحروف أو استخدام عدسات أو ألوان فسفورية أو فضية عند الكتابة. وتذكر زينب شقير (١٩٩٩: ٢٣٥-٢٣٦) أنه يوجد خمس مجموعات مختلفة من القدرة علي

الإبصار داخل فئة المعوقين بصريا والتي يتم تصنيفهم طبقا لمقياس سنكلن لقياس حده الإبصار (لوحة العلامات) وهي:

١- المكفوفون كليا: وهم الذين يستطيعون إدراك الضوء وتقل حده إبصارهم عن ٢٠/٢٠ بيد أنه لا يمكنهم رؤية أي مثير بصري يوضع أو حتى يتحرك علي بعد ثلاثة أقدام من أعينهم.

٢- مكفوفون يستطيعون إدراك الحركة: وتصل حدة إبصارهم إلي ٢٠/٥ ويمكنهم عد أصابعهم من مسافة ثلاثة أقدام من أعينهم.

٣- مكفوفون يستطيعون القراءة: وتصل حدة إبصارهم إلي ٢٠/١٠ ويمكنهم قراءة العناوين الكبيرة للصحف ولديهم بعض بقايا الإبصار تمكنهم من التنقل من مكان لآخر بمفردهم.

٤- مكفوفون يستطيعون القراءة: وتصل حدة إبصارهم إلي أقل من ٢٠/٢٠ ويمكنهم قراءة الحروف الكبيرة بخط واضح (نقط ١٤) كما يمكنهم قراءة عناوين الصحف.

٥- مكفوفون يستطيعون القراءة : وتصل حدة إبصارهم ٢٠/٢٠ ويمكنهم قراءة الخط الواضح (نقط ١٠) إلا أن حدة إبصارهم لا تكفي لممارسة مهام الحياة اليومية بصورة عادية.

وترى الباحثة أن تعريف المكفوفين يجب أن يشير إلى عدة جوانب كالتالي:

- قصور أو عجز في مجال الإدراك البصري
- أن كفيف البصر بحاجة إلي وسائل معينة ومع وجودها فهو عاجز عن الرؤية
- أنه غير قادر علي كسب قوته بسبب إعاقته
- أنه بحاجة إلي برامج تربوية وتأهيلية وطرق تعلم مختلفة عن العاديين.

وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثة بتعريف المكفوفين إجرائيا علي أنهم: "الطلبة الذين فقدوا حاسة البصر تماما منذ الميلاد وقبل سن الخامسة وتتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ٢٢) سنة ولا يستطيعون القيام بأداء المهام التي يؤديها الطلبة المبصرون بدرجة كافية من النجاح والمهارة".

دراسات سابقة:

علي الرغم من وجود كثرة في الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال الإعاقة البصرية لمعرفة الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بهذه الإعاقة إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت التعايش مع الضغوط الحياتية لدي فئة طلاب الجامعة من المكفوفين ومقارنتهم بالمبصرين لذا يتم عرض الدراسات التالية:

أولاً: دراسات ذات الصلة بالمبصرين:

أ- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المبصرين

أجري رجب شعبان (١٩٩٥) دراسة هدفت إلي معرفة الفروق الجنسية والعمرية في أساليب

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

التكيف مع المواقف الضاغطة فقد تم تصنيف المشكلات في خمسة أنماط رئيسية تشتمل علي ٣٨ نوعا من المشكلات وهي الشخصية والأسرة / الفشل في تحقيق هدف، مشكلات مالية واقتصادية، الإقامة والسكن والسفر للطلاب - مشكلات دراسية وتعليمية وقد لوحظ عدم وجود فروق جنسية دالة في نوعية المشكلات المختارة - انعدام الفروق الجنسية في الأساليب التكيفية الممتازة.

وكشفت دراسة كرونينبرجر وآخرون (Kronenberger, et al., (1997 التي أجريت علي المراهقين الذين يعانون من ضغوط نفسية اجتماعية وسلوك توافقي مضطرب قبل عملية زرع نخاع في العظم حيث أثبتت تقارير الوالدين مع تقرير الذات لأبنائهم وتمثلت هذه التقارير في ضغوط للأبناء والوالدين ومشكلات في التوافق والتعايش عند المراهقين قبل إجراء عملية زرع النخاع وأجريت الدراسة علي عينة مكونة من ٢٢ مريضا تتراوح أعمارهم ما بين (٥ - ١٧) سنة وباستخدام استراتيجيات ومهارات التعايش مع الضغوط أظهرت النتائج إدارة صحية جيدة لمهارات التعايش وكذلك سلوك توافقي مرتفع.

وتناول كل من قابيس أيزنبرج (Fabes & Eisenberg (1997 السيطرة المنظمة كأسلوب للتعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدي مجموعة من الراشدين بلغ عددهم (٤٥) من الذكور (٤٧) من الإناث واستخدم الباحثان مقياس التقرير الذاتي للسيطرة التنظيمية (تركيز الانتباه) والسيطرة المانعة (عدم مقاطعة المتحدث) والسيطرة التثبيطية (التركيز علي العمل) وكذلك مقياس مرونة الأنا الذي يقيس قدرة الفرد على تعديل استجاباته تبعاً لاحتياجات الموقف الضاغطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الانفعال الزائد يؤثر على التعامل الفعال مع الضغوط ويعوق الفرد عن التفاعل الشخصي وتلبية احتياجات البيئة بما يؤدي إلى الرفض الاجتماعي، وكذلك الدور الفعال للعمليات التنظيمية في استجابة الفرد للضغوط اليومية.

وخلصت دراسة رافيتي وآخرون (Raffety et al., (1997 وعنوانها: تخفيف سمة القلق والقلق الموقفي والتعامل مع مصادر الضغوط المتوقعة وأجريت الدراسة علي (١٥٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وتم استخدام مقياس التعامل مع الضغوط ويتكون من أربعة أبعاد (حل المشكلات - البحث عن الدعم - التجنب - التعامل الفعال) وكذلك مقياس قلق الامتحان ومقياس تخفيف القلق أي القلق الإيجابي الذي يدفع الطالب إلي المذاكرة ويساعد علي أداء الامتحان بفاعلية وتوصلت النتائج إلي أن الطلاب الذين يحصلون علي درجات مرتفعة علي مقياس القلق كانوا أقل قلقاً في الامتحان وأقل استخداماً لأسلوب التعامل مع المشكلات.

وهدف دراسة مايصة النبال وهشام عبد الله (١٩٩٧) إلي الكشف عن أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ظهور علاقة إرتباطية موجبة بين الأسلوبين السلبيين في مواجهة

ضغوط أحداث الحياة وهما التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب وبين بعض الاضطرابات الانفعالية وهي القلق والاكتئاب والوسواس القهري والعصابية وأكدت النتائج أيضا أنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمل والحالة الاجتماعية والعمر علي أغلب هذه الأساليب وأن الأفراد الأكثر ميلا لاستخدام الأساليب السلبية في المواجهة أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الانفعالية السابقة.

وأجرى شير (1999) Schur دراسة العلاقة بين حل المشكلات وضغوط الحياة والاكتئاب وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٥٨) طالبا من طلاب الجامعة بأقسام علم النفس وكانت المشاركة إرادية من جانب الطلاب وتوصلت النتائج إلي وجود ارتباط دال إحصائيا بين المتغيرات الثلاثة وهي حل المشكلات وضغوط الحياة والاكتئاب وأن شدة الضغوط تؤثر علي حالة الاكتئاب مما يعوق الطالب عن حل مشكلاته.

كما أجري ميليز وشابمان (2000) Mullis & Chapman دراسة هدفت إلي معرفة العلاقة بين تقدير الذات والعمر والجنس بأساليب التعامل مع الضغوط وأجريت الدراسة على عينة من المراهقين قوامها (٢١٥) من الذكور، (١٤٦) من الإناث وكشفت النتائج عن أن المراهقين أصحاب الدرجات المرتفعة في تقدير الذات يستخدمون أسلوب التركيز علي المشكلة في التعامل مع الضغوط كما أنهم أقل استخداما لأسلوب التعامل الانفعالي الذي يستخدمه المراهقون ذوو الدرجات المنخفضة في تقدير الذات ولم توضح النتائج وجود فروق بالنسبة لمتغيري العمر الزمني والجنس وقد أكدت نتائج الدراسة علي أهمية الاعتبار الموجب للذات ودوره الفعال في إدارة ضغوط الحياة بكفاءة عالية.

في حين هدفت دراسة أنشيل وآخرون (2000) Anshel et al., إلي تحديد أساليب مواجهة الضغوط الحادة في موقف المنافسة الرياضية لدي عينة قوامها (٦٤٩) متنافساً رياضياً تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة وتوصلت النتائج إلي أربعة عوامل ترتبط بمقياس أساليب مواجهة الضغوط الحادة في موقف المنافسة الرياضية وهي (التركيز علي المهمة - التركيز الانفعالي - تجنب المهمة - التجنب الانفعالي) وتوصلت النتائج أيضا إلي أن أسلوب المواجهة الذي يستخدمه الفرد يكون سائدا في بعض المواقف الرياضية المشابهة.

وقدم عويد مشعان (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدي عينة قوامها (٣١٩) من طلاب الجامعة ومن بين ما أسفرت عنه النتائج أن الإناث كن أكثر اضطرابا نفسيا وجسميا ولا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في ضغوط أحداث الحياة وأيضا يوجد ارتباط بين التشاؤم وضغوط أحداث الحياة ويوجد ارتباط دال بين التفاؤل وضغوط أحداث الحياة.

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

وفحصت دراسة رجب شعبان (٢٠٠١) العلاقة المحتملة بين الإنجاز الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات ومدى التأثير الذي تحدثه هذه المتغيرات في الإنجاز الأكاديمي وبالتالي التنبؤ به من خلالها وأجريت الدراسة علي (١٦٣) طالبة من الفرقة الرابعة شعبة رياض الأطفال بكلية التربية بالفيوم وكشفت النتائج عن وجود ارتباط دال موجب بين الإنجاز الأكاديمي وكل من الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإيجابية بينما يوجد ارتباط سلبي بين الإنجاز والتشاؤم ودلت النتائج أيضا عن وجود تأثير دال لكل من التفاؤل والتشاؤم والدافعية والمواجهة الإيجابية والإيجابية علي الإنجاز الأكاديمي كل علي حده وأيضا يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإيجابية مجتمعة.

وقد أجري شينج (2001) Cheng دراسة هدفت إلي معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وحل المشكلات وظهور الأعراض الاكتئابية لدي طلاب الجامعات المفتوحة بالصين بواقع (١٣٨) طالبا وأثبتت النتائج أنه باستخدام الأسلوب المعرفي وباستخدام حل المشكلات انخفضت الأعراض الاكتئابية، وقد أشارت دراسة فولام (2002) Fullam، إلي بعض النماذج للسلوك التوافقي عندما يواجه الأفراد مواقف الحياة الضاغطة وقد أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٢٣٩) طالبا من الجامعة لدراسة السلوك التكيفي لأحداث الحياة الضاغطة عن طريق نماذج مهارات حل المشكلات ومهارات التعايش والسعادة الطبيعية للحياة.

وقام فين (2003) Finn بدراسة هدفت إلي المقارنة بين عادي النوم والذين يعانون من الأرق قبل النوم مع العلم أنهم يتعرضون لنفس عدد الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها عادي النوم، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٤٠) شخصا ممن يعانون الأرق الأولي، (٢٧) شخصا لا يعانون من الأرق وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق دالة بين المجموعتين في عدد المنغصات اليومية الصغرى وأحداث الحياة الضاغطة الكبرى وأيضا أن الأشخاص العاديين يميلون عادة إلي التعامل مع الضغوط باستخدام استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المهمة مباشرة في حين يستخدم المؤرقون استراتيجيات المواجهة المبنية علي الانفعال.

وتناولت دراسة كوسار وآخرون (2004) Kausar, et al وعنوانها: تعايش المراهقين الباكستانيين مع الضغط: أثر فقدان الأب وأثر الجنس للمراهقين وهدفت إلي معرفة تأثير فقدان الأب وتأثير الجنس للمراهقين علي تعايشهم مع الضغوط لدي عينة مكونة من مراهقين فقدوا آباءهم وعددهم (٤٠) مراهقا وأيضا مراهقين مازال آباؤهم علي قيد الحياة وعددهم (٤٠) مراهقا وكان من المفترض أن المراهقين الذين فقدوا آباءهم سوف يختلفون في طرق تعايشهم مع الضغط عن أقرانهم الذين مازال آباؤهم علي قيد الحياة وكذلك من المفترض أيضا أن يوجد فروق جنسية في تعايش المراهقين وكشفت نتائج الدراسة أن التعايش المركز علي التجنب كان أكثر استخداما في

حين أن التعايش المركز علي العقل النشط أقل إستراتيجية مستخدمة للمراهقين فاقد الأب بينما المراهقين الذين مازال آباؤهم علي قيد الحياة قاموا بتوظيف إستراتيجية تعايش مع التفكير العقلي النشط والتركيز علي الجانب الديني ودلت النتائج أيضا أن الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعايش مع الضغط بالمقارنة بالذكور وأوضحت النتائج التأثير الفعال لفقدان الأب وتأثير الجنس علي إستراتيجيات التعايش المستخدمة من قبل المراهقين وهذه المتغيرات تعتبر أحد الأبعاد المهمة بطرق تعايش المراهقين في التعامل مع الضغوط.

وأجرت نعيمة الرفاعي (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلي معرفة العلاقة بين مستوي تحقيق الذات وعدد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة قوامها (٢٦٩) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي مستوي تحقيق الذات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح مرتفعي مستوي تحقيق الذات. وكذلك لا توجد فروق بين الذكور والإناث مرتفعي ومنخفضي مستوي تحقيق الذات في أساليب المواجهة بالإضافة إلي أنه يمكن التنبؤ بأساليب التعامل مع الضغوط من خلال مستوي تحقيق الذات.

وأجري جاسر وآخرون (Jaser, et al., 2007) دراسة عنوانها: التعايش الموقفي مع ضغوط الأسرة والأقران عند المراهقين نتيجة لإحباط الآباء فأباء المراهقين يواجهون ضغوطاً شخصية داخل أسرهم وأيضاً في علاقات أبنائهم مع أقرانهم وأجريت الدراسة علي (٧٣) مراهقاً لآباء لديهم إحباط وذلك عن طريق التقارير الذاتية للآباء عن تعايش المراهقين مع الضغوط داخل أسرهم ومع أقرانهم وأوضحت النتائج أن المراهقين من الجنسين كانوا مقيدين في إستراتيجيات التعايش المستخدمة مع ضغوط الأقران والأسرة - ومستويات التعايش الضئيلة متشابهة عبر المواقف وكذلك أعطي المراهقون استخداماً أكثر لأساليب التعايش الثانوي المحكم مثل القبول والنشاط العقلي عن أساليب التعايش الأولي المحكم قبل التجنب مع نوعي الضغط (الأقران - الأسرة) في حين أوضح تحليل الانحدار أن هناك أعراضاً للقلق الذاتي والإحباط والعدوان مرتبطة بأساليب التعايش الثانوي المحكم كإستجابة لضغط الأسرة والتعايش الأولي المحكم كإستجابة لضغط الأقران. قدم أمريكهان وأوجينج (Amirkan & Augeung, 2007) دراسة موضوعها: التعايش مع الضغط عبر مسار الحياة: التغيرات المطلقة والمتصلة في الإستراتيجية.

أثبتت النظريات الحديثة وجود فروق في التعايش بين صغار وكبار السن وأجريت الدراسة علي عينة مكونة من خمس مجموعات من سن ٩ - ١٢ سنة وعددهم (١٥٣)، ومن سن ١٣ - ١٥ سنة وعددهم (١٤١) ومن سن ١٦ - ١٨ سنة وعددهم (١٥١) ومن سن ٢٠ - ٢٩ سنة وعددهم (١٣٣) ومن سن ٣٠ - ٧٠ سنة وعددهم (١٣٣) حيث أكملوا إستراتيجية التعايش مع الأصدقاء مع الأخذ في الاعتبار المشكلات الشخصية وكشفت نتائج الدراسة عن أن كل

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

المجموعات باختلاف أعمارهم استخدموا نفس أساليب التعايش مع الضغوط وعلي الرغم من ذلك اختلفت المجموعات في اتجاهاتهم نحو هذه الأساليب حيث أظهروا - بوجه عام- تنامياً في حل المشكلة والبعد عن التجنب مع زيادة العمر وأسفرت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التعايش مع الضغط.

وقد أشارت دراسة بيرينوفيك وميكيك (2007) Perinovic, & Mikic وعنوانها: إستراتيجيات تحمل الضغوط والأعراض النفسجسمية لدى المراهقين والتي هدفت إلى تحديد الارتباط بين استراتيجيات التحمل المعرفي للضغوط والصعوبات النفس جسمية للمراهقين وأجريت علي (٣٥١) مراهقاً من زادار وزاجريب وقد أظهرت النتائج أن البنات أكثر تكراراً لاستخدام إستراتيجية البناء المعرفي وإستراتيجية حل المشكلة عن البنين وأيضاً قيم البنات كلا الإستراتيجيتين بأكثر فعالية عن البنين - ودلت النتائج أيضاً أن المراهقات الأكبر سناً تظهر عليهن أعراض نفسجسمية والتي سببتها الضغوط في وظائفهن اليومية عن البنين.

وهذه النتائج أيدت الفرض القائل بأن هناك فروقاً دالة في استراتيجيات تحمل الضغوط، وأن البنين الأكبر سناً ممن لديهم صعوبات نفسجسمية كانوا أكثر استخداماً بتكرار إستراتيجية البناء المعرفي.

بينما أوضحت دراسة جوس وكيلبيرج (2007) Jose, & Kilburg وعنوانها: الضغوط وتحملها لدى الأطفال والمراهقين اليابانيين التي أجريت علي عينة قوامها (٥٨٠) طفلاً ومراهقاً يابانياً وتوصلت النتائج إلي أن البنات كانت لهن مستويات أعلى علي صورة الجسم والضغط المرتبطة بالأقران وتم استخدامهن لإستراتيجية الانسحاب وتحمل ضغوط حل المشكلة أكثر من البنين بينما التحمل الخارجي أقل من البنين وأشارت النتائج أيضاً أن الإناث أكثر استجابة وتعرضاً للضغوط الأسرية وضغوط الأقران وصاحب ذلك الشعور بالقلق وعدم الرضا عن العلاقات مع الأقران وكذلك لم يرتبط التحمل الخارجي مع الرضا عن العلاقات مع الأقران بالنسبة للبنين ولكنها ارتبطت سلباً بالنسبة للبنات.

أجري إسكينيك وآخرون (2007) Eschenbeck, et al., دراسة موضوعها: الضغوط، تحمل الضغوط التحكم (الضبط) البولي لدى المراهقين ذوي مرض السكر: المساهمة في تقييم المرض وقد أجريت علي عينة قوامها (٥٣) مراهقاً ممن يعانون من مرض السكر وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٧) سنة وكشفت النتائج عن أن الضغوط الخاصة بمرض السكر لم تكتسب لكل مريض كأقصى ضغط لديه بالمقارنة بالمنغصات اليومية وكذلك البنات حصلن علي درجة أعلى في المساندة الاجتماعية وحل المشكلة الموجهة بتحمل الضغوط بينما حصل البنين علي

درجة أعلى في التحمل العنيف للضغوط وكذلك ارتبطت المستويات العليا للتحمل العنيف الخارجي بمرض السكر لدى البنات بعملية الضغط البولي.

وقد هدفت دراسة ستامبفلي (2007) Staempfli, إلى بحث العلاقة بين أصحاب الدعاية من المراهقين، وإدراك الضغوط اليومية واستراتيجيات تحمل الضغوط للمراهقين داخل سياق المدرسة ووقت فراغهم وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ - ١٩ سنة وتوصلت النتائج إلى أن المراهقين المداعبين أقل ميلاً لخبرة الضغوط لطبيعتهم الشخصية أو لعلاقاتهم مع أقرانهم وإن المراهقين أكثر ميلاً لخبرة الضغوط التي تهم مستقبلهم أو مستقبل والديهم وأشارت النتائج أيضاً أن المداعبة تجعل للشخصية قيمة تنبؤية تتعلق بخبرة وقت الفراغ للمراهقين وإدراكهم للضغوط اليومية وشعورهم بالسعادة وكذلك لم تكن هناك فروق دالة بين الجنسين في آليات تحمل الضغوط (نشط - داخلي - انسحابي).

وهناك دراسة كارلسون وجرانث (2008) Carlson, & Grant, وموضوعها : أدوار الضغوط وتحمل الضغوط لتفسير الفروق الجنسية في مخاطر الأمراض النفسية لدى المراهقين المدنيين (الأمريكان الأفارقة) وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠٠) مراهق من مدن أمريكا (الأفارقة) وكشفت النتائج عن أن البنات أكثر أعراضاً نفسية من البنين وأن البنين أكثر ضغوطاً من البنات خاصة في الأحداث المهمة والقابلة للتحكم والتعرض للعنف والضغوط الجنسية وأن البنين في جماعات العصابات أكثر تعرضاً للضغوط الجنسية من الذين لا ينتمون إلى جماعات العصابات ودلت النتائج أيضاً أن البنات أكثر استخداماً لإستراتيجية التركيز على الانفعال ولقد استخدم التحمل كإستراتيجية أولية لدى الإناث والذكور وذلك ارتبط مع المستويات العليا للأعراض النفسية.

ب- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة بالتركيز على المساعدة الاجتماعية لدى المبصرين:

أجرى بابوتو (1991) Papotto, دراسة هدفت إلى معرفة دور المساعدة الاجتماعية والوعي بالذات في مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة عددهن ٨٨ طالبة ومن بين ما توصلت إليه النتائج الدور المباشر لكل من المساعدة الاجتماعية والوعي بالذات لديهن في مواجهة ضغوط الحياة.

وأما دراسة ميدنس وإيلاندير (1997) Midence, & Elander, فقد هدفت إلى دراسة سوء التوافق والضغوط الحياتية للمصابين بمرض خلية المنجل وقد وضع برنامج لمهارات التعايش مع الضغوط الواقعة على المرضى لتحسين سلوكهم التوافقي باستخدام المساعدة الاجتماعية واستراتيجيات التعايش مع الضغوط الحياتية وبمقارنة المجموعة التي طبق عليها البرنامج بمجموعة

==التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين==

أخري. من المرضي أكدت النتائج ضغوطاً أقل وإدارة الألم والسيطرة عليه بصورة أفضل وكذلك مستوى أعلى من السلوك توافقي.

كما أجري عماد مخيمر (١٩٩٧) دراسة هدفت إلي الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في إدراك الضغوط. والصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة بكلّيات الآداب والتربية جامعة الزقازيق وقد أشارت النتائج إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث وفي الصلابة النفسية وإدراك الضغوط لصالح الذكور ووجدت علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك الحياة الضاغطة وبين الاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث.

وقام حسين فايد (١٩٩٨) بدراسة هدفت إلي التعرف علي التأثير السلبي للضغوط المرتفعة في ازدياد الأعراض الاكتئابية وكذلك التعرف علي التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط والتخفيف من شدة الأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط وأجريت الدراسة علي عينة من خريجي الجامعة قوامها (٣٢٤) ذكراً وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية في جانب مرتفعي الضغوط وكذلك توجد فروق بين منخفضي ومرفعي المساندة لصالح منخفضي الضغوط وكذلك وجود فروق بين منخفضي ومرفعي المساندة الاجتماعية في الأعراض الاكتئابية لصالح منخفضي المساندة الاجتماعية.

وقد أشارت دراسة كوستيليكي وليمبرز (Kostelecky & Lempers 1998) في هدفها إلي معرفة تأثير المساندة الاجتماعية من الأسرة علي درجات الرضا عن الحياة والرفاهية وتحقيق الذات كأبعاد أساسية للصحة النفسية لدي عينة من المراهقين والمراهقات ودلت النتائج علي وجود فروق بين المراهقين في إدراك المساندة لصالح المراهقات وأيضاً وجود ارتباط سالب بين الضغوط الأسرية وضعف المساندة الاجتماعية وكل من الرفاهية والرضا عن الحياة.

وقامت نعمة محمد (١٩٩٩) بدراسة عنوانها: الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة وأجريت الدراسة علي عينة من مرضي زراعة الكلي وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين الإستراتيجية الدينية والتكيف النفسي في بعض القياسات الخاصة بالضيق النفسي، وظهرت الارتباطات الدالة في غالبية القياسات المتعلقة بالرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج أيضاً أن الإستراتيجية الدينية كانت متنبأً جوهرياً بالرضا عن الحياة لدي عينة المرضي عندما أدخلت وحدها وكذلك عندما أدخلت مضافاً إليها كل من المساندة الاجتماعية والضبط العارض. وقد ارتبطت الإستراتيجية الدينية سلباً بكل من الضغط والضيق النفسي عند الأقارب المهمين للمرضي مما يؤكد فعالية الإستراتيجية الدينية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وهدفت دراسة علي عبد السلام (٢٠٠٠) إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة والضغوط وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية وقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين غياب المساندة الاجتماعية من الأسرة وبين انخفاض مستوي قدرة الطلاب علي حل مشكلاتهم الحياتية وعلي التوافق السريع مع الحياة الجامعية وكذلك الحال بالنسبة للتوافق الأكاديمي أما التوافق الاجتماعي فلا توجد فروق بين المجموعتين مع التأكيد علي دور المساندة الاجتماعية.

وتناولت دراسة زيلارس وبيروي (2001) Zellars & Perrewe العلاقة بين الشخصية الفعالة والمساندة الانفعالية - الاجتماعية وأسلوب التعامل مع الضغوط لدي عينة من الممرضات وتوصلت نتائجها إلى أن كلا من الشخصية الانبساطية والشخصية المتوافقة يستخدمان المساندة العاطفية - الاجتماعية كما دلت النتائج علي أن المساندة العاطفية - الاجتماعية تقلل من الاحتراق النفسي وتزيد من إنجاز العمل.

قاما هاورد وميدواي (2004) Howard, & Medway بدراسة موضوعها: تعلق تعايش المراهقين مع الضغوط وناقشت هذه الدراسة كيف استطاع طلاب المدارس الثانوية التعايش مع الضغوط من خلال أسلوب تعلقهم بوالديهم، وتم تجميع معلومات من (٧٥) زوجاً من آباء مراهقين واقعين تحت الضغط في ولاية تاكسس وأسفرت نتائجها أن أمن المراهقين وتعلقهم بوالديهم مرتبط بشكل إيجابي بالتواصل الأسري وعلي الجانب الآخر يرتبط بشكل سلبي بسلوكيات الاجتتاب المرفوضة مثل شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات.

كشفت دراسة ديوان وآخرون (2004) Diwan, et al., وعنوانها: مصادر التنبؤ بالتأثير الإيجابي والسلبي خلال مواجهة الضغوط والتي هدفت إلى استخدام ضغوط الحياة لنموذج لتكوين الشخصية السيكولوجية وتحت مناقشة المخاطر والوسائل التي تبين وجود كل من التأثير الإيجابي والسلبي بين المهاجرين الآسيويين والهنود كبار السن الذين تعرضوا لضغوط الحياة الصعبة وأجريت الدراسة علي (٢٢٦) مستجيباً متوسط أعمارهم خمسين عاماً وأكثر في جنوب شرق الولايات المتحدة. وتوصلت النتائج إلى أساليب مختلفة للتعايش مع ضغوط الحياة أثرت علي التأثير الإيجابي والسلبي عند تزايد ضغوط الحياة ومن ناحية أخرى زاد التأثير السلبي للضغوط عند الإناث والذي مثل خطراً عليهن، أما بالنسبة لتكوين صداقات فإنه يمكن أن يكون له تأثير إيجابي خاصة مع الأمريكيان أما للتطبيقات فلقد قامت المدخلات المعرفية والبنائية بزيادة الفرص من أجل المساندة الاجتماعية وزيادة المهارة وزيادة الاهتمامات الدينية كوسائل مهمة للتعايش مع الضغوط الحياتية وذلك لتحسين سمات شخصية الأفراد في هذا المجتمع.

قدم حسين فايد (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة، والضبط المدرك

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

للحالات الذاتية، والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية، وأجريت الدراسة على عينة غير إكلينيكية قوامها (٤١٦) ذكراً، تراوحت أعمارهم بين (٢٥ - ٥٥) سنة— وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأعراض السيكوسوماتية والضبط المدرك للحالة الذاتية والمساندة الاجتماعية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين منخفضي الأعراض السيكوسوماتية وبين ذوي ضغوط الحياة المرتفعة في كل من: الضبط المدرك للحالة الذاتية والمساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة.

وقدم براون وآخرون (Brown, et al., (2008 دراسة عنوانها: التدخين والروحانية والمساندة الاجتماعية ومدى تأثيرهم على المتعاطين من طلاب الجامعة وقد أشارت نتائجها أن التدخين والروحانية مرتبطان بالمستويات المنخفضة لاستخدام الكحول وأيضاً تتفاعل المساندة الاجتماعية مع بعض جوانب التدخين الخارجية والروحانية العامة في التنبؤ بعدم استخدام الكحول والتخلص من مشكلاته.

قدم حمدان وآخرون (Hamdan et al., (2008 دراسة بعنوان المساندة الاجتماعية والضغوط بين طلاب الجامعة في الأردن وأجريت على عينة قوامها (٢٤١) طالباً جامعياً من الجامعات الخاصة والحكومية بالأردن وأسفرت النتائج عن أن طلاب الجامعة لديهم إدراك معتدل للمساندة الاجتماعية والضغوط بينما أوضحت الطالبات إدراكاً أعلى للضغوط والمساندة الاجتماعية ودلت النتائج أيضاً على وجود علاقة سلبية بين الضغوط والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة كعامل قوي لمواجهة أحداث الحياة في حالة مقارنته بالمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء.

وقد هدفت دراسة بينا وآخرون (Pina, et al., (2008 وموضوعها: المساندة الاجتماعية والتمييز العنصري والتكيف كمنبئات لردود أفعال اضطراب الضغط لدى الشباب في كاترينا وتم تجميع المعلومات من عينة مكونة من ٤٦ شاباً (٣٩% بنات، - ٣٣% أمريكيان أفارقة - ٦٧% أمريكيان أوروبيين) وأوضحت النتائج الأهمية الكبرى للمصادر الأسرية المتعددة للمساندة الاجتماعية وقد وجدت علاقة إيجابية بين المساعدة من مصادر المساندة المهنية وانخفاض أعراض اضطراب الضغوط من قلق وإحباط والسبب في ذلك يرجع إلي أن آباء الأطفال الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من الضغوط ربما فكروا في المساندة المهنية وأنبتوا فائدتها لهم أما التمييز العنصري والتكيف الفعال والمساندة الأسرية لم تتنبأ بالنتائج بأي من ردود أفعال الضغط.

وتناولت دراسة اسبيرج وآخرون (Asberg, et al., (2008 الحاجة الماسة إلى نموذج شامل لتكيف المراهقين مع الضغط ومتغيرات هذا التكيف وتفسير الفروق بين الذكور والإناث في البحث المهتم بدراسة الضغط والمساندة الاجتماعية والتوافق لدى عينة مكونة من (٢٣٩) طالباً جامعياً بواقع (١٢٢) من الذكور، (١١٧) من الإناث وأسفرت النتائج عن أن الضغط والمساندة والتكيف

والتوافق أظهرها نماذج فريدة للعلاقات لدى الذكور إزاء الإناث وكذلك لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغط والتوافق والتعايش مع الضغوط، وأيضاً أشارت النتائج إلي أن المساندة الاجتماعية تعتبر متغيراً أكثر أهمية لتوافق الإناث في حين ارتبطت سلوكيات التكيف بشكل كبير بتوافق الذكور.

ج- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى المبصرين:

تناول هيدسون (1983) Hudson، دراسة عنوانها: رعاية التوكيد: برنامج التدريب على التوكيدية لكبار السن، كما يقاس بمقاييس التوكيدية - موضع الضبط - تقدير الذات - المهارات الاجتماعية وقد افترض أن الأفراد كبار السن الذين شاركوا في البرنامج التدريبي علي السلوك التوكيدي سوف يظهرون مستوى زائداً من التوكيدية وتقدير الذات وسوف يحققون مركز الضبط الداخلي بشكل أكبر وتكونت العينة من (٣٠) من الإناث أعمارهن (٦٠) عاماً وما فوق اخترن عشوائياً لمجموعة التدريب علي السلوك التوكيدي لمدة (١٢) ساعة، ومجموعة الانتباه (ضابطة) شاركوا في ١٢ مناقشة عن موضوعات مختلفة، والمجموعة الثالثة (قائمة الانتظار) لم تتم عليهن أية معالجة وتم قياس بعدي بعد ثلاثة أسابيع وقد أشارت النتائج إلي أن تأثيرات جميع متغيرات النواتج (معداً تقدير الذات) كانت دالة لمجموعة المعالجة - وأيضاً كانت الارتباطات موجبة بين السلوك التوكيدي وتقدير الذات ومركز الضبط الداخلي وكذلك حققت المجموعة التي تم تدريبها علي السلوك التوكيدي زيادة في مستوي التوكيدية مقارنة بالمجموعتين الأخريين وكذلك كانت أكثر صحة وبدلالة عنهما.

وقدم صابر حجازي (١٩٩٢) دراسة هدفت إلي معرفة العلاقة بين فوبيا العقارب والثعابين وتوكيد الذات وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٤٣) طالباً من طلاب كلية المعلمين بسلطنة عمان وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين توكيد الذات وعلاج فوبيا الخوف من العقارب والثعابين.

وقد اجري خلف مبارك (١٩٩٣) دراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين القلق كحالة وسمة وتأكيذ الذات وأجريت الدراسة علي عينة قوامها ٢١٦ طالبة بمدارس التمرريض وتوصلت النتائج إلي وجود ارتباط سالب بين القلق وتأكيذ الذات وأن دل هذا علي شئ أنما يدل علي أن الفرد لن يكون مؤكدا لذاته مع وجود مستوي مرتفع من القلق الناتج عن الضغوط ودلت النتائج أيضاً علي أن طالبات الفرقة الثانية أقل تأكيدا لذواتهن من طالبات الفرقة الثالثة.

وهدف دراسة عفاف محمد (١٩٩٣) إلي معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من الوحدة النفسية وتأكيذ الذات وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٢٣) طالباً وطالبة من كلية

التعاضد مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

التربية بأسويط بالفرقتين الثالثة والرابعة وكشفت النتائج عن أن الطلاب أكثر تأكيداً للذات من الطالبات وأن طالبات الحضر كن أكثر تأكيداً لذواتهن من طالبات الريف.

وفحصت دراسة سكروول وفرانيسيس (1996) Schroll & Francis, آثار برنامج تدريبي للتوكيدية علي السلوك الاجتماعي للمراهقين والمراهقات المضطربين انفعالياً، وأجريت علي عينة قوامها ٣٠ مراهقا ومراهقة وأشارت النتائج إلي الأثر الإيجابي للتوكيدية علي السلوك الاجتماعي للمراهقين المضطربين انفعالياً بدرجة خطيرة.

وهدف ت دراسة ألونسو وديل باريو (1996) Alonso, & Del-Barrio إلي معرفة العلاقة بين العوامل السوسيو ديموجرافية (الديموجرافية الاجتماعية)، سمات الشخصية، تقدير الذات، مركز الضبط، التوكيدية، واستهلاك الأدوية القانونية وأجريت علي عينة قوامها (٢٧٧) من الأطفال والمراهقين الأسبانيين ذكورا وإناثا تتراوح أعمارهم ما بين (١١ - ١٥) سنة وأوضحت النتائج أنه وفقاً للجنس، العمر، الحالة الالدية - أنماط استهلاك الدخان والكحول، محل الضبط وضغط الأقران - توجد علاقة سالبة بين مستوي التوكيدية وضغوط الأقران وأنماط استهلاك الدخان والكحول.

وقامت سميرة علي (١٩٩٩) بدراسة موضوعها: الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات والتي هدفت إلي الكشف عن الفروق بين المستويات الثلاث للضغوط النفسية (المرتفعة - المتوسطة - المنخفضة) وأجريت علي عينة من طالبات الفرقة الثالثة بجميع التخصصات بكلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بجدة بالمملكة العربية السعودية وأسفرت النتائج أن الضغوط النفسية ترتبط ببعد الرفض ولا ترتبط بأبعاد تأكيد الذات الأخرى المتمثلة في الثقة بالنفس - التعبير عن الآراء والمشاعر الإيجابية والسلبية.

وفحصت دراسة جوزيف وسانشيز (2001) Joseph, & Sanchez وعنوانها: التوكيدية وتعاطي المخدرات في مرحلة المراهقة وهدفت إلي معرفة العلاقة بين استجابات المراهقين علي مقياس السلوك التوكيدي واستجابات التقرير الذاتي الخاص بتعاطي المخدرات (الطباق - الكحول - القنب) وتكونت العينة من (٢٩٤) مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ١٨) سنة ومن بين ما أسفرت عنه النتائج أنه لا توجد أدلة كافية تشير إلي نجاح التدريب التوكيدي لمواجهة الضغوط الصحية والمتمثلة في منع تعاطي المخدرات في فترة المراهقة.

وقدم لاندازا بال وجارايوردوبيل (2001) Landazabal & Garaigordobil دراسة هدفت إلي معرفة أثر برنامج للتوكيدية والاستراتيجيات المعرفية في المواقف الاجتماعية وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٢٥) من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٤) سنة وأشارت النتائج إلي زيادة توكيدية الذات والسلوكيات الاجتماعية للتوكيدية واستراتيجيات التفاعل

الاجتماعي المعرفي من خلال البرنامج كما قلت سلوكيات الارتباك والقلق عند أفراد العينة المشاركة في البرنامج.

أما دراسة سويلف وآخرون (Suelves et al., 2001) وموضوعها: التوكيدية وتعاطي المخدرات في المراهقة فقد هدفت إلى وقاية المراهق من الإفراط في تعاطي المخدرات وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٩٤) مراهقاً تراوحت أعمارهم ما بين (١١ - ١٤) سنة وكشفت النتائج عن عدم وجود ارتباط بين السلوك التوكيدي وتعاطي المخدرات وأشارت إلى وجود ارتباط مع العدوانية بدرجة دالة مع تعاطي التبغ والكحول ومشروبات الحشيش.

وقدم محمود حسن (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي علي السلوك التوكيدي في تخفيف أزمة الذات عند المراهقين ومعرفة أسباب عدم توكيد الذات لديهم وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠) طالباً متوسط أعمارهم (١٤) عاماً وتم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المعتمد علي السلوك التوكيدي في تخفيف أزمة الذات لديهم وكشفت النتائج أيضاً عن أن من بين أسباب عدم توكيد الذات لديهم ترجع إلي خوف المراهق من العدوان وإلحاق الضرر به وكذلك تفضيله أن يكون محبوباً من الآخرين.

ثانياً: دراسات ذات الصلة بالمكفوفين:

أ- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدي المكفوفين

أجرى تايلور وأبتون (Taylor & Upton, 1988) دراسة هدفت إلي تحديد طبيعة الضغوط المرتبطة بالإعاقة البصرية وقد كشفت النتائج أن أساليب المواجهة تختلف وفقاً لطبيعة الإصابة لدي الفرد (كف بصر جزئي - كف بصر كلي) واتضح أن الأفراد أصحاب الإعاقة البصرية الجزئية أو الكلية الذين يخضعون لإستراتيجيات تأهيلية للتدريب علي التعايش مع الضغوط يتبنون أسلوب حل المشكلات ودلت النتائج أيضاً أن البرامج التأهيلية تساعد علي تنمية مهارات لها دور فعال في تطوّر مفهوم الذات الإيجابي لدي ذوي الإعاقة البصرية.

وأجرت ليندا أبتون (Upton, L. 1989) دراسة هدفت إلي التعرف علي الضغوط وقياسها، وفحص الجوانب المعرفية الخاصة بمتغيرات المواجهة والتصدي لتحديد مدي ارتباطهما بالتوافق النفسي والوظيفي لأفراد راشدين في بداية إصابتهم بفقدان البصر وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٤٠) مريضاً للسكر لديهم ضعف في الإبصار وفي حاجة إلي إعادة تأهيل ومجموعة أخرى مكونة من (٤٠) يرجع ضعف أبصارهم إلي أسباب أخرى غير مرض السكر وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين المجموعتين في تقريرهما لاستخدام استراتيجيات المواجهة والتصدي للضغوط الحياتية وكانوا يميلون بشدة إلي استخدام استراتيجيات إعادة التوافق الإيجابي - الضبط الذاتي - الانسحاب بوصفها استراتيجيات مواجهة وكانوا أقل ميلاً لاستخدام إستراتيجية

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الهروب أو التجنب أو تقبل المسؤوليات بالنسبة لكف البصر مما يستدعي منهم بذل مزيد من الجهد لإعادة تأهيلهم.

فحصت دراسة دولورس (Dolores, 1997) سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة من كبار السن وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٠) من كبار السن لديهم إعاقة بصرية ناتجة عن تقدم السن وقد توصلت النتائج إلى وجود تأثيرات غير مباشرة لكل من بعد العصبية واستراتيجيات المواجهة والتصدي على حدوث التكيف وفيما يتعلق باستراتيجية التجنب فإنها تحدث درجة أقل من التكيف على عكس استراتيجيات التخطيط لحل المشكلات وإعادة التوافق الإيجابي فإن لهما تأثيرات مهمة على حدوث التكيف للإعاقة البصرية بدرجة كبيرة.

كما أن دراسة أبتون وآخرون (Upton, et al., 1998) هدفت إلى فحص استراتيجيات المواجهة ومثيرات الضغوط النفسية والتوافق لدى عينة قوامها (٤٠) من المكفوفين مصابين بمرض السكر و (٤٠) يعانون من فقدان البصر لأسباب أخرى وقد أسفرت النتائج أنه تم استخدام استراتيجيات الهروب - للتفادي - لوم الذات وغياب إستراتيجية حل المشكلات المنظم مما أدى إلى صعوبات في أداء النشاطات اليومية ودلت النتائج أيضا على عدم إحساس الفرد أنه في حالة جيدة بالإضافة إلى الشعور بالاكتئاب وكذلك وجدت أعراض نفسية متوسطة الحدة.

أما دراسة أماني عبد المقصود (١٩٩٩) وموضوعها: دراسة فعالية نموذج حل المشكلة في تحسين العلاقات الاجتماعية للمراهقات الكفيفات فقد أجريت على عينة مكونة من (٢٠) مراهقة، (١٠) منهن مجموعة ضابطة والأخريات مجموعة تجريبية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين استخدام نموذج حل المشكلة في خدمة الفرد وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى المراهقات الكفيفات في البيئة المحيطة بهن متمثلة في الأسرة - الزملاء - الإدارة.

وأما ليندو ونورد هولم (Lindo, & Nordholm 1999) فقد هدفت دراستهما إلى مقارنة استراتيجيات التكيف الإيجابية والسلبية التي يستخدمها المعاقون بصريا والتعرف على العلاقة بين الاستراتيجيات التكيفية والسلامة والصحة النفسية والصعوبات الخاصة بتقييم الذات مع نشاطات الحياة اليومية وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٥ من العاملين و (٢٣) من كبار السن الذين اشتركوا في برنامج تأهيلي مع اثنين من الجماعات المقارنة (٣٣٥) ممن يعانون من إعاقات عصبية، ومجموعة مقابلة مماثلة في العمر والجنس قوامها (١١٢) من الأصحاء غير المعاقين وتوصلت النتائج إلى وجود صعوبات في ممارسة نشاطات الحياة اليومية مثل القراءة، والكتابة، ومشاهدة التلفزيون، واستخدام وسائل المواصلات العامة، والذهاب للبنك، والتسوق، وممارسة الأنشطة العامة. وتوصلت النتائج أيضا إلى أن الاستراتيجيات الأكثر استخداما هي الثقة، والخلل، والانعزال. وظهر أن الأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة للإستراتيجية الإيجابية ترتفع لديهم

مستويات الصحة النفسية - وأن استراتيجيات التركيز والتوجه نحو المشكلة وكفاءة الذات يمكن أن تكون أكثر فعالية في التعامل مع الضغوط والتوترات ومنصات الحياة اليومية كما أتضح أن العصابية يمكن أن تؤثر علي نمو المفاهيم السلبية للذات وإحداث المرض ودلت النتائج أيضا أن المعاقين بصريا يستخدمون استراتيجيات تكيفية متنوعة ما بين إيجابية وسلبية مما يوضح أن المكفوفين يحتاجون إلي إرشاد تأهيلي علي المستوي الانفعالي أو عند مواجهة نشاطات الحياة اليومية مع تقديم مساعدات تقنية طبية مناسبة مجانية وتقوية استراتيجيات التعايش مع الضغوط.

وقد افترضت دراسة إن Eun, (2000) أن تعزيز المعلومات عن استراتيجيات مواجهة محددة يستخدمها المعاقون بصريا في عملية التعايش مع الضغوط الحياتية ويفضى إلى العوامل التي تساعد أو تعوق عملية التكيف وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٥٥) و (٣٤٣) كفيلاً تمت الاستعانة بهم في دراسات سابقة، وأسفرت النتائج عن أن اختيار استراتيجيات المواجهة تتوقف علي إتاحة مصادر المواجهة مثل الشخصية - الاجتماعية - البيئية التي تؤثر علي النتائج النفسية الاجتماعية لأحداث الحياة الضاغطة.

وقدم برينان وجاردينال Brennan, & Gardinal, (2000) دراسة هدفت إلي معرفة استراتيجيات المواجهة لدي الراشدين المعاقين بصريا بالتقدم في العمر وتكونت العينة من عدة مجموعات مج ١ عددها (١٥٥)، مج ٢ عددها (٣٤٣)، مج ٣ عددها (٩٥) وتراوح أعمارهم ما بين (٦٥ - ٩٩) عاما وكشفت النتائج عن أن السيدات المسنات يعتمدن علي إستراتيجية المواجهة مقارنة بزملائهن الذكور في أثناء المراحل المبكرة من التكيف لفقدان البصر وأيضا أن استراتيجيات المواجهة السلوكية كانت أكثر استخداما وحادثة تتبعها استراتيجيات المواجهة النفسية والإستراتيجيات ذات الأبعاد الاجتماعية.

وهدف دراسة وفاء زاهر (٢٠٠٣) إلي الكشف عن أهم الضغوط النفسية الأسرية التي يعانيها الطفل الكفيف وعلاقة هذه الضغوط بالسلوك التوافقي الإيجابي / السلبي وتوصلت النتائج إلي أن الإناث أكثر عرضة للضغوط من الذكور وأن الذكور أعلي في السلوك التوافقي الإيجابي من الإناث.

وأجرت ريسنذر Resendes, (2005) دراسة هدفت إلي التحقق من نظرية إيرفنج Erving عن الوصمة لدي المعاقين بصريا فقد أظهرت العينة أنهم ضحايا من خلال التعامل مع مصادر متنوعة متمثلة في زملاء للفصول، والمدرسين، والموظفين، وزملاء العمل، وعامة الناس وكان التركيز علي استراتيجيات المواجهة مع تلك المصادر وغالبا ما يتم التوافق مع تلك الإعاقات في ضوء ثماني طرق أو وسائل للاستجابات تتضمن الانعزال - التسلية الذاتية - المجربين - ذوي

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الأنشطة - التمرد والعصيان - المتحدثين - الإيجابية - التقبل الذاتي. وهذه الوسائل الثمانية لمقاومة الإحساس بوصمة كف البصر وعناصر ضرورية للتغيير الشخصي والاجتماعي.

ب- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة بالتركيز على المساندة الاجتماعية لدى المكفوفين:

فحصت دراسة تشانج (1998) Chang, إدراك الدعم الاجتماعي والتتمية الوظيفية للمكفوفين في مرحلة المراهقة وإيضاً معرفة مدى تأثير المكفوفين بالمساندة الاجتماعية من جانب أفراد الأسرة وزملاء العمل وزملاء الدراسة والأقارب والأقران على تطور المهنة المستقبلية وأجريت على عينة من المكفوفين عدهم (١٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بواقع ٨ طالبات، ٤ طلاب وتوصلت النتائج إلي أن هناك علاقة دالة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأقران والمدرسة وزملاء العمل وزملاء الدراسة ودرجة إحساسهم بقيمتهم الذاتية واحترامهم لذاتهم مما يسهم في تسميتهم مهنيّاً ودلت أيضاً أن المساندة الاجتماعية كان لها أكبر الأثر في مواجهة الضغوط الحياتية لدى المكفوفين.

وقد تناول كامبيرون (2000) Cameron, في دراسته فحص المناهج التقليدية لإعادة تأهيل الكفيف ثم التدريب على المهارات المتعلقة بالتواصل مع الآخرين وتبدير الأمور المنزلية والحركة وتقبل تقديم بعض المساندات النفسية من الآخرين وحيث أن فقدان البصر يعتبر من أكثر المخاوف فيما يتعلق بفقدان الاستقلالية وعدم الحصول على المعلومات عن طريق الإبصار وما يتبعه من تقييد الحركة غالباً ما ينتج عنه المعاناة المستمرة من أعراض نفسية شديدة وتم اختيار فعالية التدخلات لتقديم الرعاية بواسطة البرامج التليفونية وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣) طالباً متخرجاً من مراكز إعادة تأهيل المكفوفين وقد تلقت المجموعة التجريبية (١٠) مكالمات تليفونية مساندة عبر فترة زمنية تمتد (٢٠) أسبوعاً ودلت النتائج على أن درجات مقاييس تقييم الأعراض بالمحادثة وتقييم مهارات الكفيف بالنسبة للمزاج الاكتئابي وإدراك البيئة التفاعلية كانت أقل بشكل ذي دلالة بالنسبة للمجموعة الضابطة وقيم السيطرة العامة كانت ذات دلالة أعلى في أفراد المجموعة التجريبية.

وفحصت دراسة برينان وآخرون (2001) Brennan, et al., استخدام التحليلات الكيفية لمعرفة تطورات الشخصية واستراتيجيات التعايش مع الإعاقة البصرية وأجريت الدراسة على عينة من المكفوفين تراوحت أعمارهم ما بين (٦٥ - ١٠٠) عام وكشفت النتائج عن أن التعايش مع فقدان البصر يتضمن الصعوبة في توازن معايير الكفيف فيما يتعلق بالنواحي الاستقلالية بالمقارنة بفقدان الوظائف الناتج عن أمراض العين ودلت النتائج أيضاً على أهمية شبكة العلاقات الاجتماعية غير الرسمية والمساندة الاجتماعية في تعايش الكفيف مع الضغوط الحياتية.

وهدفت دراسة أودا (2004) Ueda إلى فحص تأثير التغييرات النفسية في أثناء إعادة تأهيل الأفراد حديثي الإصابة بالإعاقات البصرية قبل وبعد إعادة التأهيل بفترة زمنية قدرها ستة أشهر في الدراسة الأولى وفي الدراسة الثانية تمت مقارنة الاختلاف في الدرجات بين الأفراد الذين يحتاجون إلى علاج نفسي والذين لا يحتاجون، بالإضافة إلى التدريب علي إعادة التأهيل وكشفت النتائج عن أن الأفراد الذين يحتاجون إلى العلاج النفسي درجاتهم أعلى علي مقياس الاكتئاب ونقص الموضوعية بالمقارنة بالأفراد الذين لا يحتاجون إلى علاج نفسي - وقد تم تقديم إرشاد سلوكي ودعم نفسي مساند وقوصلت النتائج إلى أننا نحتاج إلى أن تطوير مناهج العلاج النفسي التي تسرع بقبول الإعاقة وتحسن من التوافق النفسي لدي الكفيف.

بينما قدم هورويترز ورينهارت (2005) Horowitz & Reinhardt دراسة وصفية هدفت إلى معرفة تأثير خدمات محددة لإعادة التأهيل البصري علي مستويات الصحة النفسية والقدرات الوظيفية بين الراشدين ذوي الإعاقة البصرية وتتمثل هذه الخدمات في عيادات القصور البصري والتدريب علي المهارات والإرشاد واستخدام المعينات البصرية واستخدام الأدوات التكيفية وأجريت علي عينة قوامها (٩٥) كفيلاً وقد كشفت النتائج عن أن تقديم الخدمات الإكلينيكية ، وتقديم برامج إرشادية واستخدام المعينات البصرية قد أسهم في تخفيض مستويات الاكتئاب الناتجة عن التعرض للضغوط الحياتية ودلت النتائج أيضا أن الحاجة ماسة إلى خدمات إعادة التأهيل لكل من الوظائف النفسية والجسمية لدى الأشخاص المكفوفين.

وأجرت سيمارولّي ووانج (2006) Cimarolli, & Wang دراسة هدفت إلى بحث الفروق في المساندة الاجتماعية لدي الراشدين العاملين والعاطلين من ذوي الإعاقة البصرية وأجريت علي عينة قوامها (٩٧) موظفا وغير موظف وأسفرت النتائج أن الراشدين العاملين من ذوي الإعاقة البصرية أكثر إيجابية في المساندة الاجتماعية، ولديهم أعراض قلق أقل، ورضاهم عن الحياة بشكل مرتفع مقارنة بالراشدين العاطلين من ذوي الإعاقة البصرية .

وأما دراسة دبستيجر وآخرون (2008) Desteiguer, et al., فقد ناقشت خبرات آباء المراهقين ذوي العجز البصري والذين لديهم مهارة في هذا المجال ومن الموضوعات أيضا عيوب ومساوئ دور الوالدين، وأنواع المساندة الاجتماعية الذين هم في أمس الحاجة إليها وكذلك إسداء النصائح للآخرين الذين يشتركون بأدوار في محيط التعامل مع المكفوفين .

ج- دراسات تناولت التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها بتوكيد الذات لدي المكفوفين

قام أحمد نجم الدين (١٩٩٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام الاستجابات التوكيدية وأسلوب العلاج الانفعالي علي مدي التحسن الذي يطرأ علي السلوك التوكيدي وتأكيد الذات لسدي المكفوفين من طلاب الجامعة وأجريت علي عينة قوامها (٢٤) طالباً وطالبة بواقع (١٢) طالباً من

التعاشيش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الذكور، (١٢) طالبة من الإناث وأسفرت النتائج عن فعالية كل من أسلوب الاستجابات التوكيدية وأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين.

وأجرى جونسون (1991) Johnson دراسة بعنوان: استخدام مجموعة إرشاد قصير المدى مع المراهقين المعاقين بصريا هدفت إلى تقييم مدى فعالية برنامج إرشادي للتدريب علي تحسين إدراك الذات لدى المكفوفين وتنمية التوكيدية والصداقة والعلاقات الأسرية وتنمية مهارات الاستقلال وتكونت العينة من (١٤) مراهقا من المكفوفين منذ الميلاد تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ٢٨) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وأسفرت النتائج عن تحسن واضح في إدراك المكفوفين لذاتهم واتجاهاتهم نحو العمى، وارتفاع مستوى توكيد الذات مما ساعد في مواجهة ضغوط الحياة، وتنمية المهارات المعيشية الاستقلالية كما ساعدت الصداقة والعلاقات العائلية المتمثلة في المساندة الاجتماعية على مواجهة الحياة والتخفيف من حدتها لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال الجلسات الإرشادية.

قدم هيرسين وآخرون Hersen, et al., (1995) دراسة عن التوكيد والاكتئاب والمساندة الاجتماعية للمكفوفين كبار السن وقد أجريت علي عينة قوامها (١٠٠) من المكفوفين تتراوح أعمارهم ما بين (٥٥ - ٩٢) عاماً بواقع (٧٣) سيدة، (٢٧) رجلاً منهم (٥٠%) أرملاً، (٢٦%) متزوجاً، (١٥%) مطلقاً، (٣%) منفصلين، (٦%) لم يتزوجوا وكشفت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والتوكيدية وأيضاً وجود علاقة موجبة بين التوكيدية والمساندة الاجتماعية ، وأنه لا يوجد تأثير لنوع الجنس أو السن في هذه المتغيرات.

وهدف دونوهو Donohue, (1995) في دراسته إلى تدريب كبار السن من المكفوفين المكتئبين علي مجموعة من المهارات الاجتماعية لزيادة مستوى التوكيدية لديهم وأسفرت النتائج عن إعادة تنشيط المهارات الاجتماعية البيئية وزيادة في مستوى التوكيدية التي مكنتهم من مواجهة الاكتئاب كتنظيم للعملية العلاجية؛ في حين أجرى هاوز وسيمونز Howze & Simmons, (1999) بدراسة موضوعها: أثر استخدام التدريب التوكيدي لتحسين سلوك المقابلة الشخصية للمرافقين ذوي الإعاقات البصرية وهدفت إلى تقييم فعالية فئتين لتدريب التوكيدية في تحسين خمس مهارات سلوكية لفظية وأثنيتين غير لفظية بالنسبة للمقابلات الشخصية للعمل وأجريت علي عينة قوامها (١٦) مراهقاً من ذوي الإعاقات البصرية وكشفت النتائج عن أن التدريب علي السلوك التوكيدي مع التعليمات والتغذية الراجعة أسفر عن تحسن في مهارات السلوك التوكيدي لديهم وتحسن السلوك التوكيدي أدي بدوره إلي تحسين الأداء أثناء المقابلات الشخصية وزيادة توكيد الذات لديهم.

وأجرى كيم Kim, (2003) دراسة موضوعها: تأثير التدريب التوكيدي علي تنمية المهارات

الاجتماعية لدى المراهقين المعاقين بصريا أجريت علي عينة قوامها ٢٦ طالبا تم اختيارهم عشوائيا من الصفين السابع، والثاني عشر وتم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوي التوكيدية لدي أفراد المجموعة التجريبية مما أدى إلي تحسين المهارات الاجتماعية التي تساعدهم علي مواجهة ضغوط الحياة.

ثالثا: دراسات تناولت المقارنة بين المكفوفين والمبصرين في متغيرات البحث

سعت دراسة إيمونز (Emmons, 1996) إلي معرفة العلاقة بين استجابات المواجهة والتصدي لدى المكفوفين الذين تبلغ حدة إصغارهم في المدي ما بين ٧٠/٢٠، ٢٠/٢٠ وأيضا الذين لديهم حدة إصغار أقل من ٢٠/٢٠ وكذلك الأفراد المشاركين في برامج إعادة التأهيل ومجموعة من المبصرين وقد أجريت علي عينة قوامها (٦٤) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤ - ٩٥) وكشفت نتائج الدراسة عن أن كل أفراد العينة يستخدمون استجابات متشابهة للمواجهة والتصدي باستثناء هؤلاء الذين أتموا البرنامج فقد وجد أنهم ينغمسون سلوكيا في نشاطات مؤسسية فردية ويحاولون ابتكار مصادر جديدة للإشباع بصورة أعلى من العينة التي التحقت ببرامج إعادة التأهيل وأن ذوي الإعاقة البصرية استخدموا استراتيجيات مواجهة وتصدد بشكل لا يختلف كثيرا عن نظرائهم من المبصرين في المواقف المثيرة للضغوط بغض النظر عن درجة فقد البصر.

وأجرى رضا الكردي (١٩٩٦) دراسة عنوانها: دراسة مقارنة لمستوي التوكيدية لدي المكفوفين والمبصرين وقد أجريت علي عينة قوامها (١٢٠) من المكفوفين والمبصرين الذكور والإناث تتراوح متوسط أعمارهم ما بين (٤ - ١٨) عاما تم تقسيمهم إلي أربع مجموعات وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة المكفوفين والمبصرين (ذكور - إناث) في الدرجة الكلية للتوكيدية لصالح المكفوفين وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث (مكفوفين - مبصرين) في الدرجة الكلية للتوكيدية لصالح الذكور وأيضا يوجد تفاعل دال إحصائية بين متغيري الإعاقة والجنس في التأثير علي متوسطات درجات التوكيدية لصالح مجموعة المكفوفين الذكور.

وهدف دراسة فيرديجو وكابلو (Verdugo & Caballo 1996) إلي تقييم المهارات الاجتماعية للمكفوفين في المرحلتين الابتدائية والثانوية من خلال ملاحظة أولياء الأمور والمدرسين وأجريت علي عينة قوامها (٢٩) تلميذا من المكفوفين والمبصرين تتراوح أعمارهم ما بين (٦ - ١٥) سنة وأسفرت النتائج عن أنه توجد فروق دالة إحصائية في المهارات الاجتماعية والتوكيدية والمهارات المدرسية والتعاون ومهارات اللعبة والتعبير عن المشاعر لصالح المبصرين.

وهدف دراسة كيف (Kef 1997) إلي معرفة شبكة العلاقات الشخصية والمساندة الاجتماعية من خلال مقابلات شخصية وجهاً لوجه باستخدام الكمبيوتر لدي عينة قوامها (٣١٦) من المكفوفين

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

والمبصرين تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ٢٣) سنة وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المكفوفين والمبصرين في شبكة العلاقات الشخصية لصالح المبصرين. وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين عينة من كبار المبصرين وعينة من كبار المكفوفين في شبكة العلاقات الشخصية لصالح كبار المبصرين ودلت النتائج أيضا علي وجود فروق دالة إحصائية بين المبصرات والكفيفات في تكوين الأصدقاء فالكفيفات لديهن أصدقاء أكثر من حيث العدد، في حين أن المبصرات اعتبرن الأصدقاء مصادر مهمة للمساندة الاجتماعية وظهر أن جميع أفراد العينة سواء كانوا من المراهقين المكفوفين أم المبصرين قد أكدوا علي أن الأبوين هما أهم مصدرين للمساندة الاجتماعية.

وقدّم حسام مصباح (٢٠٠١) دراسة من بين ما هدفت إليه التعرف علي للفروق بين الطفل الكفيف والطفل العادي علي درجة تأكيد الذات وأجريت علي عينة قوامها (١٢٠) طفلا مقسمين إلي (٦٠) طفلا عاديا منهم (٣٠) من الذكور و(٣٠) من الإناث، (٦٠) طفلا كفيفا منهم (٣٠) طفلا من الذكور، (٣٠) من الإناث وتتراوح أعمارهم ما بين (١١ - ١٤) عاما وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطفل الكفيف والطفل العادي علي درجة تأكيد الذات لصالح الطفل العادي.

وفحصت دراسة كالفو (Calvo, 2003) استراتيجيات التعايش مع كف البصر والإعاقات البصرية والتعرف علي الاستراتيجيات الأكثر استخداما ودرجة كفاءة العلاقات الاجتماعية وكذلك التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية التي يسببها كف البصر لدي المراهقين المكفوفين وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٣٢) مراهقا من المكفوفين والمبصرين بواقع ٢٦ من الذكور، ٦ من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ١٨) سنة ودلت النتائج علي أن المبصرين والمكفوفين ينجزون أعمالهم عن طريق استخدام استراتيجيات مواجهة مماثلة ويستعينون بأخواتهم بوصفهم مصادر للثقة أو حينما يحتاجون إلي المساعدة وأن هناك نسبة من المكفوفين تحتفظ بمشكلاتها لنفسها أما بالنسبة للمواقف الاجتماعية فإن المكفوفين كانوا أكثر اجتماعية في سلوكياتهم من المبصرين - وأيضا أن المكفوفين كشفوا عن نسبة أعلى من التعبير الذاتي عن النفس أكثر من المبصرين وكانوا أكثر تأكيدية من المبصرين كما قيم ذكور المكفوفين أنفسهم بواسطة قدراتهم الاجتماعية وإمكانية المنافسة في المجتمع ووجد أنهم يستخدمون استراتيجيات معرفية ولا يبذلون جهودا سلوكية لإنجاز معتقداتهم المعرفية كما أن الحصول علي تقدير ذات مرتفع يمكن الفرد من زيادة قدرته الخاصة علي التكيف.

قام ماتسوناكا^٥ (Matsunaka 2003) بدراسة هدفت إلي الكشف عن أثر العلاقات التبادلية وشبكة المساندة الاجتماعية علي الصحة النفسية في مواجهة الضغوط اليومية لدي الأفراد المعاقين

بصريا وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٤٤) كفيًا و (٦٤) مبصرًا، وتوصلت النتائج إلي أن المكفوفين الذين لديهم علاقات كانوا يواجهون ضغوطا يومية أقل من هؤلاء المكفوفين الذين لا يملكون علاقات تبادلية. أوضحت النتائج أيضا أن الأفراد المبصرين الذين كانوا يمتلكون شبكة علاقات كبيرة كانوا يتمتعون بمستوي أعلى من الصحة النفسية عن هؤلاء الذين يفتقرون إلي شبكة العلاقات الاجتماعية كما أن مستوي الصحة النفسية لديهم كان أعلى من مستوي الصحة النفسية لدي المكفوفين من خلال العلاقات التبادلية.

وتناولت نفين زكريا (٢٠٠٤) في دراستها تحديد مصادر الضغوط التي تمر بها الكفيفات وأساليب مواجهتها ومستوي الطموح وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لديهن وأجريت الدراسة علي عينة قوامها ٦٢ من الكفيفات والمبصرات وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الكفيفات والمبصرات في الضغوط المدرسية لصالح المبصرات، بالإضافة إلى التخلصي عن التوقعات لعدم القدرة علي تحقيق الأهداف لصالح المبصرات أما بالنسبة للتحويل للتدين، فقد كانت الفروق لصالح الكفيفات ودلت النتائج أيضا أن للضغوط الأسرية والتخلي عن التوقعات أن الفروق كانت لصالح الكفيفات بالإضافة لوجود فروق دالة بين الكفيفات والمبصرات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح المبصرات.

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات التي أجريت على المكفوفين بصريا والمبصرين في التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات يتضح ما يلي:

- ١- كشفت دراسات قليلة عن وجود علاقة موجبة بين التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدي المكفوفين كما في دراسة كل من: أحمد نجم الدين (١٩٩٠)، جونسون Johnson (1991)، هيرسين وآخرون (Hersen, et al., (1995)، دونوهو (Donohue, (1995)، أحمد فتحي (١٩٩٧)، هاوز وسيمونز (Howze & Simmons, (1999)، Kim, (2003)
- ٢- كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدي المبصرين كما في دراسة كل من: هيدسون (Hudson, (1983)، صابر حجازي (١٩٩٢)، خلف مبارك (١٩٩٣)، ألونسو وديل باريو (Alonso, & Del Barrio, (1996)، سكرول وفرانيس (Schroll & Francis (1996)، سميرة على (١٩٩٩)، لاندازابال وجارايغوردوبيل (Landazaball, Garaigordobil, (2001)، محمود حسن (٢٠٠٧).

- ٣- وهناك دراسات قليلة اهتمت بدراسة الفروق في التعايش مع ضغوط الحياة بين المكفوفين

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

- والمبصرين كما فى دراسة كل من: ايمونز (1996), Emmons, كيف (1997), Kef, كالفو (2003), Calvo, ماتسونكا (2003), Matsunaka, نفين زكريا (٢٠٠٤).
- ٤- كشفت بعض الدراسات عن أن المكفوفين يلجأون إلى أساليب إعادة التوافق الإيجابية والتوجه نحو المشكلة والتركيز على حلها وبذل مزيد من الجهد فى الأنشطة والتدريب وإعادة التأهيل من أجل التوافق والتعايش مع ضغوط الحياة وإدارتها بشكل جيد كما فى دراسة كل من: تايلور وأبتون (1988), Taylor & Upton, أبتون (1989), Upton, دولورز (1997), Dolores, أمانى عبد المقصود (١٩٩٩), ليندو ونورد هولم (1999), Lindo, & Nordholm, ريسندز (2005), Resendes.
- ٥- أيضاً هناك من الدراسات ما كشفت عن أن المكفوفين يلجأون إلى التركيز بالاعتماد على المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والأقران ورفقاء الدراسة والعائلة الممتدة والعلاقات العائلية القوية كأسلوب يتم عن طريقة التعايش مع ضغوط الحياة كما أتضح من دراسة كل من: جونسون (1991), Johnson, تشانج (1998), Chang, ليندو ونورد هولم (1999), Lindo, & Nordholm, كاميرون (2000), Cameron, إن (2000), Eun, ليسير وهانيز (2001), Leyer, & Heinze, تروستر (2001), Troster, و برينان وآخرون (2001), Brennan, et al., كالفو (2003), Calvo, ماتسونكا, Matsunaka (2003), أودا (2004), Ueda, هورويترز ورينهارت Horowitz & Reinhardt (2005), سيمارولى ووانج (2006), Ci marolli, & Wang.
- ٦- وكشفت نتائج العديد من الدراسات عن أن المبصرين يستخدمون مهارات التعايش مع ضغوط الحياة بسلك توافقى مرتفع يتضمن السيطرة المنظمة - تركيز الانتباه- أسلوب المواجهة المباشرة والإقدامية والاعتماد على أسلوب حل المشكلات كما فى دراسة كل من: كرونينبرجر وآخرون (1997), Kronenberger et al., قابس وايزينبرج Fabes & Eisenberg (1997), رافيتى وآخرون (1997), Raffety et al., ميليز وشابمان (2000), Mullis & Chapman, أنشيل وآخرون (2000), Anshel et al., رجب شعبان (٢٠٠١), شينج (2001), Cheng, فولام (2002), Fullam, فين (2003), Finn, كوسار وآخرون (2004), Kausar, et al, جاسر وآخرون (2007), Jaser et al., بينما أشارت نتائج دراسة نعمة محمد (١٩٩٩), كوسار وآخرون (2004), Kausar, et al, وبراون وآخرون (2008), Brown et al., إلى الاعتماد على الإستراتيجية الدينية فى حين توصلت نتائج كل من عويد مشعان (٢٠٠٠), فولام (2002), Fullam,

- ستامبفلي (2007) Steampfli، إلى أن التفاؤل والسعادة الطبيعية للحياة وروح الدعاية أيضاً من مهارات التعايش مع ضغوط الحياة لدى المبصرين.
- ٧- هناك دراسات اهتمت بالاعتماد على المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والمحيطين ولها دور فعال في التعايش مع ضغوط الحياة لدى المبصرين ومن هذه الدراسات دراسة كل من: بابوتو (1991) Papotto، ميدنس وإيلاندير Midence & Elander، (1997)، حسين فايد (1998)، كوستيلكي وليمبرز Kostecky & Lempers (1998)، على عبد السلام (2000)، ماتسونانا (2003) Matsunaka، هاورد وميدوي (2004) Howard, & Medway، ديوان وآخرون Diwan, et al., (2004)، حسين فايد (2005)، حمدان وآخرون Hamdan, et al., (2008)، بينا وآخرون Pina, et al., (2008)، براون وآخرون Brown, et al., (2008).
- ٨- وهناك دراسات قليلة اهتمت بدراسة الفروق بين الجنسين في التعايش مع ضغوط الحياة لدى المكفوفين منها دراسات توصلت إلى وجود فروق لصالح ذكور المكفوفين منها دراسة وفاء زاهر، كالفو (2003) Calvo ودراسات أخرى توصلت إلى وجود فروق لصالح الإناث الكفيفات كما في دراسة كل من: أماني عبد المقصود (1999)، برينان وجاردينال Brennan & Gardinal (2000).
- ٩- كما كشفت دراسات عديدة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التعايش مع ضغوط الحياة لدى المبصرين أمثال دراسة كل من: رجب شعبان (1995)، مايسه النبال وهشام عبد الله (1997)، ميليز وشابمان (2000) Mullis & Chapman، عويد مشعان (2000)، ن عيمة الرفاعي (2004)، جاسر وآخرون (2007) Jaser et al.,، أمريكان وآخرون (2007) Amirkhan, et al.,، كارلسون جرانت Carlson & Grant، (2008) اسبرج وآخرون Asberg et al., (2008)، في حين توصلت دراسات أخرى إلى وجود فروق لصالح الإناث المبصرات كما في دراسة كل من كوسار وآخرون (2004) Kausar, et al.,، بيرنوفيك وميكك (2007) Perinovic & Mikic، اسكينيك (2007) Eschenbeck, et al.,، فهم أكثر استخداماً لاستراتيجية البناء المعرفي وحل المشكلة، أما دراسة كارلسون وجرانت Carlson & Grant، (2008) أن الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجية التركيز على الانفعال، بينما توصلت نتائج دراسة كل من: عماد مخيمر (1997)، كوستيلكي وليمبرز (1998) Kostecky & Lempers، وحمدان وآخرون Hamdan, et al., (2008) على أن الإناث المبصرات أكثر اعتماداً على المساندة الاجتماعية من الذكور.

التعاش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

- ١٠- وكشفت دراسات قليلة أن هناك فروقاً بين المكفوفين والمبصرين في توكيد الذات كما في دراسة كل من: فيريجو وكابلو (Verdugo & Caballo, 1996)، رضا كردي (١٩٩٦)، حسام مصباح (٢٠٠١)، كالفو (Calvo, 2003).
- ١١- واهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين الجنسين في توكيد الذات وتوصلت دراسات منها إلى وجود فروق لصالح ذكور المكفوفين والمبصرين كما في دراسة رضا الكردي (١٩٩٦)، عفاف محمد (١٩٩٣) في حين أشارت نتائج دراسة هيرسين Herson (1995)، إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في توكيد الذات.
- ١٢- لا توجد دراسة واحدة -في حدود علم الباحثة- في البيئة المصرية تناولت التعاش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أساليب التعاش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أساليب التعاش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المبصرين.
- ٣- تختلف أساليب التعاش مع ضغوط الحياة اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من حاسة الإصدار (مكفوفين - مبصرين)، والنوع (طلاب - طالبات) والتفاعلات بينهم.
- ٤- يختلف توكيد الذات اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من حاسة الإصدار (مكفوفين - مبصرين)، والنوع (طلاب - طالبات) والتفاعلات بينهم.

إجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء من البحث عرضاً للعينة والأدوات والمعالجة الإحصائية

أولاً: عينة البحث

أ- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية عشوائياً وتكونت من (١٢٠) طالباً وطالبة من المكفوفين والمبصرين بالفرقة الرابعة بكلية الآداب جامعة الإسكندرية من التخصصات المختلفة (علم النفس - الفلسفة - الاجتماع - الأنثروبولوجي - واللغة العربية) عدا شعبي اللغة الإنجليزية والفرنسية نظراً لأن هذين القسمين لا يقبلان الطلاب المكفوفين بهما، وتم التطبيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ بواقع (٦٠ طالباً و ٦٠ طالبة) وذلك بهدف التحقق من صلاحية أدوات البحث وحساب مؤشراتهما السيكمترية من حيث معاملات الثبات والصدق، والأدوات هي (مقياس التعاش مع ضغوط الحياة الصورة "أ"، الصورة "ب" - ومقياس توكيد الذات).

ب- العينة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية عشوائياً من طلاب الفرقة الرابعة من المبصرين والمكفوفين بكلية الآداب جامعة الإسكندرية، وتكونت العينة من مجموعتين من الطلاب اشتملت المجموعة الأولى علي (٩٦) طالباً وطالبة من المكفوفين بصريا وتم اختيارهم من الفرقة الرابعة بمركز الرعاية الاجتماعية والثقافية للمكفوفين بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية بالتخصصات المختلفة (علم النفس - الفلسفة - الاجتماع - الأنثربولوجي - واللغة العربية) أما المجموعة الثانية فتم اختيار عينة ماثلة من نفس الكلية ومن ذات التخصصات السابقة حيث بلغت (٢١٠) طالبا وطالبة من المبصرين وبلغت عينة البحث النهائية (٣٠٦) طالباً وطالبة مكفوفين ومبصرين من بين المقيدين للدراسة بالكلية للعام الجامعي ٢٠٠٨/ ٢٠٠٩م وتم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني وفي نفس العام الجامعي وذلك للخروج بالنتائج النهائية ومناقشتها والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة البحث.

جدول (١) توزيع أفراد العينة "الفرقة الرابعة"

مبصرين		مكفوفين		الحالة
بنات	بنين	بنات	بنين	الجنس
١٠٩	١٠١	٥٠	٤٦	العدد
٢١٠		٩٦		إجمالي
٣٠٦				• الكلية

وقد كان متوسط العمر الزمني لعينة البحث (٢٢,٧) بانحراف معياري (١,٦) لطلبة وطالبات الفرقة الرابعة.

ثانياً: أدوات البحث

- ١- مقياس التعايش مع ضغوط الحياة^١ إعداد الباحثة
- قامت الباحثة بإعداده ويهدف إلى قياس أساليب التعايش مع ضغوط الحياة لطلبة الجامعة من المكفوفين والمبصرين وقد مر إعداد المقياس بعدد من الخطوات هي:
- أ- تم توجيه سؤالين مفتوحين إلى العينة الاستطلاعية من المكفوفين والمبصرين لمعرفة أنواع الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من وجهة نظرهم والسؤالين هما:
- س١- ما أنواع الضغوط أو المشكلات التي تواجهك؟
- س٢- ماذا تفعل عندما تصادفك المشكلات أو الضغوط؟

^١ ملحق رقم (١) الصورة النهائية لمقياس التعايش مع ضغوط الحياة من أعداد الباحثة
 = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ = (٤٤٩) =

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

وقد قامت الباحثة بتجميع وتحليل ما ورد في استطلاع الرأي عن ضغوط كل من المكفوفين والمبصرين وهي كالآتي: مشكلات أسرية واقتصادية ودراسية وصحية وشخصية العلاقات السينة مع الأقران والمستقبل المهني - وأضيفت إليهم مشكلات ناتجة عن الإعاقة البصرية خاصة بالمكفوفين وهي كالآتي:

مشكلات في الحركة والانتقال وركوب المواصلات وعدم توافر الكتب والملازم المطبوعة بطريقة برايل - التعامل مع الأهل ومع الآخرين ونشاطات وقت الفراغ والتسوق وسلوكيات دخول الحمام والعناية المنزلية.

أما نتائج تحليل استطلاع الرأي عن طرق التعايش معها فكانت كالآتي:

أواجهها - أحاول حلها - أفكر في أنسب حل لها - ألجأ إلي أسرتي وأصدقائي لمساعدتي
استشير أسرتي - أهرب منها - لا أتحدث عنها مع أحد - أبكي - أحزن شديداً - أتركها وأنام - أنغمس في الأكل.

ب- تم الإطلاع علي عدد من المقاييس النفسية في هذا المجال مثل

- مقياس عمليات تحمل الضغوط أعداد لطفي عبد الباسط (١٩٩٤)
- مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة أعداد مایسة النیال وهشام عبد الله (١٩٩٧)
- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تأليف لينارد بون Lenardw. Poon تعريب وإعداد علي عبد السلام (٢٠٠٣)
- استبيان مواجهة أحداث الحياة أعداد حسن عبد المعطي (٢٠٠٥)
- ج- مراجعة التراث السيکولوجي والإطلاع علي الأطر النظرية التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال.
- د - يتكون المقياس من صورتين الصورة "أ" خاصة بالمبصرين والصورة "ب" خاصة بالمكفوفين.

تكونت الصورة "أ" الخاصة بالمبصرين في صورتها الأولى من (٢٠) موقفاً يشمل (٨٠) مفردة تقيس أربعة أبعاد للتعايش مع ضغوط الحياة وهي: التعايش الإيجابي، التعايش التجنبي، التعايش الانفعالي، التعايش بالاعتماد علي المساندة الاجتماعية.

ويعد عرض المقياس علي السادة المحكمين تم حذف بعض مواقفه وأصبحت الصورة النهائية للصورة "أ" (١٥) موقفاً يشمل (٦٠) مفردة بحيث يندرج تحت كل موقف أربع استجابات للتعايش مع ضغوط الحياة موزعة علي أربعة أبعاد أساسية :

البعد الأول: التعايش الإيجابي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ١- ٥- ٩- ١٣- ١٧- ٢١-

٢٥- ٢٩- ٣٣- ٣٧- ٤١- ٤٥- ٤٩- ٥٣- ٥٧.

د/ هويدة حنفي محمود=

البعد الثاني: التعايش التجنبي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٢- ٦- ١٠- ١٤- ١٨- ٢٢- ٢٦- ٣٠- ٣٤- ٣٨- ٤٢- ٤٦- ٥٠- ٥٤- ٥٨.

البعد الثالث: التعايش الانفعالي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٣- ٧- ١١- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٧- ٣١- ٣٥- ٣٩- ٤٣- ٤٧- ٥١- ٥٥- ٥٩.

البعد الرابع: التعايش بالاعتماد على المساندة الاجتماعية ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٤- ٨- ١٢- ١٦- ٢٠- ٢٤- ٢٨- ٣٢- ٣٦- ٤٠- ٤٤- ٤٨- ٥٢- ٥٦- ٦٠.

طريقة تقدير الدرجات للصورة "أ": تتم الإجابة عبر مقياس ثلاثي متدرج كالاتي (دائما - أحيانا - نادرا) بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٨٠) درجة، والدرجة الصغرى هي (٦٠) درجة.

أما الصورة "ب" الخاصة بالمكفوفين فقد تكونت في صورتها المبدئية من (٢٣) موقفاً يشمل (٩٢) مفردة تقيس أربعة أبعاد للتعايش مع ضغوط الحياة وبعد عرض المقياس علي السادة المحكمين تم حذف بعض موافقه لتكرارها وأصبحت الصورة النهائية تتكون من (٢٠) موقفاً تشمل (٨٠) مفردة بحيث يندرج تحت كل موقف أربع استجابات للتعايش مع ضغوط الحياة موزعة علي أربعة أبعاد أساسية:

البعد الأول: التعايش الإيجابي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ١- ٥- ٩- ١٣- ١٧- ٢١- ٢٥- ٢٩- ٣٣- ٣٧- ٤١- ٤٥- ٤٩- ٥٣- ٥٧- ٦١- ٦٥- ٦٩- ٧٣- ٧٧.

البعد الثاني: التعايش التجنبي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٢- ٦- ١٠- ١٤- ١٨- ٢٢- ٢٦- ٣٠- ٣٤- ٣٨- ٤٢- ٤٦- ٥٠- ٥٤- ٥٨- ٦٢- ٦٦- ٧٠- ٧٤- ٧٨.

البعد الثالث: التعايش الانفعالي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٣- ٧- ١١- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٧- ٣١- ٣٥- ٣٩- ٤٣- ٤٧- ٥١- ٥٥- ٥٩- ٦٣- ٦٧- ٧١- ٧٥- ٧٩.

البعد الرابع: التعايش بالاعتماد على المساندة الاجتماعية ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٤- ٨- ١٢- ١٦- ٢٠- ٢٤- ٢٨- ٣٢- ٣٦- ٤٠- ٤٤- ٤٨- ٥٢- ٥٦- ٦٠- ٦٤- ٦٨- ٧٢- ٧٦- ٨٠.

طريقة تقدير الدرجات للصورة "ب"

تتم الإجابة عبر مقياس ثلاثي متدرج كالتالي (دائما - أحيانا - نادراً) بحيث تكون الدرجة العظمى ٢٤٠ درجة، والدرجة الصغرى ٨٠ درجة.

المؤشرات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق كمؤشرات سيكمترية لأداة البحث، وفيما يلي عرض لهذه المؤشرات:

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

أولاً: حساب الثبات:

(١) قامت الباحثة بحساب ثبات عبارات أبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة لكل من

الصورتين (أ، ب) باستخدام طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach كما هو موضح بالجدول

رقم (۲)

جدول (٢) قيم معاملات ثبات عبارات مقياس التعايش مع ضغوط الحياة

الصورتين، أ، ب بطريقة ألفا كرونباك

الصورة (أ)						الصورة (ب)					
الإجمالي		التدوين		التدوين		الإجمالي		التدوين		التدوين	
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦
٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨
٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠
٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢
٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠	٨١	٨٢	٨٣	٨٤
٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦
٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤	١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨
١١٠	١١١	١١٢	١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠	١٢١
١٢٣	١٢٤	١٢٥	١٢٦	١٢٧	١٢٨	١٢٩	١٣٠	١٣١	١٣٢	١٣٣	١٣٤
١٣٧	١٣٨	١٣٩	١٤٠	١٤١	١٤٢	١٤٣	١٤٤	١٤٥	١٤٦	١٤٧	١٤٨
١٥١	١٥٢	١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠	١٦١	١٦٢
١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩	١٧٠	١٧١	١٧٢	١٧٣	١٧٤	١٧٥	١٧٦
١٨٠	١٨١	١٨٢	١٨٣	١٨٤	١٨٥	١٨٦	١٨٧	١٨٨	١٨٩	١٩٠	١٩١
١٩٥	١٩٦	١٩٧	١٩٨	١٩٩	٢٠٠	٢٠١	٢٠٢	٢٠٣	٢٠٤	٢٠٥	٢٠٦
٢١٠	٢١١	٢١٢	٢١٣	٢١٤	٢١٥	٢١٦	٢١٧	٢١٨	٢١٩	٢٢٠	٢٢١
٢٢٥	٢٢٦	٢٢٧	٢٢٨	٢٢٩	٢٣٠	٢٣١	٢٣٢	٢٣٣	٢٣٤	٢٣٥	٢٣٦
٢٤١	٢٤٢	٢٤٣	٢٤٤	٢٤٥	٢٤٦	٢٤٧	٢٤٨	٢٤٩	٢٥٠	٢٥١	٢٥٢
٢٥٧	٢٥٨	٢٥٩	٢٦٠	٢٦١	٢٦٢	٢٦٣	٢٦٤	٢٦٥	٢٦٦	٢٦٧	٢٦٨
٢٧٣	٢٧٤	٢٧٥	٢٧٦	٢٧٧	٢٧٨	٢٧٩	٢٨٠	٢٨١	٢٨٢	٢٨٣	٢٨٤
٢٩١	٢٩٢	٢٩٣	٢٩٤	٢٩٥	٢٩٦	٢٩٧	٢٩٨	٢٩٩	٣٠٠	٣٠١	٣٠٢
٣٠٧	٣٠٨	٣٠٩	٣١٠	٣١١	٣١٢	٣١٣	٣١٤	٣١٥	٣١٦	٣١٧	٣١٨
٣٢٣	٣٢٤	٣٢٥	٣٢٦	٣٢٧	٣٢٨	٣٢٩	٣٣٠	٣٣١	٣٣٢	٣٣٣	٣٣٤
٣٣٩	٣٤٠	٣٤١	٣٤٢	٣٤٣	٣٤٤	٣٤٥	٣٤٦	٣٤٧	٣٤٨	٣٤٩	٣٥٠
٣٥٦	٣٥٧	٣٥٨	٣٥٩	٣٦٠	٣٦١	٣٦٢	٣٦٣	٣٦٤	٣٦٥	٣٦٦	٣٦٧
٣٧٣	٣٧٤	٣٧٥	٣٧٦	٣٧٧	٣٧٨	٣٧٩	٣٨٠	٣٨١	٣٨٢	٣٨٣	٣٨٤
٣٩١	٣٩٢	٣٩٣	٣٩٤	٣٩٥	٣٩٦	٣٩٧	٣٩٨	٣٩٩	٤٠٠	٤٠١	٤٠٢
٤٠٧	٤٠٨	٤٠٩	٤١٠	٤١١	٤١٢	٤١٣	٤١٤	٤١٥	٤١٦	٤١٧	٤١٨
٤٢٣	٤٢٤	٤٢٥	٤٢٦	٤٢٧	٤٢٨	٤٢٩	٤٣٠	٤٣١	٤٣٢	٤٣٣	٤٣٤
٤٣٩	٤٤٠	٤٤١	٤٤٢	٤٤٣	٤٤٤	٤٤٥	٤٤٦	٤٤٧	٤٤٨	٤٤٩	٤٥٠
٤٥٦	٤٥٧	٤٥٨	٤٥٩	٤٦٠	٤٦١	٤٦٢	٤٦٣	٤٦٤	٤٦٥	٤٦٦	٤٦٧
٤٧٣	٤٧٤	٤٧٥	٤٧٦	٤٧٧	٤٧٨	٤٧٩	٤٨٠	٤٨١	٤٨٢	٤٨٣	٤٨٤
٤٩١	٤٩٢	٤٩٣	٤٩٤	٤٩٥	٤٩٦	٤٩٧	٤٩٨	٤٩٩	٥٠٠	٥٠١	٥٠٢
٥٠٧	٥٠٨	٥٠٩	٥١٠	٥١١	٥١٢	٥١٣	٥١٤	٥١٥	٥١٦	٥١٧	٥١٨
٥٢٣	٥٢٤	٥٢٥	٥٢٦	٥٢٧	٥٢٨	٥٢٩	٥٣٠	٥٣١	٥٣٢	٥٣٣	٥٣٤
٥٣٩	٥٤٠	٥٤١	٥٤٢	٥٤٣	٥٤٤	٥٤٥	٥٤٦	٥٤٧	٥٤٨	٥٤٩	٥٥٠
٥٥٦	٥٥٧	٥٥٨	٥٥٩	٥٦٠	٥٦١	٥٦٢	٥٦٣	٥٦٤	٥٦٥	٥٦٦	٥٦٧
٥٧٣	٥٧٤	٥٧٥	٥٧٦	٥٧٧	٥٧٨	٥٧٩	٥٨٠	٥٨١	٥٨٢	٥٨٣	٥٨٤
٥٩١	٥٩٢	٥٩٣	٥٩٤	٥٩٥	٥٩٦	٥٩٧	٥٩٨	٥٩٩	٦٠٠	٦٠١	٦٠٢
٦٠٧	٦٠٨	٦٠٩	٦١٠	٦١١	٦١٢	٦١٣	٦١٤	٦١٥	٦١٦	٦١٧	٦١٨
٦٢٣	٦٢٤	٦٢٥	٦٢٦	٦٢٧	٦٢٨	٦٢٩	٦٣٠	٦٣١	٦٣٢	٦٣٣	٦٣٤
٦٣٩	٦٤٠	٦٤١	٦٤٢	٦٤٣	٦٤٤	٦٤٥	٦٤٦	٦٤٧	٦٤٨	٦٤٩	٦٥٠
٦٥٦	٦٥٧	٦٥٨	٦٥٩	٦٦٠	٦٦١	٦٦٢	٦٦٣	٦٦٤	٦٦٥	٦٦٦	٦٦٧
٦٧٣	٦٧٤	٦٧٥	٦٧٦	٦٧٧	٦٧٨	٦٧٩	٦٨٠	٦٨١	٦٨٢	٦٨٣	٦٨٤
٦٩١	٦٩٢	٦٩٣	٦٩٤	٦٩٥	٦٩٦	٦٩٧	٦٩٨	٦٩٩	٧٠٠	٧٠١	٧٠٢
٧٠٧	٧٠٨	٧٠٩	٧١٠	٧١١	٧١٢	٧١٣	٧١٤	٧١٥	٧١٦	٧١٧	٧١٨
٧٢٣	٧٢٤	٧٢٥	٧٢٦	٧٢٧	٧٢٨	٧٢٩	٧٣٠	٧٣١	٧٣٢	٧٣٣	٧٣٤
٧٣٩	٧٤٠	٧٤١	٧٤٢	٧٤٣	٧٤٤	٧٤٥	٧٤٦	٧٤٧	٧٤٨	٧٤٩	٧٥٠
٧٥٦	٧٥٧	٧٥٨	٧٥٩	٧٦٠	٧٦١	٧٦٢	٧٦٣	٧٦٤	٧٦٥	٧٦٦	٧٦٧
٧٧٣	٧٧٤	٧٧٥	٧٧٦	٧٧٧	٧٧٨	٧٧٩	٧٨٠	٧٨١	٧٨٢	٧٨٣	٧٨٤
٧٩١	٧٩٢	٧٩٣	٧٩٤	٧٩٥	٧٩٦	٧٩٧	٧٩٨	٧٩٩	٨٠٠	٨٠١	٨٠٢
٨٠٧	٨٠٨	٨٠٩	٨١٠	٨١١	٨١٢	٨١٣	٨١٤	٨١٥	٨١٦	٨١٧	٨١٨
٨٢٣	٨٢٤	٨٢٥	٨٢٦	٨٢٧	٨٢٨	٨٢٩	٨٣٠	٨٣١	٨٣٢	٨٣٣	٨٣٤
٨٣٩	٨٤٠	٨٤١	٨٤٢	٨٤٣	٨٤٤	٨٤٥	٨٤٦	٨٤٧	٨٤٨	٨٤٩	٨٥٠
٨٥٦	٨٥٧	٨٥٨	٨٥٩	٨٦٠	٨٦١	٨٦٢	٨٦٣	٨٦٤	٨٦٥	٨٦٦	٨٦٧
٨٧٣	٨٧٤	٨٧٥	٨٧٦	٨٧٧	٨٧٨	٨٧٩	٨٨٠	٨٨١	٨٨٢	٨٨٣	٨٨٤
٨٩١	٨٩٢	٨٩٣	٨٩٤	٨٩٥	٨٩٦	٨٩٧	٨٩٨	٨٩٩	٩٠٠	٩٠١	٩٠٢
٩٠٧	٩٠٨	٩٠٩	٩١٠	٩١١	٩١٢	٩١٣	٩١٤	٩١٥	٩١٦	٩١٧	٩١٨
٩٢٣	٩٢٤	٩٢٥	٩٢٦	٩٢٧	٩٢٨	٩٢٩	٩٣٠	٩٣١	٩٣٢	٩٣٣	٩٣٤
٩٣٩	٩٤٠	٩٤١	٩٤٢	٩٤٣	٩٤٤	٩٤٥	٩٤٦	٩٤٧	٩٤٨	٩٤٩	٩٥٠
٩٥٦	٩٥٧	٩٥٨	٩٥٩	٩٦٠	٩٦١	٩٦٢	٩٦٣	٩٦٤	٩٦٥	٩٦٦	٩٦٧
٩٧٣	٩٧٤	٩٧٥	٩٧٦	٩٧٧	٩٧٨	٩٧٩	٩٨٠	٩٨١	٩٨٢	٩٨٣	٩٨٤
٩٩١	٩٩٢	٩٩٣	٩٩٤	٩٩٥	٩٩٦	٩٩٧	٩٩٨	٩٩٩	١٠٠٠	١٠٠١	١٠٠٢
١٠٠٧	١٠٠٨	١٠٠٩	١٠١٠	١٠١١	١٠١٢	١٠١٣	١٠١٤	١٠١٥	١٠١٦	١٠١٧	١٠١٨
١٠٢٣	١٠٢٤	١٠٢٥	١٠٢٦	١٠٢٧	١٠٢٨	١٠٢٩	١٠٣٠	١٠٣١	١٠٣٢	١٠٣٣	١٠٣٤
١٠٣٩	١٠٤٠	١٠٤١	١٠٤٢	١٠٤٣	١٠٤٤	١٠٤٥	١٠٤٦	١٠٤٧	١٠٤٨	١٠٤٩	١٠٥٠
١٠٥٦	١٠٥٧	١٠٥٨	١٠٥٩	١٠٦٠	١٠٦١	١٠٦٢	١٠٦٣	١٠٦٤	١٠٦٥	١٠٦٦	١٠٦٧
١٠٧٣	١٠٧٤	١٠٧٥	١٠٧٦	١٠٧٧	١٠٧٨	١٠٧٩	١٠٨٠	١٠٨١	١٠٨٢	١٠٨٣	١٠٨٤
١٠٩١	١٠٩٢	١٠٩٣	١٠٩٤	١٠٩٥	١٠٩٦	١٠٩٧	١٠٩٨	١٠٩٩	١١٠٠	١١٠١	١١٠٢
١١٠٧	١١٠٨	١١٠٩	١١١٠	١١١١	١١١٢	١١١٣	١١١٤	١١١٥	١١١٦	١١١٧	١١١٨
١١٢٣	١١٢٤	١١٢٥	١١٢٦	١١٢٧	١١٢٨	١١٢٩	١١٣٠	١١٣١	١١٣٢	١١٣٣	١١٣٤
١١٣٩	١١٤٠	١١٤١	١١٤٢	١١٤٣	١١٤٤	١١٤٥	١١٤٦	١١٤٧	١١٤٨	١١٤٩	١١٥٠
١١٥٦	١١٥٧	١١٥٨	١١٥٩	١١٦٠	١١٦١	١١٦٢	١١٦٣	١١٦٤	١١٦٥	١١٦٦	١١٦٧
١١٧٣	١١٧٤	١١٧٥	١١٧٦	١١٧٧	١١٧٨	١١٧٩	١١٨٠	١١٨١	١١٨٢	١١٨٣	١١٨٤
١١٩١	١١٩٢	١١٩٣	١١٩٤	١١٩٥	١١٩٦	١١٩٧	١١٩٨	١١٩٩	١٢٠٠	١٢٠١	١٢٠٢
١٢٠٧	١٢٠٨	١٢٠٩	١٢١٠	١٢١١	١٢١٢	١٢١٣	١٢١٤	١٢١٥	١٢١٦	١٢١٧	١٢١٨
١٢٢٣	١٢٢٤	١٢٢٥	١٢٢٦	١٢٢٧	١٢٢٨	١٢٢٩	١٢٣٠	١٢٣١	١٢٣٢	١٢٣٣	١٢٣٤
١٢٣٩	١٢٤٠	١٢٤١	١٢٤٢	١٢٤٣	١٢٤٤	١٢٤٥	١٢٤٦	١٢٤٧	١٢٤٨	١٢٤٩	١٢٥٠
١٢٥٦	١٢٥٧	١٢٥٨	١٢٥٩	١٢٦٠	١٢٦١	١٢٦٢	١٢٦٣	١٢٦٤	١٢٦٥	١٢٦٦	١٢٦٧
١٢٧٣	١٢٧٤	١٢٧٥	١٢٧٦	١٢٧٧	١٢٧٨	١٢٧٩	١٢٨٠	١٢٨١	١٢٨٢	١٢٨٣	١٢٨٤
١٢٩١	١٢٩٢	١٢٩٣	١٢٩٤	١٢٩٥	١٢٩٦	١٢٩٧	١٢٩٨	١٢٩٩	١٣٠٠	١٣٠١	١٣٠٢
١٣٠٧	١٣٠٨	١٣٠٩	١٣١٠	١٣١١	١٣١٢	١٣١٣	١٣١٤	١٣١٥	١٣١٦	١٣١٧	١٣١٨
١٣٢٣	١٣٢٤	١٣٢٥	١٣٢٦	١٣٢٧	١٣٢٨	١٣٢٩	١٣٣٠	١٣٣١	١٣٣٢	١٣٣٣	١٣٣٤
١٣٣٩	١٣٤٠	١٣٤١	١٣٤٢	١٣٤٣	١٣٤٤	١٣٤٥	١٣٤٦	١٣٤٧	١٣٤٨	١٣٤٩	١٣٥٠
١٣٥٦	١٣٥٧	١٣٥٨	١٣٥٩	١٣٦٠	١٣٦١	١٣٦٢	١٣٦٣	١٣٦٤	١٣٦٥	١٣٦٦	١٣٦٧
١٣٧٣	١٣٧٤	١٣٧٥	١٣٧٦	١٣٧٧	١٣٧٨	١٣٧٩	١٣٨٠	١٣٨١	١٣٨٢	١٣٨٣	١٣٨٤
١٣٩١	١٣٩٢	١٣٩									

يتضح من خلال استعراض نتائج جدول (٢) أن معاملات ألفا لكل مفردة من مقدرات مقياس التعايش مع ضغوط الحياة للصورتين "أ"، "ب" أقل من معامل ألفا الكلي للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة (جدول ٣) أي أن جميع المفردات ثابتة مما يعني أن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس.

(٢) تم حساب ثبات أبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة للصورتين "أ"، "ب" باستخدام طريقة ألفا

كرونيك Alpha Cronbach وسبيرمان براون مع حساب معامل الثبات المعياري كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣) قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة الصورتين أ، ب.
بطريقة ألفا لكرنيك وسبيرمان براون، مع معامل الثبات المعياري

البعد	اسم البعد	الصورة (أ)			الصورة (ب)		
		الثبات المعياري	سبيرمان براون	ألفا كرونيك	الثبات المعياري	سبيرمان براون	ألفا كرونيك
الأول	التعايش الإيجابي	٠,٨٧١	٠,٨٩١	٠,٨٦٧	٠,٨٦٩	٠,٨٥٢	٠,٨٨٠
الثاني	التعايش التجنبي	٠,٨٠٠	٠,٧٧٧	٠,٨٠٤	٠,٨٤٨	٠,٨٣٠	٠,٨٤٦
الثالث	التعايش الانفعالي	٠,٧٨٧	٠,٨٣٠	٠,٧٨٥	٠,٨٣٦	٠,٨٥١	٠,٨٣٤
الرابع	الاعتماد على المساعدة الاجتماعية	٠,٧٨٨	٠,٧٩٨	٠,٧٨١	٠,٨٤٣	٠,٨٣٤	٠,٨٣٩
	معامل الثبات ككل	٠,٨٩٤			٠,٨٧٩		

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة هي قيم ثبات مرتفعة وأنها أكبر من معاملات ثبات مفرداتها، وقد بلغ معامل ثبات المقياس الصورة "أ" ككل بطريقة ألفا كرونيك (٠,٨٩٤) وللصورة "ب" (٠,٨٧٩).
(٣). الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة

البعد الذي تنتمي إليه في الصورتين (أ، ب) (ن=١٢٠)

الصورة (أ)				الصورة (ب)			
التعايش الإيجابي		التعايش التجنبي		التعايش الانفعالي		الاعتماد على المساعدة الاجتماعية	
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	٠,٤٤٧	٢	٠,٧٢٠	٣	٠,٧٢٢	٤	٠,٤٨٤
٥	٠,٧٠١	٦	٠,٥٣٨	٧	٠,٦٣٤	٨	٠,٥٣٥
٩	٠,٥٧٩	١٠	٠,٥٣٥	١١	٠,٥٢٨	١٢	٠,٥١٧
١٣	٠,٣٢٢	١٤	٠,٥٦٦	١٥	٠,٥٥٨	١٦	٠,٣٩٥
١٧	٠,٥٩٦	١٨	٠,٤٧٩	١٩	٠,٤٣٥	٢٠	٠,٥٣٤
٢١	٠,٦٤٤	٢٢	٠,٥٢٩	٢٣	٠,٥٢٦	٢٤	٠,٥٠٨
٢٥	٠,٦٣٤	٢٦	٠,٤٩٦	٢٧	٠,٢٨١	٢٨	٠,٤٩٣

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الصورة (ب)				الصورة (أ)											
الاعتماد على المساعدة الاجتماعية		التعايش الانفعالي		التعايش التجنبي		التعايش الإيجابي		الاعتماد على المساعدة الاجتماعية		التعايش الانفعالي		التعايش التجنبي		التعايش الإيجابي	
٠,٥٤٢	٣٢	٠,٣٤٥	٣١	٠,٥٣٦	٣٠	٠,٥٥٧	٢٩	٠,٤٦٠	٣٢	٠,٤٠٩	٣١	٠,٤٤٥	٣٠	٠,٦٦١	٢٩
٠,٥٠١	٣٦	٠,٤٥٥	٣٥	٠,٣٦٨	٣٤	٠,٤٥٦	٣٣	٠,٥٢٤	٣٦	٠,٣٩٩	٣٥	٠,٤٠٧	٣٤	٠,٥٦٩	٣٣
٠,٤٩٥	٤٠	٠,٤٩٣	٣٩	٠,٦٥٤	٣٨	٠,٦٣١	٣٧	٠,٦٠٤	٤٠	٠,٤٧٣	٣٩	٠,٥٩٨	٣٨	٠,٧٠٧	٣٧
٠,٣٨١	٤٤	٠,٤٦٢	٤٣	٠,٤٠٥	٤٢	٠,٦٦٥	٤١	٠,٤٤٨	٤٤	٠,٤٣١	٤٣	٠,٤١٨	٤٢	٠,٦٧٨	٤١
٠,٥٢٨	٤٨	٠,٥٨٥	٤٧	٠,٦٣٤	٤٦	٠,٥٤٤	٤٥	٠,٦٠١	٤٨	٠,٤٥٥	٤٧	٠,٦٢٢	٤٦	٠,٣٩١	٤٥
٠,٣٢٣	٥٢	٠,٥٢٠	٥١	٠,٤٥٠	٥٠	٠,٥٤٣	٤٩	٠,٤٧٢	٥٢	٠,٤٠٩	٥١	٠,٦٦٤	٥٠	٠,٦٦٦	٤٩
٠,٥٥٥	٥٦	٠,٥٣١	٥٥	٠,٦٧٢	٥٤	٠,٦٣٨	٥٣	٠,٤٠٩	٥٦	٠,٦١٤	٥٥	٠,٥١٢	٥٤	٠,٦٠٩	٥٣
٠,٥٥٩	٦٠	٠,٦١٣	٥٩	٠,٥٧٨	٥٨	٠,٦٣٩	٥٧	٠,٥٨٢	٦٠	٠,٦٢٩	٥٩	٠,٥٧٤	٥٨	٠,٧٣٦	٥٧
٠,٥٧٨	٦٤	٠,٥١٥	٦٣	٠,٢٩٥	٦٢	٠,٣٣١	٦١								
٠,٥٣٧	٦٨	٠,٥٢٧	٦٧	٠,٥٦٥	٦٦	٠,٣٨٥	٦٥								
٠,٥٣٩	٧٢	٠,٥٠٠	٧١	٠,٤٠٣	٧٠	٠,٥٠٤	٦٩								
٠,٤٢٥	٧٦	٠,٣٣٦	٧٥	٠,٢٢٨	٧٤	٠,٣٢٣	٧٣								
٠,٤٢٨	٨٠	٠,٤٨٥	٧٩	٠,٣٢٤	٧٨	٠,٥٠٣	٧٧								

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦.

وعند (٠,٠٥) = ٠,١٩٦.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات كل بُعد دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً بين درجات مفردات البعد والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليها لكل من الصورتين "أ"، و "ب" لمقياس التعايش مع ضغوط الحياة.

ثانياً: حساب الصدق:

(١) صدق المحتوي

تم عرض المواقف للصورتين أ، ب على عدد من أعضاء هيئة التدريس^٢ بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وعليه تم حذف المواقف التي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين وكانت (٥) مواقف من الصورة "أ"، (٣) مواقف من الصورة "ب"، وتم الإبقاء على المواقف التي اتفق عليها السادة المحكمون وتراوحت نسب الاتفاق على صلاحية مواقف المقياس وما يندرج تحتها من مفردات بين ٨٥,٧% إلى ١٠٠% وكذلك تم تعديل البعض الآخر في ضوء توجيهاتهم وبذلك تم التأكد من أن الصورة (أ) للمقياس تقيس بالفعل أساليب التعايش مع ضغوط الحياة

^٢ تتوجه الباحثة بخالص الشكر للسادة المحكمين: أ.د محمود عبد الحليم منسي، أ.د عبد الظاهر الطيب، أ.د سيد الطواب، أ.د عادل عز الدين الأشول، أ.د أحمد حسن صالح، أ.د أحلام حسن، د أحمد شعبان عطية أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية بكليتي التربية بجامعة الإسكندرية وعين شمس وغيرها

للمبصرين من طلاب الجامعة وأن الصورة (ب) تقيس بالفعل أساليب التعايش مع ضغوط الحياة للمكفوفين من طلاب الجامعة.

(٢) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس للصورتين أ، ب موضح بالجدول التالي

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة

الكلية لمقياس التعايش مع ضغوط الحياة للصورتين أ، ب

البعد	اسم البعد	قيمة معاملات الارتباط	
		الصورة (أ)	الصورة (ب)
الأول	التعايش الإيجابي	٠,٥٣٦	٠,٥٧٥
الثاني	التعايش التجنيبي	٠,٥٧٤	٠,٥٦٨
الثالث	التعايش الانفعالي	٠,٥٤٥	٠,٦٧٩
الرابع	الاعتماد على المساعدة الاجتماعية	٠,٥٦٢	٠,٦٤٥

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦

وعند (٠,٠٥) = ٠,١٩٦

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس

دالة عند مستوى ٠,٠١.

(٣) تم حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس للصورتين "أ"، "ب" كما هو

موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس التعايش مع

ضغوط الحياة والمجموع الكلي لدرجات المقياس للصورتين "أ"، "ب"

الصورة أ					الصورة ب				
معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
١	٠,٤٤٨	١٦	٠,٣٨٩	٣١	٠,٣٥٩	٤٦	٠,٣٤٢	٦١	٠,٤٢٦
٢	٠,٣١٣	١٧	٠,٣٨٩	٣٢	٠,٣٧٢	٤٧	٠,٤١٨	٦٢	٠,٣٨٣
٣	٠,٢٨٦	١٨	٠,٤٩١	٣٣	٠,٢٣٣	٤٨	٠,٤٨٧	٦٣	٠,٣٩٨
٤	٠,٤٩٢	١٩	٠,٣٧٥	٣٤	٠,٣٤٤	٤٩	٠,٢٥٥	٦٤	٠,٤٧٢
٥	٠,٤٢٢	٢٠	٠,٤٥٦	٣٥	٠,٤٢٧	٥٠	٠,٣٢٠	٦٥	٠,٤٨٤
٦	٠,٤٣٤	٢١	٠,٣٨٢	٣٦	٠,٥٢٣	٥١	٠,٤٠٠	٦٦	٠,٥٣٥
٧	٠,٣١٥	٢٢	٠,٣١٧	٣٧	٠,٣٨٧	٥٢	٠,٤٠٥	٦٧	٠,٤٠١
٨	٠,٤٢٧	٢٣	٠,٣٣٣	٣٨	٠,٤٠٢	٥٣	٠,٤٢٣	٦٨	٠,٣٧٧
٩	٠,٣٣٧	٢٤	٠,٤٤٩	٣٩	٠,١١٩	٥٤	٠,٣٧٧	٦٩	٠,٥٢٨
١٠	٠,٥٥٧	٢٥	٠,٣٢٩	٤٠	٠,٤٨٢	٥٥	٠,٣٥٣	٧٠	٠,٤٦١
١١	٠,٣٥٨	٢٦	٠,٣٠٤	٤١	٠,٢٧٦	٥٦	٠,٤٧١	٧١	٠,٤٧٦

التعاش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الصورة ب						الصورة أ					
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٤٥١	٧٢	٠,٤٦٩	٥٢	٠,٤١٥	٣٢	٠,٤٤	١٢	٠,٤١٤	٥٧	٠,١٨٨	٤٢
٠,٥٢٧	٧٣	٠,٤١	٥٣	٠,٣١٥	٣٣	٠,٤٣١	١٣	٠,٣٢٧	٥٨	٠,٤١٧	٤٣
٠,٤٠٣	٧٤	٠,٤٧٨	٥٤	٠,٤٤٨	٣٤	٠,٥٠٣	١٤	٠,٣٥٣	٥٩	٠,٣٣	٤٤
٠,٢٨٢	٧٥	٠,٤٤٦	٥٥	٠,٤٣	٣٥	٠,٤٠٤	١٥	٠,٣٥٩	٦٠	٠,٥٣١	٤٥
٠,٥٢٨	٧٦	٠,٤٥٢	٥٦	٠,٢٨٦	٣٦	٠,٥١٥	١٦				
٠,٤١٢	٧٧	٠,٤٥٨	٥٧	٠,٤١٧	٣٧	٠,٤٣٥	١٧				
٠,٥٣١	٧٨	٠,٤٥	٥٨	٠,٥٥٣	٣٨	٠,٤١٣	١٨				
٠,٤٨٤	٧٩	٠,٤	٥٩	٠,٢٩٩	٣٩	٠,٣٩	١٩				
٠,٣٤٤	٨٠	٠,٤٤٤	٦٠	٠,٤٧٧	٤٠	٠,٣٨٨	٢٠				

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوي $(0,01) = 0,256$ ، وعند مستوي $(0,05) = 0,196$.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي $(0,01)$ وهذا يعني أن المقياس بصورتيه أ، ب يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

٢- مقياس توكيد الذات: (٣) إعداد: الباحثة

قامت الباحثة بإعداده لتقدير مستوى توكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين وقد مر إعداد المقياس بعدد من الخطوات:

١- تم الإطلاع على عدد من المقاييس النفسية في هذا المجال مثل:

- مقياس التوكيدية للبيئة المصرية. إعداد سامية القطان (١٩٨٦)

- اختبار تأكيد الذات إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١)

٢- مراجعة التراث السيكولوجي والإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت توكيد الذات والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال.

٣- تكون المقياس في صورته الأولى من ٤٠ مفردة تقيس أربعة أبعاد لتوكيد الذات هي:

• التعبير عن الآراء - الدفاع عن الحقوق - تكوين العلاقات الاجتماعية - التوجيهية.

وبعد عرض المقياس على السادة المحكمين تم حذف بعض عباراته فأصبحت الصورة النهائية تتكون من ٣٢ مفردة موزعة على أربعة أبعاد أساسية:

البعد الأول: التعبير عن الآراء ويشمل أرقام المفردات الآتية:

٤ - ٧ - ١٢ - ١٦ - ٢١ - ٢٢ - ٢٩ - ٣١ وجميعها موجبة عدا المفردة رقم ٢٩

³ ملحق رقم (٢) الصورة النهائية لمقياس توكيد الذات من إعداد الباحثة

البعد الثاني: الدفاع عن الحقوق ويشمل أرقام المفردات الآتية:

٢ - ٦ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٨ - ٢٧ - ٢٨ وجميعها موجبة عدا المفردة رقم ١٨

البعد الثالث: تكوين العلاقات الاجتماعية ويشمل أرقام المفردات الآتية:

٥ - ١٠ - ١٧ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٢ وجميعها موجبة عدا المفردتين ٢٦ - ٣٢.

البعد الرابع: التوجيهية وتشمل أرقام المفردات الآتية:

١ - ٣ - ٩ - ١٣ - ١٥ - ١٩ - ٢٠ - ٢٣ وجميعها موجبة عدا أرقام المفردات ٩ - ١٩ -

٢٣

طريقة تقدير الدرجات: تتم الإجابة عبر مقياس ثنائي كالتالي (تنطبق - لا تنطبق) بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (٦٤) درجة، والدرجة الصغرى هي (٣٢) درجة وأصبحت المفردات الموجبة عددها (٢٥) مفردة والمفردات السالبة عددها (٧) مفردات حيث يتم في الأخيرة حساب الدرجة بطريقة عكسية.

المؤشرات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق كمؤشرات سيكمترية لأداة البحث، وفيما يلي

عرض لهذه المؤشرات:

أولاً: حساب الثبات:

(١) تم حساب ثبات مقياس توكيد الذات بطريقة ألفا لكرونباخ التي يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٧) معاملات ثبات عبارات أبعاد مقياس توكيد الذات

التعبير عن الآراء		الدفاع عن الحقوق		تكوين العلاقات الاجتماعية		التوجيهية	
رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات
٤	٠,٨٣٤	٢	٠,٨٣٤	٥	٠,٧٨٨	١	٠,٨١١
٧	٠,٨١٢	٦	٠,٨١٢	١٠	٠,٨١٠	٣	٠,٨٢٩
١٢	٠,٨٠٨	٨	٠,٨٠٨	١٧	٠,٧٩٦	٩	٠,٨٢٠
١٦	٠,٨١٥	١١	٠,٨١٥	٢٤	٠,٧٨٧	١٣	٠,٨٢٦
٢١	٠,٨١١	١٤	٠,٨١١	٢٥	٠,٧٨٤	١٥	٠,٨٠٥
٢٢	٠,٨١٥	١٨	٠,٨١٥	٢٦	٠,٧٧٤	١٩	٠,٨٢٣
٢٩	٠,٨١٦	٢٧	٠,٨١٦	٣٠	٠,٧٨٠	٢٠	٠,٨٠٩
٣١	٠,٨٢٩	٢٨	٠,٨٢٩	٣٢	٠,٧٧٩	٢٣	٠,٨٢٧

==التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين==

جدول (٨) معاملات ثبات أبعاد مقياس توكيد الذات

البُعد	اسم البُعد	الثبات المعياري	سبيرمان براون	الفا كرونباخ
الأول	التعبير عن الآراء	٠,٨١٧	٠,٨٣٩	٠,٨٣٧
الثاني	الدفاع عن الحقوق	٠,٨٣٩	٠,٨١٧	٠,٨٣٧
الثالث	تكوين العلاقات الاجتماعية	٠,٨١١	٠,٨٦٢	٠,٨١٠
الرابع	التوجيه	٠,٨٤٣	٠,٨٣٨	٠,٨٣٨
معامل ثبات المقياس ككل		٠,٨٤٧		

يتضح من جدولي (٧) ، (٨) أن معاملات الفا لثبات عبارات كل بُعد على حده من مقياس توكيد الذات جاءت أقل من معامل ثبات البُعد ذاته وذلك في حالة حذف المفردة، مما يدل على أن حذف المفردة يؤثر سلباً على البُعد، وأن معاملات الثبات كانت للمفردات أو الأبعاد أكبر من (٠,٨) تقريباً وهي معاملات ثبات مقبولة، كما نبين أن معاملات ثبات الأبعاد تقترب من معامل الثبات المعياري لكل بُعد، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٨٤٧) وهو معامل ثبات مرتفع.

الاتساق الداخلي

(٢) قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي

إليه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

التعبير عن الآراء		الدفاع عن الحقوق		تكوين العلاقات الاجتماعية		التوجيه	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠,٥٨٤	٢	٠,٥٨٤	٥	٠,٦٥٨	١	٠,٧٣٤	٤
٠,٧٢٢	٦	٠,٧٢٢	١٠	٠,٤٥٩	٣	٠,٥٩٥	٧
٠,٧٣٧	٨	٠,٧٣٧	١٧	٠,٦٥٦	٩	٠,٧١٠	١٢
٠,٦٩٩	١١	٠,٦٩٩	٢٤	٠,٦٥٩	١٣	٠,٦٤٥	١٦
٠,٧٢٣	١٤	٠,٧٢٣	٢٥	٠,٦٨٦	١٥	٠,٧٧٧	٢١
٠,٧٠١	١٨	٠,٧٠١	٢٦	٠,٧٣٠	١٩	٠,٦٩١	٢٢
٠,٦٩٤	٢٧	٠,٦٩٤	٣٠	٠,٦٩٤	٢٠	٠,٧٤٣	٢٩
٠,٦٢٥	٢٨	٠,٦٢٥	٣٢	٠,٧٠١	٢٣	٠,٦٢٠	٣١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٩٦

يتضح من نتائج الجدول رقم (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع

درجات كل بعد دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يدل علي أن هناك اتساقا داخليا بين درجات مفردات البعد والمجموع الكلي لدرجات البعد مع العلم أن قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٠,٢٥٦، وعند ٠,٠٥ = ٠,١٩٦.

ثانيا: حساب الصدق:

(١) صدق المحتوي:

تم عرض المفردات علي سبعة من أعضاء هيئة التدريس^(٤) بقسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية وعليه تم حذف العبارات التي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين وكانت (٢) مفردة من البعد الأول: التعبير عن الآراء و (٢) مفردة من البعد الثاني: الدفاع عن الحقوق و (٢) مفردة من البعد الثالث: تكوين العلاقات الاجتماعية و (٢) مفردة من البعد الرابع: التوجيهية، وتم الإبقاء علي المفردات التي اتفق عليها السادة المحكمون وتراوحت نسب الاتفاق علي صلاحية مفردات المقياس بين (٨٥,٧% إلي ١٠٠%) وكذلك تم تعديل البعض الآخر في ضوء توجيهاتهم وبذلك تم التأكد من أن المقياس يقيس بالفعل توكيد الذات لدى طلبة الجامعة كما هو في صورته النهائية.

(٢) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو بالجدول التالي:

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات

البعد	اسم البعد	قيمة معامل الارتباط
الأول	التعبير عن الآراء	٠,٧٨٦
الثاني	الدفاع عن الحقوق	٠,٧٨٠
الثالث	تكوين العلاقات الاجتماعية	٠,٣٤٧
الرابع	التوجيهية	٠,٢٥١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦، وعند (٠,٠٥) = ٠,١٩٦.

يتضح من خلال نتائج جدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠١) مما يدل علي صدق المقياس.

^٤ تتوجه الباحثة بخالص الشكر للسادة المحكمين: أ.د محمود عبد الحليم منسي، أ.د عبد الظاهر الطيب، أ.د سيد الطواب، أ.د عادل عز الدين الأشول، أ.د أحمد حسن صالح، أ.د أحلام حسن، د أحمد شعبان عطية أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية

التعاش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

(٣) تم حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس ويوضحه الجدول التالي:

جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين درجات

مفردات مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٧٨	٩	٠,٦١٦	١٧	٠,٤٨	٢٥	٠,٥٧
٢	٠,٥٤٣	١٠	٠,٦١٣	١٨	٠,٥٧٨	٢٦	٠,٦٤٦
٣	٠,٥٢٧	١١	٠,٤٤١	١٩	٠,٦٠٤	٢٧	٠,٥٣١
٤	٠,٤١٢	١٢	٠,٤٨٢	٢٠	٠,٦٣٢	٢٨	٠,٥٨٦
٥	٠,٦٤٩	١٣	٠,٦٢١	٢١	٠,٣٨١	٢٩	٠,٥٦٩
٦	٠,٤٦٩	١٤	٠,٤٠٥	٢٢	٠,٦٣٦	٣٠	٠,٦٠٢
٧	٠,٥٢٦	١٥	٠,٦٤٩	٢٣	٠,٥١	٣١	٠,٦٢٣
٨	٠,٥٢١	١٦	٠,٤٢٧	٢٤	٠,٥٩٠	٣٢	٠,٧٠٨

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS17 والأساليب الآتية منه: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، تحليل التباين الثنائي، معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا لكرونباخ، اختبار "ت" للعينات المستقلة، مربع ايتا، الثبات المعياري، كما قامت الباحثة بمعالجة مفردات الصورة "أ" والتي تتكون من (٦٠) مفردة والصورة "ب" والتي تتكون من (٨٠) مفردة وذلك بقسمة مجموع درجات الصورة "أ" على ١٠٠×٦٠، والصورة "ب" على ١٠٠×٨٠ لتوحيد المقارنة بينهم. (صلاح مراد، ٢٠٠٠: ٣٠١-٣٢٣)

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها

والذي نصه "توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التعاش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات التعاش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات للمكفوفين وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥٢) وهي

دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتتفق نتيجة الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من احمد نجم الدين (١٩٩٠)، جونسون (1991) Johson، هيرسين وآخرون (1991) Hersen, et al., دونوهو (1995) Donohue، أحمد فتحي (١٩٩٧)، هاوز وسيمونس (1999) Howze & Simmons، كيم (2003) Kim، فقد ذكرت نتائج هذه الدراسات أن ارتفاع مستوى التوكيدية لدي المكفوفين قد ساعد في مواجهة ضغوط الحياة وادي إلي تنمية المهارات المعيشية الاستقلالية وتحسن الأداء أثناء المقابلات الشخصية ومكنهم من مواجهة مواقف الإحباط كتنقيح للعملية العلاجية وأن أسلوب الاستجابات التوكيدية كان له دور فعال في تحسين تأكيد الذات لديهم، حيث أن التوكيدية لدي المكفوفين من طلاب الجامعة دعمت لديهم الثقة بالنفس وشجعتهم علي ممارسة حياتهم بشكل طبيعي وفق متطلبات المواقف التي يمرون بها وإعطائهم فرصة لإبداء الرأي ومناقشة وتحليل الرأي الآخر ولديهم مهارة ضبط النفس والقدرة علي التحكم في المواقف الضاغطة ومكنتهم من إعادة البناء التقييمي لمدي فهمهم لحجم المواقف الضاغطة وكيفية التعامل معها، فمهارة توكيد الذات تعمل علي تدعيم مهارات التواصل الاجتماعي ومن ثم زيادة القدرة علي تخطي المشكلات ومواجهة الأزمات والتعايش مع الضغوط وعدم الاستسلام لها وخاصة الضغوط الناتجة عن الإعاقة البصرية وما ينجم عنها من آثار نفسية سيئة، وزيادة توكيد الذات لدي طلاب الجامعة من المكفوفين يتضمن مهارات التعبير عن المشاعر والانفعالات ومهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية والقدرة علي رفض المطالب غير المعقولة وغير المقنعة بها ومهارة تكوين العلاقات الاجتماعية وتنمية السلوك الإيجابي مما يساعد علي مزيد من الفعالية ويعمل علي تحقيق الإشباع النفسي.

وترى الباحثة أن الشخص الكفيف لا يجب أن يتسم بالسلبية فتبدو سلبية في استكائه لحالته وهي كف البصر ولكن نجد مهارة توكيد الذات تجعله إيجابياً فعالاً في المجتمع يؤثر ويتأثر بمن حوله من الناجحين ومحاولة تقليدهم ويسعى الكفيف جاهداً إلي التعبير عن ذاته وعن آرائه ومشاعره وانفعالاته بشكل فيه جراءة غير عادية ويعرف أن لديه مشكلة ولكن لا يستسلم لها بل يعمل علي تحدي أعاقته ومن هنا تزداد ثقته بنفسه، كما أن اشتراكه في الأنشطة الترويحية الجماعية داخل الحرم الجامعي وخارجه كقيلة بان تنمي شخصيته ويزداد وعي الكفيف بذاته وبسلوكه وسط أقرانه وبالتالي يدرك إمكانياته وإيجابياته، كما أن زيادة توكيد الذات تؤدي إلي تحسين واضح في إدراك المكفوفين لذواتهم وتعديل اتجاهاتهم نحو العمى، وهذا كله يضمن له التعايش مع ضغوط الحياة وفي هذا الصدد أشارت نتائج كالفو (2003) Calvo أن تقدير الذات المرتفع للكفيف يمكنه من زيادة قدرته الخاصة علي التوافق والتعايش مع ضغوط الحياة.

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

والذي ينص "توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المبصرين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى المبصرين وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٤٥) وهي دالة عند مستوي (٠,٠١)، وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع نتائج دراسة كل من هيدسون (1983) Hudson، صابر حجازي (١٩٩٢)، خلف مبارك (١٩٩٣)، ألونسو وديل باريو Alonso, & Del Barrio (1996)، سكرول وفرانيسيس (1996) Schroll, & Francis، سميرة علي (١٩٩٩)، لاندازابال وجارايغوردوبيل (2001) Landazabal & Garaigordobil، ومحمود حسن (٢٠٠٧)، حيث أن التوكيدية لها أثر إيجابي على السلوك الاجتماعي للمراهقين المضطربين انفعالياً وعاطفياً وأيضاً زيادة توكيدية الذات واستراتيجيات التفاعل الاجتماعي المعرفي والسلوكيات الاجتماعية التوكيدية كل ذلك له دور كبير في التقليل من سلوكيات الارتباك والقلق، وعلاج فوبيا الخوف، وتخفيف أزمة الذات لدى المراهقين لأن توكيد الذات مهارة اجتماعية تتضمن مهارات الثقة بالنفس، الدفاع عن الحقوق ومهارات التعبير عن الآراء والمشاعر الإيجابية والسلبية والالتزام بالواجبات مما يؤدي إلى تعديل السلوك نحو الإيجابية ويكون لدى الفرد قدرة وكفاءة على مواجهة ضغوط الحياة وبالتالي يكون مصدر فعالية لذاته يدفع نفسه بنفسه مهما واجهه من إحباط مما يؤثر على نمط سلوكه وتفكيره وانفعالاته ويزداد معدل عمله ومحاولته أكثر من مرة وبذلك تزداد كفاءته الذاتية في مواجهة ما يقابله من مواقف عصيبة وأزمات وضغوط فالحالة النفسية الجيدة والشعور بالرضا يعطي الفرد نوعاً من الدافعية والثقة والإرادة مما يؤهله للنجاح في الحياة والتصدي لكل ما يواجهه بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية.

وترى الباحثة أن الشخص المؤكد ذاته يكون على دراية ومعرفة بقدر ذاته ولديه قدرة على مواجهة المضايقات والمنغصات اليومية والمواقف الحرجة وأي مأزق يقع فيه، ولديه جسارة في التفاعل الاجتماعي ومواجهة الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية والقدرة على ضبط الذات وإدارة الضغوط والتعايش معها وهذا ما أشار إليه (طريف شوقي، ١٩٩٨: ٧٥) كما أن الشخص المؤكد لذاته لديه من الاستقلالية ما يجعله يقاوم الضغوط الفردية والجماعية من أجل التوافق وهذا ما أكدته (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦: ٢٨) وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة ميليز وشابمان (2000) Mullis & Chpman إلى أهمية اعتبار الذات ودورها الفعال في إدارة الضغوط بكفاءة. غير أن هذه النتيجة جاءت مخالفة لما توصلت إليه نتائج دراسة كل جوزيف وسانشيز (2001) Joseph, & Sanchez، وسولف وآخرون (2001) Sulve's et al.، حيث لا توجد

أدلة كافية تدل علي نجاح التدريب التوكيدي لمواجهة الضغوط الصحية والمتمثلة في منع تعاطي المخدرات في فترة المراهقة بينما ارتبطت العدوانية بتعاطي التبغ والكحول ومشتقات الحشيش. عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

والذي نصه تختلف أساليب التعايش مع ضغوط الحياة إختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من حاسة الإبصار (مكفوفين - مبصرين)، النوع (طلاب - طالبات) والتفاعلات بينهم. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين ثنائي الاتجاه كما في جدول (١٢).

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة تبعاً للحالة والنوع

الحالة	النوع	التعايش الإيجابي		التعايش التجنبي		التعايش الانفعالي		الاعتماد على المساعدة الاجتماعية		التعايش مع ضغوط الحياة	
		ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
المبصرين	طلاب	٥٩,٤٧	٥,٦٨	٥٦,٦٣	٥,١٦	٥٧,٥٩	٤,٩	٥٠,٩٤	٧,٤٦	٢٢٤,٦٤	١٤
	طالبات	٥٨,٨٤	٥,٢	٥٦,٢٥	٤,٩١	٥٧,٦١	٥,٧٩	٥١,٥	٥,٦٢	٢٢٤,٢	١٥,٣١
المكفوفين	طلاب	٥٩,١٤	٥,٤٣	٥٦,٤٤	٥,٠٢	٥٧,٦	٥,٣٧	٥١,٢٣	٦,٥٦	٢٢٤,٤١	١٤,٦٦
	طالبات	٦٣,٩١	١٠,٥	٦٨,١	٨,٤	٥٨,٠٢	٦,٠٤	٤٣,٢١	١٤,٦	٢٣٣,٢٣	٣٤,٨٢
المبصرين	المبصرين	٥٢,٢	٦,٦٩	٥٤,٥٥	٦,٠٣	٦٠,٢٨	٦,٥٣	٥٦,٧٥	٨,٣٧	٢٢٣,٧٨	٢٢,٢
	المكفوفين	٥٧,٨١	١٠,٤٨	٦١,٠٤	٩,٩٢	٥٩,١٩	٦,٣٧	٥٠,٢٦	١٣,٥٤	٢٢٨,٣١	٢٩,١٨
طلاب	طلاب	٦٠,٨٦	٧,٧٧	٦٠,٢٢	٨,٢٧	٥٧,٧٢	٥,٢٧	٤٨,٥٢	١٠,٨١	٢٢٧,٣٣	٢٢,٨٩
	طالبات	٥٦,٧٥	٦,٤٨	٥٥,٧٢	٥,٣٣	٥٨,٤٥	٦,١٤	٥٣,١٥	٧,٠٢	٢٢٤,٠٧	١٧,٧

جدول (١٣) تحليل التباين الثنائي (٢×٢) لأبعاد مقياس التعايش مع ضغوط الحياة

مربع ايضا	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف	
٠,١٦ ٠,١٣	١,٨٠	٧٩,٣٦	١	٧٩,٣٦	حاسة الإبصار	التعايش الإيجابي
	٠٠٥٦,٨٨	٢٥٠٦,٨١	١	٢٥٠٦,٨١	النوع	
	٠٠٤٥,٨٠	٢٠١٨,٣٥	١	٢٠١٨,٣٥	حاسة الإبصار × النوع	
		٤٤,٠٧	٣٠٢	١٣٣٠٩,٢٠	الخطأ	
٢٠,١٣ ٠,٢٤ ٠,٢٢	٠٠٤٦,٢٨	١٥٦٦,٤٧	١	١٥٦٦,٤٧	حاسة الإبصار	التعايش للتجنبي
	٠٠٩٤,٢٤	٣١٨٩,٧٠	١	٣١٨٩,٧٠	النوع	
	٠٠٨٤,٢٤	٢٨٥١,٢٣	١	٢٨٥١,٢٣	حاسة الإبصار × النوع	
		٣٣,٨٥	٣٠٢	١٠٢٢٢,١١	الخطأ	
٠,٠٢	٠٤,٨٥	١٥٦,٥٨	١	١٥٦,٥٨	حاسة الإبصار	التعايش الانفعالي
	٢,٦٥	٨٥,٦٨	١	٨٥,٦٨	النوع	
	٢,٥٤	٨٢,١٢	١	٨٢,١٢	حاسة الإبصار × النوع	

==التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين==

مربع ايتا	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف	
		٣٢,٢٨	٣٠٢	٩٧٤٩,٠٥	الخطأ	
	١,٣٩	١٠١,٣٤	١	١٠١,٣٤	حاسة الإبصار	الاعتماد على المساندة الاجتماعية
٠,١٣	٠٠٤٤,٨٧	٣٢٦٩,٧٥	١	٣٢٦٩,٧٥	النوع	
٠,١١	٠٠٣٨,٠٥	٢٧٧٢,٧٩	١	٢٧٧٢,٧٩	حاسة الإبصار × النوع	
		٧٢,٨٧	٣٠٢	٢٢٠٠٦,١٣	الخطأ	
	٢,٦٨	١٠٩٦,٧٣	١	١٠٩٦,٧٣	حاسة الإبصار	التعايش مع ضغوط الحياة
٠,٠١	٠٣,٩٣	١٦٠٨,٦٢	١	١٦٠٨,٦٢	النوع	
	٣,٢٧	١٣٣٩,٨١	١	١٣٣٩,٨١	حاسة الإبصار × النوع	
		٤٠٩,٤٥	٣٠٢	١٢٣٦٥٣,٤٠	الخطأ	

قيمة ف الجدولية عند درجات حرية (١، ٣٠٣) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٦,٦٣٥ وعند
٣,٨٤ = (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٣):

- ١- عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لحاسة الإبصار (كفيف- مبصر) في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وأبعاده (التعايش الإيجابي، والاعتماد على المساندة الاجتماعية).
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعايش التجنبى، والتعايش الانفعالي لصالح المكفوفين، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين النوع (طلاب - طالبات)، والحالة (مكفوفين- مبصرين) في التعايش الإيجابي، والتعايش التجنبى، والاعتماد على المساندة الاجتماعية، والتي توضحها الأشكال أرقام (٢، ٣، ٤)، ولم تتعرض الباحثة للفروق في النوع في جدول تحليل التباين؛ حيث تضم المتوسطات هنا الذكور المكفوفين والمبصرين معاً وكذا الطالبات ولذا لجأت الباحثة إلى اختبار ت لإيجاد دلالة الفروق بين الذكور والإناث المبصرين وكذا الكفيفات، كما يتضح أن قيم مربع ايتا تراوحت ما بين (٠,٠١، ٠,٢٤) وهى قيم ضعيفة التأثير

وبذلك تتفق نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة كل من ايمونز (Emmons, 1996)، كيف (Kef, 1997)، كالفو (Calvo, 2003)، حيث أن ذوي الإعاقة البصرية استخدموا استراتيجيات مواجهة وتصد بشكل لا يختلف عن نظرائهم من المبصرين في المواقف المثيرة للضغوط بغض النظر عن درجة فقد البصر كما أنه لا توجد فروق بينهم في اعتمادهم على المساندة الاجتماعية وأكدوا على أن الأبوين هما من أهم مصادر المساندة لهم وأن المبصرين والمكفوفين ينجزون أعمالهم عن طريق استخدام استراتيجيات مواجهة مماثلة، فقد دلت نتائج دراسة كل من:

كرونيبرجر وآخرون (1997) Kronen Berger, et al., فابيس وايزنبرج (1997) Fabes & Eisenberg، رافيتي وآخرون (1997) Raffety et al., ميليز وشابمان (2000) Mullis & Chapman، انشيل وآخرون (2000) Anshel et al، رجب شعبان (٢٠٠١)، شينج (2001) Cheng، فولام (2002) Fullam، فين (2003) Finn، كوسار وآخرون (2004) Kausar, et al., جاسر وآخرون (2007) Jaser et al، علي أن المبصرين يستخدمون استراتيجيات ومهارات التعايش مع ضغوط الحياة بسلوك توافقي مرتفع يتضمن السيطرة المنظمة وتركيز الانتباه والسيطرة التنشيطية بالتركيز علي العمل وقد ثبت الدور الفعال للعمليات التنظيمية في استجابات الفرد للضغوط والاعتماد علي أسلوب حل المشكلات كأسلوب معرفي سلوكي والتعامل الفعال معها وأسلوب المواجهة المباشرة والإقدامية والتركيز علي المهمة أو المشكلة وهذا يتضمن التعايش القائم علي التفكير العقلي النشط ومن الممكن أن يكون أسلوب المواجهة الذي يستخدمه الفرد سائدا في المواقف المشابهة.

وتري الباحثة أن هناك أساليب أخرى يلجأ قد إليها المبصرون في التعايش مع الضغوط منها الإستراتيجية الدينية وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة نعمة محمد (١٩٩٩)، كوسار وآخرون (2004) Kausar, et al., براون وآخرون (2008) Brown et al., وفي هذا الصدد أسفرت نتائج دراسة عويد مشعان (٢٠٠٠)، فولام (2002) Fullam، ستامبفلي (2007) Staempfli، عن أن التفاوض والسعادة الطبيعية والدعابة من مهارات التعايش مع ضغوط الحياة.

وهناك العديد من الدراسات كشفت نتائجها عن أن الاعتماد علي المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء لها دور فعال في التعايش مع ضغوط الحياة لدي المبصرين ومن هذه الدراسات دراسة كل من: بابوتو (1991) Papotto، ميدنيس وايلاندير (1997) Midence & Elander، حسين فايد (١٩٩٨)، كوستيليكي وليمبرز (1998) Kosteleyky & Lempers، علي عبد السلام (٢٠٠٠)، زيلارس وبيروي (2001) Zellars & Perrewew، ماتسونكا (2003) Matsunaka، هاورد وميدواي (2004) Howard, & Medway، ديوان وآخرون (2004) Diwan, et al., حسين فايد (٢٠٠٥)، حمدان وآخرون (2008) Hamdan, et al., بينا وآخرون (2008) Pina et al., براون وآخرون (2008) Brown et al., وعلي الجانب الآخر دلت نتائج بعض الدراسات أن المكفوفين يلجأون إلي استراتيجيات تأهيلية الترتب علي التعايش فيتنون أسلوب حل المشكلات وكذلك البرامج التأهيلية التي تساعدهم علي تنمية مهارات لها دور فعال في زيادة مفهوم الذات الايجابي والذي من شأنه مساعدة الكفيف علي مواجهة الضغوط وكذلك الاعتماد علي إستراتيجية إعادة التوافق الإيجابي بما فيها ضبط الذات واليجابية وبذل مزيد من الجهد في الأنشطة والتسلية وإعادة التأهيل والتقبل الذاتي والتركيز والتوجه نحو المشكلة وكفاءة الذات وكلها

==التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين==

عناصر رئيسية لإحداث التغيير الشخصي والاجتماعي وعن طريقها يتم التوافق والتعايش وإدارة ضغوط الحياة وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من: تايلور وأبتون (Taylor, & Upton, 1988)، أبتون (Upton, 1989)، دولورز (Dolores, 1997)، أماني عبد المقصود (١٩٩٩)، ليندو ونورد هولم (Lindo, & Nordholm, 1999)، وريسندز (Resendes, 2005) وأيضا يلجأ المكفوفون مثل نظرائهم المبصرين إلي الاعتماد علي المساندة الاجتماعية كإستراتيجية يتم عن طريقها التعايش مع ضغوط الحياة فالمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء وزملاء الدراسة والعائلة الممتدة والعلاقات العائلية القوية لدي المراهقين المكفوفين ساعدتهم علي التخفيف من حدة ما يواجههم من ضغوط كما أنهم يستعينون بأخوتهم بوصفهم مصادر للثقة أو حينما يحتاجون إلي المساعدة فحصول الكفيف علي مساندة اجتماعية متمثلة في الخدمات المقدمة له مثل عيادات القصور البصري والتدريب علي المهارات والإرشاد باستخدام المعينات البصرية واستخدام الأدوات التكتيفية والمعلومات من المتخصصين وبرامج إعادة التأهيل والإرشاد التأهيلي علي المستوي الانفعالي ومساعدات تقنية طبية مجانية كل ذلك يقوي استراتيجيات تعايش الكفيف مع ضغوط الحياة وفي هذا الصدد أشارت نتائج كل من: جونسون (Johnson 1991)، تشانج (Chang 1998)، ليندو ونورد هولم (Lindo, & Nordholm, 1999)، كامرون (Cameron, 2000)، إن (Eun 2000)، برينان وآخرون (Brennan, et al., 2001)، ليسير وهابنيز (Leyeser, & Heinze 2001)، تروستر (Troster, 2001)، كالفو (Calvo, 2003)، ماتسوناك (Matsunaka, 2003)، أودا (Ueda, 2004)، هورويتز ورينهاردت (Horowitz, & Reinhardt, 2005).

وتري الباحثة أن الكفيف لديه تقدير ذات مرتفع يمكنه من زيادة قدرته علي التعايش مع ضغوط الحياة ، كما أن جميع المحيطين بالكفيف والذين يشتركون بأدوار في محيط التعامل معه لابد من إعطائهم نصائح لكيفية التعامل معه. فالكفيف في أمس الحاجة إلي جميع أنواع المساندة التي تساعد علي إدارة ضغوط الحياة والتعايش معها وهذا ما أكدته نتائج دراسة ديستيجر وآخرين (Desteiguer , et al., 2008)، في حين اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: كيف (Kef 1997)، ماتسوناك (Matsunaka, 2003)، ونفين زكريا (٢٠٠٤)، في أن الفروق بين المكفوفين والمبصرين في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة لصالح المبصرين وخاصة إستراتيجية شبكة العلاقات الشخصية أو الاعتماد علي الإستراتيجية الدينية.

ويوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات المبصرين في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة.

جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للطلاب والطالبات
(المبصرين) على أبعاد التعايش مع ضغوط الحياة

الدالة	قيمة ت'	طالبات (ن=١٠٩)		طلاب (ن=١٠١)		أبعاد التعايش مع ضغوط الحياة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	٠,٨٤	٥,٢٠	٥٨,٨٤	٥,٦٨	٥٩,٤٧	التعايش الإيجابي
غير دالة	٠,٥٥	٤,٩١	٥٦,٢٥	٥,١٦	٥٦,٦٣	التعايش السلبي
غير دالة	٠,٠٣	٥,٧٩	٥٧,٦١	٤,٩٠	٥٧,٥٩	التعايش الانفعالي
غير دالة	٠,٦١	٥,٦٢	٥١,٥٠	٧,٤٦	٥٠,٩٤	المساندة الاجتماعية
غير دالة	٠,٢١	١٥,٣١	٢٢٤,٢٠	١٤,٠٠	٢٢٤,٦٤	التعايش مع ضغوط الحياة

قيمة ت' الجدولية عند درجات حرية (٢٠٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين الطلاب المبصرين، والطالبات المبصرات في أساليب التعايش مع ضغوط الحياة.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من رجب شعبان (١٩٩٥)، مایسة النیال وهشام عبد الله (١٩٩٧)، میلز وشامان (2000) Mullis & Chapman، عوید مشعان (٢٠٠٠)، نعیمة الرفاعي (٢٠٠٤)، جاسر وآخرون (2007) Jaser, et al., أمريكهان وآخرون (2007) Amirkan, et al., ستامفيلي (2007) Satemfli، كارلسون وجرانث (2008) Carlson, & Grant، إسبيرج وآخرون (2008) Asberg, et al.، دیستیجر وآخرون (2008) Desteiguer, et al.، حيث أن طلاب الجامعة من الجنسين معتدلين في استخدام إستراتيجية التعايش وآليات التحمل ولا توجد فروق بينهم في إستراتيجية تحمل التأمل.

وترى الباحثة إن الفرد الذي يتمتع بصحة جسمية ونفسية جيدة يكون أكثر قدرة وفعالية علي التعايش مع ضغوط الحياة ومقاومتها والتغلب عليها والتصدي لها مع الشعور بالثقة بالنفس وروح الدعابة وتحمل المسؤولية والقدرة علي اتخاذ قرارات والتفاؤل والاهتمام بالدين بالاضافة إلي العلاقات الاجتماعية الإيجابية وتلقي المساندة الاجتماعية من المحيطين به و هؤلاء يطلق عليهم مقاومي الضغوط وفي هذا الصدد يؤكد عماد مخيمر (١٩٩٧) أن الشباب الجامعي يواجه الكثير من ضغوط الحياة ولكن احتفاظه بصحته النفسية والجسمية وصلابته وكفاءته الذاتية وفعالية ذاته وقدرته علي التحدي والبرامج الوقائية الإرشادية كل ذلك يزيد من صلابته النفسية، بينما اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج كل من: كوسار وآخرون (2004) Kausar, et al.، بيرنوفيك وميكك (2007) Perinovic, & Mikic، جوس وكيليبرج (2007) Jose, & Kilburg، إسكينبك وآخرون (2007) Eschenbeck, et al.، حيث دلت نتائجها علي وجود فروق دالة

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

إحصائياً بين الجنسين في التعايش مع الضغوط لصالح الطالبات فهن أكثر استخداماً لإستراتيجية البناء المعرفي وإستراتيجية حل المشكلة الموجهة بتحمل الضغوط عن الطلاب الذين يميلون إلى إستراتيجية التحمل الخارجي العنيف للضغوط وتضيف نتائج دراسة كارلسون وجرانت Carlson, Grant (2008) أن البنات أكثر استخداماً لإستراتيجية التركيز علي الانفعال.

بينما دلت نتائج كل من عماد مخيمر (١٩٩٧)، كوستيليكي وليمبرز Kosteletzky & Lempers (1998)، حمدان وآخرون Hamdan, et al., (2008) أن البنات أكثر اعتماداً علي المساندة الاجتماعية من البنين، ويوضح جدول (١٥) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات المكفوفين في التعايش مع ضغوط الحياة

جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للطلاب والطالبات (المكفوفين) على أبعاد التعايش مع ضغوط الحياة

الدالة	قيمة "ت"	طالبات (ن=١٠٩)		طلاب (ن=١٠١)		أبعاد التعايش مع ضغوط الحياة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٦,٥٧	٦,٦٩	٥٢,٢٠	١٠,٥٠	٦٣,٩١	التعايش الإيجابي
٠,٠١	٩,١٣	٦,٠٣	٥٤,٥٥	٨,٤٠	٦٨,١٠	التعايش التجنبي
٠,٠٥	١,٩٦	٦,٥٣	٦٠,٢٨	٦,٠٤	٥٨,٠٢	التعايش الانفعالي
٠,٠١	٥,٦٣	٨,٣٧	٥٦,٧٥	١٤,٦٠	٤٣,٢١	المساندة الاجتماعية
غير دالة	١,٦٠	٢٢,٢٠	٢٢٣,٧٨	٣٤,٨٢	٢٣٣,٢٣	التعايش مع ضغوط الحياة

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في التعايش مع ضغوط الحياة بين الطلاب والطالبات المكفوفين لصالح الطلاب ، لمتوسط درجات طلاب ذكور وإناث عينة البحث المكفوفين في أبعاد التعايش الإيجابي والتعايش التجنبي ولصالح الذكور، وفي المساندة الاجتماعية ولصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في التعايش الانفعالي والتعايش الكلي للضغوط بين الذكور والإناث المكفوفين. كما يلاحظ أن المساندة الاجتماعية أكبر لدى الإناث منها لدى الذكور وإن لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة كل من: وفاء زاهر (٢٠٠٣)، كالفو Calvo, (2003)؛ حيث أن الطلاب المكفوفين يميلون إلي استخدام السلوك التوافقي الإيجابي بالإضافة إلي الإستراتيجية المعرفية ولديهم قدرات اجتماعية في حال مقارنتهم الطالبات فالذكور أكثر استخداماً لأسلوب التعايش الإيجابي عن الإناث الكيفيات لأن هذا الأسلوب يتضمن تحليلاً منطقياً للأحداث وبذل الجهد لفهم طبيعة الضغوط ودائماً ما يبحث الطلاب عن المعلومات الأكيدة لحل مشكلاتهم

ويميلون إلى التعامل المباشر مع الموقف وكلها مهارات توجد لدى ذكور المكفوفين بنسبة أكبر فهم أكثر ميلاً للاستخدام الاستراتيجيات المعرفية للتعايش مع ضغوط الحياة.

وجاءت نتيجة هذا الفرض مختلفة مع نتائج دراسة كل من أماني عبد المقصود (١٩٩٩) برينان وجاردينال (2000) Brennan, & Gardinal؛ حيث توصلت نتائجها إلى أن الإناث يستخدمون نموذج حل المشكلة من أجل تحسين العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة بهن وكذلك تعتمد الإناث على إستراتيجية المواجهة السلوكية وهي الأكثر استخداماً وحدثة تتبعها المواجهة النفسية ويليها الاستراتيجيات ذات الأبعاد الاجتماعية والمتمثلة في المساندة الاجتماعية. ونتيجة هذا الفرض تتضمن أن الكيفيات تتعايش مع ضغوط الحياة بنوعين من الأساليب هما التركيز على التعايش الانفعالي وأيضاً التركيز بالاعتماد على المساندة الاجتماعية من المحيطين بهن.

وترى الباحثة أن التعايش الانفعالي ربما يرجع إلى أن الكيفيات حينما يتعرفن على الموقف الضاغط باعتباره لا يمكن التحكم فيه فيغلب عليهن مشاعر الغضب والشك والحزن والتردد والبكاء والانزعاج والويل إلى الخيال ويتعارض فيه التركيز الإيجابي والتفكير المنطقي الواقعي في مواجهة ضغوط الحياة حيث تقر الطالبات الكيفيات بأنهن يعانين من صعوبات في المهارات الاجتماعية وتكوين صداقات وأنهن يملن إلى العزلة والبقاء بمفردهن.

ويعتبر ارتباط الإناث بأسرهن وصعوبة الانفصال والاستقلال عنهن من أهم محددات التنشئة الاجتماعية وخاصة إن كانت كيفة فتصبح لديها صعوبة في القيام بالنشاطات اليومية والحركة والانتقال والاستقلال والاعتماد على النفس حيث لا يسمح لها المحيطون بذلك خوفاً عليها مما يؤثر على قدرتها في اكتساب مهارات التفاعل الاجتماعي الإيجابي البناء وعليه ترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن الطالبات الكيفيات في أمس الحاجة إلى من يقدم لهن كافة أنواع الرعاية والاهتمام والحب والتشجيع والنصيحة والترفيه وإلى من يستمع إليهن ويشبع حاجتهن النفسية فيزيد ذلك من مشاعر الأمن والارتباط والولاء والبهجة والسرور كتأثيرات إيجابية وقد تؤدي إلى الشعور بالضيق والسيطرة والاعتمادية كتأثيرات سلبية.

ويمكن القول أن الطالبات الكيفيات هن أكثر احتياجاً لطلب المساندة الاجتماعية نظراً لشعورهن بانخفاض مستوى الاكتفاء الذاتي لديهن وانخفاض معدل الاستقلالية والمهارات الاجتماعية مقارنة بالطالبات المكفوفين.

عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

والذي نصه "يختلف تأكيد الذات إختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من حاسة الإبصار (مكفوفين - مبصرين) والنوع (طلاب - طالبات) والتفاعلات بينهم".

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين ثنائي الاتجاه كما في الجدول (١٦).

جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس توكيد الذات تبعاً للحالة والنوع

البيان لأبعاد	النوع	التعبير عن الآراء		الدفاع عن الحقوق		تكوين علاقات اجتماعية		التوجيهية		توكيد الذات	
		ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
المبصرين	طلاب	١٧,٣٢	١,٨١	١٨,٢٨	١,٣	١٩,٠٤	١,٣٩	١٨,٣	١,٢٧	١٣,٦١	٣,٠٦
	طالبات	١٧,٦٥	١,٥٨	١٦,٢٧	١,٢١	١٦,٨١	١,٧١	١٦,٤٢	١,٤	١٦,٨٢	٣,٧٢
المكتوفين	طلاب	١٤,٤١	٢,٠٥	١٧,٢٣	١,٦١	١٧,٨٨	١,٩٢	١٧,٣٢	١,٦٣	١٧,٠٠٩	٤,٨٢
	طالبات	١٦,٨٨	٢,٢٥	١٦,٢٦	٢,٢٧	١٧,٧٤	٢,١٩	١٤,٦٥	١,٩٩	١٦,٠٧	٥,١٥
المبصرين	المكتوفين	١٣,٩٢	١,٦٣	١٧,٦٥	١,٩١	١٨,٦٣	١,٧٨	١٧,١٦	٢,٢٨	١٧,٣١	٦,٤٤
	المكتوفين	١٦,٢٥	٢,٣٦	١٣,٩٨	٢,٠٤	١٣,١٤	١,٠٧	١٣,٢٨	١,٨٤	٥٤,٣٢	٤,٢١
طلاب	طالبات	١٦,٥٥	٢,٣٣	١٥,٥٥	١,٨٥	١٥,٦٥	٢,٣	١٥,٤٣	٢,١٣	١٦,٨٩	١٥,٤٣
	طالبات	١٧,٣٢	١,٨١	١٦,٥٦	٢,١٥	١٧,٠٨	٢,٥٤	١٦,٢٦	٢,٣٦	١٦,٤٥	١٦,٢٦

جدول (١٧) تحليل التباين الثنائي (٢×٢) لمقياس توكيد الذات

البيان لأبعاد	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مربع إيتا
التعبير عن الآراء	حاسة الإبصار	٨٠٢,٩٨	١	٨٠٢,٩٨	٠٠٢٩٦,٢٤	٠,٥٠
	النوع	٢٢,٥٨	١	٢٢,٥٨	٠٨,٣٣	٠,٠٣
	حاسة الإبصار × النوع	٠,٥٧	١	٠,٥٧	٠,٢١	٠,٠٠
الدفاع عن الحقوق	حاسة الإبصار	٣٠٤,٣٨	١	٣٠٤,٣٨	٠٠١٢٠,١٠	٠,٢٨
	النوع	٣٠٢,٩٧	١	٣٠٢,٩٧	٠٠١١٩,٥٢	٠,٢٨
	حاسة الإبصار × النوع	١,٢٠	١	١,٢٠	٠,٤٧	٠,٠٠
تكوين العلاقات الاجتماعية	حاسة الإبصار	٤٠٥,٨١	١	٤٠٥,٨١	٠٠١٥٦,٧٨	٠,٣٤
	النوع	٧٦٧,٣٨	١	٧٦٧,٣٨	٠٠٢٩٦,٤٧	٠,٥٠
	حاسة الإبصار × النوع	٩٢,١٢	١	٩٢,١٢	٠٠٣٥,٥٩	٠,١١
التوجيهية	حاسة الإبصار	٧٥٧,٤١	١	٧٥٧,٤١	٠٠٣١٩,٣٨	٠,٥١
	النوع	١٧٣,٣٨	١	١٧٣,٣٨	٠٠٧٣,١١	٠,١٩
	حاسة الإبصار × النوع	٤,١٦	١	٤,١٦	١,٧٥	٠,٠١
توكيد الذات	حاسة الإبصار	٨٧٢٢,٧٨	١	٨٧٢٢,٧٨	٠٠٥٣٨,٦٧	٠,٣٤
	النوع	٣٩٧٢,٢٧	١	٣٩٧٢,٢٧	٠٠٢٤٥,٠٢	٠,٥٠
	حاسة الإبصار × النوع	٦٢,٣٩	١	٦٢,٣٩	٠٣,٨٥	٠,١١

قيمة ف الجدولية عند درجات حرية (١، ٣٠٣) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٦,٦٣٥ وعند (٠,٠٥) = ٣,٨٤

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق بين المكفوفين والمبصرين على بُعد التوجيهية والدفاع عن حقوق الإنسان، والتعبير عن الآراء، وتكوين العلاقات الاجتماعية، عند مستوى (٠,٠١) لصالح المبصرين، وبين الذكور والإناث لصالح الإناث، والتفاعل بين النوع (الذكور والإناث) والحالة (مكفوفين-مبصرين) في أبعاد التعبير عن الآراء، وتكوين علاقات اجتماعية، وتوكيد الذات، كما يتضح من نفس الجدول أن قيم مربع ليثا كانت على (٠,٥١، ٠,٥٠) للتوجيهية، والتعبير عن الآراء وهي قيم تعبر عن تأثير كبير للحالة (مكفوفين-مبصرين) على هذين البعدين، بينما كانت لباقي الأبعاد (٠,٢٨، ٠,٣٤، ٠,٣٤) وهي قيم تعبر عن تأثير متوسط للحالة في أبعاد التعبير عن الحقوق وتكوين علاقات اجتماعية، (وتوكيد الذات ككل) .

وبالنظر إلى جدولي (١٦) ، (١٧) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في توكيد الذات بين المكفوفين والمبصرين لصالح المبصرين.

تتفق نتيجة الفرض الرابع مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من: فيردبجو و كابلو (1996) Verdugo & Caballo، حسام مصباح (٢٠٠١)، أن المبصرين يظهرون مستوى مرتفعاً من المهارات الاجتماعية والمدرسية والتعاون والتعبير عن الآراء في حين أن المكفوفين يعانون من انخفاض مستوى توكيد الذات ويعانون من تبعية وإذعانية بسبب إعاقاتهم واضطرابا اجتماعيا ونفسيا واقتصاديا مما يجعلهم يعانون من القلق وتدني قيمة الذات، في حين تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من رضا كردي (١٩٩٦) كالفو (2003) Calvo، في وجود فروق في توكيد الذات بين المكفوفين والمبصرين لصالح المكفوفين.

ويمكن القول أن من العوامل المؤثرة علي توكيد الذات عامل التفاعل مع الآخرين حيث يتأثر مستوى التوكيدية بدائرة علاقات الفرد الاجتماعية فمرتفعو التوكيدية تكون دائرة علاقاتهم أكبر من منخفضي التوكيدية وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من كيف (1997) Kef، ماتسونাকা (2003) Matsunaka، إلي أن المبصرين لديهم شبكة علاقات شخصية واجتماعية وتبادلية كبيرة ولديهم أصدقاء عددهم أكبر بالمقارنة بالمكفوفين الذين تقل لديهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين لأنهم منخفضي التوكيدية.

وتري الباحثة أن طلاب الجامعة من المكفوفين يعانون من القلق في المواقف التي تقتضي التعامل مع الآخرين وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة خلف مبارك (١٩٩٣) من أن هناك ارتباطاً سالباً بين القلق وتأكيد الذات وهذا يعني أن الفرد لن يكون مؤكدا لذاته مع وجود مستوى مرتفع من القلق، وأيضا دلت نتائج دراسة كل من أحمد نجم الدين (١٩٩٠)، جونسون وآخرون (1991) Johnson ، دونوهو (1995) Donohu، هـاوز وسميمونز

التعاش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

(1999) Howze & Simmons، كيم (2003) Kim، علي انخفاض مستوي توكيد الذات لدى المكفوفين قبل البرنامج التدريبي الإرشادي أما بعد البرنامج فقد أسفرت النتائج عن ارتفاع توكيد الذات لديهم.

وبناءً على ذلك ترى الباحثة أن نتيجة هذا الفرض منطقية وأن المكفوفين من طلاب الجامعة لديهم انخفاض في توكيد الذات بالمقارنة بالمبصرين.

ولحساب دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات المبصرين في توكيد الذات تم استخدام اختبار "ت" الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للطلاب والطالبات (المبصرين) على أبعاد توكيد الذات

الدالة	قيمة "ت"	طالبات (ن=١٠٩)		طلاب (ن=١٠١)		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٣,١٧	١,٨١	١٧,٣٢	١,٢١	١٨,٠٠	التعبير عن الآراء
٠,٠١	١١,٥٧	١,٢١	١٦,٢٧	١,٣٠	١٨,٢٨	الدفاع عن الحقوق
٠,٠١	١٠,٣١	١,١١	١٦,٨١	١,٣٩	١٩,٠٤	تكوين العلاقات الاجتماعية
٠,٠١	١٠,١٦	١,٤٠	١٦,٤٢	١,٢٧	١٨,٣٠	التوجيهية
٠,٠١	١٤,٣٩	٣,٧٢	٦٦,٨٢	٣,٠٦	٧٣,٦١	توكيد الذات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين طلاب وطالبات عينة البحث من المبصرين في أبعاد توكيد الذات لصالح الطلاب.

جدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للطلاب

والطالبات (المكفوفين) على أبعاد توكيد الذات

الدالة	قيمة "ت"	طالبات (ن=١٠٩)		طلاب (ن=١٠١)		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	١,٣١	١,٦٣	١٣,٩٢	٢,٠٥	١٤,٤١	التعبير عن الآراء
٠,٠١	٥,١٨	٢,٠٤	١٣,٩٨	٢,٢٧	١٦,٢٦	الدفاع عن الحقوق
٠,٠١	١٣,٢٦	١,٠٧	١٣,١٤	٢,١٩	١٧,٧٤	تكوين العلاقات الاجتماعية
٠,٠١	٣,٥١	١,٨٤	١٣,٢٨	١,٩٩	١٤,٦٥	التوجيهية
٠,٠١	٨,٣٦	٤,٢١	٥٤,٣٢	٥,٩٥	٦٣,٠٧	توكيد الذات

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) في متوسطات

درجات الطلاب والطالبات المكفوفين في توكيد الذات وجميعها لصالح الطلاب ، فيما عدا بُعد التعبير عن الآراء فلم يكن دال إحصائياً

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما وصلت إليه نتائج رضا كردي (١٩٩٦)، عفاف محمد (١٩٩٣)؛ حيث أن طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين أكثر توكيداً للذات من الطالبات الكفيفات والمبصرات. في حين تختلف نتيجة هذا الفرض مع ما أسفرت عنه دراسة هيرسين وآخرون (1995) Hersen et al., في أنه لا توجد فروق في توكيد الذات بين الذكور والإناث، وربما يرجع ذلك إلي أن المجتمع ينظر إلي الفئة علي أنها تكون مسالمة وتتصاع لمعاييره وليس لها دور توكيدي كالفتي، وقد أكدت نتائج دراسة طريف شوقي (١٩٩٣) أن عوامل التنشئة الأسرية والتشجيع والاقتداء والتفكير الناقد والتفاعل مع الآخرين كلها من العوامل التي تقوي توكيد الذات.

وبناءً علي ذلك تري الباحثة أن الثقافة السائدة التي نعيش فيها تتوقع من الفتى الشجاعة والإقدام والاستقلالية والجرأة والمسئولية والدفاع عن حقوقه وأن يكون أكثر موضوعية وأكثر نشاطاً وأكثر منافسة وأكثر مغامرة بالإضافة إلي إعطائه مزيداً من الفرص للتعبير عن ذاته وتوكيدها من خلال الأنشطة المتعددة التي يمارسها في حين تتوقع الأسرة من إبنتها أن تكون علي درجة أقل من الفتى في هذه الصفات وتكسبها الذوق والأدب والاحترام والأخلاق لذلك نجد أن الطلاب أعلي في توكيد الذات من الطالبات.

ويمكن القول أن نتائج البحث الحالي تدل علي أن طلاب جامعة الإسكندرية ممن شملتهم عينة البحث سواء كانوا مبصرين أم مكفوفين لديهم أساليب تعايش مع ضغوط الحياة وأن هذه الأساليب ذات علاقة بتوكيد الذات لديهم.

توصيات ومقترحات:

- ١- إجراء بحوث ودراسات متطورة في مجال تنمية توكيد الذات لدي أصحاب الإعاقات المختلفة والاهتمام بهم فقد اتضح من البحث الحالي قلة البحوث العربية في هذا المجال.
- ٢- تدريب الكفيف منذ الصغر علي التعبير عن آرائه والمطالبة بحقوقه بالطرق المشروعة وزيادة الثقة بالنفس والاستقلالية وتأكيد ذاته من خلال ممارسته العديد من الأنشطة المختلفة عن طريق برامج تتضمن التوجيه والتدعيم الإيجابي حتى يصل إلي مستوى أفضل من الصحة النفسية والاستفادة من إمكانياته.
- ٣- إعداد برامج تدريبية إرشادية للطلاب في جميع المستويات الدراسية لتنمية توكيد الذات لديهم ويتضمن ذلك تقديم برنامج تربوي نفسي لمساعدة المراهقين علي التعايش مع ضغوط الحياة وإدارتها بشكل جيد.
- ٤- إعداد دورات تدريبية لأولياء أمور الطلاب المكفوفين والمبصرين لتوعيتهم بأساليب التنشئة

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

الاجتماعية السوية لإعداد جيل من الشباب الواعي المؤكد لذاته والقادر على أن يسهم في بناء مجتمعه مستقبلاً.

٥- توجيه نظر الآباء بأهمية مساندتهم لأبنائهم وخاصة في المرحلة الجامعية حتى يشدوا من أزرهم ويكملوا أدوارهم البناءة ومدهم بكافة أساليب المساعدة المختلفة حتى تكتمل شخصياتهم ويتمكنوا من التعايش مع ضغوط الحياة وحسن إدارتها.

٦- التوسع في إعداد وبناء المقاييس النفسية للكشف عن الجوانب المختلفة من شخصية الكفيف فنحن في أمس الحاجة إليها.

٧- التوسع في إنشاء مراكز الرعاية الاجتماعية والثقافية للمكفوفين على مستوى الجامعات المصرية وتزويدها بجميع الإمكانيات الحديثة وخدمات إعادة التأهيل لكل من الوظائف النفسية والجسمية للمكفوفين لحسن توافقهم الايجابي .

فمن الضروري توفير خدمات لذوي منخفضي الرؤية منها إعادة التأهيل والعلاج المهني أو الوظيفي وبرامج المساندة الاجتماعية، التوجيه، والتدريب الحركي وتتضمن كذلك الوسائل المساعدة من العدسات المكبرة ومواد الطباعة الكبيرة، والساعات الكبيرة، والحاسبات والمواد الصوتية أو السمعية للكتب والمجلات وخدمات القراءة الالكترونية وضرورة الوعي بهذه الخدمات والاستفادة بمزاياها المتعددة.

المراجع

- ١- إبراهيم أنيس وأحمد محمد الحوفي وعلى النجدي ناصف ، وحسن عطية (٢٠٠٣) : المعجم الوجيز ، مجمع اللغة العربية ، القاهرة : وزارة للتربية والتعليم - الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية .
- ٢- أبين منظور (٢٠٠٣) : لسان العرب ، الجزء الرابع ، القاهرة : دار المعارف .
- ٣- أحمد فتحى عبد ربه (١٩٩٧) : "السلوك التوكيدي لدى المراهقين وعلاقته بالمناخ الأسري" ، ماجستير ، كلية البنات - جامعة عين شمس .
- ٤- أحمد مختار محمد نجم الدين (١٩٩٠) : "أثر كل من الاستجابة التوكيدية والعلاج العقلاني الانفعالي علي تأكيد الذات لدي المكفوفين من طلاب الجامعة" دكتوراه ، كلية التربية - جامعة أسيوط .
- ٥- اعتدال معروف (٢٠٠١) : مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة ، والعمل ، والمجتمع ، الرياض : مكتبة الشقري للنشر والتوزيع .
- ٦- الدسوقي عبد الخالق (٢٠٠٤) : "الإساءة الوالدية والمعاناة الاقتصادية وعلاقتهما بالقلق والمشاعر الاكتئابية لدي أبناء من ذوى الإعاقة البصرية : دراسة سيكومترية كلينيكية" ، دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة طنطا .
- ٧- أمال عبد السميع باظة (١٩٩٩) : بحوث وقراءات في الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الإنجلو المصرية .
- ٨- أمانى سعيد عبد المتقصور (١٩٩٩) : "فعالية نموذج حل المشكلة فى تحسين العلاقات الاجتماعية للمراهقات الكفيفات" ، ماجستير ، كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان .
- ٩- ايناس عبد الفتاح أحمد سالم ، ومحمد محمود نجيب (٢٠٠٢) : "ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة" ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٣ ، ص ٤١٧-٤٥٨ .
- ١٠- جابر عيد الحميد و علاء الدين كفاقي (١٩٩٥) : معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء السابع ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ١١- جمعة سيد يوسف (٢٠٠١) : النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
- ١٢- حسام عبد العزيز مصباح (٢٠٠١) : "الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء

==التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتأكيد الذات لدى طلاب جامعيين==

وعلاقتها بتأكيد الذات دراسة مقارنة بين الطفل الكفيف والطفل العاقل.

ماجستير ، ، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .

١٣- حسن الموسرى (١٩٩٨) : "الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية"،
المجلة التربوية، جامعة الكويت ، العدد (٤٧) ، المجلد الثاني، ص ص
٩٧-١٣٧ .

١٤- حسن محمد النواصرة (٢٠٠٦) : ذور الاحتياجات الخاصة مدخل في التأهيل البدني ،
الإسكندرية: دار الوفاء .

١٥- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة: مكتبة
زهراء الشرق .

١٦- حسين على فايد (١٩٩٨) : "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط
الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية"، مجلة دراسات نفسية، العدد (٢)،
المجلد الثامن، ص ص ١٥٥ - ١٨٨ .

١٧- حسين على فايد (٢٠٠٥) : "ضغوط الحياة والضغط المدرك للحالات الذاتية، والمساندة
الاجتماعية، كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية"،
مجلة دراسات نفسية، العدد (١)، المجلد (١٥)، ص ص ٥ - ٥٣ .

١٨- خلف أحمد مبارك (١٩٩٣) : "حالة وسمة القلق وعلاقتهما بتأكيد الذات لدى طالبات
مدارس التمريض في صعيد مصر"، المجلة التربوية، كلية التربية
بسوهاج، الجزء الأول ، العدد (٨) ص ص ٢٥٩-٢٨٥

١٩- دهب أحمد عبد الرسول (٢٠٠٣) : "الضغوط التي يتعرض لها الأطفال المكفوفين وعلاقتها
بمستوى أدائهم لبعض الأدوار الاجتماعية"، ماجستير ، ، معهد الدراسات
العليا للطفولة - جامعة عين شمس .

٢٠- رجب على شعبان (١٩٩٥) : "الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف
الضاغطة"، مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب،
العدد (٣٤)، ص ص ١١٠-١٢٣

٢١- رجب على شعبان (٢٠٠١) : "الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية
وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة". مجلة دراسات نفسية،
العدد (٣٢)، المجلد (١١)، ص ص ١٦٦ - ١٩٨ .

٢٢- رضا محمد إبراهيم الكردي (١٩٩٦) : "دراسة مقارنة لمستوى التوكيدية لدى المكفوفين
والمبصرين"، ماجستير ، ، كلية التربية- جامعة بنها .

- ٢٣- زينب محمد شقير (١٩٩٩): سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين ، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية
- ٢٤- سامية عباس القطان (١٩٨٦): "دراسة مقارنة للانتران الانفعالي ومستوى التوكيدية لدى طلبة وظائف المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ، العدد العاشر، ص ص ١ - ٢٥ .
- ٢٥- سميره على (١٩٩٩): "الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء ، وتأكيذ الذات وبعض السمات المرضية، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، الجزء (٣)، العدد (٣٣)، ص ص ١٢٧-١٦٠
- ٢٦- صابر حجازي (١٩٩٢): "دراسة لفويا العقارب والشعابين وتوكيد الذات لدي عينة من شباب عمان". مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية- جامعة المنيا، مجلد ٦، العدد الأول، ص ص ١-١٥
- ٢٧- صبحي عبد الفتاح الكفورى (٢٠٠٠): "فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية"، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية - جامعة المنوفية ، العدد ٣ ، السنة ١٥ ، ص ص ٩٧ - ١٢٤ .
- ٢٨- صلاح فؤاد مكاوى (٢٠٠١): "أثر ضغوط الحياة في بعض متغيرات الشخصية لدي فئات الموهوبين"، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، العدد ٤٦ ، ص ص ٣ - ٤٤ .
- ٢٩- صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠): الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ٣٠- طريف شوقي فرج (١٩٩٣): "محددات السلوك التوكيدي، دراسة لحجم ووجهة الآثار"، مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الخامس والعشرون، السنة السابعة، ص ص ٥٤-٧١.
- ٣١- طريف شوقي فرج (١٩٩٨): توكيد الذات مدخل لتتمية الكفاءة الشخصية ، القاهرة: دار غريب.
- ٣٢- طريف شوقي فرج (٢٠٠٣): المهارات الاجتماعية والاقتصادية ، دراسات وبحوث نفسية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
- ٣٣- طه عبد العظيم (٢٠٠٦): مهارات توكيد الذات ، الإسكندرية: دار الوفاء .
- ٣٤- عفاف محمد (١٩٩٣): "الوحدة النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء والمستوى الاجتماعي
- المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ - (٤٧٧)**

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

- الاقتصادي والجنس والعمر وتأكيد الذات لطلاب وطالبات كلية الهندسة،
مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط- مجلد ٢، العدد ٩، ص ص ٢١٠-٢٢٦
- ٣٥- علاء الدين كفاي وجهاد علاء الدين (٢٠٠٥): موسوعة علم النفس التأهلي، المجلد الثاني، الإعاقات، القاهرة: دار الفكر العربي .
- ٣٦- علي عبد السلام علي (٢٠٠٠): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية" مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٥٣، السنة ١٤، ص ص ٦-٢٦
- ٣٧- علي عبد السلام علي (٢٠٠٣): مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٣٨- علي عسكر (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث .
- ٣٩- عماد محمد مخيمر (١٩٩٧): "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"،
المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (١٧)، المجلد السابع، ص ص ١٠٣-١٣٨.
- ٤٠- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠): "التأقّل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة" مجلة دراسات نفسية، العدد (٤)، المجلد العاشر، ص ص ٥٠٥-٥٣١.
- ٤١- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤٢- فرج عبد القادر طه، شاكراً عطية قنديل، حسين عبد القادر، ومصطفى كامل (١٩٩٣):
موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت: دار سعاد الصباح.
- ٤٣- كريماني عويضة منشار (١٩٩٠): "دراسة علاقة مستوى التوكيدية ومستوى التوافق الإنفعالي علي التحصيل الدراسي". دكتوراه، كلية التربية ببها - جامعة الزقازيق .
- ٤٤- كريماني عويضة منشار (١٩٩٩): "الضغط النفسي في علاقته بدافعية الأنجاز ودافعية التواد لدى الطلاب". مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية - جامعة عين شمس، العدد (١٠)، السنة (٧)، ص ص ٣٥٣ - ٤١٠ .

- ٤٥- لطفي عبد الباسط (١٩٩٤): "عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد (٥)، ص ص ٢٧ - ٩٥.
- ٤٦- مایسة أحمد النیال وهشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧): "أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر" المؤتمر الدولي الرابع للإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس ص ص ٨٥-١٤٢.
- ٤٧- محمد إقبال محمود (٢٠٠٦): الأطفال غير العاديين، عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- ٤٨- محمد بن حسن أبو راسين (٢٠٠٣): "العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين"، مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق، العدد ١٤٣، ص ١٦٢.
- ٤٩- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١): تعليمات إختبار تأكيد الذات، القاهرة: دار النهضة المصرية.
- ٥٠- محمد علي كامل (٢٠٠١): "دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة"، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، العدد ٣٠، المجلد الثاني، ص ص ١٩٥ - ٢١٩.
- ٥١- محمود حماد حسن (٢٠٠٧): "برنامج مقترح للتدريب على السلوك التوكيدي وأثره في تخفيف أزمة الذات لدى المراهقين"، ماجستير، كلية التربية - جامعة الإسكندرية.
- ٥٢- مدوح صابر (٢٠٠٤): "البنية العاملية لأشكال الكذب لدى متعاطي المخدرات في مقابل غير المتعاطين في ضوء متغيرات الشخصية"، دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثالث، العدد الرابع، ص ص ١٢٣ - ١٩٨.
- ٥٣- ناصر سيد جمعة عبد الرشيد (٢٠٠١): "أثر الضغوط النفسية علي أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب جامعة المنيا"، ماجستير، كلية التربية - جامعة المنيا.
- ٥٤- نعمة محمد (١٩٩٩): "الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة" مجلة دراسات نفسية، المجلد (٩)، العدد (٤)، ص ص ٥٨٥-٦١٣.
- ٥٥- نغمة جمال الرفاعي (٢٠٠٤): "مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية"، مجلة البحوث
- المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ - (٤٧٩)**

التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين

النفسية والتربوية - جامعة المنوفية، العدد ٣، السنة ١٩، ص ص ٢٤٧ -

٣٧٩ .

٥٦- نيقين السيد زكريا (٢٠٠٤): "مستوي ونوعية الطموح وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى

عينة من فاقدرات البصر والمبصرات المراهقات" (دراسة مقارنة) ،

ماجستير ، كلية الآداب - جامعة عين شمس .

٥٧- وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥) "فعالية برنامج إرشادي عقلي إنفعالي في خفض أحداث

الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة" ، مجلة دراسات نفسية ،

العدد ٥، السنة ١٥، ص ص ٥٦٩ - ٥٩٨ .

٥٨- وفاء علي محروس زاهر (٢٠٠٣) : "الضغوط النفسية الأسرية والسلوك التوافقي لطفل

الروضة الكفيف" ، ماجستير ، كلية التربية - جامعة الزقازيق .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 59- Alonso, C. & Del Barrio, V. (1996): "Self-esteem assertiveness, locus of control and consumption of legal drugs". Revista - de - Psicología - de la Educacion No.(19), pp5-20
- 60- Amirkhan James & Augeung Bonnie (2007): "Coping with stress across the lifespan: Absolute vs Relative changes in strategy" Journal of Applied Developmental Psychology, Vol.(28), No(4), pp298-317
- 61- Anshel, M, Williams L., Williams, S (2000): "Coping style following acute stress in competitive sport". Journal of Social Psychology, Vol (140) No (6) pp 731-773.
- 62- Asberg, Kia, K; Bowers, Clint; Renk, Kimberly & McKinney, Cliff (2008): "A structural Equation Modeling Approach to the study of street and psychological adjustment in emerging adults child, Psychiatry and Human Development. Vol(39), No(4), pp481-501.
- 63- Brennan , Patricia , Katz Annak & Robyne (2002): "Maternal depression paternal psychopathology and adolescent diagnostic anthems" . Journal of Counting and Clinical Psychology . Vol (70) No(5) pp 1055-1075 .
- 64- Brennan, Mark & Gardinal, Gina (2000): "The use of pre-existing and novel coping strategies in adapting to age related vision loss". Journal of Gerontological Social Work. Vol(34), No.(1), pp1-7
- 65- Brennan, Mark; Horowitz, Amy; Reinhardt , Joan; Cimarolli, Verena; Dolores Benn, & Leonard, Robin (2001): "In their own words: Strategies developed by visually impaired older to

- cope with vision loss". Journal of Gerontological Social Work, Vol.(35) No.(1) pp 63-85
- 66- Brown , Tamaral; Salsman, John, M; Brechting , Emily & Carlson, Charles R. (2008): "Religiousness spirituality and social support: How are they related to underage drinking among college students"? Journal of Child & Adolescent Substance Abuse. Vol.(17), No.(2), pp 15-39.
- 67- Calvo , Novell , Carmen (2003) : "Coping and blindness : A study of the strategies of coping with blind and visually handicapped" . Journal of Visual Impairment & Blindness . Vol (95) No(3) pp 12-16 .
- 68- Cameron Dean (2000): "Telecar with blind rehabilitation students/ graduates" Diss. Abst. Inter. Vol.(61) No.(2-B) p1132.
- 69- Carlson, Ginger Apling & Grant, Kathryn E. (2008): "The roles of stress and coping in explaining gender differences in risk for psycho pathology among African American Urban Adolescents" Journal of Early-Adolescence, Vol.(28), No.(3), pp375-404.
- 70- Carlson Neil, R; Martin Neil, G. & Buskist, William (2004): Psychology England Pearson Education Limited. 2nd ed.
- 71- Chang Chien Huey (1998): "Adolescents with visual impairment or blindness: Perceptions of social support and career development". Diss. Abst. Inter, Vol.(59), No.(9-A) p3400.
- 72- Chang Edward , C (2001) : "Life Stress and depressed mood among adolescents : Examining a cognitive affective mediation model" . Journal of Social & Clinical Psychology , Vol (20) No(3) pp 416 – 429 .
- 73- Cheng, Sammy K (2001): Life stress problem solving perfectionism and depressive symptoms in Chinese Cognitive Therapy & Research, Vol (25) No (3), pp 303-333.
- 74- Cimarolli , Verena R. & Wang, Shu-wen (2006): "Differences in social support among employed and unemployed adults who are visually impaired". Journal of Visual Impairment & Blindness , Vol.(100), No.(9), pp 545-556
- 75- Compas, Bruce E; Champion , Jenni Fer E . & Reeslund , Kristen (2005) : "Coping with stress : implications for prevention intervention with adolescents" Prevention Researcher , Vol(12) No(3) pp 17-20 .

- 76- Conger , Rand , Wallace Lora & Sun Jumei (2002) : "Economic pressure in African American Families : A replication and extension of the family stress model" . Developmental Psychology . Vol.(38) No(2) pp 179-193 .
- 77- Corsini , Raymond , J (1996) : Concise encyclopedia of psychology New York John Wiley & sons .
- 78- De Steiguer , Pamela B., Erin Jane N, Topor , Irenel & Rosenblum , LPenny (2008) : "The Experiences of Parents of Students with visual impairments who Are Professionals in the field of Visual impairment Journal of Visual Impairment & Blindness , Vol(102) No(1) pp 16-27 .
- 79- Deiborah , J (2001) : "Stress generation in intact Community families : Depressive Symptoms Perceived family relation ship stress and implication for adolescent adjustment Journal of Social and Personal Relation Ships, Vol .(18) Issue .(4), p. 443 .
- 80- Diwan, Sadhna, Yonnalagadda, Satya S. & Balaswamy, Shantha (2004): "Resources predicting positive and negative affect during the experience of stress: A study of older Asian Indian Immigrants in the United States" Gerontologist, Vol(44), No(5) p605
- 81- Dolores, Benn T. (1997): "The role of personality traits and coping strategies in late life adaptation to vision Loss". Diss- Abst. Inter. Vol. (58), No(4-B) p2151
- 82- Donohue, Brad (1995): "Social skills training for depressed visually impaired older adults", Behavior Modification, vol.(19), No(4), p149
- 83- Emmons Alyson (1996): "Coping responses of the visually impaired blindness" Diss Abst. Inter. Vol(57) No.(8-B) p5323.
- 84- Eschenbeck Heike; Kohlmann , Carl- Walter; Deiss Susanne; Hubner, Isabel & Hermanns, Norbert (2007): "Stress coping and metabolic control in adolescents with type 1 diabetes: The contribution of illness – specific assessment" Zeitschrift Fur- Gesundheits Psychologies, Vol.(15), No.(3), pp119-126
- 85- Eun, Kyoung, Othelia, Lee (2000): "I can not see flowers but I can smell them: Coping strategies and adoption among older adults with vision loss". Diss Abst Inter. Vol.(52), No.(7-B) p3229.
- 86- Fabes R& Eisenberg, Ir (1997): Regulatory control and adults, Stress –

- related responses to daily Life events. Journal of Personality and Social Psychology, vol (73),No (5), pp 1107-1117.
- 87- Finn, Robert (2003): "Insomniacs need training in effective coping skills", Clinical Psychiatry, News Feb, Vol.(42) p 3112
 - 88- Fullam Aretoula (2002): Adult attachment emotional intelligence health and immunological responsiveness to stress Diss. Abst. Inter. Vol.(63), No(2-B) pp1079
 - 89- Hamdan, Mansour; Ayman, M & Dawani, Hania A. (2008): "Social Support and Stress among University Students in Jordan" International Journal of Mental Health and Addiction, Vol.(6), No.(3), pp442-450
 - 90- Hersen Michel, Kabaco F.F, Robert; Van, Hasselt, Vincent & Null, Jane, (1995): "Assertiveness's depression and social support in older visually impaired adults" Journal of Visual Impairment and Blindness. Vol.(89), No.(6), pp524-530.
 - 91- Horowitz Amy & Reinhardt, Joan (2005): "The effect of rehabilitation on depression among visually disabled older adults". Aging & Mental Health, Vol.(9) No.(6), pp563-570.
 - 92- Howard , Y ; Lanning , C& Copeland (2003) : "Suicidal behavior in young offender population Crisis" Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention Vol (24) No(3) pp 98-104 .
 - 93- Howard, Michelle & Medway, Frederic (2004): Adolescents attachment and coping with stress": Psychology in the Schools, Vol.(41), No.(3), pp391-402.
 - 94- Howland Lewis ; Gortmaker , S& Mofenson , C(2000) : "Effects of negative Life events on immune suppression in children and youth infected with human immunodeficiency virus type Journal Pediatrics pp 1-2 .
 - 95- Howze Yvonne & Simmons Nadine (1999): The use of assertiveness training to improve the job interview behaviors of visually impaired adolescents Journal of Visual Impairment, Vol(93), No(1), pp26-37
 - 96- Hudson-Donald- W. Ayne (1983): "Asserti-Care: An assertiveness training program for the elderly as measured by assertion, locus of control & self-esteem (Social skills)". Diss Abst. Inter. Vol.(44), No.(10-B) p3197.
 - 97- Jaser, Sarah; S. ; Champion, Jennifer E.; Reeslund, Kristen L; Keller, Gary; Merchant, Mary Jane; Benson, Molly & Compas,

- Bruce E. (2007): "Cross-Situational coping with peer and family stressors in adolescent off spring of depressed parents". Journal of Adolescence, Vol.(30), No.(6), pp917-932
- 98- Johnson Charles Lavon (1991) : "Using short – term group counseling with visually impaired adolescents" , Journal of Visual Impairment and Blindness Vol (85) No(4) pp 166-170 .
- 99- Jose P., & Kilburg D. (2007): "Stress and coping in Japanese children and adolescents. Anxiety-stress and coping An International Journal Vol.(20), No.(3), pp283-298.
- 100- Joseph, Migual & Sanchez, Sueives (2001): "Assertiveness and substances Abuse in adolescents results from across". Sectional Study Ahales-De Psicologia, Vol.(17), Essen University.
- 101- Kaplan , Robert (1993) :Health Hand Human Behavior , international Edition , New York: Macgraw – Hill .
- 102- Kaptein , A& Wienman , John (2004) :Health psychology . Oxford ; Blackwell publishing .
- 103- Kausar, Rukhsana & Munir Ruksana (2004): "Pakistani Adolescent coping with stress: effect of loss of a parent and gender of adolescents". Journal of Adolescence, Vol.(27), No(6), pp599-610
- 104- Kef Sabina (1997): "The personal network and social supports of blind and visually impaired adolescents": Journal of Visual Impairment and Blindness Vol.(91), No.(3), pp236-244.
- 105- Kim Young Il (2003) : "The effects of assertiveness training on enhancing social skills of adolescents with visual impairments" Diss Abst , inter, Vol 62 No(4-A) pp 4217.
- 106- Kostelecky K.L. & Lempers Y.D. (1998): "Stress family social support distress and well-being in High School Senior, family and consumer sciences research". Journal of Family Psychology Vol.(27), No.(2), pp125-145.
- 107- Kronenberger, William, G,Carier Bryan D, Stewart Jeunette & Morrow, Catherine (1997): Psychological Adjustment of children in the Pretransplant phase of bone marrow transplantation: Relation ships with parent distress parent stress and child coping. Journal Of Clinical Psychology In Medical Setting, Vol.(3), No(4), pp319-335
- 108- Landazabal, Maite & Garaigordobil (2001): "Intervention with adolescents impact of a psychological program for assertiveness and coping cognitive strategies in social

- situations" Journal of Article Psychologia Conductual, Vol(9), No(2), pp 221-246
- 109- Lazarus , R & Folkman , S (1985) : "If it changes it must be a process study of emotion and coping during three stages of college examination . Journal Of Personality And Social Psychology Vol (48) PP 150 – 170 .
- 110- Lazarus , Riched (1993) : From Psychological Stress to Emotion ; A History of Eutiok" Annual Review of Psychology , Vol(44), pp 1-21.
- 111- Leyser – Jona & Heinze , Toni (2001) : "Perspectives of parents of Children Who are Visually Impaired Implication For the Field RE: view Vol (33) No (1) PP 37 – 48 .
- 112- Lindo, Gunnel & Nordholm, Lena (1999): "A depression Strategies, well-being and activities of daily living among people with low vision" Journal of Visual Impairment & Blindness, Vol.(93), No.(1), pp434-446.
- 113- Love , D (2002) : "Examining the rol of Temperament in adolescent responses to family stress" , Diss . Abst . Inter . Vol (63)No (1-B) p 2779 .
- 114- Matsunaka Kumiko (2003): "The effects of social support on daily stress and mental health of visually impaired people". Japanese Journal of Health Psychology. Vol.(16), No.(2), pp53-59..
- 115- Matsunaka Kumiko; Akihiro, Inoue & Yo Miyata (2002): "The effect of sight levels on daily stressors and coping styles", Japanese Psychological Research , Vol.(44), No.(1) pp1-8.
- 116- Midencé, Kenny & Elander James (1997): Adjustment and coping in Audits with sickle cell disease: An assessment of research evidence: British Journal of Health Psychology, Vol (1) part (2) pp 95-111.
- 117- Mullis, R.&Chapman, P. (2000): "Age, Gender and self esteem differences adolescent coping styles"Journal of Social Psychology, vol (140) No (4) pp539-541.
- 118- Papóto Frank Joseph (1991): "The role of self-Awareness, Certainty and Social Support in Group Pressure Situation" Diss-Abst-Inter, Vol(52), No(8-B), p4522
- 119- Patton , wend ; Goddard , Richard (2006) : "Coping with stress in the Australian job network : gender differences . Journal Of Employment Counseling vol (43) No(3) p 135 .
- 120- Perinovic Estela & Mikic Zlatka-Kozjak (2007): "Stress coping

- strategies and psychosomatic symptoms in adolescents. "Socijalna Psihijatrija Vol.(35), No.(3), pp126-132
- 121- Pina, Armando A.; Villalta Lank; Ortiz, Claudio; Gottschall Amanda C.; Costa, Natalie M. & Weems, Carl F. (2008): "Social support discrimination and coping as predictors of posttraumatic stress reaction in youth survivors of hurricane Katrina" . Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, Vol.(37), No.(3), pp564-574.
- 122- Plax, T. G. Kearney P. & Beatty, M. Y. (1985): "Modeling parent's assertiveness: A retrospective analysis", Journal of Genetic Psychology, Vol.(146), No(49), pp499-457.
- 123- Raffety, B, Smith, R,& Ptacek, y.(1997): Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety and coping with an anticipated stressor: Aprocess analysis. Journal of Personality and Social Psychology, Vol (72) No,(4) pp 892-906.
- 124- Resendes Sandy (2005): "The world at your finger tips: Understanding blindness". Journal of Visual Impairment and Blindness Vol.(99), No.(9) pp521-534
- 125- Schroll Edward & Francis (1996): "The effects of Assertiveness training on the social behavior of seriously emotionally disturbed adolescents in a residential treatment program". Dis. Abst. Inter. Vol(57), No(9-B), p 5931.
- 126- Schur, sherry, Anne (1999): "The relationship between problem solving, life stress and depression". Diss. Abst. Inter section (B) the sciences of engineering, Vol (59), No (12B), PP 3321.
- 127- Staempfli, Marianne (2007): "Adolescent play fullness. stress perception coping and well being". Journal of Leisure Research, Vol.(39), No.(3), pp393-412
- 128- Suelves Joseph; Sanchez Turet & Mique L., (2001): "Assertiveness and substance use in adolescence: Results from a cross sectional study", Journal Article Anaes de Psychology, Vol(17), No(1), pp 15-22
- 129- Taylor Robert, E. & Upton, Linda R. (1988): "Stress and coping: Implications for visual impairment". Journal of Vision Rehabilitation, Vol.(2) No.(3), pp23-28.
- 130- Troster , Heinrich (2001) :Sources of stress in Mothers of Young Children with visual Impairments" . Journal of Visual Impairment and Blindness . Vol(95) No(10) PP623 – 637.
- 131- Ueda Y. (2004): "Psychological changes during rehabilitation for

- newly visually impaired people Shinrigaku Kenkya".
Vol.(75), No(1), pp1-8
- 132- Upton, Linda R. ; Beverly, Bush, A & Taylor, Robert, E. (1998):
"Stress coping and adjustment of adventitiously blind mal
veterans with and without diabetes mellitus". Journal of
Visual Impairment & Blindness, Vol.(92), No.(9), pp656-
665.
- 133- Upton, Linda, R. (1989): "Coping with stress: Adjustment to visual
loss in diabetes mellitus". Diss Abst. Inter. Vol.(50),
No.(9-B), p4240.
- 134- Verdugo, Miguel & Caballo Cristina (1996): "Evaluation of the social
skills of students with visual deficiencies": An
Investigation Analyze Psychological, Vol(14), No(2-3)
Portugal Institutur Superior de Psychologies Aplicada pp
313-323
- 135- Water , Sandra Jones (2001) : "Ago related differences in the flounce of
positive and negative Life Stress on Working
memory".Diss – Abst – Inter Vol (61) , No(9-B) p 5062 .
- 136- Zellars K. & Perrewe P. (2001): "Affective personality and the content
of emotional social support: Coping in organizations|".
Journal of Applied Psychology Vol.(86), No.(3), pp459-
467

Coping with stress and its correlation with self-assertiveness for blind and sighted students of University undergraduate

Dr. Howaida Hanafy Mahmoud

Assistant Professor of Psychological Health Department
Faculty of Education – Alexandria University

The present research aims to study styles of coping with stress and its correlation with self-assertiveness for blind and sighted students of Alexandria University, The sample consists of (306) students (male and female) of blind and sighted students: (96) blind students (male and female) from the center of Social Care for Blind Students in Faculty of Art from History, Arabic, Sociology, Psychology, Anthropology, and Philosophy sections, (210) sighted students (male and female) of the same college and the same sections, The research tools which are the measure of coping with stress (Version A) for sighted students, while the measure of coping with stress (Version B) for blind students prepared by the researcher, and the measure of self-assertiveness prepared by the researcher.

The results showed that:

- 1- There is significant positive correlation between the scores of styles of coping with stress and the scores of self-assertiveness for blind and sighted students of Alexandria University.
- 2- There are no significant differences in style of coping with stress between blind and sighted students of Alexandria University.
- 3- There are no significant differences in styles of coping with stress between males and females (gender) from sighted students of Alexandria University.
- 4- There are significant differences in style of coping with stress between males and females (gender) for males from blind students of Alexandria University.
- 5- There are significant differences in self-assertiveness between blind and sighted students for sighted students of Alexandria University.
- 6- There are significant differences in self-assertiveness between males and females (gender) for males from both of blind and sighted students of Alexandria University.