

اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بتماسك الذات لدى طلبة الجامعة
م . د علي حاكم حسون العرباوي
جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
المستخلص

يهدف البحث الحالي للتعرف على اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بتماسك الذات لدى طلبة الجامعة , في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية , وتألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة موزعين على 18 كلية (12) علمية و(6) انسانية في جامعة القادسية , تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وفقاً للأسلوب المتناسب للعام الدراسي (2025- 2026) ولتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية (للجيزاني , 2021) وتألف المقياس في صيغته النهائية من (30) فقرة , من بعد التأكد من خصائصه السايكومترية, وكذلك تبني مقياس (العبيدي , 2023) لتماسك الذات والمؤلف من (42) فقرة بصيغته النهائية بعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس , وقد تمت الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) خلص الباحث الى النتائج الاتية :- 1- ان طلبة جامعة القادسية لديهم مستوى جيد من اساليب تعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات . 2- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين متغيري اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات لدى عينة البحث الحالي من طلبة جامعة القادسية . 3- وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين اساليب التعايش مع المشقة نفسية وتماسك الذات تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث) ولصالح الذكور , والمرحلة الدراسية (الثانية – الرابعة) ولصالح المرحلة الرابعة , وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير التخصص (انساني – علمي) . وفي ضوء ذلك خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : اساليب التعايش , تماسك الذات , طلبة الجامعة .

Coping Strategies with Psychological Difficulty and Their Relationship to Self-Resilience Among University Students

Dr. Ali Hakim Hassoun Al-Arabi

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women / Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The current study aims to identify coping mechanisms for psychological distress and their relationship to self-cohesion among university students, in light of the variables of gender, specialization, and academic year. The research sample consists of (400) male and female students distributed across 18 colleges (12 scientific and (6) humanities at Al-Qadisiyah University. They were selected using stratified random sampling according to the proportional method for the academic year (2025-2026). To achieve the objectives of the current research, the researcher adopted the model of coping mechanisms with psychological distress (Al-Jizani, 2021). The model in its final form consists of (30) items, after verifying its psychometric properties. Likewise, the researcher adopted the model (Al-Ubaidi, 2023) for self-cohesion, consisting of (42) items in its final form, after verifying the psychometric properties of the model. The statistical package (SPSS) was used. The researcher concluded with the following results: 1- Students at Al-Qadisiyah University have a good level of coping mechanisms for psychological distress and self-reliance. 2- There is a statistically significant

positive correlation between the variables of coping strategies and self-reliance among the current research sample of students from Al-Qadisiyah University.3- There are statistically significant differences in the correlation between coping strategies and self-reliance based on gender (male-female), favoring males, and academic year (second-year-fourth year), favoring fourth-year students. No statistically significant differences were found based on academic specialization (humanities-sciences). Based on these findings, the researcher offers several recommendations and suggestions.

Keywords: coping strategies, self-reliance, university students

الفصل الاول

مشكلة البحث

تمثل المشقة النفسية العملية التي تهدد فيها الاحداث او الظروف البيئية وجود الكائن وسعادته ورخاءه , كذلك يشار اليها على انها عملية تفاعلية ودينامية مستمرة بين مثيرات المشقة الموجودة في البيئة من ناحية وبين الفرد من ناحية اخرى (شويخ , 2015: 107) .

وتعد بصفة عامة حالة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، وتتضمن الانفعالات غير السارة التي تترافق مع الأفكار السلبية والتي تؤدي إلى ظهور سلوكيات مضطربة، مما ينتج عنه حالة من الإجهاد والتوتر، وقد ترافقها حالة من القلق، فقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع ، الصداع النصفي، بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية (زهري , 2024: 666) .

لذا فان الضغوط النفسية التي يواجهها الانسان تسبب له الكثير من الاضطرابات والامراض النفسية التي يعاني منها , والافراد يختلفون في اساليب مواجهة المشقة , فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة واحداث مؤذية ويستطيع ان يواجه هذه المواقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي او الجسدي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض (العبيداني, 2016 : 27) .

ويرى (Gan, Y. & Wen, Y. 2014) إن الحياة مليئة بالمواقف العصبية والمرهقة ،لذا ينبغي على الأفراد مواجهتها والتعامل معها بإيجابية بهدف السيطرة عليها والتقليل من أثارها السيئة ، وقد يفشل الكثير منهم مما يجعلهم عرضة لمختلف أنواع الضغوط والتحديات بسبب عدم قدرتهم على بلورة أساليب مواجهة فعالة تمكنهم من التهيؤ والاستعداد المسبق لتوقع تلك الضغوط والتحديات والتغلب عليها ، فقد وجد أن الأفراد الذين يتعرضون لمواقف ضاغطة وطارئة ويفشلون في مواجهتها سيكونون أكثر تعرضاً للاضطرابات الصحية والنفسية (موسى , 2023: 773).

ويتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى مشقة نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة باختلاف تخصصاتهم وظروفهم (الجزيري , 2020: 47) وقد تتمثل لدى طلبة الجامعة باضطراب التفاعلات الاجتماعية والاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وتراجع الأداء الاكاديمي والمشكلات الاقتصادية والإحباط نتيجة عدم القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات وتدهور الحالة الجسدية , إضافة الى ذلك اللجوء الى بعض السلوكيات المدمرة كالمخدرات او الكحول او الانتحار او الافراط في الاكل .

ومن خلال التعرف على الاساليب التي يستخدمها الطلبة في التعايش مع المشقة النفسية التي تواجههم فانه يتم الكشف عن طبيعة بنائهم النفسي , ومن خلال توجه الفرد العام فان تلك الاساليب اما تكون ايجابية او

سلبية , فاذا كانت ايجابية فأنها تشير الى بناء نفسي سليم , اما اذا كانت سلبية فهي تشير الى وجود بعض الاختلالات والاضطرابات في ذلك البناء, وبالتالي يترتب عليها اثار سلبية على جميع جوانب حياة الطلبة

ومن خلال معايشة الباحث لطلبة الجامعة وجد ان بعض الطلبة يميلون الى قلة التفاعلات الاجتماعية مع الزملاء والميل للانسحاب الاجتماعي , والبعض الآخر يعاني من تدهور الوضع المالي لما يلاحظ من زيادة مصروفات الطلبة مقارنة بوارداتهم , اضافة الى شعور البعض بالقلق والعجز في بعض الحالات وفقدان للثقة بالنفس لما يواجهون في بعض الحالات من ضغوط ومواقف صعبة .

ويرتبط متغير اساليب التعايش مع المشقة النفسية في هذه الدراسة بمتغير تماسك الذات , ويعتقد الباحث انه قد يكون له دور في صياغة طبيعة تلك الاساليب سواء كانت ايجابية او سلبية , و يعكس في حالة تماسكه الاستقرار والصلاية النفسية في مواجهة مختلف العقبات والصعوبات التي قد تواجه الانسان في حياته , بينما عندما تكون ذات الفرد غير متماسكة وفي حالة تفكك وتشظي , مما يشير الى عدم الترابط والاتساق في التعايش مع احداث الحياة المختلفة , الذي يؤدي به الى اشكال مختلفة من الاضطراب النفسي كالعزلة والشعور الدائم بالتوتر والقلق وفقدان قدرته على تحقيق اهدافه وشعوره بالإحباط نتيجة لذلك. لذا تتركز مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الاتي : ما اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بتماسك الذات لدى طلبة الجامعة .

اهمية البحث :

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل العمرية المهمة لما يصاحبها من المشكلات والتي تتطلب الى حاجة ضرورية من البرامج العلاجية والارشادية ؛ اذ تعد من المراحل المهمة في النمو وتتطلب عناية متعمقة , وان يتم فهمها بطريقة صحيحة وذلك من اجل المساهمة في عمليات ارشادها وتوجيهها وعلاجها , لذا هي مرحلة مهمة في حياة الفرد , والتي تؤثر على نموه الشخصي , وبالتالي تعد مرحلة مهمة يتعرض فيها الطالب الجامعي الى ازمان نفسية عديدة . (عويس , 2023: 92)

اذ يشير الضيق النفسي إلى حالة من المعاناة العاطفية أو العقلية التي قد تتضمن مشاعر القلق، الحزن، الاكتئاب، أو الانزعاج، وقد تؤثر على الأداء اليومي للفرد. هذه الحالة قد تنجم عن عوامل متعددة مثل ضغوط الحياة، التجارب الصادمة، أو مشكلات الصحة النفسية. (Daughtry, D, et al , 2023,p:3)

وأشارت العديد من الدراسات الى أن طلبة الجامعة يواجهون ضغوط شديدة ، مما يتطلب رعاية خاصة واستثنائية بالطلبة كونهم يمثلون الصفوة المختارة في اي مجتمع وبالقدر الذي يكون عليه من علم وخلق ، بقدر ما يؤدي ذلك إلى تقدم المجتمع ، لأنهم أمل الأمة وأداة التنمية والتجديد في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، وهم العنصر الأساس في بناء الجامعة ، وهم مادتها وهدفها ومتفاعلين مع قدراتها العلمية وتوجيهها التربوي بهدف إعدادهم للمستقبل لقيادة المجتمع. (الحواس , 2016: 5)

يكتسب البحث الحالي اهميته من خلال التركيز على اساليب التعايش مع المشقة النفسية ومدى تأثيرها عندما تكون ايجابية وبناءة على خلق شخصية قادرة على مواجهة مشقات الحياة وضغوطاتها بطريقة يكون الفرد فيها على مستوى جيد من الصحة النفسية والأمن النفسي في ظل مواجهة احداث الحياة الضاغطة سواء كانت مألوفة او غير مألوفة, والذي بدوره يدفعنا الى اعطاء اهمية لشخصية الفرد بشكل عام واهتمام خاص بالأساليب التي يتبعها في التعايش مع المشقة النفسية , فهناك من الافراد تكون لديهم القدرة في مواجهة وتحمل مختلف انواع الضغوط والصعوبات مع المحافظة على مستوى جيد من الصحة النفسية والجسمية والابتعاد عن الاضطرابات والأمراض النفسية على الرغم من وجود مختلف الاحداث والوقائع الضاغطة في حياتهم اليومية , بينما توجد مجموعة اخرى من الافراد غير قادرين على التعامل او التوافق مع احداث الحياة اليومية ومواجهة الضغوطات والصعوبات , وبالتالي اختلال صحتهم النفسية والجسمية بما يحدث من اضطرابات او امراض تعيق عملية توافق الفرد السليم مع البيئة التي يعيش فيها .

من خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة الى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة , وهذا ما يطلق عليه اساليب مواجهة الضغوط , والتي يسعى فيها الفرد الى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله من اساليبه في التعامل مع البيئة , او تعبئة طاقاته او تغيير افكاره , او تعديل اهدافه او طموحاته , او بتغيير البيئة (عشعش , 2018 : 434-435)

اذ تعد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من العمليات الهامة والضرورية لكل فرد , تختلف وتتغير حسب ما يتطلب الموقف وتتجه نحو الواقع سواء كان داخلي أو خارجي , وهذه العملية تتصف بالمرونة وظيفتها مساعدة الفرد على تيسير وخفض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة , وتمثل هذه الاستراتيجيات محاولات ارادية تعمل على مواجهة المشاكل الانية التي تحدث في الوقت الراهن (نجم , شلتناغ , 2024 : 121)

ولأساليب مواجهة الضغوط النفسية أهمية بالغة في التكيف مع الضغوط التي يواجهها الفرد . وهي من المواضيع المهمة في علم النفس وما لها من دور بارز في التأثير على حياة الفرد , وتعد من الموضوعات المعاصرة الامر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بمثل هذه الأساليب المؤثرة في حياة الأفراد . وتمثل ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم بسبب ان الطلبة يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة , وتختلف أساليب المواجهة المتبعة من طالب لآخر فالبعض يلجأ إلى استخدام أساليب مركزة على المشكلة والبعض الآخر يلجأ إلى استخدام أساليب مركزة على الانفعال لنفس الموقف الضغط ويعود ذلك إلى كيفية ادراك الطالب وتقييمه للموقف الضغط ومن ثم تقييم المصادر والإمكانيات التي تساعده في مواجهة مواقف الضغط (سهيل , 2024 : 148) .

واشارت دراسة (انس , اسماعيل , 2022) بعنوان اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى الطلبة الايتام الى ان عينة البحث لديهم مستوى منخفض من اساليب التعايش مع المشقة ومن خلال حساب الوسط الحسابي لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة (حل المشكلة , التكيف الذهني , الاحجام) تبين ان افراد العينة اكثر تعايشاً مع المشقة باستعمال اسلوب حل المشكلة ومن كلا الجنسين (انس , اسماعيل , 2022 : 542).

واشارت دراسة (عسيري , 2023) بعنوان (البصيرة المعرفية واساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية , وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين البصيرة المعرفية واساليب التعايش , كما اظهرت النتائج وجود تأثير ذو دلالة احصائية للبصيرة المعرفية على اساليب التعايش وذلك يعني انه كلما تحسنت البصيرة المعرفية تحسنت اساليب التعايش مع المشقة النفسية , واطهرت النتائج عدم وجود علاقة بين اساليب التعايش مع المشقة والاستمتاع بالحياة وذلك لكون اساليب التعايش متغير تابع وليس مستقل شأنه شأن الاستمتاع بالحياة (عسيري , 2023 : 465-466) .

وكذلك اشارت دراسة (الجيزاني , 2020) بعنوان اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة , الى تمتع عينة البحث بمستوى عالي من اساليب التعايش مع المشقة النفسية , و اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعايش مع المشقة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) ولصالح الذكور , كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير التخصص (علمي – انساني) ولصالح التخصص العلمي (الجيزاني , 2020 : 48) .

واشارت دراسة (انس , اسماعيل , 2023) والتي هدفت للتعرف على اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى الايتام تبعاً لمتغير النوع , الى وجود مستوى منخفض من اساليب التعايش مع المشقة لدى عينة البحث كما لا توجد فروق دالة في اساليب التعايش مع المشقة النفسية وفقاً لمتغير النوع (عسيري , 2023 : 453-454) .

وكذلك اشارت دراسة (عويس , 2023) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الازمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد , الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الذكاء الوجداني واساليب التعامل مع الازمات النفسية , ولا توجد فروق دالة احصائياً الذكاء الوجداني واساليب التعامل مع الازمات النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) (عويس , 2023 : 88) .

واشارت دراسة (الحواس , 2016) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل , الى وجود فروق بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية ولصالح طلبة الجامعة, وكذلك وجود فروق بين طلبة كلية الهندسة والآداب في استخدام استراتيجيات التعامل, واشارت النتائج الى وجود فروق بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وطلاب الثانوي باختلاف المرحلة الدراسية (الحواس , 2016 : 28-30) .

ويرتبط متغير اساليب التعايش مع المشقة النفسية في هذا البحث مع تماسك الذات . ولأهمية وحساسية المرحلة الجامعية في مواجهة التحديات والضغوط الاكاديمية كونها تتميز غالباً بنمو شخصي ملحوظ وتكوين للهوية والسعي لتحقيق أهداف أكاديمية ومهنية وتحقيق التوازن النفسي فقد استحوذ مفهوم التماسك الذاتي على اهتمام كبير في الأبحاث الحديثة كونه يلعب دوراً حاسماً في الرفاهية النفسية والتنمية الشخصية والنجاح الأكاديمي لطلبة الجامعات وبالتالي زيادة الشعور بالانتماء والهدف والمعنى في الحياة(حمادي, عباس , 2024 : 5052) .

ونال الشعور بالتماسك النفسي اهتمام كثير من علماء النفس والاجتماع الطبي والباحثين في الطب والتمريض. ووجد عالم الاجتماع الطبي انتونوفسكي , ان الشعور بالتماسك النفسي له اسهام كبير في قدرة على الصمود والتحدي ,وبالإمكان ان ينظر اليه على انه طريقة للتفكير والتصرف ومن الممكن ان تقود الناس الى التمييز واعادة استخدام الموارد المتاحة لهم والافراد الذين لديهم شعور قوي بالتماسك يميلون في الحصول على صحة نفسية افضل من حيث انخفاض الضغط والاكتئاب والضيق (سعدون , جعفر , 2021 : 362) .

وشعور الفرد بالتماسك ذو اهمية عظيمة في صحته, وله ارتباط ايجابي مع الأمل ,وجودة الحياة , اضافة الى ذلك فإن الافراد الذين يتسمون بمشاعر التماسك يكون لديهم مستوى القلق والاكتئاب منخفض , كما ان الشعور بالتماسك النفسي لدى الفرد هو احد اساليب مواجهة الضغوط بل هو توجه نحو الحياة , وفهم الاحداث والتصدي للضغوطات , عن طريق مصادر وقوى الفرد النفسية والاجتماعية والمتمثلة بالقدرة على التدبير والارادة , ويعد الشعور بالتماسك النفسي اداة لتفسير الفرد للمؤثرات الخارجية ؛ اذ كلما كان التفسير يقلل من قيمة الضغط الخارجي , ويزيد من ادارة الفرد على حياته زاد الشعور بالتماسك تجاه مسببات الضغوط الخارجية , لذا فإن كل نجاح في مواجهة الفرد للمواقف الصعبة يدعم شعوره بالتماسك , ويزيد من تكيفه مع عوامل التوتر المستقبلية (حسين , خلف , 2024 : 133) .

واشارة دراسة (سعدون , جعفر , 2021) الشعور بالتماسك النفسي وعلاقته بالحدود الشخصية لدى طلبة الجامعة , الى ان عينة البحث تتمتع بالشعور بالتماسك النفسي, وكذلك اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين التماسك النفسي والحدود الشخصية اضافة الى عدم وجود فروق بين الشعور في التماسك النفسي والحدود الشخصية وفقاً لمتغير الجنس بينما توجد فروق وفقاً لمتغير التخصص (علمي – انساني) ولصالح التخصص الانساني (سعدون , جعفر , 2021 : 361) .

وتمثل الذات المتناسكة حالة مستقرة حتى عندما تواجه تهديدات لهوية الفرد , وتشير الى الاحساس المستقر بهوية الشخص , وهي نفسها التي تعد نامية في الطفولة المبكرة وتتجلى لاحقاً في الحياة .

واشارت دراسة (عيدان , الخيري , 2022) والتي هدفت للتعرف على تماسك الذات لدى موظفي الدولة و على دلالة الفروق وفقاً لمتغيرات (الجنس , العمر , الحالة الاجتماعية) , الى تمتع عينة البحث من

موظفي الدولة بتماسك الذات , والى عدم وجود فروق في تماسك الذات لدى عينة البحث وفقاً لمتغيرات (الجنس , العمر , الحالة الاجتماعية) (عيدان , الخيري , 2022 : 138 , 141) .

واشارت دراسة(العبيدي , 2023) بعنوان تماسك الذات وعلاقتها بالبصيرة المعرفية لدى الطلبة الايتام واقرائهم غير الايتام في المدارس الاعدادية , الى تمتع عينة البحث بتماسك ذات عالي , و اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في تماسك الذات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) ولصالح الذكور , ووجود فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير اليتيم (يتيم – غير يتيم) ولصالح الطلبة الايتام , ووجود فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير فترة اليتيم , اذ كانت الفترات الاولى من اليتيم من الولادة الى 4 سنوات ومن 5سنوات الى 9 سنوات كانوا يتمتعون بتماسك ذاتي اكبر اكثر مما يتمتع به الايتام من ذوي الفترات من (10- 14 سنة ومن عمر 15 – 18 سنة) , كذلك اشارت الى وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين تماسك الذات والبصيرة المعرفية لدى عينة البحث (العبيدي , 2023 : 83-90).

واشارت دراسة (حمادي , عباس , 2024) بعنوان الصراع الروحي بدلالة الشخصية الذاتية وتماسك الذات لدى طلبة الجامعة الى امتلاك عينة البحث مستوى عالي نسبياً من تماسك الذات , وظهرت النتائج اسهام تماسك الذات في الصراع الروحي كان بقيمة منخفضة , ويرى الباحثان ان تماسك الذات ذات اثر ايجابي على شخصية الفرد فكلما كان للفرد تماسك عالي لن يحدث هناك صراعا روحيا وعلى العكس من ذلك لو انخفض تماسك الذات سيؤدي الى ارتفاع الصراع الروحي للفرد . (حمادي , عباس , 2024 : 5065 – 5069).

واشارت دراسة (حسين , خلف , 2024) بعنوان التماسك النفسي وعلاقته بادراك المخاطر لدى معلمات رياض الاطفال , الى ان معلمات رياض الاطفال يتميزن بالشعور بالتماسك النفسي ولديهن ادراك للمخاطر , وكذلك اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالتماسك النفسي وادراك المخاطر لدى معلمات رياض الاطفال (حسين , خلف , 2024 : 132).

وفي ضوء ما تقدم تتضح اهمية البحث :-

الاهمية النظرية :

- 1-اهمية عينة البحث من الناحية العمرية , ومن ناحية اخرى اهمية المرحلة الدراسية المتمثلة بطلبة الجامعة والتي تمثل العمود الفقري في تحقيق تنمية وتطور المجتمعات الانسانية .
- 2-اهمية دراسة تماسك الذات وفهم دورها في خلق شخصية قادرة على مواجهة مختلف التحديات والصعوبات التي قد تواجه الفرد خلال عملية تفاعله مع بيئته وتأثيرها على عملية التوافق النفسي عند الفرد .
- 3- الكشف عن طبيعة الاضطرابات النفسية , التي تنشأ نتيجة لتشظي الذات عندما يكون مفهوم الفرد عن نفسه مشتمت وتهدد هويته الذاتية , وذلك للعمل على ارشاد وتوجيه الطلبة لتحقيق الاستقرار النفسي من خلال بناء مفهوم ذات ايجابي متماسك في نظرة الفرد لنفسه والاخرين والعالم الخارجي قائم على التوازن النفسي السليم .
- 4- دراسة اساليب التعايش مع المشقة النفسية في المجالات الاكاديمية تتيح الفرصة لمعرفة مدى سلامة البناء النفسي للطلبة ومدى تأثيره على الاداء والانجاز لديهم والعمل على ايجاد الطرق والسبل التي تعمل على تعزيز الاساليب الايجابية والصحية المتبعة في التعايش مع المشقة النفسية .
- 5-زيادة رصيد المعرفة العلمية من خلال دراسة اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بتماسك الذات لدى طلبة الجامعة , اذ يواجه الطلبة بصورة متزايدة العديد من المواقف الضاغطة , وبالتالي تختلف أساليب المواجهة المتبعة من طالب لآخر سلبية كانت او ايجابية في التعايش مع تلك المشقات , ويعود

ذلك لكيفية ادراك الطالب للمشقة التي يتعرض لها وبالتالي تحديد الاساليب التي يرى بانها مناسبة للتعامل معها ومواجهتها .

6- قد تتولد روى وافكار من خلال هذه الدراسة حول مدى تأثير تماسك الذات على اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال معرفتها عن كذب , ويمكن ان تكون منطلقاً لدراسات اخرى في المستقبل.

الاهمية التطبيقية:

1-تمثل هذه الدراسة محاولة علمية متواضعة لتقديم المعلومات المفيدة , للمختصين في الشأن التربوي للتعرف بوضوح على اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتقديم الخطط الارشادية والبرامج التوجيهية للحد من الاساليب السلبية التي من الممكن ان يلجأ اليها الطلبة .

2- تتيح هذه الدراسة تنمية وتطوير اساليب التعايش مع المشقة النفسية ذات طبيعة ايجابية تعمل على تحقيق التكيف السليم والتوازن المعرفي والانفعالي للطلبة في المجالات الاكاديمية من خلال عملية الارشاد والتوجيه .

3-يمكن ان تساهم هذه الدراسة في تحقيق نوع من التوازن النفسي السليم عن الاضطرابات والامراض النفسية من خلال اعتماد طرق واساليب فعالة في مواجهة المشقات النفسية اثناء تفاعل الفرد مع البيئة ومن خلال الارشاد والتوجيه والاستراتيجيات المناسبة ليتمكن الطلبة من القدرة على التعايش السليم مع تلك المشقات.

4- ممكن ان تساعد هذه الدراسة المعلمين والمدرسين والمرشدين التربويين على فهم كل من اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات والعمل على تحقيق التوافق والتكيف النفسي بما يعمل على تحسين النمو الشخصي والاداء الاكاديمي للطلبة من خلال بناء القدرات اللازمة التي تمكن الفرد من مواجهة مختلف الصعوبات والضغوطات بطريقة تمكنهم من المحافظة على التوازن النفسي السليم اثناء مواجهة الاحداث الضاغطة .

5- من الممكن ان تقدم نتائج هذه الدراسة خدمة للعاملين في القطاع التربوي من خلال ايجاد الاساليب المناسبة في التعايش مع المشقة النفسية , والاتفات الى البنى المعرفية المناسبة التي تمكن الفرد من بناء ذات متماسكة وقوية قادرة على تمكين الفرد من مواجهة مختلف الضغوط والتحديات التي قد تواجهه في حياته اليومية .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

1-اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

2- تماسك الذات لدى طلبة الجامعة ؟

3- طبيعة العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات لدى طلبة الجامعة ؟

4- التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث) والتخصص (انساني – علمي) والمرحلة الدراسية (الثانية – الرابعة)

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية وللكتليات العلمية والانسانية والمرحلتين الثانية والرابعة ومن كلا الجنسين (ذكور – اناث) للعام الدراسي 2025 – 2026 .

تحديد المصطلحات :

أولاً- اساليب التعايش مع المشقة النفسية (Methods of Coping with Psychological Hardship)

1-عرفها (ferguson & Cox,1997)

انها استجابة الفرد للظروف التي يمكن ان تسبب اضطراباً فسيولوجياً او نفسياً (انس , اسماعيل , 2022 :543).

2-الجيزاني (2020)

مجموعة اليات الدفاع الواعية الصحية التكيفية التي تعبر عن الخداعات الايجابية عن الذات وعن قدرة الفرد في السيطرة على الاحداث وتتمثل بعدة اساليب للتعايش منها : حل المشكلة (كالتعايش النشط , والتخطيط , وكبت النشاطات المنافسة) , والتكيف الذهني (كالقبول واعادة التأويل الايجابية) , والاحكام (كالأنكار , والانفصال السلوكي والعقلي , وتعاطي المخدرات) (الجيزاني , 2020 : 51).

التعريف النظري :- تم اعتماد تعريف (الجيزاني , 2020) والمعتمد على نظرية (لازاروس وفولكمان 2007) والذي اعتمده الاخير في بناء المقياس الحالي .

التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية المعتمد في البحث الحالي .

ثانياً- تماسك الذات (Self-Cohesion)

1-تعريف كوهوت (Kohut,1971)

الشخصية المنظمة ومقاومة للتشطي وهي صحية وتعمل بفاعلية لان طاقتها النرجسية تستثمر في المقام الاول في السعي لتحقيق اهداف واقعية (حمادي , عباس , 2024 : 5054)

2-تعريف (Antonvesky,1993)

هو التوجه العام نحو الحياة يعبر عن احساس الفرد الدائم والدينامي بقدرته على توقع المتطلبات القادمة من عالم الخبرات الخارجي والداخلي ومواجهة الضغوط الحياتية واستيعابها بصورة فعالة والتكيف معها . (العبيدي , 2022 : 126)

3-تعريف روجرز ليفسيك , 2017 (Roger J. R. Levesque)

هو الاحساس المستقر بهوية الشخص , والذات المتماسكة للفرد هي حالة مستقرة وتظل كذلك حتى عندما تواجه تهديدات لهوية الفرد (عيدان , الخيري , 2022 : 142)

التعريف النظري :اعتمد الباحث تعريف (Antonvesky,1993) الذي تبناه (العبيدي , 2022) في اعداد المقياس الحالي .

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس تماسك الذات المعتمد في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: -النظريات التي فسرت اساليب التعايش مع المشقة النفسية .

أ-اساليب التعايش مع المشقة النفسية :

وتعد من المواضيع الهامة لتكفلها بمواجهة مصاعب الحياة المختلفة , ويمثل رد فعل تكيفي يتنبأ بقدره الفرد في مواجهة المواقف قبل ان تقع , ونتيجة لطبيعة الظروف التي يمر بها الفرد والعديد من المشاكل التي يتعرض لها في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها , والتي تلقي بتأثيراتها السلبية في اموره الحياتية الاخرى , فيسعى الى تغيير نفسه والبيئة من خلال عدد من المحاولات , فان كانت اساليب المواجهة والتعايش غير ناجحة وتقليدية , ادت الى تدهور صحته النفسية , وسوءاً في توافقه النفسي والاجتماعي مع نفسه والآخرين , الامر الذي يؤدي الى استخدام اساليب تعايش غير سوية كالهروب والاحجام والانكار .

ب- مفهوم اساليب التعايش مع المشقة النفسية .

-اساليب التعايش :- هي الطرق والوسائل التي يستخدمها الافراد في التعايش او التعامل مع ما يقع عليهم من مشقة .

-المشقة النفسية :- هي ما يواجهه الفرد من مشكلات وصعوبات واحداث في حياته اليومية مسببة له التوتر , وتكون له مصدر تهديد وخطورة . (عسيري, 2023 : 449)

اساليب التعايش مع المشقة النفسية : ويرى (لازورس وفولكمان , 2007) بانها جهود معرفية او سلوكية . المستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية والخارجية , يدركها الفرد من خلال تقييمها على انها مرهقة وانها تتجاوز مصادره التكيفية وتهدها , فهي مجموعة اليات دفاعية واعية صحية تكيفية التي تعبر عن الخداعات الايجابية عن الذات وعن قدرة الفرد في سيطرته على الاحداث متمثلة بعدد من اساليب التعايش كحل المشكلة , والتكيف الذهني , والاحجام.(الجزاني , 2020 : 51)

1-نظرية (التعاملات التقييمية) لازورس 1960 .

هذه النظرية توضح المشقة وعمليات التقييم , وقد ركزت على ان المواجهة تتكون نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ويمثل ذلك اهم ما يميز هذه النظرية . التي تعتمد على المنحنى التفاعلي والذي يرى ان المواجهة تكون ناتجة من تفاعل البيئة الفيزيائية مع المتغيرات الشخصية وظروف الفرد النفسية , ولذلك فقد كان تعريف لازورس لأساليب المواجهة على انها (جهود معرفية وسلوكية التي يقوم بها الفرد لمواجهة مطالب البيئة الداخلية والخارجية) اذن هي نظرية سلوكية معرفية , وقد قام لازورس بتحديد العمليات الاتية في عمليات المواجهة وهي :

أ-الحدث الضاغط وقد قسمه الى قسمين هما :-

1-حدث ضاغط خارجي ويقصد به الاحداث البيئية المحيطة بالفرد .

2-حدث ضاغط داخلي ويقصد به الاحداث التي تنبع من داخل الفرد والتي تتكون عن طريق ادراكاته للعالم الخارجي .

ب- عملية التقييم وتمثل تقييم الفرد للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد وهذه النظرية تؤكد على اسلوب مواجهة احداث الحياة المختلفة يتحدد من خلال عملية تقييم الفرد للموقف فيما اذا كان مضر به او مهدد له . وقد اشارت هذه النظرية الى ان عملية التقييم المعرفي تمر بمرحلتين هما:

1- التقييم الاولي : والمقصود به هو حكم الفرد وتقديره للحدث اذا كان مصدر تهديد له فيما يمكن ان يسبب من اضرار او نتائج سالبة او موجبة او محايدة .

2-التقييم الثانوي : ويشير الى تفكير الفرد ومعرفته لقدراته وما يستطيع فعله , اذ ركز (لازاروس) على طبيعة التقدير الشخصي للحدث لما له من تأثير على الفرد . (الجزاني , 2020: 54)

وعندما يتعرض الفرد لطلبات البيئة الضاغطة , يقوم هنا بعملية تقييم لتلك الضغوط , اذا كانت مهددة وما يستطيع فعله تجاهها , فاذا كانت تقديرات وانفعالات الفرد تجاه تلك الاحداث ايجابية فهو سيختار اساليب التعايش والتكيف في مواجهتها , بينما اذا شعر بالانزعاج منها وانه لا يستطيع مواجهتها ويشعر بأنه عاجز تجاهها فسيعمل على اختيار اساليب التعايش غير السوية كالانكار والاحجام .

ووفقاً لـ(لازاروس وفولكمان) تكون اساليب التعايش مع المشقة النفسية في حل المشكلة (التعايش النشط , التخطيط , كبت النشاطات المنافسة) وفي التكيف الذهني (القبول , واعادة التأويل الايجابي) و الاحجام (الانكار , الانفصال السلوكي والعقلي , والادمان وتعطي المخدرات) . (عسيري, 2023 : 449)

وقد حدد لازاروس ثلاثة انواع من الضغوط النفسية وهي كما يأتي :-

1-تغيرات كبيرة تكون مؤثرة على مجموعة كبيرة من الافراد وهي ضغوط عامة تؤثر على الكل وتكون خارج نطاق تحكم البشر كالكوارث الطبيعية والكوارث من صنع الانسان كالحروب والطرود والاعتقال والتمييز العنصري .

2-الكوارث الكبيرة التي تؤثر في فرد او مجموعة و تكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد كالموت او المرض الشديد او فقدان البيت او العمل .

3-الضغوط الحياتية اليومية كالمشاكل الزوجية او مشاكل العمل . (احمد , 2025 : 1149) .

ثانياً : النظريات التي فسرت تماسك الذات (Self – cohesion) .

1-نظرية هانز كوهوت (Heinz kohut, 1971)

اوجد هانز كوهوت نظرية تماسك الذات (Heinz kohut, 1971) والتي تركت اثر كبير في فهم الشخصية الانسانية وذلك بسبب انها تحددت اساليب فرويد التقليدية وقدمت تنظير جديد ومتميز حول طبيعة الذات وكيفية تنمية وتطوير الذات وترتكز هذه النظرية على فكرة اساسية والتي ترى ان هناك حاجة اساسية تتمثل بالشعور المتماusk والمتكامل بالذات تكون موجودة عند كل فرد , وهو ما يطلق عليه تماسك الذات والذي يتمثل بقدره الفرد بالمحافظة على الشعور الثابت والمتماusk بالذات رغم ما يواجه الفرد من صعوبات وتحديات في حياته وهو يعد من الامور الضرورية لتحقيق الرفاهية النفسية وصحة الفرد البدنية , وبالتالي فإن اي اضطراب او خلل ي يصيب هذا الشعور من الممكن ان يؤدي الى حدوث اشكال مختلفة من الامراض النرجسية (kohut & wolf, 1978 :413) و اشار (Schipk,2017) خلال دراسته الى ان نظرية هانز كوهوت تكونت في الاساس عن طريق ملاحظاته السريرية وخبراته في معالجة المرضى ذو اضطرابات الشخصية النرجسية , والتي ينظر لها على انها الفئة التي تقاوم العلاج بالتحليل النفسي التقليدي ومن خلال طبيعة عملة مع هؤلاء المرضى , فقد ادرك هانز كوهوت الاهمية للتعاطف والتماهي (مشاركة المشاعر, افكار ,سلوكيات, او صفات شخص اخر) ودور اشياء الذات في تشكيل وتطور الذات المتماusكة (Schipk,2017: 18) في(حمادي , عباس , 2024 :5056-5057)

وتعد نظرية الذات لهانز كوهوت, على نطاق واسع واحدة من النظريات التحليلية النفسية المركزية. وهي نظرية شاملة تتضمن نموذجًا للتطور ونموذجًا للاستشارة والعلاج السريري. وفي جوهر هذه النظرية تكمن الذات، التي تُفهم كنظام عقلي ينظم تجربة الشخص الذاتية المتعلقة بمجموعة من

الاحتياجات التنموية . ووفقاً لكوهوت , تُعد الذات التي تُفهم كعملية أو نظام ينظم الخبرة الذاتية جوهر الكيان النفسي للفرد، وتتكون من الإحساسات، والمشاعر، والأفكار، والمواقف تجاه الذات والعالم. إذ اعتبر كوهوت الذات قوة نفسية تُفسر تطور الشخصية الناضجة والصحية، وكذلك تشكل اضطرابات الشخصية عندما تفشل هذه الذات في التطور بشكل متماسك . (Banai ,E, et al,2005,p: 224-225)

2- الذات المتماسكة وفقاً لنظرية أرون انتونوفسكي (Antonovesky,1993)

يرى انتونوفسكي اذا كان للفرد قناعة وقدرة على ادارة وترتيب خبراته بطريقة توفر له فهماً للظاهرة او الموقف وكذلك تتوفر له القناعة بانه قادر على التحليل والاستنتاج والقدرة على تحقيق التوازن والمطابقة بين الشروط والاهداف التي يسعى لتحقيقها , يمكن الحكم في ضوء ذلك على ان هذه الشخصية متماسكة ومترنة وتحمل في طياتها صورة موجبة عن الذات . (Antonovesky,1997) فإن نمو الذات بصورة ايجابية ومتماسكة , يتطلب توفر اعتبارات كثيرة , لكون نمو الذات يكون مشروط بسياق اجتماعي يبدي من الاسرة كونها تمثل قاعدة اساسية يستند عليها الفرد ومروراً بالمؤسسات التعليمية والاكاديمية في اكتسابه للخبرات وتعلمه عن طريقها , وذلك بسبب ان هذه الخبرات التي يمر فيها الفرد هي التي تصقل ذاته وتطورها .

فالأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع في الثلاث ابعاد الاتية (الوضوح , الادارة للموقف , المعنى) يعدون ذو تماسك ذات مرتفع ومحققين لذاتهم المتماسكة والذي يعكس بدوره على طبيعة تعاملهم مع ما يتعرضون له من مواقف وكذلك ازمان الحياة وضغوطاتها , ويكونوا قادرين على ادارة امورهم الحياتية بحنكة , اضافة الى ذلك تكون لديهم نظرة تفاؤلية للحياة والمستقبل . لكون ان سمة التماسك في الذات تكون بمثابة درع واقى للفرد من الآثار السلبية الناتجة عن ما يتعرض له الفرد من الاحداث اليومية عن طريق ادراك وتنظيم الفرد للمثيرات ودوافعه الحياتية بصورة متناسقة تتيح للفرد امكانية التنبؤ بالظواهر والسلوكيات وقدرته على ضبطها وتحكمه بها ويتعامل معها الفرد كمسخرات لاستغلال الموارد والامكانيات الشخصية والداخلية والخارجية والتي تمثل مصدر مقاومة للضغوط والازمان حتى يحافظ الفرد على اتزانه ويتصدى للمواقف والاحداث التي يتعرض لها وبالتالي يتسم الفرد بصحة نفسية عالية وسلامة وامن نفسي ذاتي حتى في المواقف الشاقة والصعبة (العبيدي , 2023 : 24-26)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

اولاً : منهج البحث :

اعتمد الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي , وهو نوع من انواع البحوث الوصفية, وذلك لأنها تصف بدرجة اساسية ظرفاً موجوداً.(علام, 2012: 323) إذ يعد المنهج الوصفي ملائماً لطبيعة البحث واهدافه فيسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة التي يريد دراستها وجمع اوصاف ومعلومات دقيقة عنها , إذ يعتمد الاسلوب الوصفي على دراسة الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً" (عبيدات وآخرون , 2005: 191,225).

ثانياً: مجتمع البحث : Research Population

حدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية مرحلة البكالوريوس للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2024- 2025) والبالغ عددهم (17504) طالباً وطالبة* موزعين بحسب الجنس والمرحلة والتخصص على كليات جامعة القادسية إذ بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (10301) بنسبة (59%) (اما في التخصص الانساني فقد بلغ عددهم (7203) بنسبة (41%) بينما توزع الطلبة على الصفوف الدراسية على النحو الاتي فقد بلغ عدد الطلبة في المرحلة الاولى (5431) وبنسبة (31%) بينما بلغ عدد

الطلبة في الثانية (4461) وبنسبة (25%) في حين بلغ عددهم في الثالثة (3424) وبنسبة (20%) وقد بلغ عددهم في الرابعة (2891) وبنسبة (17%) أما في الخامسة فقد بلغ عددهم (885) وبنسبة (5%) في حين بلغ عددهم في السادسة (273) وبنسبة (2%) أما بالنسبة للجنس فقد بلغ عدد الذكور (7505) وبنسبتهم (43%) في حين بلغ عدد الإناث (9999) وبنسبتهم (57%) والجدول رقم (1) يوضح ذلك :-

الجدول (1)

مجتمع البحث لطلبة كليات جامعة القادسية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص

المجموع	المرحلة الدراسية												الكلية	ت
	السادسة		الخامسة		رابعة		ثالثة		ثانية		اولى			
	ا	ذ	ا	ذ	ا	ذ	ا	ذ	ا	ذ	ا	ذ		
4229					48	36	539	38	605	434	778	638	كلية التربية	1
425					65		103		164		93		كلية التربية للبنات	2
226					4	5	24	9	8	14	103	59	كلية الآثار	3
824					94	67	115	80	156	110	122	80	كلية الآداب	4
705					65	29	87	32	153	76	173	90	كلية الفنون الجميلة	5
794					46	11	77	11	101	203	48	89	كلية القانون	6
7203					76	58	945	61	118	837	131	956	المجموع	
					1	1		9	7		7		ع للكليات الانسانية	
1882					15	16	193	15	332	312	290	275	كلية الادارة والاقتصاد	7
1560					10	52	222	14	246	132	468	196	كلية العلوم	8
1039					40	86	35	10	62	242	86	386	كلية التربية الرياضية	9
480					12	28	102	19	94	18	76	23	كلية	1

					0								التمريض	0
293					10	13	5	3	14	5	181	62	كلية التقنيات الاحيائية	1
173					16	23	11	7	8	11	28	69	كلية الزراعة	1
213			40	25	27	16	20	11	28	8	23	15	كلية الطب البيطري	3
2006	17	10	30	14	23	11	241	86	257	176	136	38	كلية الطب	1
	3	0	8	0	8	3								4
498			12	39	76	38	42	23	54	15	60	22	كلية طب الاسنان	1
			9											5
629			14	64	88	28	90	33	71	25	68	22	كلية الصيدلة	1
			0											6
1101					82	12	56	20	76	205	150	209	كلية الهندسة	1
						3		0						7
427					25		36		32	14	124	135	كلية علوم الحاسوب	1
						34		27					ب تكنولوجيا حيا المعلومات	8
	17		61	26	98	72	105	80	127	116	169	145	المجموع الكلي للكلية العلمية	
	3	10	7	8	2	0	3	9	4	3	0	2		
1030		273		885		1702		1862		2437		3142		
1														
1750													المجموع الكلي	
4														

*تم الحصول على اعداد الطلبة من قسم التخطيط والدراسات / الاحصاء / من شعبة التخطيط في جامعة القادسية بموجب الكتاب المرقم (1844) في 2025 / 7 / 13 .

ثالثا: عينة البحث: Sample of the Research

اعتمد الباحث في اختيار عينة بحثه الطريقة الطبقيّة العشوائية حتى تكون ممثلة لكل طبقات المجتمع الاصيلي والمتكون من كليات جامعة القادسية ، وللحصول على عينة اكثر تمثيلاً اعتمد الباحث طريقة الاسلوب المتناسب في اختيار العينة اذ اختير عينة بلغت (400) طالب وطالبة ويمثلون طلبة المرحلة

الثانية والرابعة وقد بلغ عدد طلبة المرحلة الثانية (4461) وبنسبة (59%) بينما بلغ عدد طلبة المرحلة الرابعة (3044) وبنسبة (41) ومن كلا التخصص (العلمي – الانساني) موزعين على (18) كلية (6) انسانية و (12) علمية وقد بلغ عدد الذكور (3301) وبنسبة (44%) في حين بلغ عدد الاناث (4204) وبنسبة (56) وقد بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (4139) وبنسبة (55%) بينما بلغ عدد الطلبة في التخصص الانساني (3366) وبنسبة (45%) , والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

عينة البحث موزعة حسب الجنس والمرحلة والتخصص

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثانية		الكلية	ت
	أ	ب	أ	ب		
92	26	19	28	19	كلية التربية	1
12	4	-	8	-	كلية التربية للبنات	2
1	-	-	-	1	كلية الآثار	3
21	5	4	7	5	كلية الآداب	4
17	4	2	7	4	كلية الفنون الجميلة	5
22	2	6	5	9	كلية القانون	6
165	41	31	55	38	المجموع الكلي	
		72		93		
54	9	9	19	17	كلية الادارة والاقتصاد	7
30	6	3	14	7	كلية العلوم	8
25	2	5	4	14	كلية التربية الرياضية	9
14	7	1	5	1	كلية التمريض	10
3	1	1	1	0	كلية التقنيات الاحيائية	11
3	1	1	0	1	كلية الزراعة	12
5	2	1	2	0	كلية الطب البيطري	13
44	14	6	14	10	كلية الطب	14
11	4	3	3	1	كلية طب الاسنان	15
12	5	2	4	1	كلية الصيدلة	16
28	4	7	4	13	كلية الهندسة	17
6	1	2	2	1	كلية علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	18
235	56	41	72	66	المجموع الكلي	
		97		138		
400		169		231		

ثالثاً: - ادوات الدراسة :-

1-مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية: ولتحقيق أهداف البحث الحالي فقد تطلب إيجاد أداة لقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية , لذا تبني الباحث مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية لـ (الجيزاني, 2020).

2- وصف المقياس بصورته الاصلية :

يتكون مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية بصيغته الاولية من (30) فقرة، ويطلب من المستجيب اختيار واحد من خمس بدائل لكل فقرة تمثل مستويات هذا المقياس وهي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، تتطبق علي بدرجة قليلة جداً) وأعطيت الأوزان (5-4-3-2-1) على التوالي، ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء بدائل الإجابة الدرجات (1, 2, 3, 4, 5). وعليه فان أعلى درجة يحصل عليها الطالب (150) درجة وأدنى درجة هي (30) بمتوسط فرضي قدره (90) درجة. وتم التحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق البنائي، أما ثباته فقد استخرج بطريقة اعادة الاختبار الداخلي وطريقة معادلة ألفا-كرونباخ.

3- التحليل المنطقي لفقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية :

ومن اجل التحقق من صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من اجل قياسه قام الباحث بعرض فقرات المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10) من المحكمين وذلك لفحص جودة الفقرات وبيان مدى فاعليتها، اذ طلب منهم ابداء ملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى ملائمتها فيما وضعت من اجل قياسه، وتعد هذه الوسيلة من الوسائل العلمية المعتمدة عند صياغة الفقرات للتأكد من صلاحيتها (Eble, 1972:555). وتكون الفقرة صالحة للقياس عندما تكون نسبة الاتفاق (80%) فأكثر من عدد محكمين المقياس، واتضح بعد ذلك ان جميع فقرات المقياس صالحة منطقياً في قياس ما وضعت من اجل قياسه، اذ اتفق المحكمين في ملاحظاتهم وأرائهم على بقاء جميع فقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية.

3- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية :

تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية من الخطوات المهمة والضرورية في بنائها، لكونه يكشف عن الخصائص السيكومترية لفقراته، مما يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً (Anastasi, 1988:192). وقد اشارت اغلب الادبيات في القياس النفسي ان الحجم المناسب للعينة في عملية التحليل الاحصائي للفقرات من المفضل ان لا تقل عن (400) ولا يزيد عن (500) فرد يتسم اختيارها بالدقة من مجتمع الدراسة (Henrysoon, 1971:214) ووفقاً لذلك اختار الباحث عينة للتحليل الاحصائي بلغت (400) طالب وطالبة من المرحلة الثانية والرابعة في جامعة القادسية واختير منها بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

أولاً:- القوة التمييزية للفقرات (Discrimination power of Item).

وتعد من الخطوات الاساسية في بناء اي مقياس؛ وذلك لتحديد قوة الفقرة في الكشف عن السمة عند المفحوصين وكذلك عن صدقها في التعبير عن السمة المقاسة، ولتحقيق ذلك، قام الباحث بتطبيق مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية على عينة التحليل الاحصائي، والبالغ حجمها (400) طالباً وطالبة، وتتطلب طريقة التحليل وفقاً لهذا الأسلوب الإجراءات الآتية:

1- اسلوب المجموعتين المتطرفتين لمعرفة القوة التمييزية للفقرات، ويتم ذلك من الخطوات التالية

أ- استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.

ب- ترتيب الدرجات الكلية التي استخرجت لـ(400) استمارة للمقياس تنازلياً من أعلى درجة إلى ادنى درجة.

ج- اختبرت نسبة (27%) العليا ونسبة (27%) الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين وبما ان عينة التحليل الاحصائي مكونة من (400) فان عدد استثمارات المجموعة العليا (108) درجة, وعدد استثمارات المجموعة الدنيا (108) استمارة. اي ان عدد الاستثمارات التي خضعت لأجراء التمييز بلغت (216) استمارة وبهذا يكون لدينا اكبر حجم واقصى تباين ممكنين يقرب توزيعهما من التوزيع الطبيعي). (Anastasi,1976,208).

د-تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (30) فقرة ومقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) ومن خلال هذه الخطوة تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً اي ان جميع الفقرات مميزة, بسبب ان قيمتها التائية المحسوبة عند درجة حرية (214) و مستوى دلالة اقل من (0.05) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96),وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

جدول معاملات ارتباط القوة التمييزية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية

رقم الفقرة	المجموع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة	رقم الفقرة	المجموع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.259	1.5729	5.457	دالة	16	عليا	3.675	1.2666	3.103	دالة
	دنيا	2.157	1.388				دنيا	3.101	1.4464		
2	عليا	3.240	1.413	3.100	دالة	17	عليا	3.768	1.2198	5.809	دالة
	دنيا	2.648	1.396				دنيا	2.722	1.4197		
3	عليا	3.648	1.480	6.352	دالة	18	عليا	3.814	1.1450	5.682	دالة
	دنيا	2.351	1.518				دنيا	2.777	1.5121		
4	عليا	3.814	1.460	6.944	دالة	19	عليا	3.740	1.233	5.208	دالة
	دنيا	2.416	1.498				دنيا	2.759	1.521		
5	عليا	3.787	1.510	6.950	دالة	20	عليا	3.935	1.209	7.179	دالة
	دنيا	2.351	1.524				دنيا	2.564	1.572		
6	عليا	3.472	1.699	3.096	دالة	21	عليا	3.361	1.036	4.038	دالة
	دنيا	2.759	1.684				دنيا	2.759	1.150		
7	عليا	3.574	1.577	4.681	دالة	22	عليا	3.694	1.335	3.920	دالة
	دنيا	2.555	1.619				دنيا	2.935	1.505		

دالة	7.782	1.103	3.814	عليا	23	دالة	5.813	1.430	3.805	عليا	8
		1.397	2.481	دنيا				1.563	2.620	دنيا	
دالة	5.197	1.161	3.916	عليا	24	دالة	5.252	1.370	3.907	عليا	9
		1.466	2.981	دنيا				1.575	2.851	دنيا	
دالة	10.585	1.9039	3.379	عليا	25	دالة	4.831	1.495	3.731	عليا	10
		.8846	1.240	دنيا				1.518	2.740	دنيا	
دالة	4.333	1.264	3.833	عليا	26	دالة	4.190	0.726	3.574	عليا	11
		1.519	3.009	دنيا				0.889	3.111	دنيا	
دالة	4.241	1.3255	3.6667	عليا	27	دالة	2.851	0.804	3.231	عليا	12
		1.6127	2.8148	دنيا				1.125	2.851	دنيا	
دالة	5.067	1.2936	3.9074	عليا	28	دالة	5.264	1.266	3.851	عليا	13
		1.5916	2.9074	دنيا				1.561	2.833	دنيا	
دالة	2.804	1.0779	3.8426	عليا	29	دالة	4.062	1.177	3.814	عليا	14
		1.1530	3.4167	دنيا				1.424	3.092	دنيا	
دالة	3.069	1.0923	3.7222	عليا	30	دالة	4.986	1.239	3.842	عليا	15
		1.4542	3.1852	دنيا				1.479	2.916	دنيا	

2-صدق الفقرات (اسلوب الاتساق الداخلي) :

ومن تطبيقات محك الاتساق الداخلي هو ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية. (علام , 2015: 168) . وسوف نتناول اساليب التحقق من الاتساق الداخلي و التي تتمثل بما يأتي :-

2-1- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية :

استعمل معامل (ارتباط بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بمجالاته الثلاث كلاً على حده ,وقد استعمل البيانات نفسها التي خضعت للتحليل الاحصائي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ,وعند مقارنة معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية وجد انها اكبر من القيمة الجدولية البالغة(0,098) وبذلك تكون جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

صدق فقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة
1	0.311	دالة	11	0.365	دالة	21	0.418	دالة
2	0.389	دالة	12	0.406	دالة	22	0.553	دالة
3	0.305	دالة	13	0.442	دالة	23	0.439	دالة
4	0.444	دالة	14	0.518	دالة	24	0.401	دالة
5	0.514	دالة	15	0.357	دالة	25	0.325	دالة
6	0.388	دالة	16	0.382	دالة	26	0.358	دالة
7	0.374	دالة	17	0.289	دالة	27	0.427	دالة
8	0.418	دالة	18	0.463	دالة	28	0.511	دالة
9	0.296	دالة	19	0.337	دالة	29	0.447	دالة
10	0.332	دالة	20	0.392	دالة	30	0.314	دالة

2-2 - أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

وللتأكد من ان فقرات كل مجال تعبر عن مفهوم ذلك المجال، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفرد على كل الفقرة ودرجة المجال ، إذ خضعت عينة التحليل الإحصائي والبالغة (400) استبانة ، وهي الاستبانة نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعند مقارنة معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية وجد انها اكبر من القيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط (0,098) وقد ظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائيا ، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وبهذا قبلت فقرات المقياس جميعها والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

صدق فقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة

الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

حل المشكلة			التكيف الذهني			الاحجام		
الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.366	دالة	11	0.400	دالة	21	0.599	دالة
2	0.434	دالة	12	0.477	دالة	22	0.601	دالة
3	0.357	دالة	13	0.493	دالة	23	0.557	دالة
4	0.483	دالة	14	0.591	دالة	24	0.448	دالة
5	0.576	دالة	15	0.408	دالة	25	0.370	دالة
6	0.413	دالة	16	0.441	دالة	26	0.402	دالة
7	0.492	دالة	17	0.334	دالة	27	0.481	دالة

دالة	0.591	28	دالة	0.548	18	دالة	0.490	8
دالة	0.469	29	دالة	0.470	19	دالة	0.337	9
دالة	0.368	30	دالة	0.455	20	دالة	0.367	10

ج-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية :

تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية فضلا عن علاقة المجال بالمجال وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل وقد أتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون وبالباغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) ، والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

صدق مقياس اساليب التعايش مع المشقة باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال

المجال	حل المشكلة	التكيف الذهني	الاحجام
حل المشكلة	1	0.736	0.563
التكيف الذهني	-	1	0.617
الاحجام	-	-	1
الدرجة الكلية	0.799	0.804	0.778

ثانياً: الثبات (Reliability) : وتم التحقق من الثبات في المقياس الحالي وفق الطرائق الاتية

1- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method) :

تم اختيار عينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية بلغ عددها (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القادسية موزعة بالتساوي حسب الجنس والصف ، اذ طبق المقياس على عينة البحث ، وبعد مضي اسبوعين من التطبيق الاول قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها ، وبعد ذلك صححت الاجابات ، وقد استعمل بين التطبيق الاول والثاني معامل ارتباط بيرسون ، وبلغ معامل ثبات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية (0,831) وتعد قيمة مقبولة للثبات .

2- معادلة ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) (Alpha Cronbach) : ولكي يتم استخراج الثبات وفقاً لهذه الطريقة فقد تم تطبيق معادلة (الفا – كرونباخ) على درجات الافراد في عينة البحث وبلغ معامل ثبات المقياس (0,783) وتعد هذه القيمة مقبولة للثبات والجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7)

ثبات الفا كرونباخ اساليب التعايش مع المشقة النفسية

المقياس	إعادة الاختبار	معادلة ألفا كرونباخ
اساليب التعايش مع المشقة النفسية	0.831	0.783

ثالثاً : وصف مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية بصيغته النهائية

يتكون مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية بصيغته النهائية من (30) فقرة , ويطلب من المستجيب اختيار واحد من خمسة بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً, تنطبق علي بدرجة كبيرة , تنطبق علي بدرجة متوسطة , تنطبق علي بدرجة قليلة , تنطبق علي بدرجة قليلة جداً), ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء بدائل الإجابة سابقة الذكر الدرجات (5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي لل فقرات الايجابية وعكس الاوزان (1,2,3,4,5) في حالة الفقرات السلبية ووفقاً لذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (150) وادنى درجة هي (30).

مقياس تماسك الذات :

ولتحقيق أهداف البحث الحالي فقد تطلب إيجاد أداة لقياس تماسك الذات , ولأجل الحصول على مقياس مناسب فقد قام الباحث بتبني مقياس لقياس تماسك الذات .

3-وصف المقياس بصورته الاصلية :

تبني الباحث مقياس (العبيدي , 2023) يشتمل المقياس في صورته النهائية على (42) فقرة لقياس تماسك الذات موزع على ثلاث مجالات الاول الوضوح ويتكون من (14) فقرة والثاني ادارة المواقف ويتكون من (13) فقرة والثالث المعنى ويتكون من (15) فقرة يجاب عنها باختيار بديل واحد من البدائل الرباعية (تنطبق علي تماماً , تنطبق علي غالباً , تنطبق احياناً , لا تنطبق علي ابدأ) وتعطى البدائل (1,2,3,4) لل فقرات الايجابية و (4,3,2,1) لل فقرات السلبية ووفقاً لذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (168) وادنى درجة هي (42) وبمتوسط فرضي بلغ (105) وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار وطريقة معامل الفا كرونباخ للثبات . ولأجل تطبيق مقياس تماسك الذات في البحث الحالي قام الباحث بالإجراءات الآتية :

1-التحليل المنطقي لفقرات مقياس تماسك الذات :

قام الباحث باتباع نفس الخطوات التي اجراها في المقياس السابق واتضح ان جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق وقبول (80%) فاكثر من عدد المحكمين , وفي ضوء اراء المحكمين وملاحظاتهم تم الاتفاق على بقاء جميع فقرات المقياس .

2-التحليل الاحصائي لفقرات مقياس تماسك الذات :

اختار الباحث عينة للتحليل الاحصائي بلغت (400) طالب وطالبة من كليات جامعة القادسية واختير منها بالطريقة الطبقيّة العشوائية ومن خلال الأسلوب المتناسب , وكما ذكر في مقياس أساليب التعايش مع المشقة النفسية .

أولاً:- القوة التمييزية للفقرات (Discrimination power of Item) .

قام الباحث بتطبيق مقياس تماسك الذات على عينة التحليل الاحصائي، والبالغ حجمها (400) طالباً وطالبة , وتتطلب طريقة التحليل على وفق هذا الأسلوب الإجراءات الآتية:

1-اسلوب المجموعتين المتطرفتين لمعرفة القوة التمييزية للفقرات , ويتم ذلك من الخطوات التالية

أ- استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.

ب- ترتيب الدرجات الكلية التي استخرجت لـ(400)استمارة تنازلياً من أعلى درجة إلى ادنى درجة .

ج- اختيرت نسبة (27%) العليا ونسبة (27%) الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين وبما ان عينه التحليل الاحصائي تتكون من (400) فان عدد الاستمارات التابعة للمجموعة العليا (108) درجة, وعدد استمارات المجموعة الدنيا (108). ووفقاً لذلك يكون لدينا اكب حجم واقصى تباين ممكنين يقرب توزيعهما من التوزيع الطبيعي .

د-تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقره من فقرات المقياس البالغ عددها (38) فقرة ومقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(214) ومن خلال هذه الخطوة تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً اي ان جميع الفقرات مميزة , بسبب ان قيمتها التائية المحسوبة عند درجة حرية (214) و مستوى دلالة بلغ اقل من (0.05) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وكما في الجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

القوة التمييزية لمقياس تماسك الذات باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة	رقم الفقرة	المجموعه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.240	0.7838	2.99	دالة	22	عليا	3.824	1.0574	6.462	دالة
	دنيا	2.907	0.8487	2.99	دالة		دنيا	2.685	1.4954	6.462	دالة
2	عليا	3.314	0.7444	2.76	دالة	23	عليا	3.287	1.3117	2.333	دالة
	دنيا	3.027	0.7789	2.76	دالة		دنيا	2.833	1.5376	2.333	دالة
3	عليا	3.935	1.1296	6.41	دالة	24	عليا	4.490	0.8029	10.80	دالة
	دنيا	2.750	1.5535	6.41	دالة		دنيا	2.963	1.2298	10.80	دالة
4	عليا	4.453	1.4364	10.7	دالة	25	عليا	4.046	1.4364	5.385	دالة
	دنيا	2.203	1.6220	10.7	دالة		دنيا	2.972	1.4942	5.385	دالة
5	عليا	4.090	1.5315	7.12	دالة	26	عليا	3.361	0.9807	3.622	دالة
	دنيا	2.629	1.4825	7.12	دالة		دنيا	2.805	1.2564	3.622	دالة
6	عليا	3.953	1.0356	7.92	دالة	27	عليا	3.527	1.2564	5.007	دالة
	دنيا	2.592	1.4535	7.92	دالة		دنيا	2.583	1.5046	5.007	دالة
7	عليا	3.907	1.2718	7.28	دالة	28	عليا	3.342	1.2690	6.570	دالة
	دنيا	2.527	1.5005	7.28	دالة		دنيا	2.185	1.3195	6.570	دالة
8	عليا	3.842	1.2392	6.47	دالة	29	عليا	3.305	1.4172	4.770	دالة
	دنيا	2.620	1.5206	6.47	دالة		دنيا	2.370	1.4635	4.770	دالة

دالة	6.854	1.2464	3.416	عليا	30	دالة	5.81	1.3085	3.731	عليا	9
		1.3137	2.222	دنيا				4	1.4498	2.638	
دالة	3.249	1.5587	3.018	عليا	31	دالة	7.91	1.1082	3.925	عليا	10
		1.4986	2.342	دنيا				0	1.5254	2.490	
دالة	5.922	0.9573	3.407	عليا	32	دالة	4.49	0.9920	3.314	عليا	11
		1.2110	2.527	دنيا				6	1.0647	2.685	
دالة	7.355	1.3421	3.259	عليا	33	دالة	8.15	1.2032	4.027	عليا	12
		1.1879	1.990	دنيا				2	1.5316	2.500	
دالة	6.781	1.2869	3.231	عليا	34	دالة	8.67	1.0494	3.963	عليا	13
		1.2205	2.074	دنيا				2	1.4042	2.500	
دالة	5.905	1.5075	3.370	عليا	35	دالة	5.78	0.9051	4.175	عليا	14
		1.2960	2.240	دنيا				2	1.6672	3.120	
دالة	9.236	1.4618	3.777	عليا	36	دالة	3.57	0.8970	2.713	عليا	15
		1.3499	2.009	دنيا				8	0.6412	2.333	
دالة	7.804	1.5382	3.629	عليا	37	دالة	6.13	0.9967	4.185	عليا	16
		1.3502	2.092	دنيا				4	1.6339	3.055	
دالة	7.916	1.5511	3.620	عليا	38	دالة	5.40	1.0542	4.305	عليا	17
		1.2906	2.083	دنيا				2	1.6306	3.296	
دالة	7.734	1.5295	3.657	عليا	39	دالة	5.47	1.2454	4.018	عليا	18
		1.2934	2.166	دنيا				5	1.6364	2.935	
دالة	8.512	1.4017	3.750	عليا	40	دالة	7.47	1.0320	3.981	عليا	19
		1.3476	2.157	دنيا				8	1.5234	2.657	
دالة	6.083	1.5261	3.268	عليا	41	دالة	10.1	0.9884	4.064	عليا	20
		1.2820	2.101	دنيا				75	1.3742	2.407	
دالة	4.603	1.0711	4.046	عليا	42	دالة	7.62	0.9081	3.916	عليا	21
		1.3916	3.268	دنيا				8	1.2110	2.805	

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تماسك الذات (صدق الفقرة Item Validity)

ولتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس تماسك الذات والدرجة الكلية ل (400) استمارة أي العينة ككل ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائياً والجدول (9) توضح ذلك .

جدول (9)

صدق فقرات مقياس تماسك الذات باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.462	دالة	15	0.330	دالة	29	0.297	دالة
2	0.331	دالة	16	0.461	دالة	30	0.499	دالة
3	0.411	دالة	17	0.491	دالة	31	0.487	دالة
4	0.228	دالة	18	0.425	دالة	32	0.373	دالة
5	0.406	دالة	19	0.304	دالة	33	0.554	دالة
6	0.444	دالة	20	0.506	دالة	34	0.516	دالة
7	0.502	دالة	21	0.524	دالة	35	0.465	دالة
8	0.290	دالة	22	0.420	دالة	36	0.333	دالة
9	0.305	دالة	23	0.389	دالة	37	0.306	دالة
10	0.299	دالة	24	0.366	دالة	38	0.424	دالة
11	0.318	دالة	25	0.298	دالة	39	0.337	دالة
12	0.355	دالة	26	0.311	دالة	40	0.409	دالة
13	0.402	دالة	27	0.303	دالة	41	0.448	دالة
14	0.332	دالة	28	0.510	دالة	42	0.428	دالة

2-2 - أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

وللتأكد من ان فقرات كل مجال تعبر عن مفهوم ذلك المجال، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفرد على كل الفقرة ودرجة المجال ، إذ خضعت عينة التحليل الإحصائي والبالغة (400) استبانة ، وهي الاستبانة نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعند مقارنة معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية وجد انها اكبر من القيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط (0,098) وقد ظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً ، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وبهذا قبلت فقرات المقياس جميعها والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

صدق فقرات مقياس تماسك الذات باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

المعنى			ادارة المواقف			الوضوح		
الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.556	دالة	15	0.456	دالة	29	0.307	دالة

دالة	0.565	30	دالة	0.532	16	دالة	0.376	2
دالة	0.507	31	دالة	0.630	17	دالة	0.433	3
دالة	0.403	32	دالة	0.498	18	دالة	0.359	4
دالة	0.574	33	دالة	0.339	19	دالة	0.461	5
دالة	0.622	34	دالة	0.625	20	دالة	0.493	6
دالة	0.513	35	دالة	0.572	21	دالة	0.581	7
دالة	0.380	36	دالة	0.477	22	دالة	0.602	8
دالة	0.647	37	دالة	0.619	23	دالة	0.543	9
دالة	0.452	38	دالة	0.421	24	دالة	0.346	10
دالة	0.404	39	دالة	0.310	25	دالة	0.329	11
دالة	0.462	40	دالة	0.386	26	دالة	0.400	12
دالة	0.552	41	دالة	0.329	27	دالة	0.448	13
دالة	0.465	42	دالة	0.599	28	دالة	0.376	14

ج- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس تماسك الذات :

قام الباحث الاتساق الداخلي لمقياس تماسك الذات وذلك من خلال إيجاد علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس . وقد أتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون وبالباغمة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214) . والجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11) علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس تماسك الذات

المجال	الوضوح	ادارة المواقف	المعنى
الوضوح	1	0.791	0.668
ادارة المواقف	-	1	0.825
المعنى	-	-	1
الدرجة الكلية	0.707	0.753	0.881

ثبات مقياس تماسك الذات :-

تحقق الباحث من ثبات مقياس تماسك الذات بطريقة اعادة الاختبار وطريقة الفاكرونياخ من خلال الاعتماد على بيانات العينة الكلية , وكما في مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية والجدول (12) يوضح ذلك .

الجدول (12)

تحقق الباحث من ثبات مقياس تماسك الذات بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ

ت	المقياس	اعادة اختبار	الفا كرونباخ
2	تماسك الذات	0.844	0.809

ثانياً: وصف مقياس تماسك الذات بصيغته النهائية :

تألف مقياس تماسك الذات بصيغته النهائية من (42) فقرة , ويطلب من المستجيب اختيار واحد من اربع بدائل بعد استشارة مجموعة من الخبراء لكل فقرة تمثل مستويات هذا المقياس وهي (تنطبق علي تماماً ,, تنطبق علي غالباً , تنطبق احياناً , لا تنطبق علي ابدأ)) ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء بدائل الإجابة سابقة الذكر (1, 2, 3,4) على التوالي للفرقات الايجابية و(1, 2, 3, 4) للفرقات السالبة على التوالي .

رابعاً :- التطبيق النهائي :

بعد استكمال إجراءات المقاييس اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقته بتماسك الذات لدى طلبة الجامعة . قام الباحث بتطبيقهم بصورتهم النهائية على عينة البحث الحالي والتي بلغت (400) طالباً وطالبة موزعين بحسب الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص في كليات جامعة القادسية .

د - الخصائص الاحصائية الوصفية لمقاييس البحث :

جدول (13)

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية و تماسك الذات

المقياس المؤشر	اساليب التعايش مع المشقة النفسية	تماسك الذات
المتوسط Mean	96.3325	131.5150
الوسيط Median	95.00	133.5000
المنوال Mode	96.0000	134.00
الانحراف المعياري Std.Dev	10.91075	17.93513
الالتواء Skewness	.057	0.193
التفلطح Kurtosis	-.223-	-.582-
أقل درجة Minimum	52.00	74.00
أعلى درجة Maximu	122.00	181.00

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول :- التعرف على اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس اساليب التعامل مع المشقة النفسية على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة وبعد معالجة البيانات احصائياً اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للطلبة بلغ (96.332) وانحراف معياري (10.910) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (90) يلاحظ ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي وللتأكد من دلالة هذا الفرق قام الباحث

باستخدام معادلة الاختبار التائي (T) لعينة واحدة وظهرت نتائج التحليل الاحصائي المبينة في الجدول ادناه (14)

جدول (14)

نتائج الاختبار التائي (T-Test) للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية

الدالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اساليب التعايش مع المشقة النفسية
دالة	1.96	11.007	30	5.55805	33.0550	حل المشكلة
دالة		8.251	30	5.12687	32.1125	التكيف الذهني
دالة		3.310	30	7.04896	31.1650	الاحجام
دالة		11.608	90	10.91075	96.3325	الكلية

يتضح من الجدول (14) ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح عينة البحث اي ان افراد عينة البحث يمتلكون اساليب التعايش مع المشقة النفسية . ويعتقد الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان البيئة الجامعية وفرت للطلبة البنية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والسلوكية اللازمة التي تساهم في تكوين البناء النفسي السليم وتهيئة الفرد وتمكينه من مواجهة مختلف الضغوط والاحداث الصعبة في البيئية الداخلية والخارجية والقدرة على التكيف مع ما يحيط به من ظروف . ووفقاً لازاروس , قد تشكل المثيرات والاحداث مصدر ضغط لشخص معين في حين انها تكون عادية عند شخص اخر , وذلك وفقاً لتقييم الفرد المعرفي لكل حدث من الاحداث .

الهدف الثاني :- التعرف على تماسك الذات لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس تماسك الذات على عينة البحث البالغة(400) طالب وطالبة وبعد معالجة البيانات احصائياً اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للطلبة بلغ (131.515) وبانحراف معياري (17.935) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (126) يلاحظ ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي وللتأكد من دلالة هذا الفرق قام الباحث باستخدام معادلة الاختبار التائي (T) لعينة واحدة وظهرت نتائج التحليل الاحصائي المبينة في الجدول ادناه (15).

الجدول (15)

نتائج الاختبار التائي (T-Test) للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس تماسك الذات

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.96	6.150	126	17.93513	131.5150	400

يتضح من الجدول (15) ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح عينة البحث اي ان افراد عينة البحث لديهم مستوى عالي من تماسك الذات . ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالقدرة على التكيف والتوافق

النفسي السليم ويتسمون بثبات الذات واتساقها وهذا ينسجم مع ما يكتسبونه من موارد معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية سليمة تتجسد في ثبات واتساق وتماسك ذواتهم بطريقة تمكنهم من مواجهة مختلف انواع الضغوطات والصعوبات التي يتعرضون لها نتيجة لما يمتلكون من قدرات عقلية ونفسية وعلمية سليمة والذي ينتج في قدرتهم على فهم احداث الحياة والقدرة على التحكم والسيطرة فيها والتنبؤ بما يمكن حدوثه مستقبلاً .

الهدف الثالث:- التعرف على العلاقة الارتباطية بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات

ولتحقيق هذا الهدف تم اعتماد معامل ارتباط بيرسون , ومن ثم استعمال الاختبار التائي للتحقق من دلالة معامل الارتباط بين كل من اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات , وقد اظهرت النتائج ان هناك علاقة ايجابية دالة احصائياً بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات والجدول(16) يوضح ذلك.

الجدول (16)

معامل الارتباط اساليب التعايش مع المشقة النفسية , وتماسك الذات لدى عينة البحث .

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	الجدولية	مستوى الدلالة
اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بتماسك الذات	0.651	0.423	0.13	0,05

ويتضح من الجدول (16) ان هناك علاقة ايجابية دالة احصائياً بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات . ويعتقد الباحث ان تفسير هذه النتيجة هو ان طبيعة البناء النفسي السليم يتكون نتيجة للموارد والبنى المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية الصحيحة وفقاً للأسس العلمية والتي يحصل عليها طلبة الجامعة كمياً ونوعياً من خلال بيئتهم الاكاديمية تعطيهم احساس بالثبات والتماسك والاتساق في بناء ذواتهم وتكوين الانطباع الايجابي بالقدرة على النجاح وتجاوز الصعوبات تمكنهم من القدرة على استخدام الاساليب الناجعة في التعايش والتعامل مع المشقة النفسية الناتجة من طبيعة الظروف والضغوطات والازمات التي من الممكن ان تواجه الفرد في الحياة وتحقيق التكيف والانسجام مع البيئة التي يعيش بها .

الهدف الرابع :- التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين اساليب التعايش مع المشقة نفسية وتماسك الذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث) والتخصص (انساني – علمي) والمرحلة الدراسية (الثانية – الرابعة) .

ولغرض الوصول إلى النتائج المرجوة من هذا الهدف تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس اساليب التعايش ودرجاتهم في مقياس تماسك الذات, إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.651) ، ولمعرفة دلالة الفرق في العلاقة الارتباطية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) والصف (ثاني – رابع)، أستخدم الباحث الاختبار الزائي لعينتين مستقلتين، و جدول (17) يوضح ذلك.

جدول(17)

القيمة الزائفة لدلالة الفروق في معاملات الارتباط بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والصف.

المقارنات	فئات العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط بين	قيمة فيشر المعيارية	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة
					الجدولية	المحسوبة	

(0,05)			المقابلة	اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات				
دالة	1,96	2.370	0,486	0,451	176	الذكور	الجنس	
				0,402	0,382	224		الإناث
غير دالة		0.185		0,260	0,252	165	علمي	تخصص
					0,252	0,247	235	
دالة		2.199	0,438	0,412	231	ثاني	الصف	
				0,551	0,501	169		رابع

يتضح من الجدول (17) وجود فروق دالة احصائية في العلاقة بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ولصالح الذكور وتفسر هذه النتيجة الى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تمنح الذكور مساحة اوسع ودعم اجتماعي اكبر من حيث المسؤوليات والممارسات وكثرة التجارب, مما يمنحهم القدرة على الثبات واتساق الذات ومقاومة كل مشاكل الحياة والتكيف مع مختلف الظروف, لأثبتات ذاته وتحمل مسؤولياته, وتكوين استعداد وقدرة على الثبات الانفعالي وتماسك ذات قوي, مقارنة بالإناث التي تمتاز بسيطرة الجانب العاطفي والانفعالي نتيجة للتنشئة الاجتماعية وبحسب طبيعة الادوار المسندة لهن, فيكونن اقل دعماً واحتكاً من الذكور بالمشاكل والضغوط الاجتماعية واقل مسؤولية من الناحية التكيفية في المجتمع. وتفسر نتيجة عدم وجود فروق وفقاً لمتغير التخصص (انساني - علمي) يعود ذلك الى طبيعة البيئة الاكاديمية والثقافية والاجتماعية الموحدة تقريباً, ووجود فروق دالة احصائية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (الثانية - الرابعة) ولصالح الرابعة, يعتقد الباحث انها تعود الى تأثير البيئة الجامعية في ما تقدمه من خبرات علمية وانفعالية واجتماعية تراكمت لدى طلبة المرحلة الرابعة, خلال فترة الدراسة, مقارنة بطلبة المرحلة الثانية.

الاستنتاجات :

1- يتمتع طلبة الجامعة بتماسك ذات جيد واساليب التعايش مع المشقة النفسية بمستوى جيد ايضاً .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ح اناث) ولصالح الذكور, وكذلك وجود فروق في متغير المرحلة الدراسية (ثاني - رابع) ولصالح المرحلة الرابعة, ولا توجد فروق وفقاً للتخصص (انساني - علمي) .

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات لدى طلبة الجامعة, مما يشير ان الشعور بالتماسك الذاتي يساعد الفرد جعله قادر على الصمود والتحدي و القدرة على استخدام اساليب التعايش مع المشقة النفسية وتجاوز الضغوط والصعوبات والشدائد وبالتالي تحقيق التكيف مع البيئة المحيطة به وتحقيق التوافق النفسي للفرد .

التوصيات :

1- رفع المستوى المعرفي لدى طلبة الجامعة فيما يتعلق بأساليب التعايش مع المشقة النفسية وتماسك الذات كمفهومين جديدين في المجال الاكاديمي وتوضيح اثرهما على الاداء والانجاز الاكاديمي من خلال عقد ندوات وورش ومحاضرات ارشادية .

2- توفير المصادر العلمية فيما يتعلق بأساليب التعايش مع المشقة النفسية واجراء الدراسات اخرى من اجل اكتشاف المزيد من الاساليب والطرق الايجابية التي يستطيع من خلالها الفرد التعايش او التعامل مع المشقة النفسية .

3- العمل على بناء البرامج الإرشادية لتدريب الطلبة على كيفية التعايش مع المشقة النفسية , بالشكل الذي يعمل على تجنب الطلبة للقلق والتوتر وتحقيق الرفاهية النفسية من خلال القدرة على التوافق مع صعوبات الحياة.

4- العمل على بناء صورة معرفية مدركة بشكل واضح لدى طلبة الجامعة لمفهوم تماسك الذات من خلال الوعي الذاتي بالقدرات الذاتية للفرد واحترام الذات والحفاظ على بنية الذات بصورة متماسكة ومستقرة حتى تمكن الفرد من مواجهة التهديدات والتوترات في مختلف جوانب الحياة .

5- ارشاد وتوجيه الطلبة بالحفاظ على شعور ايجابي دائم ومستمر بتقدير الذات وتماسكها يساعد في تحسين قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الضغوط وبناء اهداف وطموحات متوازنة مع ما يمتلكه الفرد من قدرات تعمل على شعور الفرد بقيمته الذاتية وطموحاته الصحية والسعي المستمر للأداء والإنجاز بشكل فاعل .

المقترحات :

1- اجراء دراسة تماسك الذات وعلاقته بجودة الحياة , والمرونة النفسية , دافع الانجاز .

2- اجراء دراسة اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي , وسمات الشخصية , التحكم الذاتي .

المصادر :

1- ابو علام , صلاح الدين محمود, (2012) البحث التربوي . كفايات للتحليل والتطبيقات . ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون , عمان – الاردن .

2- احمد , لقمان محمد , (2025) مستوى الضغوط النفسية واساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة , المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية , العدد 17 A , 1138 - 1164 .

3- انس , جمال مالك , اسماعيل , تهاني انور (2022) اساليب التعايش مع المشقة لدى الطلبة الايتام , مجلة كلية التربية , جامعة واسط .

4- الجيزاني , محمد كاظم جاسم , (2020) اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية , 47 – 71 .

5- حسين , صفا حافظ , خلف , مروج عادل (2024) الشعور بالتماسك النفسي وعلاقته بادراك المخاطر لدى معلمات رياض الاطفال , مجلة كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية , المجلد (30) (رقم 123) , ص 132 – 158 .

6- حمادي , حسين ربيع , عباس , مهند كاظم , (2024) الصراع الروحي بدلالة الشخصية ذاتية الغرض وتماسك الذات لدى طلبة الجامعة , مجلة العلوم الإنسانية , كلية التربية للعلوم الإنسانية , المجلد (15) , العدد (4) .

7- الحواس , احمد صالح سليمان (2016) أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل , كلية التربية , المجلة التربوية العدد الخامس والأربعون يوليو .

- 8- زهري , سهير رجب جابر, (2024) الخصائص السايكومترية لمقياس المشقة النفسية لدى امهات الاطفال ذو اضطراب النمو الذهني , مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي – المجلد (33) العدد(64).
- 9- سعدون , لمياء قيس , جعفر , زهرة موسى (2021) الشعور بالتماسك النفسي وعلاقته بالحدود الشخصية لدى طلبة الجامعة , كلية التربية للعلوم الانسانية , جامعة ديالى, مجلة ديالى, العدد (89) .
- 10- سهيل , عادل علي (2024) علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة المدارس الثانوي , مجلة الجامعة العراقية , المجلد (68) , العدد (1).
- 11- شويخ , احمد محمد , (2015) المشقة النفسية والرضا عن صورة الجسم , في علاقتهما بالإصابة بداء الثعلبة , مجلة العلوم الاجتماعية , المجلد (43) , العدد (2) .
- 12- عبيدات , ذوقان, واخرون (2005) البحث العلمي مفهومة وادواته وأساليبه , ط9, دار الفكر ناشرون وموزعون , عمان – الاردن .
- 13- العبيداني , خلود بنت أحمد بن عامر (2016) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدي عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان , رسالة ماجستير , كلية العلوم والآداب , قسم التربية الإنسانية , جامعة نزوى .
- 14- العبيدي , سجي صالح حسين (2023) تماسك الذات وعلاقتها بالبصيرة المعرفية لدى الطلبة الايتام وأقربائهم غير الايتام في المدارس الاعدادية , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة القادسية .
- 15- عسيري , خديجة عبود ال معدي (2023) والتي كانت بعنوان (البصيرة المعرفية واساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية , مجلة الدراسات التربوية والانسانية , كلية التربية , جامعة دمنهور , المجلد (15) , العدد (4) , الجزء (4) (ب) .
- 16- عشعش , نورا محمود حسنين (2017) استخدام اساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة , كلية التربية جامعة الزقازيق , مجلة كلية التربية – جامعة بور سعيد , العدد الثالث والعشرون.
- 17- عويس , عبد الله حسن محمد علي (2023) الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد , المجلة العلمية , كلية التربية , جامعة الوادي الجديد, العدد(45)
- 18- عيدان , اياد كريم , الخيري , اروة محمد ربيع , (2022) تماسك الذات , مجلة الآداب , ملحق العدد 140 , آذار .
- 19- موسى , ايلاف حميد , (2023) المواجهة الاستباقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى تدريسي الجامعة , مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية , العدد (1) المجلد (20) .
- 20- نجم , اسيل مهدي , شلتاغ , حازم رحيم (2024) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (دراسة نظرية) , مجلة العلوم النفسية , المجلد (35) , العدد (2) , الجزء (3) , العراق .
- المصادر الاجنبية :-

- 21-Anastasia, A. (1976). **Psychological Testing**, New York, 6th, Macmillan publishing Inc.
- 22-Banai,E, et al,(2005) SELFOBJECT” NEEDS IN KOHUT’S SELF PSYCHOLOGY Links With Attachment, Self-Cohesion, Affect Regulation, and Adjustment, **Psychoanalytic Psychology**, 2005, Vol. 22, No. 2, 224–260.
- 23-Daughtry, D, et al , (2022) Sense of Self and Ego Resiliency as Predictors of Psychological Distress and Adjustment, **Individual Differences Research Vol. 20, Article e20006** <https://doi.org/10.65030/idr.20006> www.idrjournal.com.
- 24-Eble , R, L,(1972) **Essentials of Educational Measurment** New Jersey Hall Engle wood , cliffs .
- 25-Henrysoon , S. (1971) : **Correction of item total correlation in item analysis , Psychometric , Vo. 128, No. 3.**