جـامعة محمد بن احمد- وهـران 02

كلية العلـــوم الاجتمـــاعية

قسم علم النفس والأرطفونيا

أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس

تخصص: القياس والتقويم

الضّغوط النفسية للطّالب الجامعي وعلاقتها بالتديّن والتوجّه نحو الحياة في ضوء إدارته للضّغوط

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة مستغانم

مقدمة ومناقشة علنيا من طرف الطالبة: **بن صبّان يامنة**

اللقب والاسم	الرتبة	المؤسسة الأصلية	الصفة
آسيا عبدالله	أستاذ	جامعة وهران 2	رئيسا
بلقوميدي عباس	أستاذ	جامعة وهران 2	مشرفا ومقررا
قدور بن عباد هوارية	أستاذ	جامعة وهران 2	مناقشا
فلوح أحمد	أستاذ	جامعة مستغانم	مناقشا
بن سعيد عبدالقادر	أستاذ	جامعة سيدي بلعباس	مناقشا
بوفرة مختار	أستاذ محاضر " أ "	جامعة معسكر	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025

الإهداء

اهدي ثمرة عملي إلى والدي وإخوتي والى الشعب الجزائري والى كل العالم

كلمة شكر

أولا أشكر الله العلي العظيم، الرحمن الرحيم ذا الجلال والإكرام على منّه

وتوفيقه لي حتى تم هذا العمل، فله الحمد الكثير والشكر الجزيل سبحانه

ثم شكري للمؤطر بلقوميدي عباس على كل تعبه معي ونصائحه وعمله الجاد والمتعب

كما لا أنسى شكري لكل الطلبة الجامعيين عينة الدراسة بمستغانم على تفهمهم وتجاوبهم وتعاونهم معي

وشكري كذلك موجّه للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تكبدهم مشقة قراءة وتقييم هذه الأطروحة.

الباحثة

الملخص

يهدف البحث الحالي الموسوم بـ " الضّغوط النفسية لّلطّالب ّالجامعي وعلاقتها بّالتديّنّ والتوجّه نّحو ّالحياة فّي ضّوء إّدارته لّلضّغوط " إلى الكشف على البناء النظري أو البنية العاملية للتدين كمتغير مستقل والتوجه نحو الحياة واستراتيجيات المواجهة كمتغيرين وسيطيين، والضغط النفسي كمتغير تابع ، من خلال تطبيق اربعة مقاييس، مقياس التدين (عبد الخالق2016)، مقياس الضغوط النفسية (حسام إسماعيل هيبة، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه ،2023)، مقياس التوجه نحو الحياة (محمد بدر الأنصاري)، مقياس مواجهة الضغوط (خليفي،2017)على عينة تكونت من 400 طالبا من جامعة مستغانم وذلك من أجل الكشف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي مستوى التدين من حيث الضغوط النفسية، وكذا التوجه نحو الحياة واستراتيجية مواجهة الضغوط، ثم معرفة الفروق من حيث المتغيرات الاربعة بناء على الجنس ، والناحية المالية. وأوضحت النتائج بناء على النموذج النظري انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية لمتغير التدين في ضوء متغير وسيطي لاستراتيجيات المواجهة مع المتغير المستقل الضغوط النفسية، وتوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدين والضغوط نفسية ، وتوجد علاقة بين التدين والتوجه نحو الحياة و الضغط النفسي ، اما فيما يخص الفروق الخاصة : بالجنس والناحية المالية ، فتم التوصل بالنسبة لمتغير الضغط النفسي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجية مواجهة الضغوط حسب متغير الجنس، والناحية المالية. وكذا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس، والناحية المالية,

وقد تمت مناقشة هذه النتائج من خلال الادب النظري وكذا الدراسات السابقة، وقُدّمت بعض التوصيات والاقتراحات المسهمة في الموضوع.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، استراتيجيات مواجهة الضغوط ، التدين، التوجه نحو الحياة.

Abstract

The present study, entitled *"Psychological Stress Among University Students and Its Relationship with Religiosity and Life Orientation in Light of Stress Management"*, aims to uncover the theoretical or factorial structure of religiosity as an independent variable, life orientation and coping strategies as mediating variables, and psychological stress as the dependent variable.

To achieve this, four measurement scales were applied:

- The Religiosity Scale (Abdel-Khaleq, 2016),
- The Psychological Stress Scale (Hossam Ismail Heiba, Sara Taha Abdel-Salam, Engy Ahmed Mohy El-Din Taha, 2023),
- The Life Orientation Scale (Mohammed Badr Al-Ansari),
- The Coping Strategies Scale (Khalifi, 2017).

The study sample consisted of 400 students from the University of Mostaganem. The research seeks to identify the differences between students with high and low levels of religiosity in terms of psychological stress, life orientation, and coping strategies. Additionally, it aims to examine differences in the four variables based on gender and financial status.

The findings, based on the theoretical model, revealed a statistically significant relationship between religiosity and psychological stress through the mediating variable of coping strategies. A significant relationship was also found between religiosity and psychological stress, as well as between religiosity, life orientation, and psychological stress.

Regarding the specific differences related to gender and financial status:

- No statistically significant differences were found in psychological stress based on gender.
- No significant differences were observed based on financial status.
- There were also no significant differences in coping strategies or life orientation based on gender or financial status.

These results were discussed in light of the theoretical framework and previous studies. Several recommendations and suggestions were presented to contribute to the topic.

Keywords: psychological stress, coping strategies, religiosity, life orientation.

Résumé

La présente recherche, intitulée *« Le stress psychologique chez l'étudiant universitaire et sa relation avec la religiosité et l'orientation vers la vie à la lumière de la gestion du stress »*, vise à révéler la structure théorique ou factorielle de la religiosité en tant que variable indépendante, ainsi que l'orientation vers la vie et les stratégies d'adaptation en tant que variables médiatrices, tandis que le stress psychologique constitue la variable dépendante.

Pour ce faire, quatre échelles ont été utilisées :

- L'échelle de religiosité (Abdel-Khaleq, 2016),
- L'échelle de stress psychologique (Hossam Ismail Heiba, Sara Taha Abdel-Salam, Engy Ahmed Mohy El-Din Taha, 2023),
- L'échelle d'orientation vers la vie (Mohamed Badr Al-Ansari),
- L'échelle d'adaptation au stress (Khalifi, 2017).

L'échantillon se compose de 400 étudiants de l'Université de Mostaganem. L'objectif est d'identifier les différences entre les étudiants ayant un niveau élevé et ceux ayant un niveau faible de religiosité en ce qui concerne le stress psychologique, l'orientation vers la vie, et les stratégies d'adaptation au stress. Il s'agit également d'examiner les différences relatives à ces quatre variables selon le sexe et la situation financière.

Les résultats, fondés sur le modèle théorique, indiquent une relation statistiquement significative entre la religiosité et le stress psychologique à travers la variable médiatrice des stratégies d'adaptation. Une relation significative a également été constatée entre la religiosité et le stress psychologique, ainsi qu'entre la religiosité, l'orientation vers la vie et le stress psychologique.

Concernant les différences liées au sexe et à la situation financière :

- Aucune différence statistiquement significative n'a été observée dans le stress psychologique en fonction du sexe.
- Aucune différence significative n'a été relevée selon la situation financière.
- Il n'y a pas non plus de différence significative dans les stratégies d'adaptation au stress ni dans l'orientation vers la vie en fonction du sexe ou de la situation financière.
- Ces résultats ont été discutés à la lumière du cadre théorique et des études antérieures. Des recommandations et suggestions pertinentes ont été formulées pour enrichir le sujet.

Mots-clés : stress psychologique, stratégies d'adaptation au stress, religiosité, orientation vers la vie.

قائمة المحتويات

الاهداء.....أ

الشكر.....ب

الملخص:..... ج

Summary .....د

Resumé .....هـ

قائمة المحتويات .....و

قائمة الجداول..... ح

قائمة الأشكال ..... ي

مقدمة:.....1

الفصل الأول تقديم البحث.....4

1-الإشكالية.....5

2-الفرضيات.....25

3-التعريف الإجرائي:.....13

4- أهداف الدراسة: **13**

5-أهمية الدراسة.....14

الفصل الثاني الضغط النفسي.....15

تمهيد: 16

تعريف الضغط النفسي:.....**16**

التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية:.....**20**

التصورات النظرية لمفهوم الضغط النفسي:.....**21**

مهارات التعامل مع الضغوط:.....**25**

أنواع الضغوط النفسية:.....26

خلاصة : 27

فصل الثالث مواجهة الضغوط.....28

تمهيد.....29

تاريخ المفهوم:.....**29**

تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط:.....**30**

تصنيفها:.....**31**

وظائفها:.....**33**

محددات المواجهة الفعالة:.....**34**

النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط:.....**35**

الخلاصة.....36

الفصل الرابع التوجه نحو الحياة 37
تمهيد 38
تعريف التوجه نحو الحياة: **38**
النظريات المفسرة للتوجه نحو الحياة: **41**
العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم: **42**
الخلاصة **43**
فصل الخامس التدين 44
تمهيد 45
تعريف التدين: **45**
أنماط التدين: **46**
العوامل المؤثرة على مستوى التدين: **46**
أبعاد التدين: 49
الخلاصة 50
الفصل السادس الدراسات السابقة 51
تمهيد 52
اولا: الدراسات السابقة تخص الضغط النفسي 52
ثانيا:الدراسات السابقة تخص استراتجيات المواجهة 53
ثالثا:**دراسات سابقة تخص التوجه نحو الحياة** 58
رابعا :الدراسات السابقة تخص التدين 60
ثانيا :التعليق على الدارسات السابقة: 63
1-تلخيص الدراسات السابقة : 63
دراسات تخص الضغوط النفسية 63
الدراسات تخص استراتجيات المواجهة 64
الدراسات تخص التوجه نحو الحياة 66
الدراسات تخص التدين 67
مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة 68
الفصل السابع الاجراءات المنهجية 77
أولا : الدراسة الاستطلاعية 78
ثانيا :الدراسة الأساسية 95
الفصل الثامن: عرض النتائج و مناقشتها 96
أولا:عرض النتائج 97
مناقشة النتائج: 103
ثالثا:مناقشة عامة: 106
ثالثا: التوصيات والاقتراحات: 107
خاتمة عامة 108

المراجع.....111
الملاحق 119

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	وحدات الحياة	22
2	تصنيف العلماء وابعاد المواجهة	32
3	أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأرقام بنودها	79
4	الأبعاد الفرعية لمقياس استراتيجيات المواجهة، وأرقام مفرداتها	81
5	تشبعات بنود المقياس العربي للتدين بالعامل الأول	82
6	معامل ارتباط كل فقرة مع المقياس كليا	84
7	طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس التدين	84
8	عرض نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية	85
9	العوامل الخمسة للضغوط النفسية	85
10	معامل ألفا – كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية	86
11	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد	87
12	اختبار T test للمقارنة بين قسمي الاختبار	88
13	معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة	89
14	معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة إعادة الاختبار لخليفي	89
15	معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة من فقرات الأبعاد (السلبية ولوم الذات، الانسحاب المعرفي)	90
16	معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المحور (البحث عن المعلومات ،إعادة التفسير	90
17	معامل ارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور (التفكير الإيجابي ،التحول إلى الدين)و الدرجة الكلية للمحور	91
18	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور (التنفيس الانفعالي ،القبول)و الدرجة الكلية للمحور	91

19	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور (التريث الموجه ،إعادة الإنكار)و الدرجة الكلية للمحور	92
20	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور (الفعل النشط) و الدرجة الكلية للمحور	92
21	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور (التفاؤل)و الدرجة الكلية للمحور	94
22	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور (التشاؤم)و الدرجة الكلية للمحور	94
23	مؤشرات مطابقة النموذج القياسي	98
24	معامل الارتباط بين المتغيرات : التدين و الضغط النفسي	99
25	معامل الارتباط بين المتغيرات التدين، التوجه نحو الحياة، الضغط النفسي	99
26	معامل الارتباط بين المتغيرات: التدين، مواجهة الضغوط، الضغوط النفسية	99
27	اختبار الفروق بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية	100
28	اختبار الفروق حسب الجنس في الضغط النفسي	100
29	اختبار الفروق تبعا الناحية المالية في الضغط النفسي	101
30	اختبار الفروق حسب متغير الجنس في استراتيجيات مواجهة الضغوط	101
31	اختبار الفروق حسب متغير الناحية المالية في استراتيجيات مواجهة الضغوط	101
32	اختبار الفروق حسب متغير الجنس في مستوى التدين	102
33	اختبار الفروق حسب متغير الناحية المالية في مستوى التدين	102
34	اختبار الفروق حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى) في التوجه نحو الحياة	103
35	الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب متغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)	103

قائمة الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
1	يبين تطابق النموذج النظري المقترح للمتغيرات التالية : باعتبار ان الضغط النفسي متغير تابع ، ومواجهة الضغوط و التوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين ، والتدين متغير مستقل	11
2	تعريف الضغط على اساس المثير	18
3	تعريف الضغط على اساس الاستجابة	19
4	تعريف الضغط على اساس التفاعل	19
5	نموذج الضغط النفسي حسب هانز سيلي	21
6	النموذج البيئي الاجتماعي ميتشجان	24
7	اختبار النموذج القياسي	97

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطالب خلال مشواره الدراسي، إذ أصبحت مرحلة تتزايد فيها الضغوط النفسية، وأصبحت مشكلة الضغط النفسي تشتكي منها كل المجتمعات عامة، والطلبة الجامعيين بصفة خاصة، مما جعل هذه الظاهرة تشكل خطرا، وقد تنعكس سلبا عليهم؛ وقد دفعتنا الإصلاحات الجامعية الأخيرة إلى الاهتمام بهذا الموضوع، لما لها من أهمية قصوى عليها وعلى المجتمع ككل (ضراب وآخرون،2019، ص 417)، ويبدو واضحا أن المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغيرا في الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والعقلي المعرفي بشكل واضح وملحوظ. ويؤكد (جودانف) بأن الجامعة في عصرنا لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة، وإنما أصبحت الحياة ذاتها ، لذلك فإن تحقيق هذه الأخيرة وتحقيق النمو السليم للشباب الجامعي المتعلم هي أكبر من متطلبات الصحة الجسمية، كما أنها من أساسيات الأهداف التربوية المتوخي تحقيقها من الجامعات، وبالتالي تصبح مؤسسات التعليم العالي هي المجالات العلمية السليمة التي تساهم إلى حد ما في مقدرة الفرد وإمكانياته على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه. (خليفي، 2018 ، ص 45)، إن الذي يلتحق بالجامعة اليوم، ينبغي أن يتمتع بحياة خالية نسبيا من التوترات والصراعات المستمرة، حتى يعيش في راحة وطمأنينة، ويتمكن من المثابرة والجد والعمل، معتمدا على نفسه، ومتمتعا بصحة نفسية سليمة، وقادرا على بناء مشروعه المهني والمستقبلي، وكذا بناء تطلعاته وطموحاته، ولاشك أن تحقيق الصحة النفسية للشباب الجامعي، من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتنميته، ومن هنا أتت أهميتها والتي تظهر جليا في نجاح الجامعة في خلق جيل من الشباب السوي المقبل على الحياة، المنتج للتوافق مع المجتمع، وقادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته، وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر، إلا أن هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياة الشباب الجامعي دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، ومنها مواقف الحياة الضاغطة التي قد يتعرض إليها يوميا، والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر، الآمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم. فقد تصبح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية والاجتماعية والإدارية من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة، حيث تعد مرحلة حرجة

تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحا من المراحل السابقة، كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعيين، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والظروف الأسرية والصحية التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى القضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية وهذا يعني أن طلبة الجامعة ليسوا في منأى عن المواقف الحياتية الضاغطة، والصراعات التي قد يتعرضون لها، ولهذا اهتم العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين في حياتهم، وكيفية التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم عن هذه المواقف من آثار ضارة في حياة الطالب، في حين ركز فريق آخر من الباحثين في كيفية استخدام الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الطالب للمواقف الضاغطة محاولا التكيف معها.

ويشير مفهوم الضغط النفسي بصفة عامة إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافاتهم، ويشتمل الضغط النفسي على انفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار مضطربة(خليفي،2018، ص 45) وأن الإنسان يستحيل أن يعيش بدون تدين ، كما نجد لكل علم مجموعة من الأبعاد والزوايا ينظر من خلالها إلى التدين فبينما يحاول علماء الدين فهم عمليات التدين عن طريق الكتاب والسنة ، يركز الباحث في علم النفس الصحة تحليل الخبرات العقلية والوجدانية والنفسية للتدين ، وأثره على الصحة .

وأشار يونج كارل إلى أن المشكلات الصحية أساسها الافتقار إلى وجهة نظر دينية في الحياة ، و إن الأفراد يكونون فريسة المرض لأنهم فقدوا الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لإتباعها ، وان الشفاء الحقيقي لا يكون إلا بعد أن يستعيد الفرد نظرته الدينية في الحياة، ومن هنا يتضح ارتباط التدين بالنفس البشرية أي بمجموعة من المتغيرات منها الضغط النفسي ، وإستراتيجية المواجهة الضغوط ، والتوجه نحو الحياة. (قريشي، 2011) لهذا جاء البحث مقسم إلى قسمين الجانب النظري والذي يتمثل في الفصل الأول تقديم البحث ،إشكالية الدراسة ،الفرضيات ،التعريف الإجرائي، أهداف الدراسة–أهمية الدراسة، ، أما الفصل الثاني، لمحة تاريخية عن ظاهرة الضغط النفسي و تعريف الضغط النفسي، التأثيرات الناتجة عن الضغوط التصورات

النظرية لمفهوم الضغط:، مهارات التعامل مع الضغوط النفسية ، أنواع الضغوط النفسية: للطالب الجامعي، وبالنسبة للفصل الثالث في البداية تمهيد، تاريخ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط ، المحددات المواجهة الفعالة ، النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ،الفصل الرابع مظاهر التوجه نحو الحياة، بداية بالتمهيد ، التفاؤل من حيث اللغة و الاصطلاح ، التشاؤم: لغة واصطلاحا ، النظريات المفسرة ، العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم ، الفصل الخامس التدين: تمهيد، التعريف اللغوي و التعريف الاصطلاحي ، أنماط التدين: التدين المعرفي الفكري العاطفي الحماس و التدين عبادة والتدين النفعي، التدين والتعصب و التدين الأصيل والعوامل الذاتية والاجتماعية والنفسية المؤثرة على مستوى التدين والخلاصة، الفصل السادس حاص بالدراسات السابقة: تمهيد ، الدراسات السابقة تخص الضغط النفسي، الدراسات السابقة تخص استراتيجيات المواجهة، الدراسات السابقة تخص التوجه نحو الحياة ،الدراسات السابقة تخص التدين، والجانب التطبيقي يتمثل في الفصل السابع :الإجراءات المنهجية ، دراسة الاستطلاعية ، الهدف منها، عينتها، أدوات البحث (وصفها ، خصائصها السيكومترية ، نتائجها) ، الدراسة الأساسية : منهج الدراسة، عينة الدراسة، ادوات البحث و تطبيقها (إجراءات التطبيق)، الأساليب الإحصائية المستعملة، الخلاصة. والفصل الأخير المتمثل في عرض النتائج ومناقشتها، وأخيرا المساهمة العلمية للدراسة والخاتمة والملاحق.

الفصل الأول تقديم البحث

1. إشكالية الدراسة
2. الفرضيات
3. التعريف الإجرائي
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة

1-الإشكالية :

تعد مرحلة الشباب الطاقة المحركة لدول العالم فإذا كانت تتسم هذه المرحلة بصحة في جميع جوانب الشخصية منها الجسمية والنفسية فينعكس هذا بصفة ايجابية على النهوض بالمجتمع في جميع النواحي(سلامه ، 2016 ، ص 845) وهذه المرحلة يمثلها الطلبة الجامعيون وتعد المرحلة الأهم في كل المسيرة الدراسية لما تحمله من ضغوط نفسية تؤثر عليهم (ضراب، وآخرون، 2019 ، ص417) و هذا ما لاحظته كطالبة في كثرة معاناة الطلبة من هذه الظاهرة وكثرة شكواهم، ويقصد بالضغط النفسي على أنها حالة انفعالية غير سارة تصاحبها أفكار سلبية تؤثر بدورها على السلوك، وهذا راجع لكثرة العراقيل التي يواجهها الطالب الجامعي يوميا و تتمثل في أحداث الحياة الضاغطة على جميع الميادين الحياة منها الأكاديمية والإدارية ككثرة البحوث و الامتحانات والعلاقة مع الزملاء والأساتذة ، والاجتماعية كاتخاذ ادوار اجتماعية جديدة بالإضافة إلى المتطلبات المادية للحياة الجامعية المكلفة ، والعلاقات الأسرية من حيث مدى تقبل الأسرة للطالب الجامعي وتخصصه ، والحالة الصحية من حيث مدى تعرضه للأمراض(خليفي،2018، ص 45) فلا تخلو حياة الطالب من هذه الظروف الحتمية فإذا استطاع مواجهتها ضمِن التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي (القحطاني 2017، ص 525) وفي حالة عدم القدرة على المواجهة يرتفع الضغط النفسي إلى مستويات مرتفعة تؤثر على كل جوانب الشخصية منها النفسية فتؤدي إلى القلق و نوبات الهلع ، الاكتئاب ، والاضطرابات الصحية كالصداع النصفي و أمراض القلب و الشرايين ، و الاضطرابات المعرفية كنقص التركيز وقلة التحصيل الأكاديمي ويؤدي كذلك إلى انحراف السلوك كتعاطي المخدرات ، فيؤثر الضغط النفسي على الطالب الجامعي وعلى مجتمعه ككل وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات من بينها دراسة "البرعاوي 2001" "الحجار 2006" "شيقر 1997" التي بينت نتائجها أن ما يقارب "7%إلى16%" من طلبة الجامعة يعانون من سوء التكيف ، وما أوضحته دراسة "Newby 1997" و دراسة "وهبان 2008" أن هناك علاقة ارتباطيه بين الضغط عند الطالب الجامعي والأمراض السيكوسوماتية وما يعزز ظهور هذا الاضطراب هو نقص السند الاجتماعي ، و يعتبر انخفاض مفهوم الذات و الشعور

بالحزن وارتفاع الاستثارة الانفعالية مظهر نفسي من مظاهر الضغط، أما المظهر المعرفي فيتمثل في كثرة النسيان والخلط العقلي(خليفي، 2018، ص 45).

وهذا ما أكدته العديد من الإحصاءات ، إذ نشرت منظمة الصحية العالمية إحصاءات طبية سنوية حول الوضعية الصحية للعالم ، بيّنت أن هناك تزايد الأمراض بسبب الضغوط النفسية بين "50% و80%" (حساني،2015، ص51) وهذا ما دعمه تقرير الولايات المتحدة الأمريكية أن سبب الاضطرابات الصحية راجعة للضغوط النفسية بنسبة 85 % و كذا دراسة الشيخاني أن 80% من أمراض العصر تعود للضغوط النفسية(ضراب وآخرون، 2019، ص417).

لقد ركز الباحثون اهتمامهم على متغير إستراتيجية مواجهة الضغوط "(العوايدة 2006 ، عبد الرزاق 2006 ، احمد 2004،رانيا فكري 2011، اليماني و الزغبي 2013، الشاوى 2010، ...وغيرهم)" لما له دور في التخفيف من شدة التوتر الحاصل نتيجة الضغط النفسي والتي بينها بدوره لازاروس (Lazarus 2000)(ابو ناهية، 2016 ، ص 5).

واتفق العديد من الباحثين في تحديد مفهوم متغير استراتيجية مواجهة الضغوط منهم "فليشمان 1984 Fleishman، كارفر 1989 Carver، اليس 1997 Ellis، تايلور و ستانون 2007 Taylor&Stanon" هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد من خلال استخدام مجموعة من الخطط للتعامل مع المثيرات الضاغطة والتخفيف من حدتها(شويطر،2016، ص 65).كذلك ما بينته دراسة المطيري، 2007 التي كانت نتائجها وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتراوح بين المتوسط والمرتفع وكان ابرزها استخدام الطلبة والطالبات استراتيجيات المواجهة بشكل واضح ، وعدم وجود فروق احصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا لمتغير جنس الطالب بينما ظهرت فروق احصائية في استخدام الطلبة والطالبات لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على المستوى الاكاديمي لصالح طلاب السنة الرابعة مقارنة بطلاب السنة الأولى والثانية والثالثة. (فياض ،2017 ، ص61).

ان التوجه نحو الحياة ينقسم الى قسمين: التفاؤل كما عرفه " مارشال و أصحابه Marchall , wortman, kushas , Hervig & Vickers 1992 بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث" أما التشاؤم فقد عرّفه " شاوز Showers 1992 هو التوقع السلبي للأحداث"(الأنصاري، 1998، ص 15).

فان نظرة الطالب الجامعي للمستقبل تختلف بين التفاؤل و التشاؤم ، فإما أن تكون لديه توقعات تفاؤلية تكسبه القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة ، أو العكس توقعات تشاؤمية تؤثر سلبا عليه فتؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الضغوط بكافة أنواعها : الأسرية، الأكاديمية ، الشخصية. (سلامه ، 2016 ، ص845).

وهذا ما بينته دراسة فيلمان Fellman 2010 حيث أجريت هذه الدراسة على سمات شخصية المتفائلين وبينت أنهم يستطيعون التغلب على المشكلات ، وذلك بالشروع في حلها بدل من التجنب ، ونظرتهم للمشكلة على أنها أنية ، فالنظرة الايجابية تكسبه صحة سليمة وتفاعلات اجتماعية جيدة ، على عكس من المتشائمين لا يواجهون الضغوط ويتخذون الهرب و التجنب كأسلوب لمواجهة الضغط(إسماعيل وآخرون، 2016، ص 48).

أجريت الكثير من الدراسات لمعرفة مدى إسهام متغير التدين في تحديد إستراتيجية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك للتخفيف من شدتها .

فالتدين مخطط معرفي (cognitive schema) يمنح الأفراد القدرة على مواجهة الصعاب، ويعرف على انه تلك المعتقدات التي يكونها الفرد نتيجة مدى قوة العلاقة بربه والتي تنعكس من جهة على مفهومه لذاته ومن جهة أخرى على تفاعله مع مجتمعه.

ومن هذه الدراسات نذكر دراسة (Ellison 1991) فالأفراد الذين لديهم عقيدة دينية عالية يكون لديهم تقبل للواقع ويشعرون بالسعادة مما يساعدهم على تمتعهم بالصحة ، أما الذين لديهم عقيدة دينية منخفضة يتأثرون بشكل سلبي عند تعرضهم للأحداث والمواقف الصادمة.

بينت الدراسات "(koening, George & Siegler ,1988, Palmer & Noble 1986)" أن الأفراد الذين يحافظون على الشعائر الدينية تساعدهم على الشعور بالانتماء الجمعي.

كذلك دراسة "(Dull & Skokon 1995)"إن الاعتقادات الدينية تكسب الفرد هدف ومعنى للضغوط في الحياة مما يساعدهم على التفكير في التعامل مع الأحداث.

– وهذا ما أثبتته دراسة (Wulff) ما يمنحه التدين للفرد هو استبصار لذاته و قدراته بحيث يعتبر التدين كإستراتيجية لمواجهة الضغوط.

و هذا ما يؤكده كوينغ (Koenig 2004) فقبل العام (2000) أجريت (700) دراسة منها (500) دراسة بنسبة 71 % بينت أن الدين يؤثر على الصحة النفسية بحيث أن كل فرد لديه معتقدات و يعتبر التدين جزء منها فتؤثر في السلوك من حيث التوجيه والضبط عند تعرضه لضغوط الحياة.

–وهذا ما وضحته دراسة (Bandoura1989) أن الاعتقاد الايجابي يمنح الفرد القدرة على مواجهة صعاب الحياة (قريشي ، 2010، ص 37) .

–وكذا دراسة موسى القدرة (2007) التي بيّنت وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس مستوى الذكاء الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس التدين ، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة الكليات العلمية والأدبية في مقياس التدين.(قريشي، 2010، ص 27)

–هذه الدراسات السابقة العربية و الأجنبية التي حاولت الباحثة من خلالها الكشف عن علاقة متغيرات الدراسة ببعضها، وهي (التدين ، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، التوجه نحو الحياة ،الضغوط النفسية) ، رغبة من الطالبة التأكد من النموذج النظري لهذه المتغيرات ومدى مطابقتها لخصوصية العينة من حيث ثقافة وعادات وتقاليد المجتمع الجزائري في مدينة مستغانم، ومن حيث المرجع الديني الإسلامي السائد، لهذا كانت الإشكالية الرئيسية هي مدى تطابق النموذج النظري المقترح للمتغيرات السابقة، والتي تفرعت إلى التساؤلات التالية :

–ما مدى تطابق النموذج النظري المقترح للمتغيرات التالية : باعتبار ان التدين متغير مستقل ، و إستراتيجيات مواجهة الضغوط و التوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين ، الضغط النفسي متغير تابع.

1_هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدين و الضغوط النفسية

2–هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدين والضغوط النفسية بتوسط متغير التوجه نحو الحياة

3– هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدين و الضغوط النفسية بتوسط متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط

4_هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية

–5–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة :الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، التدين ، التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغيري الجنس ، الناحية المالية؟

5–أ–1–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

5–أ– 2–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)؟

5–ب–1–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

5–ب–2– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)؟

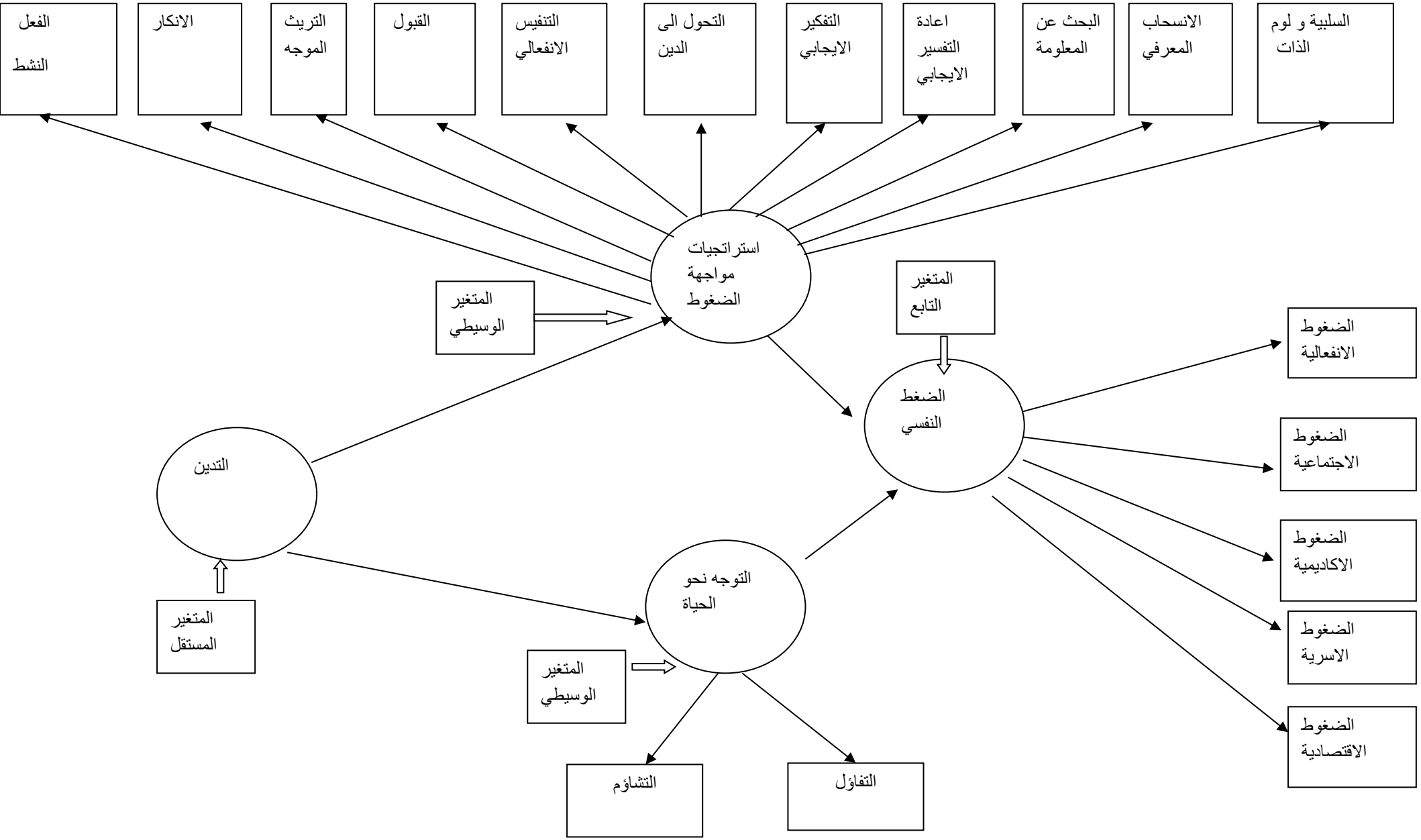
–5–ج–1–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

5–ج–2– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)؟

5–د–1–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

5-د-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)؟

الشكل: (01) يبين النموذج النظري المقترح للمتغيرات التالية : باعتبار أن الضغط النفسي متغير تابع، و إستراتيجيات مواجهة الضغوط و التوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين ، والتدين متغير مستقل


الفعل النشط
الانكار
التريث الموجه
القبول
التنفيس الانفعالي
التحول الى الدين
التفكير الايجابي
اعادة التفسير الايجابي
البحث عن المعلومة
الانسحاب المعرفي
السلبية و لوم الذات
استراتجيات مواجهة الضغوط
المتغير الوسيطي
المتغير التابع
الضغط النفسي
الضغوط الانفعالية
الضغوط الاجتماعية
الضغوط الاكاديمية
الضغوط الاسرية
الضغوط الاقتصادية
التدين
المتغير المستقل
التوجه نحو الحياة
المتغير الوسيطي
التشاؤم
التفاؤل

2-الفرضيات:

-تطابق النموذج النظري المقترح والنموذج الواقعي للمتغيرات التالية : باعتبار ان الضغط النفسي متغير تابع، ومواجهة الضغوط و التوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين ، والتدين متغير مستقل

1_ توجد علاقة ارتباطيه بين التدين و الضغوط النفسية

2- توجد علاقة ارتباطيه بين التدين و علاقته بالضغط النفسي بوجود متغير التوجه نحو الحياة

3- توجد علاقة ارتباطيه بين التدين والضغط النفسي بوجود متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط

4_يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية

-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة :الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، التدين ، التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغيري الجنس، الناحية المالية.

5-أ-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

5-أ-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

5-ب-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى)

5-ب-2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

5_ج-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

5-ج-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة).

5-د-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

-5-د-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة).

3-التعريف الإجرائي:

-**الضغوط النفسية:** الضغوط النفسية هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الضغوط النفسية، من إعداد الباحثين:حسام إسماعيل هيبة، سارة طه عبد السلام، انجي أحمد محيي الدين طه، سنة 2023. ، انظر الملحق ص 119.

- **إستراتيجيات مواجهة الضغوط:**هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط للطفي عبد الباسط إبراهيم ،(1994) ، انظر الملحق ص 122.

- **التدين:** يمكن تعريفه بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التدين من تصميم عبدالخالق، أحمد محمد (2016). انظر الملحق ص126

-التوجه نحو الحياة: ويقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التوجه نحو الحياة من تصميم ووضع شاير وكارفر(Scheier&Carver1985) وتعريب وتقنين محمد الأنصاري، 2000. انظر الملحق ص127

4-أهداف الدراسة: للدراسة أهداف عديدة يمكن حصرها فيما يلي:

-الكشف على الفروق في المتغيرات التالية (الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، توجه نحو الحياة، التدين) تبعا لمتغيري الجنس والناحية المالية عند الطالب الجامعي بمستغانم.

-استكشاف حقيقة وطبيعة الموضوع من خلال العلاقة الارتباطية للمتغيرات (الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، توجه نحو الحياة، التدين) من خلال المعلومات المستقاة من الواقع المعاش للطالب الجامعي من منطلق الثقافة والبيئة الجزائرية وجامعة مستغانم نموذجا.

5-أهمية الدراسة

الدراسة في غاية الأهمية لما تعكسه من طبيعة الموضوع، فكل متغيرات الدراسة: الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط، التوجه نحو الحياة، التدين، ارقت الباحثين في علم النفس وكثر الجدال فيها من خلال كثرة النظريات والآراء والنتائج فتحاول الطالبة تقديم بحث علمي يكشف عن علاقة هذه المتغيرات مع بعضها.

-اعتبارها إضافة علمية جديدة كمرجع إلى الأولياء وذوي القرار والمختصين من نفسانيين وتربويين وذلك لعدم الاعتماد على الدراسات الأجنبية والعربية اعتمادا حرفيا، باعتبار هذه الدراسة تراعي كل خصائص العينة من ثقافة وعادات وتقاليد تخص المجتمع الجزائري من خلال طلبة جامعة مستغانم.

-تعتبر هذه الدراسة كخطوة أولى وحجر أساس من خلال المعطيات التي تقدمها عن واقع الطالب الجامعي في مستغانم، من اجل اتخاذ قرار صائب يخص هذه العينة سواء من طرف المنظمين من اجل اقتراح برنامج تعليمي يوافق قدراته الفكرية والنفسية وطموحاته المستقبلية، والخدماتية من اجل مراعاة الصحة النفسية وذلك بتوفير أخصائيين وتربويين للإرشاد والتوجيه، وأخصائيين نفسانيين للتكفل بالاضطرابات النفسية التي قد تعاني منها هذه العينة.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية عن ظاهرة الضغط النفسي.

2-تعريف الضغط النفسي.

3-التاثيرات الناتجة عن الضغوط.

4-التصورات النظرية لمفهوم الضغط.

5-مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

6-أنواع الضغوط النفسية للطالب الجامعي .

خلاصة

تمهيد:

يعاني الطالب الجامعي اليوم من ضغوط نفسية عديدة أكاديمية منها كثرة البحوث والامتحانات و ضغوط أسرية كالصراعات الأسرية والاقتصادية منها و التكاليف الجامعية المجهدة ، الاجتماعية عند دخوله في محيط اجتماعي جديد كل هذا سنتطرق له في هذا الفصل بالإضافة في بداية الأمر التعرض لمصطلح الضغوط النفسية والنظريات التي تطرقت له وما هو مفهوم لكل ما قدمته هذه النظريات.

1-لمحة تاريخية عن ظاهرة الضغط النفسي:

دراسة أي ظاهرة تتطلب البحث أولا في بداياتها أي في جذورها فأصل مصطلح الضغط النفسي يعود الى الجذور الفيزيائية ، فتدل هذه الكلمة على الاضطرابات الهندسية فيعود استخدام هذا المصطلح إلى السابع عشر ويعود هذا المصطلح إلى المهندس " Hooke هو تلك الحمولة فوق طاقة الجسور و الأبنية .

أما المصطلح في الناحية الفيزيولوجية والنفسية على حسب كانون(1928)تعبر على السحب (دوابشة، 2017،ص17)

2-تعريف الضغط النفسي:

من الناحية اللغوية يعتبر المصطلح في "لسان العرب عند ابن منظور أن الضغط و الضغطة يعني : عصر شيء إلى شيء ويقال ضغطه إذا عصر هو ضيق عليه وقهره .وضغط هي ضغطه ضغطا :زحمه إلى حائطا ونحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق و القهر" (السيد، 2018 ، ص 30)

والمصطلح في اللاتينية " Stress"مأخوذة من القاموس الفرنسي ومثلها في قاموس اللغة الانجليزية ويعني " الاختناق والشعور بالضيق" (دوابشة ،2017،ص17).

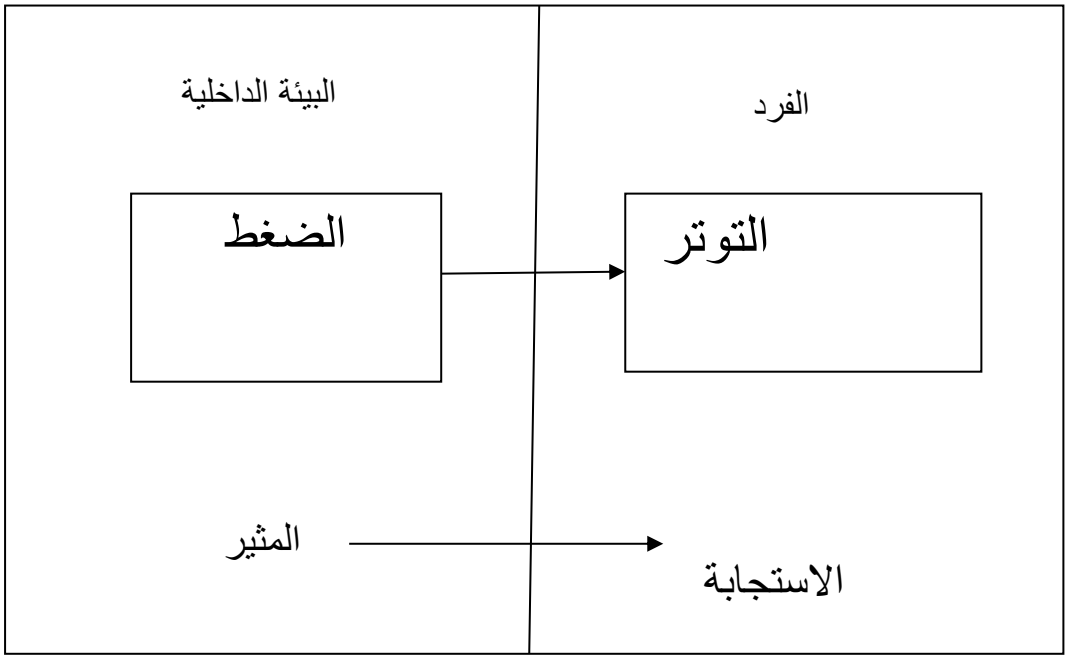
أما من الناحية الاصطلاحية فيعتبر"ريتشارد لازاروس lazaros" ان الضغط النفسي هي تلك العلاقة المتفردة بين الفرد ومجتمعه والتي تتعلق بالتفاعل الحاصل بينهما الذي يفوق قدراته ويصبح مهددا بالخطر(خرباش واخرون 2016 ،ص4)

أما المصطلح عند لطفي راشد (1992) هو ذلك التفاعل الداخلي لدى الشخص يؤدي الى اضطرابات تخص كافة الشخصية تؤدي إلى اختلالات على مستوى النفسي والجسمي ينجم عنه اختلال بدوره عن طبيعة الأداء ، يعتبر انه عندما يتعرض الفرد للخطر ينتج عنه كما يدركه الشخص يؤدي إلى حالة نفسية تظهر على شكل ردود خارجية جسمية ومن منظور العاسمي(2011) هو ينتج عن التعرض لظروف ضاغطة تكون بداخل الفرد أو ما يحيط به تؤدي إلى أضرار نفسية واجتماعية وجسمية تؤثر على تكيفه الاجتماعي والتوافق النفسي(سلاف، 2016، ص 4)

يبين عبد الستار إبراهيم (1998): هو ذلك الاختلالات الداخلية التي تؤدي إلى ردة فعل على مستوى الانفعالي واضطرابات الهرمونية و المرض بصفة متواصلة ، أما الاختلالات الخارجية تتمثل في الظروف القاسية للعمل والتلوث الكارثي البيئي، و المشاحنات الأسرية والهجرة(لعفيفي2013 ، ص40)

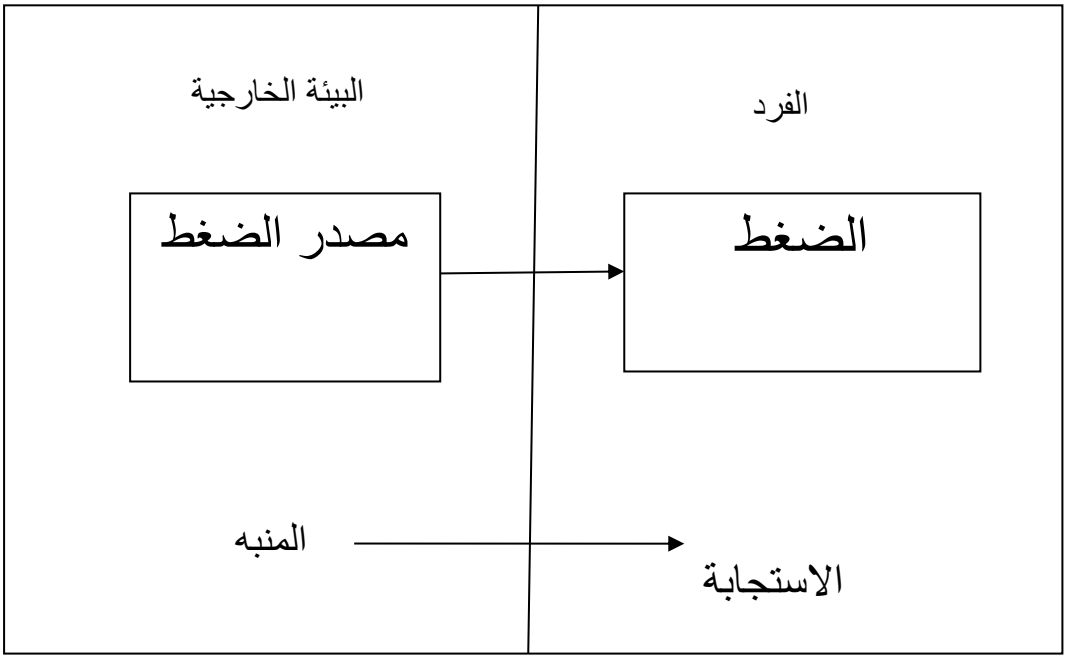
تعدد وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم حيث اعتبره بعضهم على اختلافت آراء الباحثين حسب ثلاث اتجاهات الاتجاه الأول يعتبر الضغط النفسي مثير داخلي والاتجاه الثاني يعتبره مثير خارجي اما التجاه الثالث فيعتبره هو ذلك التفاعل الحاصل بين المثيرين الداخلي والخارجي.

الاتجاه الأول : يعتبر أنصار هذا الاتجاه أن الضغط النفسي هو مفهوم لهذه المثيرات سواء الداخلية كالمرض أو الخارجية كالصراعات الأسرية مدى تقبله لها ومدى قدرته على التكيف معها (دوابشة،2017، ص22)



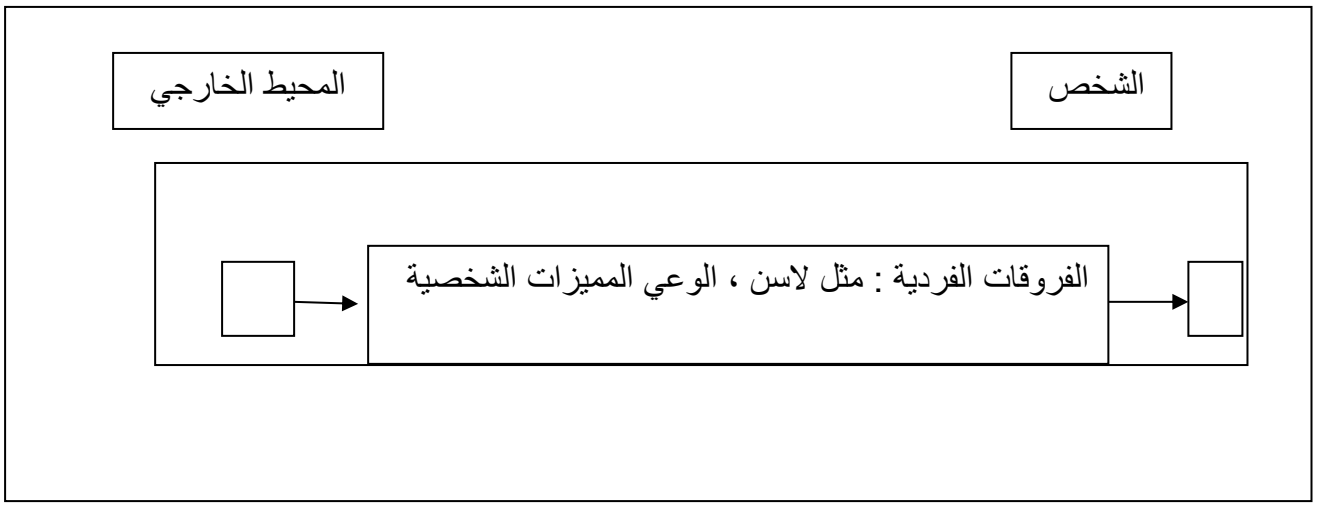
الشكل رقم 02 : يوضح تعريف الضغط على اساس المثير **(فخرو،2017 ،20)**

الاتجاه الثاني: أما من يمثلون الاتجاه الثاني فيعتبرون ان الذات لا دخل لها في الضغط النفسي وإنما هو أمر حتمي راجع للصراعات الخارجية للفرد منها الكوارث الطبيعية و الحروب ا وان أي شخص عزيز تتوفاه المنية. ومن أصحاب هذا المنظور هانز وسيلي. (دوابشة،2017، 22)



الشكل رقم03 : يوضح تعريف الضغط على اساس الاستجابة (فخرو،2017 ،**21)**

الاتجاه الثالث :آن اصطحاب هذا الاتجاه يقرون ان للمثيرات الخارجية دور كما أن أدراك الفرد لها له دور كذلك ومن أصحاب هذا الاتجاه لازروس وفولكمان. (دوابشة،2017، ص22)



المخطط رقم 04: يوضح تعريف الضغط على أساس التفاعل(فخرو،2017، 22)

3-التأثيرات الناتجة عن الضغوط :

أولا : تأثيرات الضغوط على الجسم

تؤثر الضغوط النفسية تأثير مباشر على صحة جسم الفرد فتؤدي إلى "الأمراض الجسمية بحيث بين بيتر هانسون Hanson 1998 عدم السيطرة على الضغوط وتفاقمها يجعل الفرد يشعر باضطرابات عضوية عديدة:

1-اضطرابات عضوية عامة : الشعور بالإرهاق لأقل مجهود ، الإحساس بالفتور ، الصداع ، التوتر .

اضطرابات الجهاز التنفسي : تتمثل في التقلص العضلي للشعب الهوائية ، ضيق التنفس (وهو ما يحدث مرض الربو الشعبي)، بالإضافة إلى تقلص حاد في أعلى عضلات الحنجرة مما يجعل البلع صعبا.

2-اضطرابات في الدورة الدموية : سرعة النبض ، الألم الصدر والانقباض وهي علامات النوبة القلبية ، وألم القلب.

-اضطرابات معدية : فقد تظهر الشهية الزائدة ، مما ينتج عنه زيادة الوزن او فقدان الرغبة في الطعام وينتج عنه فقدان الوزن ، والأم المعدة ، أو الانتفاخ.

-اضطرابات المسالك البولية التناسلية : كثرة التبول، العجز الجنسي .

حساسية الجلد ومنها : حب الشباب ، الصدفية ،الطفح الجلدي.

-اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي وابرز التهابات المفاصل (عبد المعطى،2006 ،ص81).

ثانيا : تأثير الضغوط على الصحة النفسية

إن الضغط النفسي العالي يؤدي إلى أمراض نفسية وتتطور بداية بالخوف المرضي الى الوسواس القهري يصل إلى الاكتئاب وحتى درجة الانتحار ، أما على المستوى العمليات المعرفية يؤدي إلى الخلط الذهني والتردد خاصة في الامتحانات .

4-التصورات النظرية لمفهوم الضغط:

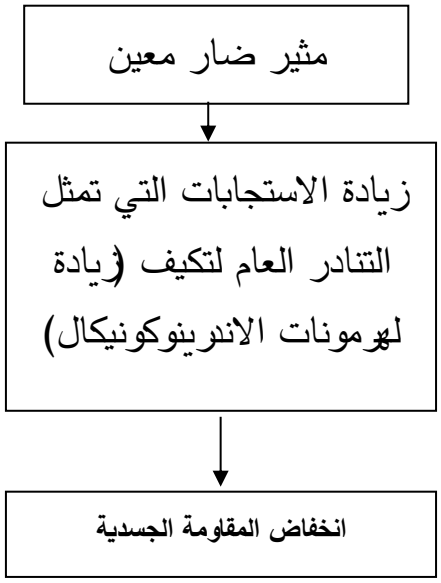
4-1-المنحى البيولوجي ونظرية هانس سيلي:

يعود اضطراب الضغط النفسي إلى أسباب عضوية بحتة من خلال الدماغ و الجسم ككل بالنسبة لأفكار Selye باعتباره ان عدم التوازن الجسمي هو نتيجة للضغوط الخارجية او الداخلية ويتم الاستجابة لها بما يسمى ب" زملة أعراض التكيف العام"،و يمكن ان نلخصها من خلال رأيه إلى ثلاث مراحل:

"في المرحلة الأولى وهي مرحلة الإنذار(التنبيه)" يكون الفرد متأهب لمواجهة الخطر-

"وفي المرحلة الثانية وهي مرحلة المقاومة" ردة فعل لهذا التهديد قصد المواجهة

"أما في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) " فتكون هذه المرحلة نتيجة لكل المحاولات التي جربها كلها وباءت بالفشل (سلاف، 2016، ص7).



الشكل رقم 05: يوضح نموذج الضغط النفسي حسب هانز سيلي (صندلي 2012 26)

4-2-المنحى الاجتماعي في توضيح اضطراب الضغط النفسي:

ترى هذه النظرية الاجتماعية ، الضغط النفسي ذو منشأ خارجي و مدى تأثير المجتمع على الفرد، بحيث ان التغيرات الاجتماعية هي التي تؤدي الى الضغط النفسي مما "يسمى، بالضغط النفسي الاجتماعي Psychological Stress او الضغط الاجتماعي ويستعرض قائمة هولمس ورايهي Holmes e Rahe 1967 لأحداث الحياة المعروفة ب(SRRS) Social Readjustment Raring Scale والتي تم اعداها لقياس مستوى الضغط من خلال الجدول أسفله

جدول رقم 01 : وحدات الحياة Life Unit

	أحداث الحياة	وحدات التغيير		أحداث الحياة	وحدات التغيير
1	موت شريك في الحياة	100	23	ترك ابن او ابنة للمنزل	29
2	الطلاق	72	24	اضطرابات خاصة بالقواعد والقوانين	29
3	الانفصال الزوجي	65	25	انجاز شخصي فائق	28
4	قضاء فترة في السجن	62	26	بداية او توقف الزوجة عن العمل	26
5	موت صديق قريب للعائلة	62	27	بدا أو إنهاء الدراسة	26
6	إصابة أو مرض للفرد	52	28	تغيير في ظروف المعيشة	25
7	الزواج	50	29	تغيير في عادات الشخصية	24
8	الطرد من العمل	48	30	مشاكل الرؤساء	20
9	إعادة الوفاق الأسري	45	31	تغيير في ساعات العمل او في ظروفه	20
10	الإحالة على المعاش	45	32	تغيير في مكان السكن	20
11	تغيير في صحة احد أفراد الأسرة	44	33	تغيير في مكان الدراسة	20
12	الحمل	40	34	تغيير في حالات الاستجمام	19
13	مشاكل جنسية	39	35	تغيير في النشاطات الدينية	19
14	إضافة عضو جديد للعائلة	29	36	تغيير في النشاطات الاجتماعية	18
15	إعادة التوافق في العمل	29	37	دين اقل من عشرة ألاف	17
16	تغيير في الحالة المالية	27	38	التغيير في عادات النوم	16
17	موت صديق عزيز	28	39	التغيير في عادات أفراد الأسرة الذين يمكن أن يتلاقوا سنويا	15
18	التغيير في مجال أخر للعمل	26	40	تغيير في عادات الأكل	15
19	التغيير في عدد المشاحنات مع الزوج	25	41	الإجازة	13

20	دين فوق العشرة ألاف	21	42	عيد راس العام	12
21	حبس أو رهن أو سلفة	20	43	مخالفة بسيطة مع القانون	11
22	تغيير في المسؤوليات	29			

ويبين هذا الاتجاه أن كل من ظروف العمل والتغيرات التي تطرأ على الآسرة أو التغيرات في المجتمع بصفة عامة فهذه تعتبر ضغوط يمكن أن تكون ذات تأثير ايجابي أو سلبي على حسب طبيعة الحدث و لمواجهة هذه الاخداث يجب التوافق الاجتماعي على حسب "هولمز وراه مصطلح إعادة التوافق الاجتماعي Social re-adjustment الى المواجهة Coping او عمل التغيرات استجابة للضغط"(عبد المعطى،2006 ، ص30).

4-3-المنحى المعرفي:

بين بيك Beck أن الضغط النفسي هو يتمثل في المخطط المعرفي الذي يكونه الفرد والذي يمر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى هي تلك الأفكار التي حدث في حديث الفرد مع نفسه وهذا الحديث يكون سلبي أما المرحلة الثانية هي تلك المعلومات التي يستخدمها الفرد في مواجهته للضغط اما المرحل الأخيرة فهي مدى ترسخ هذه العمليات العقلية وتصبح ذات طابع عقلي تسمى بالمخططات العقلية.

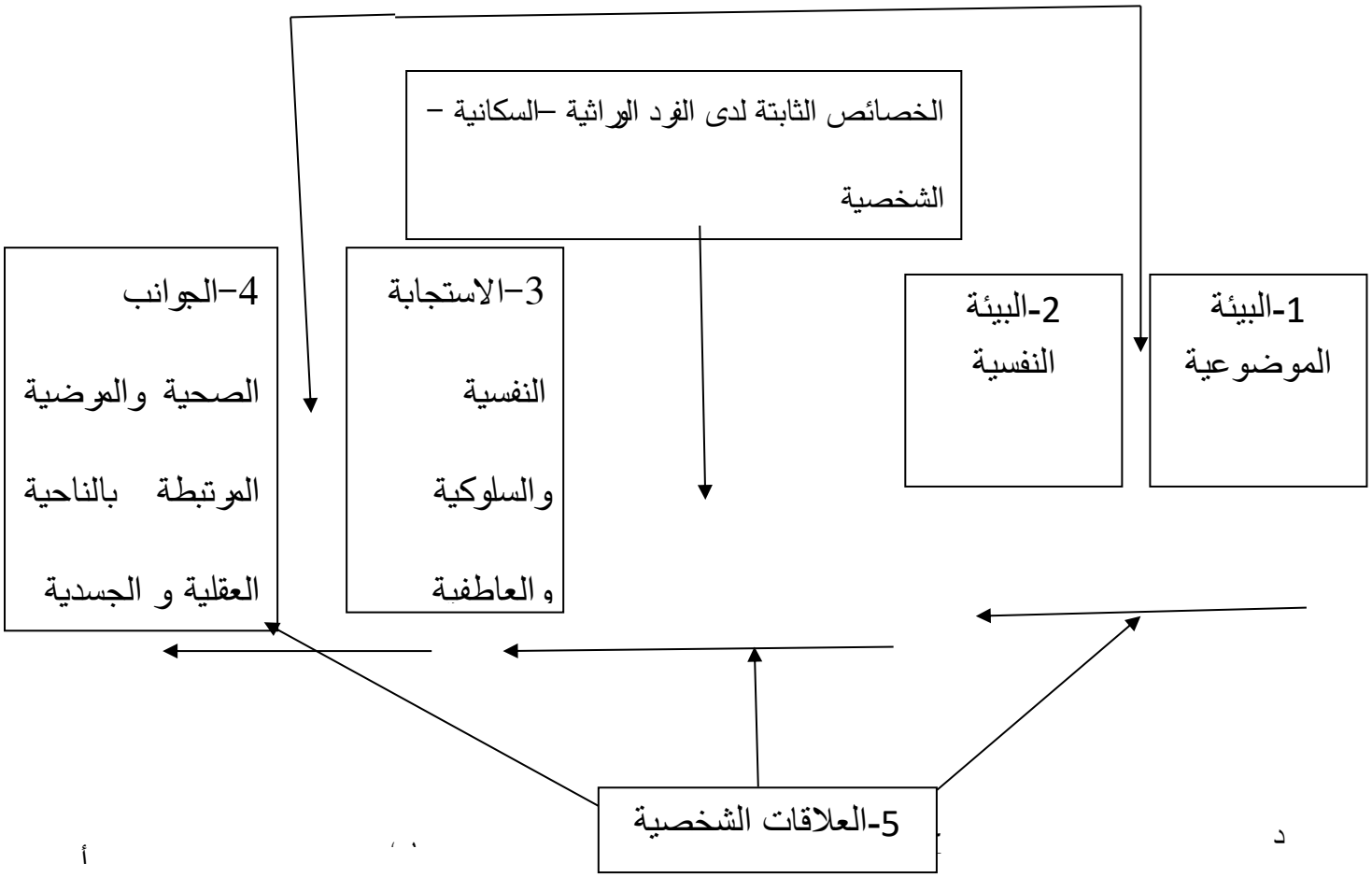
فالضغط النفسي هو يشمل التشوه المعرفي(العامرية،2014 ،ص39)

4-4-"النموذج الاجتماعي البيئي :بني هذا النموذج على أساس نتائج أبحاث أجريت في معهد البحوث الاجتماعية التابع لجامعة "متشجان" في الولايات المتحدة الامريكية ، وفق التصورات الاولية لهذا النموذج فان البيئة تؤثر على إدراك الفرد لها مما يؤثر على استجابته ومن ثم على صحته.

وهناك عوامل تؤثر على درجة تعرض الفرد للضغوط واستجابته لها ، وأول هذه العوامل هي العوامل البيئية والتي تتضمن نوعين :

-البيئة الموضوعية : وذلك من خلال ما تحويه من عوامل مختلفة متعلقة بالبيئة المادية: وتتضمن العوامل التي تشير إلى درجة تعرض الفرد أو سلامته للاضطرابات النفسية مثل : القلق ، الاكتئاب ، اضطرابات النوم، اضطرابات الشخصية.

حسب هذا النموذج يتوقف تأثير البيئة على الفرد بناءا لمدى إدراكه لمثيرات البيئة و التي تتأثر بدورها بالفروق الفردية التي مصدرها طبيعة الاستجابات النفسية والسلوكية والعاطفية الموجودة لدى أفراد و التي تؤثر على الأسلوب الذي يستجيب به الأفراد نحو مؤثرات البيئة وكذلك جوانب الصحة النفسية و الجسدية ، بالإضافة إلى طبيعة الخصائص الثابتة لدى الفرد والمتمثلة في الخصائص الوراثية و الشخصية وعلاقات الأفراد في المحيط البيئي



شكل رقم 06: يوضح النموذج البيئي الاجتماعي ميتشجان"(صندلي، 2012، 36)

4-5-نظرية التحليل النفسي:

تعود وجهة نظر هده النظرية إلى أن السنوات الأولى للطفل وكل ما يختبره العقل الباطن هي التي تؤدي إلى ازمات وهذا ما بينه رائد النظرية فرويد Frued هو ذلك الصراع القائم بين الهو الذي يمثل كل الرغبات والغرائز والانا الأعلى الذي يمثل كل القيم التي تربى عليها الفرد ، ويحدث التوافق عندما يحدث التوافق بدوره بين الهو والانا الأعلى لكن يحدث الضغط النفسي عندما يصطدم الهو بالواقع الموجود في المحيط مما يسبب الضغط النفسي

وعلى هذا ينتج الضغط النفسي، وتؤدي بدورها إلى صراع بين الشعور واللاشعور مما يحتم لفض هذا الصراع استخدام الآليات الدفاعية اللاشعورية. تتمثل في الصراعات النفسية من قلق وخوف (بوبكر واخرون- 2017، ص 29).

4-6-النظرية السلوكية :

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالج معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها التي تؤثر إلى الضغط النفسي، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة . ان ذلك التفاعل بين الفرد ومحيطه يساعدنا لمعرفة السلوك التالي، ويعتبر الإنسان مخلوق فعال قادر لإدارة ذلك الصراع الموجود بينه وبين محيطه. بالنسبة لأصحاب السلوكية أن الضغط النفسي أحيانا يكون ايجابيا فهو يقوي شخصية الإنسان(النوايسة ، 2010 ، ص20).

5-مهارات التعامل مع الضغوط النفسية:

"عرف لانجر (Langer, 1985) التحكم في الضغط النفسي أنه السيطرة على النفس وعلى حقيقة الإدراك. وهناك طريقتان لعلاج الضغوط .الأولى :إعادة تنظيم الإدراك أي تغيير طريقة تفكيرنا من خلال تغييرنا للطريقة التي ننظر بها إلى وضع معين؛ يتغير رد فعلنا العاطفي تجاهه، أما الطريقة الثانية لعلاج

الضغوط :الاسترخاء، وهناك أنواع عديدة من الاسترخاء، أهمها نوعهما الشد و الاسترخاء يعتمد عل الشد و تقليص مجموعة عضلية معينة فيفوق إرخاء هذه المجموعة العضلية، أما الاسترخاء الفكري فهو إرخاء لشد العضلات."

وبين نوتس(2003) مراحل عديدة تسهل من مواجهة الضغوط :

أولا:.كتابة كل سبب أدى إلى الضغط

ثانيا: مدى تقييمك للضغط النفسي من 1 إلى 10ٍ

ثالثا :كتابة كل ما يدور بداخلك مع تحديد الأسباب

(تحديد أنماط التفكير الخاطئ المتبع : وتكون متسلسلة في أخطاء كالتالي:

- تضخيم حجم المشكلات
- الاعتقاد بعد القدرة على المواجهة المشكلات والصعاب 42
- كثرة التشاؤم والسلبية تعميم وتبني افكار غير سليمة (العامرية ،2014، ص41)

6-أنواع الضغوط النفسية للطالب الجامعي:

إن الضغوط النفسية في حد ذاتها ليست بالضرورة سلبية فقد تكون في بعض الأحيان ايجابية

. 6-1 :الضغوط النفسية الإيجابية

هي تلك الضغوط التي تجعله يقفز إلى الأعلى في الرقي والنجاح فيواجه تحديات أسرية وأكاديمية واقتصادية

6-2الضغوط السلبية و قمDistress :

هي تلك الضغوط التي تجعل الفرد ينزل إلى الحضيض فيفضي ويتنازع مع من حوله منها الصعوبات كالصراعات الأسرية قلة المدخول اليومي صراعات في العمل فتظهر عليه اضطرابات كالخوف والقلق وأمراض جسمية كانقطاع الطمث ارتفاع الضغط والسكري

وهناك تقسيم أخر للضغوط النفسية وهي ما تمثله أبعاد المقياس الضغط النفسي:

. 6-3-1الضغوط الاقتصادية:

وهي كثرة المصاريف وقلة المداخيل أو انعدامها

. 6-3-2الضغوط الاجتماعية:

الصراعات الاجتماعية وعدم الالتزام بالعادات والتقاليد

. 6-3-3الضغوط الأسرية:

عدم تفهم الوالدين لأطفالهم ، الصراعات الأسرية والمشاحنات، الانفصال والطلاق.

6-3-4-الضغوط الاكاديمية : كثرة الامتحانات والبحوث الدراسية ، كثرة الوحدات و صعوبة المناهج.

. 6-3-5-الضغوط الانفعالية والنفسية:

تتمثل في القلق والخوف، الاكتئاب، الانتحار، تناول العقاقير ، الكحول ، وتدخين السجائر.(جبالي2012 65)،(خليفي2017 64)

خلاصة :

ما عرضناه في هذا الفصل هو تطور تاريخ مصطلح الضغط النفسي والنظريات التي شرحته بالتفصيل ففي بداية حالة الضغط النفسي تكون قلق يتطور ليصبح خوف ثم إلى اكتئاب لكن الفرد لا يقف يقوم بمواجهتها بمجموعة من الاستراتيجيات قد تكون هذه الاستراتيجيات فعالة أو لا.

الفصل الثالث:

مواجهة الضغوط

تمهيد:

1-تاريخ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3-تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

4-وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط

5-محددات المواجهة الفعالة

6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الخلاصة

تمهيد:

لا يمكننا أن نفصل مفهوم الضغط النفسي على الذي تطرقنا إليه في الفصل السابق على مفهوم إستراتجية مواجهة الضغوط الذي سنتطرق إليه في هذا الفصل وذلك بالتطرق إلى أهم النظريات واهم الاستراتجيات المستخدمة باعتبار أن الإنسان كائن حي يتأثر ويؤثر في محيطه مما يواجه مجموعة الصعوبات والمشاكل لا بد علية من مواجتها وحلها .

1-تاريخ المفهوم

"ويعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة، و الذي اهتم به الفلاسفة، فقد اهتم أفلاطون من خلال أعماله بتقديم شرح الطرق و الاستراتيجيات التي ينتهجها الأفراد للتعامل مع المواقف و الظروف العصيبة التي تمر في حياتهم، كما قدم شكسبير وصفا لاستجابات الأفراد للمواقف الضاغطة كالفقدان، الصراع، الأزمات و غيرها من المواقف الشاقة و على الرغم من الاهتمام القديم."

"ترجع كلمة إستراتجية الى الكلمة اليونانية strategos التي تعني" فنون الحرب وإدارة المعارك"ويعرف قاموس" ويبستر websters "، الاستراتيجية على أنها علم التخطيط و توجيه العمليات العسكرية"(جلاب، 2019 ،ص30).

وتاريخيا مفهوم المواجهة (Coping) يتصل بمفهومين هما :

عرفته نظرية التحليل النفسي وطورته في نهاية القرن 19 على انه تلك العملية اللاشعورية المتمثلة في ميكانيزمات الدفاع

-أما مصطلح **التكيف** الذي شهد تطورا مع القرن 19 في نصفه معتمدا على علوم الطبيعة

فاعتبر الباحث مورفي Murphy 1962 في دراسته التي تعتبر من الدراسات الاولى التي استخدمت هذا المصطلح الذي يعبر على الطرق المستخدمة من الشخص ليواجه بها الصراعات التي تواجهه .

2-تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط

لغة: "في اللغة العربية استخدمت الكثير من المصطلحات كالمقاومة أو المواجهة أو التعامل أو التكيف فيما يفضل بعض الباحثين مصطلح استراتيجيات التوافق "

في قاموس اللغة الانجليزية (Coping) اما في القاموس اللغوي الفرنسي فهي –Faire face – ما يحدث للفرد في محيطه من صراعات هي تلك الاستجابة لها" (جدو، 2013 ، ص95).

اصطلاحا:"إن المفهوم شهد تعريف فإن الاهتمام العلمي به يعد حديثا نسبيا، و يتضح ذلك من خلال المختص النفسي" تايلور taylor 1970 الذي اهتم بوصف كيفية مواجهة الافراد لمثيرات المشقة"(. جلاب، 2019 ،ص30)

و قد اختلف العلماء في نظرتهم لهذا المصطلح، حيث استخدم بعدة معاني منها: استراتيجيات (Lois, 1962) أو أسلوب (Moos & Tayler1993) أو مجهود (Meenning, 1963) Lazarus1963 أو استجابة (Pearlin,1978)

وعلى الرغم من تعدد المصطلحات والتسميات إلا أن الباحثين أكدوا على أن الهدف من عملية المواجهة هو التخلص من الضغوط أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها، وتبعا لذلك فقد اختلف الباحثون في ترجمتهم لمصطلح coping

فعلى سبيل المثال ترجم إلى :التعامل مع، التعايش، المواجهة، التحمل(رجب علي شعبان2000). و(مصطفى الشرقاوي، 1992) 1993 و(لطفي عبد الباسط ابراهيم،1994)(هناء شويخ2004)،(حمد نجيب الصبوة و آخرون، 2004) (أميمة رفعت2005) " (جلاب محمد2019 ،ص31) "يشير لفظ المواجهة في " المعجم الأساسي لعلم النفس "لتلك الطريقة التي يتعامل معها في وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر ، وقد تكون استجابة

مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزم من أصل نفسي يؤثر على استجابات الجهاز العصبي الغددي "(جدو ، 2013، ص95)

هناك العديد من تعاريف بعض الباحثين:

" ولمان wolman : هي مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة و مواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف". (درابلة وآخرون ،2018، ص39)

ويرى" جمعة سيد "أنها عملية التصدي للمتطلبات الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره وموارده وتتكون عملية المواجهة من الجهود سواء النفسية أو السلوكية .

أما" كمال الدسوقي "فيرى انه الفعل الذي يمكن الفرد من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما، أما" ماثيني وآخرون Matheny et all فيرى بأن المواجهة أي جهد صحي أو " غير صحي شعوري أو غير شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط أو للمساعدة على تحمل تاثيراتها بأقل طريقة مؤلمة". (حساني 2015 ، ص29)

عرفها" لازاروس وفولكمان" : 1984 " Lazarus et Folkman " بأنها المجهودات المبذولة للسيطرة أو التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن المطالب الداخلية أو الخارجية التي تتجاوز مصادر الفرد بينماعرفها "فليشمان :1984 " Fleishman " "على أنها السلوكات الظاهرة أو الضمنية التي تستخدم للحدّ أو خفض الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة من جهة أخرى ، عرفها"كارفر وزملاؤه 1989 " Carver et al " "

:هي مايبذله الفرد من جهود في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة وتتمثل في الأنشطة أو الخطط التي يسعى الفرد من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة لحلها أو التقليل من آثارها.

فضلاً عن ذلك ،عرفها " اليس و آخرين : 1997 " Ellis et al " "على أنها الطرق التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة، ويفسرها ويقيمها ، وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق.

كما عرفها(تايلور و ستانتون) (:2007 Taylor & Stanton) بأنها جهود نفسية موجهة لإدارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة "(شويطر ، 2016، ص65).

3-تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

إن الفرد قد يواجه الضغوط أو لا يقدر على مواجهتها :

جدول رقم (02): يبين تصنيف العلماء لأبعاد المواجهة

تصنيف العلماء	أبعاد المواجهة
لازاروس و فولكمان(1980)	التركيز على المشكل التركيز على الانفعال
ميلر(1980-1987)	مهارات ومعلومات للتوجيه والإرشاد -مهارات للتسلية
بلينجس وموس(1981)	-السلوك النشط -التجنب -المعرفة النشطة(الفعالة)
بلينجس ومول (1984)	-التركيز على التقدير -التركيز على المشكل -التركيز على الانفعال
لازاروس وفالكمان (1985)	-التركيز على المشكل -التفكير القائم على الرغبة -الأبعاد -التأنيب و التوبيخ الذاتي -تفعيل و تأكيد الجانب الايجابي -التقليل من التوتر -الانعزال الذاتي -مهارات الدعم الاجتماعي
باترسون و ميكوبن (1987)	-الإفصاح عن المشاعر -مهارات التسلية و الدعابة -تنمية الثقة بالنفس -تطوير الدعم الاجتماعي -حل المشكلات العائلية -تجنب المشاكل -مهارات الدعم الروحي والديني -اللجوء إلى صديق وفي
ديس لويس (1988)	-العدوانية -إدراك الضغط -الترفيه والتسلية

	-تحطيم الذات -الصبر و الاحتمال
كاربر وسير و وينتروب(1989)	-حل المشكلات -التركيز على الانفعال -التفريغ الانفعالي -السلوك التفريغي -التفريغ المعرفي
فيفل و ستراك (1989)	-حل المشكل -التجنب -الرضوخ و التنازل
نواك(1989)	-إقحام و استغلال الأفكار الايجابية -إقحام الأفكار السلبية
ايستيبن و مييز (1989)	-الانفعالية -السلوكية -التفكير الصريح -التفاؤل الساذج -التفكير السلبي
امير كهان (1990)	-حل المشكلات -مهارات الدعم الاجتماعي -التجنب

"(صندلي، 2012 ،67)

4-وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط

تختلف استراتيجيات المواجهة من باحث إلى آخر كل على حسب نظريته:

. 1.4-وظائف استراتيجيات المواجهة حسب" ميكانيك Mechanic

حيث يشير(Mechanic 1974) الذي تبنى النظرية النفس_اجتماعية و نقلا عن Folkman & Lazarus 1984 بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف هي:

-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية و البيئية.

-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

-الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود و المهارات نحو المتطلبات الخارجية.

4-2- .وظائف استراتيجيات المواجهة حسب" بيرلين و سكولر Pearlin et Schooler "

يرى بيرلين و سكولر (1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في:

تغيير أو إ ا زلة الظروف التي تثير المشكل.

-ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

-ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

4-3- . وظائف استراتيجيات المواجهة حسب" لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman"

حسب لا زاروس و فولكمان (1984) أن السلوك موجه لتحقيق وظيفتين:

-العمل على مواجهة المشكل لحل المشكل المولد للضغط.

-العمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة لخفض الضيق الانفعالي.

4.4 "وظائف استراتيجيات المواجهة حسب" سولس و فلتشر Suls et Fletcher

فحسب" سولس وفلتشر(1985) بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية، والى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات، باختصار دور تكيفي و وقائي"(جلاب ،2019 ، ص 33).

5- محددات المواجهة الفعالة

هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

-" قياس الأداء الفسيولوجي و البيوكيماوي : يتم الحكم على جهود التعامل مع الضغوط على أنها ناجحة ، اذا تمكنت من تقليل الاستثارة.

-قياس مدى توفر القدرة لدى الفرد للعودة الى استئناف نشاطه الذي سبق تعرضه للضغط، و ماهي السرعة، الممكنة للعودة.

-الحكم على التعامل بناء على مدى فعاليته في تخفيف المعاناة النفسية ، فعند تقليل قلق الفرد أو كآبته وتقييم استجابة التعامل بأنها ناجحة.

-القدرة على إنهاء و تخفيف أو تقليل فترة الحدث الضاغط.

و من بين المحددات أيضا

-سمات الشخصية : مثل الوجدان الايجابي ، الصلابة ، التفاؤل ، الضبط النفسي ، تقدير الذات ، قوة الأنا والثقة بالنفس.

-اكتشاف الواقع و مشكلاته و البحث عن المعلومات الكافية.

-التعبير عن حرية المشاعر الموجبة و السالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.

-القدرة عن تحمل الإحباط

-طلب العون من الأقربين و الثقة في النفس.

-ضبط الانفعالات و التحكم في المشاعر.

-التغلب على التعب و مقاومة الميل إلى الاضطراب.

-إبداء المرونة و تقبل التغير و روح التفاعل و الأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة. "

(درابلة ،وآخرون ،2018،ص44)

6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

هناك العديد من النماذج والنظريات التي تطرقت لموضوع استراتيجيات المواجهة على حسب الموضوع الرئيسي الأساسي الذي تطرقت له:

6-1- النموذج الحيواني:

يعتبر هذا النموذج إن كل استجابة هي إما فطرية أو مكتسبة هذا ما بينه Cannon، كانون،1932 إن الاستثارة الفيزيولوجية التي تكون نتيجة الضغوط الخارجية يقوم الفرد بالاستعانة باستراتيجيات المواجهة عندما يتعرض الفرد لموقف مثير فهو يستخدم ميكانيزم الهروب أولا وثانيا ميكانيزم الهجوم.

أما بالنسبة للباحث (دانتزز Dantzer 1989) إن التجربة على الفئران الذين يعرضهم لصدمات كهربائية فيفضلون الجهة المريحة (خليفي،2017 ،ص 74).

6-2-النموذج التفاعلي:

أصحاب هذا النموذج هم (لازاروس وفولكمان 1984) كانوا يخالفون نموذج التحليل النفسي الذي يعتبر إن استراتيجيات المواجهة هي لا شعورية بينما هذا الاتجاه اعتبرها أنها شعورية ذات طبيعة واعية ومعرفية ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

-" التقييم الأولي :وهي عملية معرفية تتضمن دراسة مصدر الضغط هل هو تهديد .

-التقييم الثانوي :في هذه العملية معرفة مدى قدرته على مواجهة الضغط

-إعادة التقييم الكيفية التي يواجه بها الضغط نتيجة لمعلومة جديدة تخص ذلك الموقف الضاغط (جدو عبد الحفيظ 2013 ، ص 106)

6-3-النظرية المعرفية

بين" ألبرت أليس Ellisالأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية "

كغاية من اجل التخلص من كل الاضطرابات النفسية التي يعانون منها الناس لاعتقادهم افكار غير عقلانية في عملية التقييم المعرفي. فهذه النظرية تتفق مع النظرية السابقة على انها عملية عقلية بحتة، وتختلف عنها في ان اختلاف استراتيجيات المواجهة تختلف على حسب الموقف الضاغط "بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك وتنظيمه وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة كعملية التقييم وعملية المواجهة سواء المركزة على الانفعال أو المشكلة" (حساني 2015، ص 35).

الخلاصة :

إن استراتيجية مواجهة الضغوط تختلف من فرد إلى آخر و هي عملية قد تكون مواجهة فعالة تبين مدى قدرة الفرد على المواجهة تنم على ضعف شخصية الفرد او تحمله فوق طاقته من الضغوط وهي عملية معرفية بحتة لتخفيف من حدة التوتر النفسي والمعرفي والجسمي.

الفصل الرابع

التوجه نحو الحياة

تمهيد

1- التفاؤل

لغة و اصطلاحا

2- التشاؤم:

لغة واصطلاحا

3- النظريات المفسرة

4-العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم

5-مظاهر التوجه نحو الحياة

خلاصة

تمهيد:

إن التوجه نحو الحياة من المتغيرات الرئيسية في البحث بحيث يمثل المتغير الوسيطي الذي تناولته عدة نظريات ولدراسته يمثل بعدين رئيسيين البعد التفاؤل وهو الاستبشار بالحياة وبعد التشاؤم وهو عكس النظرة غير المتفائلة للحياة وسنعرض كل هذا في هذا الفصل.

1-تعريف التوجه نحو الحياة: ينقسم التوجه نحو الحياة إلى قسمين توجه ايجابي يسمى بالتفاؤل، وتوجه سلبي يسمى بالتشاؤم، لهذا سيتم التطرق إلى تعريف المصطلحين التفاؤل والتشاؤم:

لغة :

أولا: "التفاؤلOptimism: من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به. وتكتب الهمزة فيقال: الفأل، وتفاءل بالشيء: تيمن به.وقال "ابن السكيت": الفأل ان يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع انه يبرأ من مرضه أو يجهد ضالته. ويقال: لا فأل عليك: لا ضير عليك. ويستعمل في الخير والشر. والفأل ضد الطيرة، وتفاؤل ضد تشاؤم".

ثانيا: التشاؤم:" من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شأئم ومشؤوم ، والجمع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمن والفأل والبركة. واليد الشؤمى ضد اليمنى، والاشأم هو الأيسر، والمشأمة الميسرة ضد الميمنة. وفي التنزيل الحكيم:"**هم أصحاب المشأمة**".(البلد، الأية19)

وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤما وترقب الشر. والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة. ".

اصطلاحا:

تعريف **ويليام جيمس (Wiliam James,**1958**)** :هو صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل، اذ يرى فيه معيارا للفرد، حيث يتوقع فيه الفرد توقعا كبيرا النجاح تجاه الأحداث أو المواقف أو المهمات.

عرفه "كراندال"(Crandall، 1969): التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل.

عرفه "ستيبك" (Stipek، 1981): التوقعات الذاتية الايجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد.(الأنصاري، 1998، ص ص13،15).

شاير وكارفر(Scheier&Carver 1987) :يعرفان التفاؤل بأنه استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام كحدوث الأشياء الجيدة أو الايجابية، أي توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل و بالصحة النفسية الجيدة (جبار ، 2012، ص 1271).

يعرفه**Tiger 1979**: كل تلك السلوكيات التي تصدر على الشخص تجعله يتفوق على المحن التي تواجهه، وبمعنى آخر هي نظرته إلى الأمام المشرق وتوقعاته الايجابية على حدوث كل ما هو جميل (نورس،2008، ص2).

عرفه "مارشال"وأصحابه Marshall, Wortman, Kushas, Hervig,& Vickers, 1992 : بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث، ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بان المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها او تحقيق تلك الرغبات (الأنصاري، 1998، ص15).

و يعرفها موسى 2001 أنه اتجاه :من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحيانًا إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير." (صالح ، 2013 ،ص162).

أما التشاؤم Pessimism فيعرفه" شاوز(Showers,1992): على أنه يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للإحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك التهيؤ والتأهب لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة".(الأنصاري، 1998، ص15).

كما يرى كل من "شاوز، روبين"(Showers & Ruben, 1990) أن التشاؤم يقوم بالوظائف التالية:

1: يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك "إستراتجية" أو هدفا يسعى لحماية الذات

2: يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث، ومن ثم ، سمي هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعيDefensive Pessimism، أو التهيؤ أو التأهب للتشاؤم،(بدر محمد الأنصاري، 1998، 16) أي الفرد يعتنق التشاؤم مذهبا ومنهجا في سلوكه، فغالبا ما يكون أداؤه في الواقع على مستوى جيد، لكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أداؤه في بعض الأعمال نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور(الأنصاري، 1998، ص17).

ويعتبر التشاؤم كما هو الحال في التفاؤل على انه سمة وليس حالة، ويتوزع توزع اعتدالي، ويؤثر تأثيرا سيئا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، ويرتبط ارتباط ايجابيا جوهريا بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.(الأنصاري، 1998، ص16).

يعتبر التفاؤل و التشاؤم على أنهما من السمات ثنائية القطب التي تتصف بالثبات النسبي خلال دورة حياة الإنسان، وتمكننا بدورها من التنبؤ بصحة الأفراد الجسمية وبمستوى التحصيل وبفاعلية الذات وبالعادات الصحية السيئة وبإحداث الحياة الضاغطة وبمعدل الاكتئاب(الأنصاري، 15،1998 ، ص23).

3- النظريات المفسرة

3-1_نظرية العجز المكتسب

من روادها (Seligman) وهي تعود بالدرجة الأولى إلى العملية المعرفية عندما يواجهه تحدي ويمكن مشاهدته وقياسه والتحكم به وعندما يمر الإنسان بموقف مزعج كلما كان متفائلا كلما زادت قدرته على مواجهة ، وكلما تعرض للمواقف الضاغطة تصبح لديه مواقف العجز ، وهذا يكون في كل المواقف المشابهة (ذوادي ، 2018، ص 60).

3-2-بالنسبة لنظرية التعلم الاجتماعي:"يبين "فيبل، وهال" إن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، لذلك فان سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات ايجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن ثم تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي.(بدر محمد الأنصاري، 1998، ص 12).

3-3-بالنسبة لنظرية التحليل النفسي: يرى "فرويد" إن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك تجاه

موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فأنت متفائل إذا لم يقع في حياتك حاث يجعل نشوء العقد النفسية لديك أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحولت إلى شخص متشائم.

بشري إسماعيل أحمد أرنؤوط (2016 ، ص49): ومعنى ذلك انك قد تكون متفائلا جدا إزاء احد الموضوعات أو المواقف فتقع حاثة مفاجئة لك تجعلك متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته. ونقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم، والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا. ومع ذلك فلم يتحقق "فرويد" من هذه الفروض وقد لقيت نظرية التحليل النفسي بأسرها نقدا شديدا من نواح عدة .

4-العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم:

"**العوامل البيولوجية:** وتتضمن العوامل الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم.

العوامل الاجتماعية: وتتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، مما يعطيها دور كبير

المواقف الاجتماعية المفاجئة: إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم، والعكس صحيح الى حد بعيد

(الأنصاري، 20،1998 ،ص21).

5- "مصادر التوجه نحو الحياة:

التوجه نحو الحياة يتحقق من خلال المصادر التالية و هي على النحو التالي حسب ما أشار إليها:

Créative Values القيم الإبداعية: و تشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الإنجاز ، عملا فنيا و اكتشافا علميا.

Expériential Values :القيم الخبراتية و تتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية و معنوية، و خاصة من خلال الاستمتاع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة .و تتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إ زاء معاناته.

Attitudinal Values القيم الاتجاهية: التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

فالتوجه نحو الحياة يتحقق من خلال فهم الفرد لمصادر معنى حياته و هو ما يتخده الإنسان حيال الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة، و التوجه نحو الحياة يتضح من مفهومه أن الحياة لدى الفرد هو الذي يجعل من السعي الدؤوب و تحمل المشقة شيئا يرفع من قيمة الحياة، و يجعلها تستحق أن تعاش، و هذا يعني أن الإيمان بمعنى الحياة يمد الفرد بالقدرة على العطاء و التسامي على الذات، و من هنا يكون إدارك قيمة الحياة" (بوحسون، 2017،ص39).

الخلاصة :

ما يمكن قوله إن للطالب الجامعي نظرتين للحياة أي أن هناك بعدين للتوجه نحو الحياة التفاؤل فيستبشر الطالب بالمستقبل ويعرف الاسترخاء ويكون علاقات جيدة مع المحيطين به ، أو البعد الثاني يتشاءم فينظر للمستقبل نظرة تشاؤمية أي سوداوية كان تسير الأمور بالطريق التي لا يريدها ويتوقع أمور سيئة في معظم الأوقات.

الفصل الخامس:

التدّين

تمهيد

1-التعريف لغوي

2-التعريف الاصطلاحي

3-أنماط التدين:

-التدين المعرفي الفكري

-العاطفي الحماسي

- التدين عبادة

-التدين النفعي

-التدين تعصب

- التدين الأصيل

4-العوامل الذاتية والاجتماعية والنفسية المؤثرة على مستوى التدين

5-أبعاد التدين

خلاصة

تمهيد

لقد شهد مفهوم التدين اهتماما واسعا بين الباحثين ، كما انه له أنماط منها :التدين المعرفي الفكري، العاطفي الحماسي، التدين عبادة ، النفعي،التدين تعصب ، التدين الأصيل؛ وللتدين عوامل يتأثر بها: الذاتية ، النفسية ، الاجتماعية.

1- "التعريف اللغوي للتدين :

ورد تعريف التدين في لسان العرب لابن منظور(2000) حيث قال :تدين فهو دين ومتدين .ودَينَ.ت الرجل تديينا إذا وكلتهُ إلى دينه .والدين الإسلام، وقد دنت به، محبة العلماء دين يدان به .والدين :العادة والشأن.

2-التعريف الاصطلاحي له :

يرى كل من(روربورج وريتشارد ROHRBAUGH, RICHARD1975)

التدين هو عملية عقلية تتضمن ممارسة الشريعة الدينية في تطبيقه على الحياة الدنيا ومدى علاقته بها

ويرى أحمد فراموز فراملكي(2004) كذلك هذا الباحث يعتبر ان الدين هو عملية عقلية معرفية في الأساس لا تقتصر على ممارسة الطقوس والناحية السلوكية الخارجية

ويحدد ويوضح رفيق حبيب حول التدين عند(الأقباط 1986) في علم النفس هو الإطار المرجعي لأي سلوك يتمثل ظاهريا في الأخلاق والواجبات التي يفرضها على الإنسان"

(شرناعي ، 2019، ص 124)

وترى الطالبة آن التدين هو ذلك العملية الوجدانية والعقلية والنفسية والسلوكية في علاقة الفرد بربه أي بوجود اله يسخر له كل جهده الوجداني والعاطفي ويتجلى ذلك في العملية السلوكية كالصلاة مثلا وهو بذلك يتجلى في كل الأديان والطقوس السلوكية، فالدين يساعد الفرد للتخلص من الاضطرابات النفسية من قلق ، وخوف واكتئاب وتساعده على التفاعلات الاجتماعية.

3-أنماط التدين :

يوضح زيدان (2013) الى التدين إلى اختلاف في وجهات النظر بالنسبة للأفراد ، بالنسبة لنواحي متشابهة ونواحي ما غير ذلك ، فمنه ما يوازي الطريقة الربانية للدين ومنه من يبعد عن هذا التوازي ، ومنه ما يأخذ قلب الدين حبه ورضاه ومنه من يكره ذلك وللتدين نماذج منها :

-التدين الفكري المعرفي: في هذا النموذج يكتفي الفرد بالناحية المعرفية فهو يعرف تعاليم دينه من حلال وحرام بدون أن يلمس الجانب السلوكي.

-التدين الحماسي العاطفي: يبدو على الفرد حب كبير نحو تدينه لكنه لا يعلم تعاليم دينه ولا يقوم بتطبيق الشعائر فيصل الى مرحلة التطرف.

- التدين عبادة: يمارس الدين كتقليد اجتماعي دون تدخل المشاعر والضمير مع إغفاله عن علم تعاليم الدين

-التدين النفعي : في هذا البعد يقوم المتعبد بإبداء عبادته لعامة الناس دون أي عقيدة روحية دينية نابعة من الوجدان.

- التعصب: عدم احترام الديانات الأخرى والطقوس الأخرى والتشبث بالرأي دون قبول دين أخر واتجاه أخر.

-" التدين الأصيل المعتدل:في هذا النمط يعتبر الدين الطريقة الصحية فيكون شامل لكل جوانبه العاطفية والوجدانية والمعرفية والسلوكية أي باطنية في علاقته مع ذاته وخارجية علاقته مع محيطه ومجتمعه فيكون في هذا النمط ملتزما دينيا ومخلصا لدينه فيشعر بالطمانينية والسكينة تعطيه التوافق".(المصلحية ،2016، 19)

2-العوامل المؤثرة على مستوى التدين:

- **العوامل الذاتية:**هي تلك العوامل التي تختص بذات الفرد لوحدها ومن أهمها تتلخص في عاملين اثنين

"**العامل الفطري** : الفطرة هي ما فطر الله عليه الخلق من المعرفة به، فالنفس أو الفطرة خلقها الله تعالى وأودع فيها هذا الاتجاه إلى الخالق، والإنسان مهما ابتعد عن منهج الله وجَحد وجوده وكفر بالدين فإنه لن يستطيع أن يغيّر فطرته﴿ **فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ**﴾(29) **الروم** ، اخلص فؤادك لله وحده على حسب الطبيعة التي خلقك الله عليها ، ان الدين هو شرع الله في الكون وهو الرسالة الربانية لهذا الكون لكن معظم الناس يجهلون ذلك.

العامل النفسي: الظفر بالنفس ، فمن ظفر بنفسه افلح ، ومن ظفرت به نفسه خسر وهلك. .قال تعالى : ﴿ **فَأَمَّا مَن طَغَى ﴿37﴾ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿38﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿39﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى ﴿40﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى﴿41﴾﴾ سورة النازعات .**

فأما من تكبر عن عبادة الله وفضل حياته عن شيء آخر فالنار مثواه ، أما الجهة المناقضة أي التي تدخل للجنة فهو يقوم بكبح جماح نفسه عن الطغيان.

العوامل الاجتماعية :و هو العامل الذي يتمثل في احتكاك الفرد مع مجتمعه وهو ذلك الدين الظاهر في الطقوس المتمثلة في الأسرة، والرفاق، والمساجد والمؤسسات التعليمية، ووسائل الاتصال. " (قريشي ، 2015 ، ص66).

-**الأسرة:** على حسب رأي الطالبة :تقوم الأسرة بتحميل الفرد سلوكها فهي النواة الأساسية واللبنة الأولى فهي التي تقوم بإكسابه عاداتها و تقاليدها فهي من تقوم بتنشئته وهو ينتمي إليها طول فترة معيشته في حياته فهي من تعلمه الحلال والحرام هي من تعلم الفتاة لبس الحجاب وما هو السلوك المقبول وغير المقبول فهي من تقوم مثلا اخراطه في المسجد عندما يكون طفلا صغيرا وتعلمه الاحتشام في اللبس وان لا يتطاول على زملائه"، والوالدان هما المسئولان الأوليان في تعليم الطفل الدين إما الإسلام أو المسيحية أو اليهودية أو أي طقس من طقوس الإيمان" وهذا ما بينه الرسول صلى الله عليه وسلم ، فلقد روى الإمام (البخاري) في

صحيحه عن (أبي هريرة) رضي الله عنه قال:.قال رسول الله صلى الله عليه وسلم(وما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه)" (دانة ، 2009 ،ص56)

جماعة الرفاق:

"الرفيق أو القرين هو الشخص المقرب للفرد في عمره وميوله واتجاهاته، وهو الزميل الملازم له في كثير من الأوقات .فان كان صالحا فهو عون الفرد في هذه الحياة وداعما من دواعم الصحة النفسية، فهو يفرح لفرحه ومساندته.

والرفقة الصالحة جعلها الله وصفا لأفضل الخلق وهم الأنبياء ثم الصديقين ثم الشهداء ثم الصالحين.

وقد بين رسول الله صلى الله عليه وسلم الأثر الذي يحدثه الرفيق على رفيقه بمثال حسي وهو اثر المسك واثر نافخ الكير .فقد روى الإمام (البخاري) في صحيحه عن (أبي موسى) رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (مثل الجليس الصالح والسوء كحامل المسك ونافخ الكير ، فحامل المسك أما يخذيك و إما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبة ، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد ريحا خبيثة")".(دانة ، 2009 ، ص56)

المؤسسات الدينية:

"وتتمثل في المساجد ودور العبادة، والجمعيات الخيرية، وجمعيات تحفيظ القرآن الكريم، ومدارس التعليم العام والعالي والمهني، ولها جميعا دور كبير في زيادة التدين لدى الإنسان متى حافظ على ارتيادها والالتقاء بمن فيها . ويعتبر المسجد النواة الأولى للمجتمع الإسلامي، ويمثل مؤسسة اجتماعية بنائيا ووظيفيا وفيه كل مقدمات النظام الاجتماعي، لأن الصلاة مثلا في جماعة هي مسؤولية اجتماعية يقررها الإسلام على كل الناس " (منصور،2022 ، ص 404)

"**وسائل الاتصال**:وهي مجموعة الوسائل التي يتعامل معها الفرد ليتعرف على ما حوله .ويدخل فيها وسائل التثقيف من الكتب و الدوريات والمجلات والصحف، وأثرها يعتمد على محتواها فإذا كان صار لبنة صالحة

في البناء النفسي والاجتماعي للأفراد، وإن كان محتواها غير صالحا و أحيانا الدور مفسد، فيه من الانحرافات والضلال النفسي والاجتماعي، ويكون سببا في الهوان النفسي والانحراف الاجتماعي. لذا فعلى الفرد حفاظا على دينه وصحته النفسية أن يحسن التعامل مع وسائل الاتصال بكافة صورها، فهي سلاح ذو حدين يتوقف على مدى حسن استعمالها، فيأخذ منها ما يفيد ويجتنب ما يضر ويضبط نفسه بضوابط الإسلام الذي يدل على الخير دائما ويحذر من الشر". (دانة واخرون ،2021 70)

5-أبعاد التدين:

التدين يختلف من شخص إلى آخر على حسب إيمان الشخص بالله تبارك وتعالى ، وينعكس ذلك على شخصيته ، وهنالك أربعة أبعاد تتجلى في شخصية الفرد ، تتفاوت هذه الأبعاد في القوة بين الأفراد وهي كالتالي :

1- البعد الجسمي :

ويشمل رعاية حقوق الجسم والمحافظة عليه ووقايته من كل ما يؤذيه ، وإشباع حاجاته باعتدال ، ويشمل كذلك المحافظة على الحواس وتنميتها واستخدامها فيما خلقت له. ويدخل في هذا نظافة وحسن المظهر باللباس الحسن والزينة المباحة.

2- البعد النفسي :

ويشمل رعاية حقوق النفس من تزكيتها وتنميتها ، وحمايتها وكل من يدنسها أو يفسدها ، كذلك قبولها والرضا عنها وعن قدراتها ، ومعرفة حاجاتها و ميولاتها ، وإشباعها باعتدال ، كذلك نهيها عن كل ما يغضب ربها ، وحثها على العمل بما يرضيه . فتحصل لها سعادة وتقبل على الحياة بتفاؤل ورضا. ويحرص الفرد على علاج الانحرافات التي تقع فيها النفس بالتوبة والاستغفار ويحليها بالأخلاق الحسنة ويجنبها الأخلاق السيئة.

3- البعد الاجتماعي :

ويشمل رعاية حقوق الناس ويدخل فيه محبتهم ورحمتهم ، و إرادة الخير لهم ، وحماية حقوقهم وأموالهم وأعراضهم وأسرارهم ، ولين القول لهم وأمرهم بالمعروف أي بالحسنى ونهيهم عن المنكر بالتي هي أحسن . وبذل وجوه البر لهم وكف الأذى عنهم.

4- البعد الروحي : ويشمل رعاية حقوق الله ، وذلك بمعرفته وحبه و أفراده بالعبادة بجميع إشكالها ، وبحب لقاء الله وكلامه ورسوله. والملائكة والأنبياء وسائر المؤمنين من الإنس والجن. (قريشي، 2011، ص50)

الخلاصة

التدين هو شعور وعملية عقلية تتجلى في السلوك على شكل طقوس وقد ويتأثر بعوامل داخلية تخص الفرد كالعوامل الذاتية وقد تكون خارجية كالأسرة والرفاق وكل المؤسسات الاجتماعية ، والتدين لديه مستويات تتراوح بين التدين المرتفع إلى المتوسط إلى المنخفض أي من حالة التطرف إلى المعتدلة إلى عدم اللامبالاة.

الفصل السادس:

الدراسات السابقة

تمهيد

1-الدراسات السابقة:

1- 1-الدراسات السابقة تخص الضغط النفسي

1-2-الدراسات السابقة تخص استراتيجيات المواجهة

1-3- الدراسات السابقة تخص التوجه نحو الحياة

1-4-الدراسات السابقة تخص التدين

التعقيب على الدراسات

1-تلخيص الدراسات السابقة

2-مقارنة الدراسات

3-نقد المنهجيات

4-تحديد الفجوات البحثية

5-مناقشة التوجهات المستقبلية

6 -إظهار إسهام البحث الحالي

تمهيد

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الدراسات السابقة التي تخص كل متغير وهي كالتالي: الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، التدين ، الاتجاه نحو الحياة.

اولا: الدراسات السابقة التي تخص الضغط النفسي

-دراسة رضا أبو سريع ورمضان،1993 ، عنوانها العلاقة بين سوء التوافق والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة بكليات التربية لمدينة جدة، هدفها التعرف على مستوى الضغوط النفسية، والكشف على الفروق حسب الجنس، وكذا الكشف على العلاقة الارتباطية بين التوافق و الضغط النفسي، من اهم النتائج : توصلت الدراسة إلى أن 69 % من عينة البحث يعانون من ضغط منخفض في حين بلغت نسبة من يعانون من ضغط معتدل 80.5 %، أما نسبة الضغط الحاد فبلغت 18.6 % .كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 في الضغط النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين سوء التوافق بجميع جوانبه وارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث(خليفي ،2018 ،ص47)

-دراسة إنعام خفيف ، 2011 ، عنوانها العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار ، هدفها: التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و بعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار، من اهم النتائج هي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي الطلبة الجامعيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا تبعا للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي(فخرو، 2017 ،ص305)

-دراسة الصبان 1999 ، عنوانها: المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط النفسية، هدفها : التعرف على المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط النفسية ، من اهم النتائج :أعلى نسبة لدى الطلبة في المشكلات النفسية هي قلق الامتحان ثم مشكلة القلق والتوتر، ومشكلة صعوبة المناهج الدراسية، ثم المشكلات الاجتماعية والتي تمثلت في سوء العلاقات ، وخلصت الدراسة إلى أن لهذه المشكلات دور في ازدياد نسبة الضغوط النفسية للطلبة، والعكس صحيح (خليفي ،2018 ،ص47)

- دراسة مجلي،(2011)، عنوان الدراسة: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية على الطلبة السوريين، هدف الدراسة: الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ،اهم النتائج:

وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، وأن مستوي الضغوط النفسية بدرجة معتدلة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لصالح الذكور. (فخرو، 2017 ،ص305)

-دراسة مشرف،(2000)، عنوان الدراسة: المشكلات التي يعاني منها طلبة وطالبات السنة الأولى والرابعة بكليات جامعة صنعاء، والتي تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية، هدف الدراسة: التعرف على أهم المشكلات التي يعاني منها طلبة و طالبات السنة الأولى والرابعة بكليات جامعة صنعاء، والتي تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية لهم، اهم النتائج: أن هناك مشكلات متصلة بالنظام الجامعي، وأن عدم الاهتمام بالهوايات وبالأنشطة المشتركة بين الطلبة من شأنه أن يخلق ضغوطات نفسية تحول دون تحقيق التكيف النفسي للطلبة. (خليفي ، 2018 ،ص47)

-دراسة عبد العباس مجيد تايه اللامي (2009)، عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها ، هدف الدراسة: التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس، تعرف دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج)، اهم النتائج، مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى بكثير مما لدى الاناث ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية من حيث الطلبة المتزوجين و الغير متزوجين. (اللامي 2009 ، ص40).

-دراسة عمر والدغيم،(2004)، عنوان الدراسة: أثر بعض المتغيرات (لمستوى الدراسي، الحالة الصحية) على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الكويت، هدف الدراسة: مدى تأثر مستوى الضغوط بمتغيرات الحالة الصحية والمستوى الدراسي، أهم النتائج: أن مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية وخاصة في مستوى الضغوط الدراسية، وكذلك بالنسبة للطلبة في السنوات الدراسية الأدنى. (خليفي ،2018 ،ص47)

ثانيا: الدراسات السابقة التي تخص استراتيجيات المواجهة

- دراسة المطيري، 2007، عنوانها : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية الاساسية في دولة الكويت و ذلك وفقا لمتغيرات كالجنس والمعدلات التراكمية والسنة الدراسية، هدف الدراسة: كان الهدف من الدراسة التطرق الى الاستراتيجيات التي يتم استخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب كلية التربية الاساسية في دولة الكويت وذلك وفقا لعدة متغيرات كالجنس والمعدل التراكمي

والسنة الدراسية، اهم النتائج: وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتراوح بين المتوسط والمرتفع وكان ابرزها استخدام الطلبة والطالبات استراتيجيات المواجهة بشكل واضح، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا لمتغير جنس الطالب والمعدل التراكمي له .بينما ظهرت فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الطلبة والطالبات لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على المستوى الاكاديمي لصالح طلاب السنة الرابعة مقارنة بطلاب السنة اولى والثانية والثالثة. (فياض ،2017 ،ص61).

_ دراسة ضراب فتيحة، سنوسي بومدين، جلولي زينب، ورغي سيد أحمد 2019 ، عنوان الدراسة: مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظامL.M.d دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة سعيدة، هدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظامL.M.D ، اهم النتائج: مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل نظام L.M.D مرتفع. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستوى الضغط النفسي (ضراب ، و اخرون 2019، ص415)

_دراسة الشكعة 2009 ،عنوان الدراسة: استراتيجيات مواجهة الاحداث اليومية الضاغطة ، وكذلك الفروق في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وذلك وفقا لمتغير الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما ، هدفت الدراسة للتعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الاحداث اليومية الضاغطة ، وكذلك الفروق في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقا لمتغير الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما ، اهم النتائج :استراتيجية التفاعل الايجابي كانت من اكثر الاستراتيجيات استخداما ، ثم استراتيجية التصرفات السلوكية ، واخيرا استراتيجية التفاعل السلبي ، كما ظهرت فروق في الاستراتيجيات تعود الى متغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما ، حيث في التفاعل الايجابي الفروق دالة لصالح الذكور بعكس التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية الفروق كانت دالة لصالح الاناث(فياض ،2017 ،ص61).

_دراسة المطوع 2014، عنوان الدراسة، الضغوط النفسية لطلاب جامعة الملك خالد واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ،لاقتراح برنامج ارشادي، هدف الدراسة: التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلاب جامعة الملك خالد ومعرفة الاستراتيجيات التي يستخدمونها للتعامل مع الضغوط النفسية ،لبرنامج ارشادي مقترح للتعامل مع الضغوط النفسية ، اهم النتائج: ان طلاب جامعة الملك خالد يواجهون ضغوطا نفسية واجتماعية ومادية ودراسية وشخصية و صحية و مستقبلية بدرجة متوسطة ، وانهم في سبيل مواجهة الضغوط النفسية يستخدمون عدد من الاستراتيجيات منها (التفكير والتخطيط في حل المشكلات ، الحل المباشر ، المواجهة، ضبط الذات، البحث عن المعلومات ، البحث عن الدعم الاجتماعي ، استراتيجية تحمل المسئولية، التفسير الايجابي للحدث الضاغط) بدرجة متوسطة.(سلاف ، 2016، ص13)

– دراسة الزيود ،2006، عنوان الدراسة: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر، هدف الدراسة: التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر على ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي و التخصص والجنسية، اهم النتائج: أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي:التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس بينما لا توجد هذه الفروق باختلاف الجنسية والكلية والمعدل التراكمي ، (سلاف ، 2016، ص13).

–دراسة العلمي (2003)، عنوان الدراسة: التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، هدف الدراسة، التعرف على مستوى ضغوط نفسية، ومهارات التكيف الأكثر استخداما، ومهارات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما، اهم النتائج: يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة، يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية، إن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات

الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف ، إن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي (فخرو، 2017، ص306).

-دراسة الأحمد ومريم 2009، عنوان الدراسة: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، هدف الدراسة: تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، في ضوء متغير الجنس، التخصص، اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات وأسلوب البحث عن المكافآت ووجود فروق بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، البحث عن التوجيه والمساعدة لصالح طلبة كلية التربية. (سلاف ، 2016، ص13)

- دراسة Aidas & Perminas, 2011، عنوان الدراسة: إستراتيجيات المواجهة لدي الطلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والإناث ، هدف الدراسة : التأكد من إستراتيجيات المواجهة لدي الطلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والإناث، اهم النتائج: كشفت نتائج التحليل العاملي عن(8) عوامل تضمنت 1 :المواجهة المتمركزة حول المشكلة، 2 المواجهة المتمركزة حول الانفعال، 3 البحث عن التدعيم الاجتماعي، 4 تدمير الذات، 5 الإنكار، 6 التحول إلى الدين،7 القبول، 8 التعامل النشط . وكذلك كشفت أيضا أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات، بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط.

-دراسة ساره لطفي سلامه 2016، عنوان الدراسة: اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، هدف الدراسة: التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، اهم النتائج: لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية و ابعاده الفرعية المتمثلة في : اساليب التماس العون ، واساليب المواجهة، الأقدمية.

-دراسة كولراند بهوكار Kularand Bhukar,2013، عنوان الدراسة : مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية عند طلبة هنود، هدفت الدراسة الى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية ، اهم النتائج: ان الاناث اكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور ، اما استراتيجيات ادارة الضغوط فكان الذكور اكثر فعالية من الاناث ، كما أشارت نتائج الدراسة الى ان طلبة التربية المهنية اكثر قدرة على ادارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.(فياض ،2017 ،ص61).

-دراسة النيال وعبدالله (1997) ،عنوان الدراسة، العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، على الطلبة القطريين، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات :الجنس والعمر والتخصص، اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وهي أسلوب التوجه الانفعالي، وأسلوب التوجه التجنبي، وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب، والوسواس القهري، لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، والعمر على أغلب هذه الأساليب، كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي، بينما كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء. (فخرو، 2017، ص306)

-دراسة Tawanecree et al , 2011، عنوان الدراسة: الجهود المبذولة ودورها في التخفيف من تأثير الضغوط النفسية، هدف الدراسة: اختبار الجهود المبذولة ودورها في التخفيف من تأثير الضغوط النفسية للانتماء للأقليات على المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة والاداء الاكاديمي للطلاب الامريكيين من اصل افريقي في احدى الكليات والجامعات ذات الغالبية البيضاء ، واحدى الكليات والجامعات المعروفة تاريخيا بانها مخصصة للسود ، اهم النتائج: الطلاب الامريكيين من اصل افريقي يعانون من مستويات ضغوط انتماء للأقلية اعلى بكثير من نظرائهم . ولا يختلف الطلاب في المستويات العامة للضغوط النفسية

المتوقعة او تقييمات جهود التكيف المبذولة . وقد كشفت الدراسة ان الطلاب السود اكثر استخداما للاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة و الجهود الروحانية مقارنة بالطلاب البيض .(سلامه ، 2016 ،ص848)

ثالثا: الدراسات السابقة التي تخص التوجه نحو الحياة

– دراسة ساره لطفي سلامه ، 2016 ، عنوان الدراسة: اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل، هدف الدراسة: الكشف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل، اهم النتائج: عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تأثير الجنس (ذكر /انثى) على التفاؤل و التشاؤم (سلامه، 2016 ، ص859)

– دراسة نسيمه بنت قاري عبد القادر بخاري ، 2016 ، عنوان الدراسة، التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هدف الدراسة: التعرف على التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة و الدراسة على الأقسام العلمية والأدبية، اهم النتائج: وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات

عدم وجود فروق في أساليب عزو العجز المتعلم لدى الطالبات.(حمايدية، واخرون،2018، ص ص194 – 202).

–دراسة الحميري 2005، عنوان الدراسة ، التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة ذمار، هدف الدراسة، التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار في اليمن، اهم النتائج: ان غالبية العينة بنسبة 65% يقعون بين التفاؤل والتشاؤم.(بشرى محمدعمي،2016، ص230)

– دراسة علي حمايدية ، أسماء خلاف ، دنيا بوزيدي، 2018 ، عنوان الدراسة: جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه(ل.م.د) لدى طلبة الجزائر ، هدف الدراسة : التعرف على جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه(ل.م.د) لدى طلبة الجزائر، اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى

طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص.

– دراسة نهدي سعاد2015، عنوان الدراسة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين"، هدف الدراسة: التعرف على التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة، اهم النتائج: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، لا تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس، تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.(حمايدية، واخرون ،2018، ص ص194–202) .

–دراسة عبد الحميد نصار (1988)، عنوان الدراسة : " :بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالاتجاه الديني عند الطلبة السعوديين والمصريين والفلسطينيين، هدف الدراسة: التعرف على بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالاتجاه الديني عند الطلبة السعوديين والمصريين والفلسطينيين، اهم النتائج: أن مجموعة الطلاب الأقوياء في الاتجاه الديني كانوا أكثر ضبطا داخليا واتزانا انفعاليا وعصبيا من مجموعة الطلاب الضعاف والمتوسطين في الاتجاه الديني ، وأن مجموعة الطلاب الأقوياء كان متوسط درجاتهم في سمة الانطلاق أعلى من مجموعة الطلاب الضعاف والمتوسطين في الاتجاه الديني، وأن مجموعة الطلاب الضعاف في الاتجاه الديني كانوا أكثر ميلا عصابيا وقلقا وشكا وتوترا عصابيا، وأقل ضبطا داخليا وأقل في قوة الضمير وفي المحافظة وفي الاتزان الانفعالي من مجموعة الطلاب الأقوياء والمتوسطين في الاتجاه الديني.(شرناعي، 2019، ص128).

– دراسة إيمان صادق عبد الكريم 2016، عنوان الدراسة: التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ببغداد، هدف الدراسة: استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من

متوسط المجتمع، عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة، وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة. (حمايدية، واخرون ،2018، ص ص194 -202).

رابعا :الدراسات السابقة التي تخص التدين

- دراسة موسى القدرة (2007)، عنوان الدراسة: علاقة الذكاء الاجتماعي بالتدين وبعض المتغيرات الاخرى، هدف الدراسة: التعرف على علاقة الذكاء الاجتماعي بالتدين وبعض المتغيرات الاخرى، اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس مستوى الذكاء الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس التدين ، عدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة الكليات العلمية والادبية في مقياس التدين. (قريشي، 2010، ص27).

-دراسة فرانكل وهوايت (Frankel & Hewitt, 1994) ، عنوان الدراسة: العلاقة بين التدين والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة الكندية، هدف الدراسة: المقارنة بين حالتين صحيتين، اهم النتائج: الطلاب المنتسبين للمؤسسات الدينية اكثر صحة واقل ترددا على الخدمات الصحية من الطلاب غير المنتسبين للمؤسسات الدينية بفرق دال احصائيا. (الصنيع ،2000 ،ص58).

-صالح الصنيع (2001)، عنوان الدراسة: العلاقة بين التدين والقلق العام، هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التدين و القلق العام، اهم النتائج: مستوى التدين لدى طلبة جامعة الملك سعود فوق المتوسط، حيث يسود عند معظمهم الالتزام الديني .ووجود علاقة طردية بين التدين كمنهج وموجه عام للسلوك وبين التوافق الاجتماعي كنتيجة لهذا المنهج.(سلامه ، 2016 ،ص848).

- دراسة 2012,Christian & Krageloh ، عنوان الدراسة: المستوي الديني والروحاني و علاقته بأساليب المواجهة الدينية، هدف الدراسة: الكشف عن المستوي الديني والروحاني في علاقته بأساليب المواجهة الدينية، اهم النتائج: أن الأفراد ذوي المستوي الدينى والروحاني المنخفض يميلون إلى استخدام

إستراتيجيات التجنب بالمقارنة بالأفراد ذوي المستوي الديني المرتفع، وأن الأفراد ذوي المستوي الديني المرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة (فخرو ، 2017، ص 306).

– دراسة سعد القعيب (2003) ، عنوان الدراسة: علاقة التدين بالتوافق الاجتماعي، هدف الدراسة: التعرف على العلاقة التدين بالتوافق الاجتماعي ، اهم النتائج مستوى التدين لدى طلبة جامعة الملك سعود فوق المتوسط، حيث يسود معظمهم الالتزام الديني .ووجود علاقة طردية بين التدين كمنهج وموجه عام للسلوك وبين التوافق الاجتماعي كنتيجة لهذا المنهج. (شبلي، واخرون 2020 ص ص 50–67)

– دراسة كنيثيا وباول (Cynthia & Ppaul,1995) ، عنوان الدراسة: العلاقة بين التدين والتوافق ، هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التدين والتوافق ، اهم النتائج وجود علاقة دالة احصائيا وموجبة بين التدين والتوافق ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في الدرجات على مقياس التدين الشخصي (الصنيع ،2000 ،58).

–دراسة شبلي براهيمي ، بلكحل سمير 2020، عنوان الدراسة: علاقة التوجه نحو التدين ومستوى تقدير الذات، هدف الدراسة: التعرف على علاقة التوجه نحو التدين ومستوى تقدير الذات، اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو التدين وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في التوجه نحو التدين، عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في تقدير الذات.(شبلي، واخرون 2020 ص ص 50–67)

–دراسة شورتز وورثنجتون (Shortz& Worthington ,1994)، عنوان الدراسة: شبان يتذكرون دور التدين وعزو الاسباب في مقاومة الم فترة طلاق الوالدين ، هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التدين والطلاق، اهم النتائج: التدين اظهر قدرة عالية دالة احصائية على التنبؤ بالأنشطة الدينية المقاومة للضغوط ، هناك ارتباط سالب دال احصائيا بين عزو الاسباب الى حب الله وانشطة الالتماس، الطلاب والطالبات الذين نظروا للطلاق على انه قدر الله يبدو انهم يستخدمون الدين حتى يقاوموا ضغط الحياة بشكل فعال.(قريشي، 2010، ص27).

– دراسة بارجامنت و دوبو وستانيك ورويلير و رويلير و كرو وكولمان والبرت و رويستر (Pargament , Ishle ,Dubow,Stanik,Rouiller,Crowe,Cullman , Albert , & Royster,1994) ، عنوان الدراسة: الاساليب الدينية لمقاومة الضغوط النفسية، هدف الدراسة: تحليلا عرضيا وطوليا للاساليب الدينية لمقاومة الضغوط النفسية، اهم النتائج: اظهر التحليل الاحصائي ارتباط موجب بين الانشطة الدينية وغير الدينية المقاومة للضغوط النفسية.

–دراسة فادي سعود فريد سماوي 2013 ، عنوان الدراسة : العلاقة بين السعادة من جهة والذكاء الانفعالي والتدين من جهة اخرى لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية في عمان، الاردن، هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين السعادة من جهة والذكاء الانفعالي والتدين من جهة اخرى لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية في عمان الاردن، اهم النتائج: مستوى مرتفع في التدين والذكاء الانفعالي ،والمتوسط في السعادة ، ووجود علاقة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والتدين ، وعدم وجود اختلاف في العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي والتدين باختلاف الجنس واختلافها في التخصصات لصالح التخصصات الفقهية بين السعادة والتدين. (شرناعي، 2019، ص128).

–دراسة قريشي فيصل، 2015 ، عنوان الدراسة: العلاقة بين سلوك التدين وسلوك المواطنة لدى الطالب الجامعي الجزائري، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين سلوك التدين وسلوك المواطنة لدى الطالب الجامعي الجزائري، اهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية لسلوك التدين والدرجة الكلية لسلوك المواطنة، وتم التوصل أيضا إلى انعدام الفروق بين المواطنين في سلوك التدين تعزى إلى متغير(الجنس، التخصص الأكاديمي)، بينما توجد فروق بين الجنسين في بعد شعب الإيمان(الواجبات) لصالح الإناث، كما توصلت أيضا إلى عدم وجود فروق في سلوك المواطنة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي (قريشي، 2015 ، ص45).

ثانيا :التعليق على الدارسات السابقة:

من خلال استعراض وقراءة الدراسات السابقة، يتضح تعدد الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث الحالي، وشملت العديد من الأقطار والبلدان، مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي. وقد قُسّمت هذه الدراسات إلى أربعة محاور، بحسب متغيرات البحث الحالي وفي هذا الصدد، توضح الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات ، مع توضيح الفجوة البحثية بين هذه الدراسات واسهام البحث الحالي في معالجة هذه الفجوات.

1-تلخيص الدراسات السابقة :

دراسات تخص الضغط النفسي

-دراسة رضا أبو سريع ورمضان،1993 التي هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وتوصلت الى النتائج وارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث (خليفي ،2018 ،ص47)

_دراسة إنعام خفيف ، 2011،تهدف الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و بعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي الطلبة الجامعيين. (فخرو، 2017 ،ص305)

دراسة الصبان 1999 تهدف الى التعرف على المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط النفسية وتوصلت الى انه توجد لدى الطلبة مشكلات نفسية وهذه المشكلات تؤدي الى زيادة الضوط النفسية(خليفي ،2018 ،ص47).

-دراسة مشرف،(2000)تهدف الى معرفة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وبينت النتائج ان هناك مشكلات تؤدي الى ارتفاعها (خليفي ،2018 ،ص47)

-دراسة مجلي، 2011 ، تهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وتوصلت الى أن مستوي الضغوط النفسية بدرجة معتدلة (فخرو، 2017 ،ص305)

-دراسة عبد العباس مجيد تايه اللامي 2009تهدف الى الكشف الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية وتم وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها (اللامي 2009 ، ص40).

-دراسة عمر والدغيم،2004 هدفت الى التعرف مدى تأثر مستوى الضغوط بمتغيرات الحالة الصحية والمستوى الدراسي ووبينت النتائج الى ان الضغوط النفسية ترتفع عند الطلبة الذين لديهم مشاكل صحية وبالنسبة لطلبة ذو المستوى المنخفض(خليفي ،2018 ،ص47).

دراسات تخص استراتيجيات المواجهة

-دراسة المطيري، 2007 كان الهدف من الدراسة التعرف الى الاستراتيجيات التي يتم استخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب كلية التربية الاساسية وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتراوح بين المتوسط والمرتفع(فياض ،2017 ،ص61).

-دراسة ضراب فتيحة، سنوسي بومدين، جلولي زينب، ورغي سيد أحمد 2019، تهدف التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D، وتوصلت إلى نتيجة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستوى الضغط النفسي(ضراب ، و اخرون 2019، ص415)

-دراسة الشكعة 2009، تهدف الى استراتيجيات مواجهة الاحداث اليومية الضاغطة، وتوصلت الى نتيجة استراتيجية التفاعل الايجابي كانت من اكثر الاستراتيجيات استخداما (فياض ،2017 ،ص61).

-دراسة المطوع 2014 تهدف الى معرفة الضغوط النفسية لطلاب جامعة الملك خالد و الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، تم وضع برنامج ارشادي (سلاف ، 2016، ص13)

-دراسة الزيود ،2006، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر، أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي:التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الانفعالي.

(سلاف ، 2016، ص13)

-دراسة العلمي (2003)، ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. (فخرو، 2017، ص306)

-دراسة الأحمد ومريم 2009 تهدف الدراسة الى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، في ضوء متغير الجنس، التخصص، وتوصلت الى نتيجة فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث والتخصص. (سلاف ، 2016، ص13)

-دراسة ساره لطفي سلامه 2016، التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية و ابعاده الفرعية. (سلامه ، 2016 ،ص848)

-دراسة سعد القعيب (2003) وهدفت الى التعرف على العلاقة التدين بالتوافق الاجتماعي وبينت النتائج الى ان مستوى التدين لدى طلبة جامعة الملك سعود فوق المتوسط

-دراسة Aidas & Perminas، 2011، تهدف الى التعرف الى إستراتيجيات المواجهة لدي الطلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والإناث، كشفت أيضا أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات، بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط. (فياض ،2017 ،ص61).

-دراسة كولارند وبهوكار Kularand Bhukar,2013، هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، ان الاناث اكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور. (فياض ،2017 ،61).

-دراسة النيال وعبد الله (1997) هدفت إلى معرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات :الجنس والعمر والتخصص، وتوصلت الى نتيجة الى انه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، والعمر على أغلب على الأساليب (فخرو، 2017، ص306)

-دراسة Tawane cree et al , 2011، تهدف الى التعرف على التخفيف من تأثير الضغوط النفسية، ولا يختلف الطلاب في المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة او تقييمات جهود التكيف المبذولة.

(الصنيع ،2000 ،ص58)

دراسات تخص التوجه نحو الحياة

-دراسة ساره لطفي سلامه ، 2016 تهدف الى الكشف على التفاؤل وتوصلت الى نتيجة عدم وجود دالة إحصائية بين تأثير النوع (ذكر /أنثى) وعلاقتها بالتفاؤل (سلامه، 2016 ، ص859).

-نسيمه بنت قاري عبد القادر بخاري 2016 تهدف الى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى وتوصلت الى نتيجة وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات (حمايدية، واخرون ،2018، 194 ،ص202).

-دراسة علي حمايدية ، أسماء خلاف ، دنيا بوزيدي، 2018 تهدف الى التعرف على جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه(ل.م.د) لدى طلبة الجزائر، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

-دراسة نهدي سعاد2015 التعرف على التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة وتوصلت الى نتيجة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

-عبد الحميد نصار (1988) هدفت الى التعرف على بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالاتجاه الديني عند الطلبة السعوديين والمصريين والفلسطينيين وتوصلت الى نتيجة أن مجموعة الطلاب الأقوياء في الاتجاه الديني كانوا أكثر ضبطا داخليا واتزانا انفعاليا وعصبيا من مجموعة الطلاب الضعاف والمتوسطين في الاتجاه الديني.

-دراسة إيمان صادق عبد الكريم 2016 وهدفت الى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى البات كلية التربية للبنات وتوصلت الى نتيجة وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع.

دراسات تخص التدين

- دراسة موسى القدرة (2007) التعرف على علاقة الذكاء الاجتماعي بالتدين وبعض المتغيرات الاخرى وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس مستوى الذكاء الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس التدين.

_دراسة صالح الصنيع (2001) التعرف على العلاقة بين التدين و القلق العام وتوصلت الى نتيجة ان مستوى التدين لدى طلبة جامعة الملك سعود فوق المتوسط

-دراسة سعد القعيب (2003) تهدف الى التعرف على العلاقة التدين بالتوافق الاجتماعي ومن نتائجها مستوى التدين لدى طلبة جامعة الملك سعود فوق المتوسط (شبلي، واخرون 2020 ص ص 50-67)

-دراسة فرانكل وهوايت (Frankel & Hewitt, 1994) هدفت الى المقارنة بين حالتين صحيتين، الطلاب المنتسبين للمؤسسات الدينية اكثر صحة. (قريشي، 2010، ص27).

-دراسة 2012,Christian & Krageloh ، الكشف عن المستوي الديني والروحاني في علاقته بأساليب المواجهة الدينية ، وتوصلت الى نتيجة أن الأفراد ذوي المستوي الدينى والروحاني المنخفض يميلون إلى استخدام إستراتيجيات التجنب . (فخرو ، 2017، ص306)

-دراسة شورتز وورثنجتون (Shortz & Worthington ,1994) تهدف الى التعرف على العلاقة بين التدين والطلاق ومن نتائجه الطلاب والطالبات الذين نظروا للطلاق على انه قدر الله يبدو انهم يستخدمون الدين حتى يقاوموا ضغط الحياة بشكل فعال(قريشي، 2010، 27ص.)

-دراسة بارجامنت و دوبو وستانيك ورويلير و رويلير و كرو وكولمان والبرت و رويستر (Pargament , Ishler ,Dubow,Stanik,Rouiller,Crowe,Cullman , Albert , & Royster,1994) تهدف الى وضع تحليلا عرضيا وطوليا للأساليب الدينية لمقاومة الضغوط النفسية ومن نتائجها وجود ارتباط موجب بين الأنشطة الدينية وغير الدينية المقاومة للضغوط النفسية(شبلي، واخرون 2020 ص ص 50-67)

- دراسة فادي سعود فريد سماوي 2013 تهدف الى الكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية في عمان- الأردن، وكشفت النتائج على مستوى مرتفع في التدين والذكاء الانفعالي ،والمتوسط في السعادة.

-دراسة كنيثيا وباول (Cynthia & Ppaul,1995) تهدف الى التعرف على العلاقة بين التدين والتوافق ومن نتائجها وجود علاقة دالة احصائيا وموجبة بين التدين والتوافق(الصنيع ،2000 ،ص58).

2- مقارنة الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة موضوعات متعددة تتعلق بالضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة والتدين والتوجه نحو الحياة، مع تباين ملحوظ في أهدافها ومحاور تركيزها. وفيما يلي توضيح ذلك :

الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

ركزت دراسة "رضا أبو سريع ورمضان (1993)" على العلاقة بين سوء التوافق والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، مع تحليل الفروق بين الذكور والإناث. بينما تناولت دراســـة "عبد العباس اللامي (2009)" الضـغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية، حيث أضـافت بُعدًا تطبيقيًا من خلال تقديم برنامج إرشـادي مقترح لتخفيف هذه الضـغوط. في المقابل، سلطت دراسـة "عمر والدغيم (2004)" الضـوء على تأثير الحالة الصحية والمستوى الدراسي على مستوى الضغوط النفسية، مما يبرز الاختلاف في المحاور التي تناولتها كل دراسة رغم تشابه الموضوع العام.

الدراسات المتعلقة باستراتيجيات المواجهة:

فيما يتعلق باسـتراتيجيات المواجهة، أظهرت الدراسـات تباينًا واضـحًا في التركيز على دراسـة "المطيري (2007)" اهتمت بتحديد الاستراتيجيات الأكثر شيوعًا بين طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت، مع الإشارة إلى عدم وجود فروق كبيرة بين الجنسين. أما دراسـة "الزيود (2006)"، فقد ركزت على اسـتراتيجيات مواجهة الضــغوط النفســية في جامعة قطر، مســلطة الضــوء على التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله كأكثر الوســائل شـــيوعًا. من ناحية أخرى، تناولت دراســـة "كولارد وبهوكار (2013)" المقارنة بين اســـتراتيجيات مواجهة الضـــغوط لدى طلبة تخصـــصـــات أكاديمية مختلفة، مما يعكس توجهًا نحو دراســة تأثير التخصــص على الأساليب المستخدمة.

الدراسات المتعلقة بالتوجه نحو الحياة:

أما بالنسـبة للدراسـات التي تناولت التوجه نحو الحياة، ركزت الدراسـات السـابقة بشـكل أسـاسـي على التفاؤل والتشاؤم. فعلى سبيل المثال، تناولت دراسة "نسيمة بخاري (2016)" التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى الطالبات، بينما ركزت دراســة "إيمان صــادق (2016)" على العلاقة بين التفاؤل والتوجه

نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. دراسة "نهدي سعاد (2015)" بدورها ربطت بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الرضا عن الحياة، مما يظهر تنوعًا في تناول هذا الموضوع.

الدراسات المتعلقة بالتدين:

أما الدراسات التي تناولت التدين، فقد ركزت على أبعاده المتعددة وتأثيره في الجوانب النفسية والاجتماعية. دراسة "صالح الصنيع (2001)" ركزت على العلاقة بين التدين والقلق العام، بينما تناولت دراسة "Christian &Krageloh (2012)" العلاقة بين التدين والروحانية وأساليب المواجهة. من جهة أخرى، ركزت دراسة "شورتز وورثنجتون (1994)" على استخدام التدين كوسيلة للتعامل مع ضغوط الطلاق، مما يميزها عن الدراسات التي تناولت التدين بشكل عام.

مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة

وقد اتفقت الدراسة الحالية في موضوعها مع دراسة "رضا أبو سريع ورمضان (1993)" من حيث تناول الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ومع دراسة "المطيري (2007)" و"الزيود (2006)" في التركيز على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. كما تشترك مع دراسة "نهدي سعاد (2015)" في تناول التفاؤل والتشاؤم كجزء من التوجه نحو الحياة، ومع دراسة "Christian &Krageloh (2012)" في استكشاف دور التدين في التخفيف من الضغوط النفسية.

في المقابل، تختلف الدراسة الحالية عن دراسة "عمر والدغيم (2004)" التي ركزت على تأثير الحالة الصحية فقط، بينما توسعت الدراسة الحالية لتشمل عوامل أخرى مثل التوجه نحو الحياة والتدين. كما تختلف عن دراسة "شورتز وورثنجتون (1994)" التي ركزت على التدين كوسيلة للتعامل مع ضغوط الطلاق، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى تناول التدين كعامل شامل يعزز من استراتيجيات التكيف النفسي بشكل عام. كذلك، تتمايز عن دراسة "كومار وبهوكار (2013)" في أنها لا تقتصر على مقارنة تخصصات أكاديمية مختلفة، بل تسعى إلى دمج المتغيرات الأربعة في إطار نظري شامل.

3-نقد المنهجيات

تعد المنهجية العلمية الأســاس الذي يقوم عليه البحث، وهي العامل الأهم في ضــمان صــحة النتائج وتفسيرها. ومن خلال استقراء الدراسات السابقة، يتبين أنها تنوعت في مناهجها وأدواتها وعيناتها، مما يبرز قوتها في بعض الجوانب ويكشــف عن نقاط ضــعفها في جوانب أخرى، فيما يخص البحث الحالي اســتخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

العينة:

كانت العينة عنصرًا رئيسيًا في الدراسات السابقة، ولكن تنوعها واختيارها أحيانًا كان محدودًا، مما أثر على تعميم النتائج. على سبيل المثال، دراسة رضا أبو سريع ورمضان (1993): اعتمدت الدراسة على عينة من طلبة كليات التربية في مدينة جدة. ورغم أنها ركزت على بيئة أكاديمية معينة، إلا أن تقييد العينة بهذه الفئة يجعل النتائج أقل تعميمًا على طلبة من تخصصات أخرى أو بيئات ثقافية مختلفة.

ودراسة المطيري (2007): شملت طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت، وكانت العينة متوازنة من حيث الجنس. ومع ذلك، اقتصرت الدراسة على تخصص أكاديمي واحد، مما يحد من شمولية النتائج عند النظر إلى طلبة بتخصصات مختلفة. ودراسة عبد العباس اللامي (2009): تناولت طلبة الدراسات المسائية، وهو جانب مميز، حيث يضيف بعدًا جديدًا لفهم الضغط النفسي بين هذه الفئة. لكن الدراسة لم تتطرق إلى تنوع جغرافي أو ثقافي داخل العينة. ودراســة نســيمة بخاري (2016): ركزت على طالبات فقط، مما يجعل النتائج أقل تمثيلًا للجنسين. تنوع العينات في مثل هذه الدراسات كان يمكن أن يقدم صورة أكثر شمولية.

ويتبين مما ســبق، أن تنوع العينات كان محدودًا في معظم الدراســات، حيث تركزت غالبًا على بيئات جامعية محددة ولم تأخذ بعين الاعتبار الفروق الجغرافية أو الثقافية الواسعة.

4-تحديد الفجوات البحثية

رغم وفرة الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة والتدين والتوجه نحو الحياة، إلا أنها كشفت عن عدة فجوات بحثية تحتاج إلى معالجة. أولى هذه الفجوات تكمن في غياب التكامل بين المتغيرات الرئيسية، حيث ركزت معظم الدراسات على متغير أو اثنين دون النظر إلى العلاقات المتداخلة بينها. على سبيل المثال، دراسة "رضا أبو سريع ورمضان (1993)" تناولت الضغط النفسي وسوء التوافق، بينما ركزت دراسة "سارة سلامة (2016)" على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل، دون محاولة ربط هذه المتغيرات بعوامل أخرى مثل التدين أو التوجه نحو الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، تعاني الدراسات السابقة من ضعف التمثيل الثقافي. فقد ركزت العديد من الدراسات على بيئات جغرافية محددة، مثل دراسة: "نسيمة بخاري (2016)" التي اقتصرت على طالبات جامعة أم القرى، ودراسة "الزيود (2006)" التي تناولت طلبة جامعة قطر. هذه الدراسات لم تأخذ في الاعتبار التنوع الثقافي والاجتماعي الذي يمكن أن يؤثر على الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، مما يجعل نتائجها غير قابلة للتعميم على مجتمعات أوسع.

قلة الدراسات التي ركزت بشكل خاص على العلاقة بين المتغيرات المدروسة والبيئة الأكاديمية تعد فجوة واضحة. على سبيل المثال، تناولت دراسة "مشرف (2000)" مشكلات طلبة جامعة صنعاء وتأثيرها على الضغوط النفسية، لكنها لم تدرس دور التوجه نحو الحياة أو التدين كعوامل مساعدة على التخفيف من تلك الضغوط. معظم الدراسات ركزت على ضغوط الحياة بشكل عام، دون التعمق في التأثيرات الخاصة بالبيئة الجامعية.

ومن حيث المنهجية، يظهر غياب واضح للتصميمات الطولية في الدراسات السابقة. معظم الأبحاث، مثل دراسة "مجلي (2011)" ودراسة "عبد العباس اللامي (2009)"، اعتمدت على المنهج الوصفي أو المقطعي، ما يعني أن التحليل اقتصر على لحظة زمنية واحدة دون تتبع التغيرات التي قد تحدث على مدى

الزمن. كان من الممكن أن توفر الدراســات الطولية رؤى أعمق حول كيفية تطور الضــغط النفســي وتأثير استراتيجيات المواجهة بمرور الوقت.

كما أن هناك ضعفًا في دراسة الفروق الديموغرافية بشكل شامل. ركزت بعض الدراسات على متغيرات مثل الجنس (دراسـة "المطيري، 2007") أو التخصـص الأكاديمي (دراسـة "كومار وبهوكار، 2013")، لكنها لم تعالج التأثير المتداخل لعوامل أخرى مثل الحالة الاقتصـادية أو المسـتوى الدراسـي، ما يترك فجوة في فهم التأثير الشامل لهذه العوامل على التفاعل بين المتغيرات المدروسة.

جانب آخر مهم هو ضعف الربط بين التدين والتوجه نحو الحياة. على الرغم من وجود دراسات تناولت التدين، مثل دراسـة "صـالح الصـنيع (2001)"، وأخرى تناولت التوجه نحو الحياة، مثل دراسـة "نهدي سـعاد (2015)"، إلا أن الربط بين هذين المتغيرين كعوامل وسيطة في مواجهة الضـغوط النفسية لم يحظَ بالاهتمام الكافي.

وأخيرًا، هناك نقص واضـح في البحوث التطبيقية التي تقدم حلولًا عملية. باسـتثناء دراسـة "عبد العباس اللامي (2009)" التي اقترحت برنامجًا إرشــاديًا لتخفيف الضــغوط النفســية، ركزت معظم الدراســات على الجوانب النظرية ولم تقدم تدخلات عملية يمكن تطبيقها لتحسين الصحة النفسية للطلبة.

وبناءً على ما ســبق، تتحدد الفجوة البحثية للبحث الحالي في الحاجة إلى دراســة شــاملة تجمع بين الضــغط النفســي، اســتراتيجيات المواجهة، التوجه نحو الحياة، والتدين في نموذج موحد. لذا ســعى البحث الحالي لســـد هذه الفجوات من خلال تقديم إطار نظري متكامل يراعي الســـياقات الثقافية والديموغرافية، مع استخدام تصـميمات طولية وأدوات قياس ملائمة ثقافيًا، بالإضـافة إلى تقديم توصـيات تطبيقية تدعم الصـحة النفسية للطلبة الجامعيين.

5-مناقشة التوجهات المستقبلية

رغم تعدد الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة والتدين والتوجه نحو الحياة، إلا أن هناك العديد من الجوانب التي لم تنل اهتمامًا كافيًا والتي يمكن أن توجه البحوث المستقبلية، وفيما يلي بيان ذلك:

- أولًا، ينبغي أن تتجه الدراسات القادمة نحو تناول شامل للعلاقة بين المتغيرات الأربعة الرئيسية في نموذج متكامل. معظم الدراسات السابقة ركزت على متغير واحد أو اثنين فقط دون البحث في العلاقات المتداخلة بين هذه المتغيرات. دراسة هذه الروابط بشكل شامل يمكن أن يفتح آفاقًا جديدة لفهم التأثيرات المتبادلة بينها.
- ثانيًا، هناك حاجة ماسة لتوسيع نطاق العينات المدروسة لتشمل شرائح أكثر تنوعًا من الناحية الثقافية والجغرافية. ركزت أغلب الدراسات السابقة على بيئات محددة، مثل دراسة "نسيمة بخاري (2016)" في جامعة أم القرى ودراسة "الزيود (2006)" في قطر. هذا النقص في التنوع يجعل النتائج غير قابلة للتعميم بشكل كافٍ. لذلك، يجب أن تراعي الدراسات المستقبلية تضمين عينات من خلفيات ثقافية وجغرافية متنوعة.
- ثالثًا، من الضروري أن تتبنى الدراسات المستقبلية تصميمات طولية بدلاً من التصاميم الوصفية أو المقطعية الشائعة في الأبحاث السابقة. التصميم الطولي يمكن أن يساعد في تتبع التغيرات بمرور الوقت لفهم كيفية تطور الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة وتأثير التوجه نحو الحياة والتدين على المدى الطويل.
- كما يجب التركيز على تطوير أدوات قياس تلائم السياقات الثقافية المختلفة. العديد من الدراسات السابقة استخدمت أدوات قياس أجنبية دون تكييفها بشكل مناسب للبيئات المحلية، مما يثير تساؤلات

حول موثوقية وصـــحة نتائجها. تطوير أدوات قياس مخصـــصـــة ومحلية يمكن أن يعزز دقة النتائج وموثوقيتها.

- أخيرًا، من المهم أن تتحول الدراسـات المسـتقبلية نحو تقديم حلول تطبيقية. معظم الدراسـات السـابقة ركزت على الجوانب النظرية ولم تقدم تدخلات عملية يمكن اسـتخدامها لتحسـين الصـحة النفسـية للطلبة. لذا، يجب أن تركز البحوث القادمة على تصـــميم برامج إرشـــادية وتدخلات عملية تدعم استراتيجيات المواجهة الفعالة وتعزز التوجه الإيجابي نحو الحياة.

6-إظهار إسهام البحث الحالي

من خلال ما سبق، تأمل الباحثة أن يقدم البحث الحالي العديد من الإسـهامات والإضـافات في المجال النفسي والتربوي، والأدبي، ومن هذه الإسهامات ما يلي:

سـد الفجوات البحثية: يقدم البحث الحالي نموذجًا شـاملًا يجمع بين المتغيرات الأربعة الرئيسـية (الضـغط النفسـي، اسـتراتيجيات المواجهة، التوجه نحو الحياة، التدين) ويختبر العلاقات المتداخلة بينها. بذلك، يعالج النقص في الدراسات السابقة التي ركزت على متغير أو اثنين فقط.

التركيز على البيئة الجامعية: يمثل البحث الحالي إضـافة علمية من خلال تسـليط الضـوء على الطلبة الجامعيين كفئة مهمة تعاني من ضـغوط نفسـية متعددة. النتائج سـتسـاهم في فهم أفضـل للتحديات التي تواجه هذه الفئة، مما يسـاعد في تطوير سـياسـات وممارسـات داعمة في البيئة الجامعية.

تعزيز السياق الثقافي: يأخذ البحث الحالي بعين الاعتبار الخصوصيات الثقافية **للبيئة الجزائرية،** مما يجعله مساهمة قيمة لدراسة الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة في سياق ثقافي مميز.

تقديم توصـــيات عملية: يعتمد البحث الحالي على نتائج يمكن تطبيقها لتطوير برامج إرشـــادية وممارسات عملية لتحسين الصحة النفسية للطلبة الجامعيين. ستوجه هذه التوصيات المختصين في علم النفس والتربية لتطوير حلول عملية.

إرساء أساس للدراسات المستقبلية: يشكل البحث الحالي أساسًا يمكن البناء عليه لإجراء دراسات مستقبلية تستند إلى نتائجه وتوسع نطاقها ليشمل عينات أوسع وتصميمات أكثر شمولية.

ومن خلال ما ســبق، تأمل الباحثة، أنه من خلال دمج الفجوات والتوجهات المســتقبلية في الدراســة الحالية، يمكن للبحث الحالي أن يسهم في تحسين الفهم العلمي للضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها، ويوفر أدوات عملية للتعامل معها، مما يدعم الباحثين في تطوير أبحاثهم المستقبلية بشكل متكامل وشامل.

الفصل السابع:

الاجراءات المنهجية

أولا : دراسة الاستطلاعية .

1: الهدف منها .

2: عينتها .

3 : ادوات البحث

أ_وصفها

ب-خصائصها السيكومترية

ج_نتائجها

ثانيا :الدراسة الاساسية :

1-منهج الدراسة

2-عينة الدراسة

3_ادوات البحث و تطبيقها (اجراءات التطبيق)

4_الاساليب الاحصائية المستعملة

أولا : الدراسة الاستطلاعية :

1-الهدف منها: التأكد من مدى امتلاك العينة للمتغيرات: الضغط النفسي ، التوجه نحو الحياة، إستراتيجيات المواجهة والتدين، وللتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس وللتأكد من قدرة الطلبة على التجاوب مع المقاييس الأربعة.

2-عينة الدراسة الاستطلاعية :تم اختيار عينة غير احتمالية وهي العينة المقصودة الحصصية، حيث تم اختيارها من طلبة جامعة مستغانم في مدرجاتهم، وقد بلغ حجمها 110 طالبا منهم 34 ذكور بنسبة مئوية تقدر 30,9 % و 76 اناث بنسبة مئوية تقدر 69.1 % وقد تراوحت أعمارهم بين(18-25) سنة

أدوات البحث

أ_ وصفها

أ-1-مقياس التدين:

وصف المقياس: من إعداد **عبد الخالق**(2016) يتكون من 15 بندا يحتوي على عامل واحد استخدمت صيغة ليكرت الخماسية في إعداد بدائل الأجوبة التي تبدأ من أعارض بشدة و تحصل على درجة واحدة ، وتنتهي بأوافق بشدة وتحصل على خمس درجات ، ومن ثم تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين 15 و75 وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى التدين وكلها عبارات موجبة، واستخرجت للمقياس بيانات معيارية ، لدى طلاب الجامعة من ثلاث دول عربية : مصر والكويت والجزائر، وحصل الجزائريون على اعلى متوسط ، يليهم الكويتيون فالمصريون، وبينت دراسة صاحب المقياس ارتباطه بمتغيرات علم النفس الايجابي .

أ-2-مقياس الضغوط النفسية: من إعداد الباحثين:**حسام إسماعيل هيبة، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه،** ويقيس خمسة أبعاد: الضغوط الانفعالية وممثلة في 9 بنود، الضغوط الاجتماعية وممثلة في 10 بنود، الضغوط الأكاديمية وممثلة في 9 بنود، الضغوط الأسرية وممثلة قي 10 بنود، الضغوط الاقتصادية والممثلة في 10بنود، وهناك ثلاث عبارات سالبة المتمثلة في البنود التالية :23، 35، 38

جدول رقم(3): أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأرقام بنوده

الرقم	البعد	رقم البنود
1	الضغوط الانفعالية	15-39-25-34-01-20-06-29-11
2	الضغوط الاجتماعية	21-12-30-02-35-16-40-26-44-07
3	الضغوط الأكاديمية	41-17-03-08-31-36-22-45
4	الضغوط الأسرية	18-23-09-37-27-04-42-32-13-46
5	الضغوط الاقتصادية	24-14-19-10-38-28-33-43-05-47

أ-3-مقياس مواجهة الضغوط :. (خليفي،2017 ، 120):

قام بوضع هذا المقياس المقياس الباحث من كلية التربية بجامعة المنوفية؛ حيث ينظرإلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من منظورين ،الأول هو وجهة التعامل(التمركز) حيث تتمركز استراتيجيات المواجهة إما نحو المشكلة أو الانفعال المترتب عليها ،أما الثاني فيظهر في تمثيل محتوى استراتيجيات المواجهة ، ويشمل المحتوى السلوكي ، والمحتوى المعرفي ، السلوكي المختلط، وتتحدد استراتيجيات المواجهة حسب الباحث في خمس فئات:

_**العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة :** وتضم الفعل النشط – التريث(الكبح)

_**العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال :** وتضم السلبية ولوم الذات – التنفيس الانفعالي

_**العمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة :** وتضم إعادة التفسير الإيجابي – الإنكار

_**العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية :** وتضم القبول –الانسحاب المعرفي(العقلي) التفكير الايجابي.

-**العمليات المختلطة سلوكية،معرفية :** وتضم التحول إلى الدين – البحث عن المعلومات

و تعرّف استراتيجيات المواجهة التي يتكون منها المقياس كالتالي:

-**الفعل النشط :**أسلوب سلوكي يقوم به الفرد الذي يواجه ضغوطا بخطوات فعالة في محاولة منه لإزالة أو تخفيض أثر الحدث الضاغط، ويشتمل الفعل النشط على تركيز جهود الفرد، و النظر بشكل أخر حتى يتخلص من المشكلة .ويتخذ فيه الفرد طريقة مباشرة ، ومحددة لحل المشكلة في الوقت المناسب.

_**التريث (الكبح)** أسلوب سلوكي ينتظر فيه الفرد حتى اللحظة المناسبة التي يقوم فيه بعمل ما لحل المشكلة، ويحاول الفرد التحقق من أن العمل الذي سيقوم به ليس خطأ، كما أنه لا يتسرع ويصبر قبل القيام بأي عمل لحل المشكلة.

_**السلبية ولوم الذات :** وهي سلوك غير عقلاني يشير إلى شعور الفرد أنه مقصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات، والتفكير في المواقف التي فشل فيها ، ويعد أسلوبا سلبيا في مواجهة الضغوط لتجنب الفرد الحوار، والتفاعل مع الآخرين والميل للعزلة.

-التنفيس الانفعالي :هو أسلوب سلوكي يخرج من خلاله الفرد المشاعر السلبية، والتوترات الناجمة عن الضغوط النفسية حتى لا تتراكم، وتظهر آثارها في أدائه لأعماله، وتفاعله مع الآخرين مثل الاسترخاء لدقائق معدودة، تبادل الأحاديث مع الآخرين....أو قد يكون بالبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالذات والآخرين.

- إعادة التفسير الإيجابي :وهي جهود معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط في إطار إيجابي ، وربما يقتضي ذلك أهدافه ،أو تعديلها ، وقد تبدو هذه العملية موجهة نحو الانفعال إلا أن إعادة التقدير يقود الفرد إلى أن يسترد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة. فهو يساعد على الاستفادة من الموقف الضاغط لتوليد قوى داخلية ، خبرات جوهرية لدى الفرد تساعده على استعادة فعاليته، وقدرته على حل المشكلات.

_**الإنكار :**نشاط معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الاعتراف بما حدث، والعمل وكأن شيئا لم يكن، وحتى رفض الاعتراف بوجود المشكلة اعتقادا منه أن إنكار واقع الحدث يفيد في تفادي تأثير المشكلة.

-الانسحاب المعرفي :هو أسلوب معرفي يشير إلى انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط، واللجوء إلى ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ، ومشاهدة التلفزيون، والإكثار من أحلام اليقظة بغرض تخفيف، أو إ زالة الآثار الانفعالية المترتبة على المشكلة.

- التفكير الإيجابي :وهو أسلوب معرفي يفكر فيه الفرد بجدية وعمق وبإيجابية في الخطوات

التي يجب يتخذها للوصول إلى الحل الأمثل، والأفضل للمشكلة (التخطيط) ، ويشير إلى محاولة الفرد

إيجاد معنى وتفسير للموقف ، مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس وبالحياة حوله.

-التحول إلى الدين :تتضح هذه العملية في تحول الأفراد إلى الدين، والإكثار من العبادات والدعاء، حيث يصبح الدين مصدرا للدعم الروحي، ولتجاوز المواقف الضاغطة.

_**البحث عن المعلومات :**وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة والمساعدة، والفهم الجيد للموقف، والمساندة الاجتماعية من قبل أشخاص هامين في حياته .فالأفراد الذين يعانون من الضغوط، قد يفضلون الاتصال بآخرين أفضل وأقوى منهم لمساعدتهم في خفض هذه الضغوط. ويلاحظ أن الفرد لا يلجأ إلى العمليات السلوكية – المعرفية خاصة الموجهة نحو مصدر المشكلة إلا إذا كان

تقديره للموقف أنه أقرب إلى التحدي المناسب لإمكاناته وقدراته، في حين يلجأ إلى العمليات المتمركزة حول الجوانب الانفعالية إذا كان تقديره للموقف يبدو أنه ضار ومؤذي ، ويتجاوز إمكاناته الراهنة وذخيرته من استراتيجيات المواجهة (عمليات التحمل) ، ومن جهة أخرى فإن فعالية عملية ما للمواجهة والتحمل لا ترتبط باستراتيجيات معينة، بل ترتبط بخصائص الفرد والموقف معا، وما هو متاح لديه من ذخيرة عمليات التحمل والمواجهة.

ويتكون المقياس من **42** فقرة كل منها في صورة مقياس رباعي (**موافق تماما – موافق بصفة عامة- موافق إلى حد ما – غير موافق**)، موزعة على إحدى عشرة بعدا فرعيا، ويمكن تطبيق المقياس فرديا أو جماعيا، وليس هناك زمن محدد للإجابة على المقياس.

وتصحح بالشكل التالي تعطى للفرد أربع درجات عندما تكون إجابته(**موافق تماما**) ، وتعطى ثلاث درجات عندما تكون إجابته(**موافق بصفة عامة**)،وتعطى درجتين عندما تكون إجابته(**موافق إلى حد ما**)،وتعطى درجة واحدة عندما تكون إجابته(**غير موافق**)،ثم تجمع درجات كل عامل ،أما الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة فهي مجموع درجات الفرد على العمليات المتضمنة في المقياس.

جدول رقم (4): الأبعاد الفرعية لمقياس استراتيجيات المواجهة، وأرقام مفرداتها.

الرقم	الأبعاد	رقم المفردة
1	السلبية ولوم الذات	1 -12-23-34 -39-42.
2	الانسحاب المعرفي	2 -13-24-35 -40.
3	البحث عن المعلومات	3 -14-25.
4	إعادة التفسير الإيجابي	4 -15-26-36 -41.
5	التفكير الإيجابي	5 -16-27-37.
6	التحول إلى الدين	6 -17-28.
7	التنفيس الانفعالي	7 -18-29.
8	القبول	8 -19-30.
9	التريث الموجه	9 -20-31-38.
10	الإنكار	10 -21- 32.
11	الفعل النشط	11 -22- 33.

أ- 4-**مقياس التوجه نحو الحياة** : وصفه : يتكون المقياس من عشرة فقرات بعد تقنينه من طرف محمد بدر الأنصاري، والفقرات جميعها موجبة، ماعدا ذات الأرقام 6 ، 7 ، 10 ، وتتضمن الاستجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل هي: (إطلاقا، نادرا، بشكل متوسط، معظم الأحيان، دائما). ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد إلى خمسة، هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين (10) وهي تمثل أدنى حد يمكن الحصول عليه، وتشير إلى مستوى متدن من الشعور بالتوجه الحياتي و(50) وهي تمثل أعلى درجة يمكن الحصول عليها، وتشير إلى مستوى مرتفع من الشعور بالتوجه الحياتي(احمد أبو اسعد، 2007، ص96).

ب_خصائصها السيكومترية:

ب-1/ صدق مقياس التدين (عبدالخالق 2016) حسب بطريقة التحليل العاملي حيث طبقت الصيغة النهائية للمقياس ، المكونة من 15 عبارة ، على عينة من طلاب جامعة الإسكندرية من الجنسين (ن=247)، و يبين الجدول (5) العامل الأول المستخرج بطريقة المكونات الأساسية :

جدول رقم(5): تشبعات بنود المقياس العربي للتدين بالعامل الأول

فقرات المقياس	معامل الارتباط
1- أسعى إلى تطبيق الدين على مختلف جوانب حياتي	0.680
2- عبادتي لله سبحانه وتعالى هي أهم شيء في حياتي	0.682
3- معتقداتي الدينية وراء تصرفاتي ومنهجي في الحياة	0.724
4- الدين أهم شيء في حياتي	0.739
5- الله يساعدني ويعينني في كل أمور حياتي	0.617
6- تعتبر اعتقاداتي الدينية أمرا ضروريا بالنسبة لي	0.617
7- انظر إلى إيماني على انه يمدني بمعنى لحياتي وهدف لها	0.835
8- اعتبر نفسي ملتزما دينيا	0.787
9- يعتبر إيماني جزءا لا يتجزأ من شخصيتي	0.688
10- انظر إلى إيماني باعتباره احد مصادر الراحة لدي	0.695
11- يؤثر إيماني على كثير من قراراتي	0.664
12- يؤثر إيماني باعتباره احد مصادر الراحة لدي	0.694
13- اعتقد أن الله قريب مني	0.538
14- أتوكل على الله سبحانه وتعالى في جميع الأمور	0.616
15- التدين يمنحني القوة لمواجهة مصاعب الحياة	0.616
الجذر الكامن	8.08
النسبة المئوية للتباين	47.20

أما **ثبات المقياس فقد حسب بطريقة الاتساق الداخلي** باستعمال معادلة ألفا كرونباخ على عينة من طلاب الجامعة وطالباتها حيث وصل الى 0.91 ، ويشير إلى اتساق داخلي مرتفع.

الصدق والثبات في دراستنا الحالية

الصدق الداخلي ويتم ذلك بحساب ارتباط كل فقرة بمعامل الارتباط الكلي لمقياس التدين

جدول(6) معامل ارتباط كل فقرة مع مقياس التدين كليا

الفقرة	01	02	03	04	05	06	07	08
معامل الارتباط	.524**	.601**	.586**	.678**	.543**	.669**	.661**	.738**
الفقرة	09	10	11	12	13	14	15	
معامل الارتباط	.745**	.683**	.764**	.595**	.543**	.552**	.537**	

** دالة عند 0.01

يوضح الجد ول (6) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من فقرات متغير(التدين)دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.01) وبذلك تعتبر محاور المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

الثبات: قامت الباحثة بحسابه بطريقة التناسق الداخلي باستعمال معادلة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient ، حيث يعبر عن متوسط الارتباط الداخلي بين العبارات التي يقيسها وتعتبر القيمة المقبولة له 0.60 فأكثر وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما ارتفعت درجة ثبات الأداة وصلاحياتها للاستخدام وكانت النتائج كما هي مبينة أدناه

جدول (7): قيمة معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس التدين

المتغير	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
التدين	15	0.920

ب-2/ مقياس الضغوط النفسية :

على حسب صاحبه (**محيي الدين** ،2023) اعتمادا علي عينة إعداد المقياس تم التحقق من ثبات وصدق المقياس كالتالي:

_الصدق: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي والاتساق الداخلي للمقياس.

الصدق العاملي:

المكون العاملي للمقياس: هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية وتحديد العوامل المتمايزة فيه، وقد طبق المقياس علي 200 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة .واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس 48 ، واستبعدت المفردات ذات التشبعات Eigenvalue القيمة المميزة الأقل من (0.30)

وقد أسفر التحليل عن ظهور ستة عوامل "بجذر كامن قيمته1.74 فأكثر "تفسر % 50.83 من قيمة التباين الكلي للمقياس .

الجدول رقم (8) : عرض نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع
7	0.870	11	0.695	48	0.792	50	0.731
48	0.746	31	0.628	23	0.790	5	0.686
28	0.744	6	0.595	38	0.779	45	0.642
42	0.743	21	0.515	33	0.815	35	0.639
17	0.657	1	0.488	8	0.609	30	0.622
37	0.572	36	0.475	3	0.581	40	0.621
2	0.544	26	0.475	18	0.568	10	0.603
32	0.544	41	0.391	13	0 .549	20	0.586
12	0.47	16	0.759	43	0 .530	15	0.493
22	0.476	4	0.695	9	0.541	25	0.483

يظهر أن التشبعات تراوحت مابين 0.47 إلى 0.78 وهي مقبولة

جدول(9) العوامل الخمسة للضغوط النفسية

الابعاد	درجة الارتباط
الضغوط الانفعالية	0.807
الضغوط الاجتماعية	0.701
الضغوط الأكاديمية	0.638
الضغوط الأسرية	0.698
الضغوط الاقتصادية	0.663

الثبات: قام صاحب المقياس بحسابه بطريقة التناسق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ التي تعتمد على تباينات أسئلة الاختبار، وتشترط أن تقيس فقرات الاختبار سمة واحدة فقط، لذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد، ويتضح ذلك في الجدول التالي

جدول رقم(10): معامل ألفا – كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الفا كرونباخ
الضغوط الانفعالية	0.843
الضغوط الاجتماعية	0.788
الضغوط الاكاديمية	0.868
الضغوط الاسرية	0.799
الضغوط الاقتصادية	0.848
الدرجة الكلية	0.914

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة حيث تراوحت ما بين 0.914 و0.788 وهي مرتفعة.

- التأكد من الخصائص السيكومترية للضغوط النفسية في دراستنا الحالية:

الصدق معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية

- جدول رقم (11) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد من مقياس الضغوط النفسية

الضغوط الانفعالية و فقراتها	01	06	11	15	25	20	29	34	39
معامل الارتباط	.522**	.418**	.430**	.513**	.605**	.513**	.430**	.505**	.583**
الضغوط الاجتماعية و فقراتها	02	07	12	16	21	26	30	35	40	44
معامل الارتباط	.586**	.478**	.550**	.695**	.404**	0.047	.476**	.439**	.567**	.399**
الضغوط الأكاديمية و فقراتها	03	08	17	22	31	36	41	45	
معامل الارتباط	.469**	.519**	.611**	.497***	.584***	.591**	.621**	.572****	
الضغوط الاسرية و فقراتها	04	13	18	23	27	32	37	46	42
معامل الارتباط	.673**	.713**	.555**	.673**	.753**	.683**	.053	.629**	.544**
الضغوط الاسرية و فقراتها	09								
معامل الارتباط	.404**								
الضغوط الاقتصادية و فقراتها	05	10	14	19	24	28	33	38	43	47
معامل الارتباط	.521**	.420**	.703**	.468**	.593**	.745**	.567**	.759**	.190*	.070

** دالة عند 0.01 و * دالة عند 0.05

- يوضح الجدول (11) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور (الضغوط الانفعالية)عند مستوى معنوية 0.00 دالة احصائياً وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.
- أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (الضغوط الاجتماعية)عند مستوى معنوية (0.00) دالة احصائياً وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.
- أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (الضغوط الأكاديمية)عند مستوى معنوية (0.00) دالة احصائياً وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

- أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور(الضغوط الأسرية)عند مستوى معنوية (0.00) دالة احصائياً وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

– أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور(الضغوط الاقتصادية)عند مستوى معنوية (0.00) دالة إحصائيا وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه .

أ –3–صدق مقياس استراتيجيات المواجهة:

قام صاحبه (خليفي،2017) بحساب الصدق لمقياس استراتيجيات المواجهة، وذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين بعد ترتيب الدرجات الكلية تنازليا ، ثم يقارن بين متوسط القسم العلوي في الدرجات **(% 27)** ، ومتوسط القسم السفلي في الدرجات **(% 27)** ، على حجم العينة 100 ثم نوجد **T.test** فإذا كانت هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين باستخدام الفروق بين القسمين دل أن المقياس يميز بين الأقوياء والضعفاء، وبذلك نطمئن لصدقه

.ولقد جاءت النتائج باستعمال هذه الطريقة كما هي مبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (12): اختبار T test للمقارنة بين قسمي المقياس

الاختبار التائي	درجة الحرية	القيمة المعنوية
17.464	52	0.000

نلاحظ من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم**(51)** أن قيمة النسبة التائية بلغت**17.46** وهي دالة إحصائيا عند مستوى 0.000، والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العينتين العليا والدنيا في درجات مقياس استراتيجيات المواجهة.وعليه نقول أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين المجموعات القوية والضعيفة وهذا ما يشير إلى الصدق التمييزي للمقياس.

كما تم الاعتماد على نوع هام من أنواع الصدق، وهو الصدق البنائي للتأكد من الاتساق الداخلي لبنود مقياس استراتيجيات المواجهة ، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (13):معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة.

البعد	معامل الارتباط
العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة	0.581 * *
العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال	0.617 * *
العمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة	0.685 * *
العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية	0.764 * *
العمليات المختلطة(سلوكية – معرفية)	0.496 * *

(**) : دال عند مستوى0.01

ثبات مقياس

جدول رقم : (14) معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة إعادة الاختبار،(لخليفي)

عدد البنود	حجم العينة الاستطلاعية	معامل الاستقرار	معامل ألفا كرونباخ
42	**100**	0.955	0.696

توضح نتائج الجدول رقم **(14)** أن قيمة معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة إعادة الاختبار بلغت **0.95** ، وهي قيمة عالية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.01** ، وهذا دليل على استقرار نتائج المقياس خلال الفترة الزمنية بين التطبيقين ، وعليه يمكن الوثوق بمقياس استراتيجيات المواجهة في الدراسة الحالية .كما يتبين من خلال الجدول رقم **(14)** أن قيمة معامل الثبات لمقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة تحليل التباين(**ألفا كرونباخ**) تساوي **0.69** ، وهي قيمة عالية ودالة إحصائيا تشير إلى اتساقات داخلية بينية للمقياس ، وعليه يمكننا الوثوق أيضا بنتائجه.

صدق وثبات مقياس إستراتيجيات المواجهة في دراستنا الحالية:

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس إستراتيجيات المواجهة

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات المقياس مع المحور الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وقد تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمحور نفسه وكانت النتائج كالتالي:

جدول (15) معامل الارتباط بين كل عبارة من فقرات الأبعاد (السلبية ولوم الذات، الانسحاب المعرفي) والدرجة الكلية للمحور

السلبية و لوم الذات و فقراتها	01	12	23	34	39	42	**السلبية ولوم الذات**
معامل الارتباط	.544**	.584**	.489**	.529**	.438**	.473**	0.563**

الانسحاب المعرفي وفقراته	**02**	**13**	**24**	**35**	**40**	**الانسحاب المعرفي**	
معامل الارتباط	.679**	.728**	.689**	.469**	.775**	**0,674**	

** دالة عند 0.01

يوضح الجدول (15) ارتباط الفقرة بالدرجة **الكلية** بحيث معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (السلبية ولوم الذات، الانسحاب المعرفي) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.000) وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (16) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المحور (البحث عن المعلومات، إعادة التفسير الإيجابي) والدرجة الكلية للمحور

البحث عن المعلومات و فقراته	**03**	**14**	**25**		
معامل الارتباط	.661**	.755**	.612**		

إعادة التفسير الإيجابي و فقراته	**04**	**15**	**26**	**36**	**41**
معامل الارتباط	.661**	.387**	.692**	.627**	.659**

** دالة عند 0.01

يوضح الجداول (16) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور(البحث عن المعلومات ،إعادة التفسير الإيجابي) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (17) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (التفكير الإيجابي ،التحول إلى الدين) و الدرجة الكلية للمحور

التفكير الإيجابي وفقراته	**05**	**16**	**27**	**37**
معامل الارتباط	**.669**	**.662**	**.679**	**.598**
التحول إلى الدين و فقثراته	**06**	**17**	**28**	**التحول إلى الدين**
معامل الارتباط	**.571**	**.872**	**.582**	**0.564**

** دالة عند 0.01

يوضح جدول (17) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور(التفكير الإيجابي ،التحول إلى الدين) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (18) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور (التنفيس الانفعالي ،القبول)و الدرجة الكلية للمحور

التنفيس الانفعالي و فقراته	**07**	**18**	**29**	**التنفيس الانفعالي**
معامل الارتباط	**.674**	**.763**	**.684**	**0.65**
القبول	**08**	**19**	**30**	**القبول**
معامل الارتباط	**.676**	**.760**	**.696**	**0.657**

** دالة عند 0.01

يوضح الجداول (18) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من فقرات محور(التنفيس الانفعالي ،القبول) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05)، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (19) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور (التريث الموجه ،إعادة الإنكار)و الدرجة الكلية للمحور

التريث الموجه وفقراته	**09**	**20**	**31**	**38**	**التريث الموجه**
معامل الارتباط	.652**	.734**	.602**	.518**	0.767**
الإنكار وفقراته	**10**	**21**	**32**	**الإنكار**	
معامل الارتباط	.752**	.776**	.732**	0.876**	

** دالة عند 0.01

يوضح الجداول (19) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (التريث الموجه ،إعادة الإنكار) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (20) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور (الفعل النشط) و الدرجة الكلية للمحور

الفعل النشط وفقراته	**11**	**22**	**33**	**الفعل النشط**
معامل الارتباط	.663**	.769**	.640**	0.568**

** دالة عند 0.01

- يوضح الجدول (20) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (الفعل النشط) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت لقياسه

ب-4-مقياس التوجه نحو الحياة:

صدق المقياس حسب صاحبه محمد الأنصاري،(2000): قام بتعريب وإعداد مقياس التوجه نحو الحياة للمجتمع الكويتي، حيث طبق على عينة قوامها(565) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الكويت بواقع(240) من الذكور (325) من الإناث ممن تتراوح أعمارهم بين 18-30 عاما، وقد تم إجراء تحليل البنود(الارتباط بين

البند و الدرجة الكلية على المقياس الفرعي) للمقياس وعليه تم استبعاد بندين رقم (3، 7) من المقياس وذلك لان ارتباطهما بالدرجة الكلية يقل على 0.30 وعليه أصبح طول المقياس في صورته الأخيرة يساوي10 بنود بعد ان كان يساوي 12 بندا عند تصميمه في البداية.

وقد أجرى موك، كليجن وبلوج (Mook, kleijn et Plog, 1992) دراسة على عينة اسكندنافية شملت(405) راشدا ممن تراوحت اعمارهم بين19–42 عاما. وهدفت هذه الدراسة الى تحديد المكونات العاملية لاستخبار التوجه نحو الحياة، واستخرج عاملان: احدهما للتفاؤل والثاني للتشاؤم، واستخرج الباحثون معايير اسكندنافية للتفاؤل والتشاؤم، كما كشفت هذه الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين.

إلا أن دراسة: "سميث" وزملاؤه(Smith, Pope, Rhodewalt&Poulton, 1989) أظهرت أن استخبار التوجه نحو الحياة يقيس عامل واحد وهو العصابية، ولا يقيس التفاؤل، وذلك اعتمادا على دراسة عاملية لاستخبار التوجه نحو الحياة ومقياس التوقع العام للنجاح (GRySS) ومقياس القلق الصريح (TMAS)، ومقياس سمات القلق (STAT).

بعد ذلك طبق مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت الأولى قوامها (205) طالبا وطالبة بواقع (35) من الذكور و(170) من الإناث والثانية قوامها (211) طالبا وطالبة بواقع (41) من الذكور و(170) من الإناث والثالثة قوامها (165) طالبا وطالبة بواقع (58) من الذكور و (107) من الإناث، ومن ثم تم حساب صدق التكوين من خلال التحليل العاملي و الصدق الاتفاقي والاختلافي، وتم استخلاص 10 بنود من المقياس

ثبات المقياس

ثبات الاتساق الداخلي : حسب الفا كرونباخ ، باستخدام عينة من طلاب الجامعة وطالبتها (ن=155)، ووصل الى 0.91 ، ويشير الى اتساق داخلي مرتفع للمقياس.

ثبات التطبيق واعادة التطبيق : (صاحبه محمد الأنصاري، 2000، ص387 **):** طبق المقياس على عينة قوامها 51 من طلبة الجامعة وطالباتها ، ثم اعيد تطبيقه بعد اسبوع، ووصل معامل الارتباط بين التطبيقين 0.87، ويشير الى استقرار مرتفع عبر الزمن.

وقد طبق هذا المقياس في صورته الاخيرة على اربع عينات مستقلة بلغت (1000) طالبا وطالبة في الجامعات الامريكية وبالتحديد في جامعتي "ميامي، كارنيجي ميلون". وقد استخرج معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار بعد اربعة اسابيع، وبلغ (0.76).

الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة في الدراسة الحالية:

صدق الاتساق الداخلي:

جدول (21) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (التفاؤل)و الدرجة الكلية له

التفاؤل و فقراته	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**08**	**10**
معامل الارتباط	**.687**	**.611**	**.743**	**722**	**.626**	**.246**	**.599**

** دالة عند 0.01

يوضح الجداول (21) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور(التفاؤل) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر الفقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (22) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (التشاؤم)و الدرجة الكلية له

التشاؤم وفقراته	**06**	**07**	**09**
معامل الارتباط	**.711**	**.681**	**.675**

** دالة عند 0.01

يوضح الجداول (22) أن معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور (التشاؤم) كان دالا إحصائيا عند مستوى معنوية (0.00)، وبذلك تعتبر الفقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

ج_نتائجها: لقد تمتعت المقاييس الأربعة بمستوى من الصدق والثبات مقبولين يسمح بتطبيقها بكل موثوقية في الدراسة الأساسية.

ثانيا :الدراسة الأساسية

1-**منهج الدراسة** : يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره أكثر المناهج استخداما في دراسة الظواهر الاجتماعية والإنسانية .

2-**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة غير احتمالية وهي العينة المقصودة الحصصية فتم اختيارها من الطلبة الجامعيين في مدرجاتهم في جامعة مستغانم، وقد بلغ حجمها 400 طالبا منهم 104 ذكور بنسبة مئوية تقدر 26.0% و 296 اناث بنسبة مئوية تقدر 74.0% وقد تراوحت أعمارهم بين(18-25) سنة .

3-أدوات البحث وتطبيقها:

لقد تمت موافقة العينة على تطبيق أدوات البحث وكان المجال المكاني جامعة مستغانم : كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، كلية القانون و العلوم السياسية ، كلية التربية الرياضية ، كلية اللغات الأجنبية ، كلية العلوم التكنولوجية ، كلية العلوم الطبيعية ، كلية العلوم الاقتصادية و التجارية و التسيير، كلية الآداب والفن ، أما المجال الزماني فكان في الموسم الجامعي 2023، 2024، وقد تم جمع الطلبة في مدرجات كلياتهم لملء مقاييس الدراسة.

4- الاساليب الاحصائية المستعملة:

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS و برنامج (AMOS) الخاص بالنمذجة، لمعالجة البيانات حيث قامت بتفريغ البيانات وإجراء التحليل الإحصائي عليها، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

_التكرارات والنسب المئوية لحساب تكرار ونسب البيانات العامة للعينة

-اختبار "ت" لعينة واحدة ONE SAMPLE T TETS

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENENT T TETS
- اختبار تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA
- نمذجة المعادلات البنائية SEM (التحليل العاملي التوكيدي)

الفصل الثامن:

عرض النتائج و مناقشتها

أولا: عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

مناقشة عامة

التوصيات والاقتراحات

الخاتمة

أولا: عرض النتائج

1-مدى تطابق النموذج النظري المقترح للمتغيرات التالية: باعتبار أن الضغط النفسي متغير تابع، ومواجهة الضغوط والتوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين، والتدين متغير مستقل .

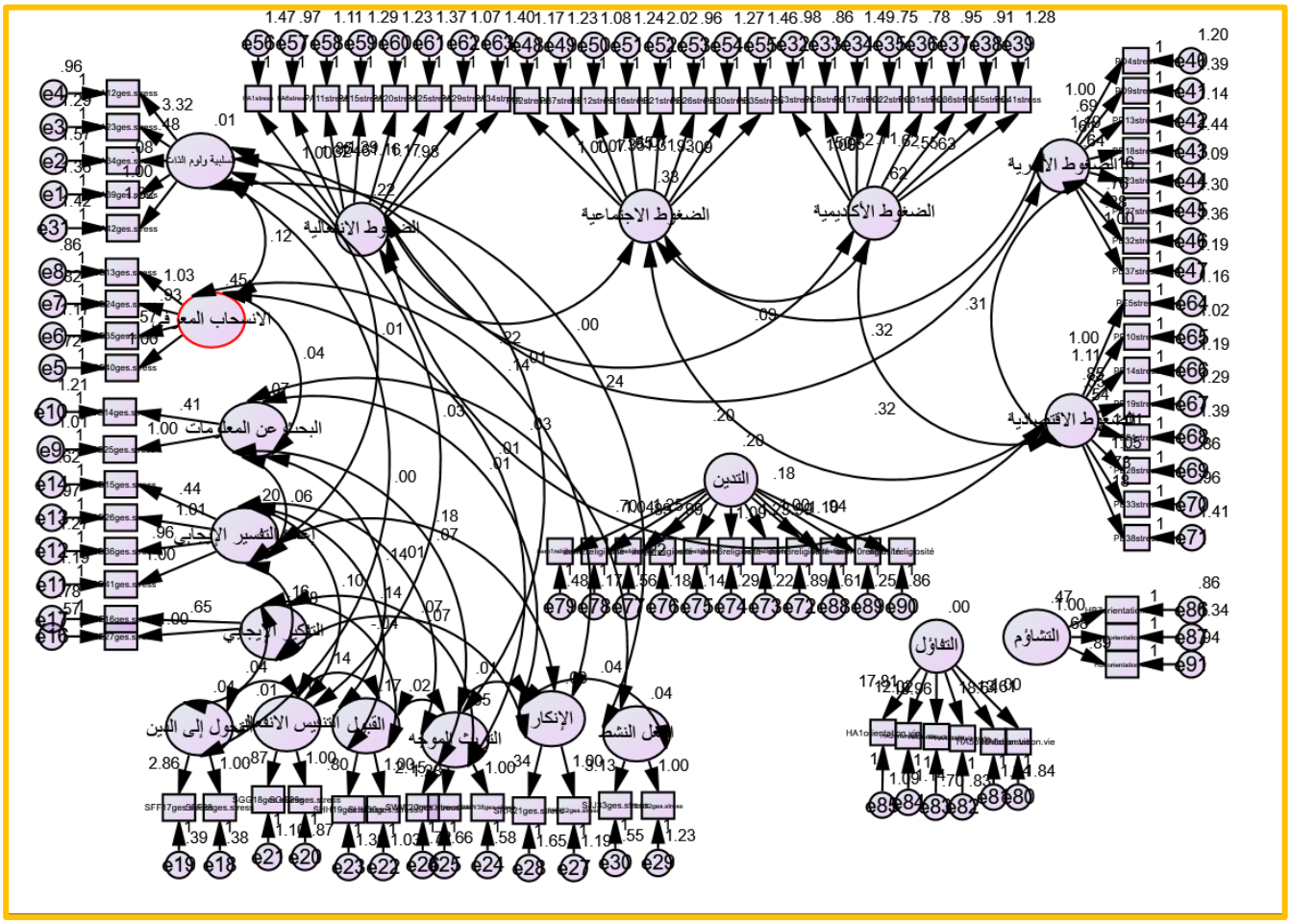
تم إجراء النمذجة للدراسة بالاعتماد على برنامجAMOS

-اختبار النموذج

تم اختبار النموذج باستخدام نمذجة المعادلة البنائية وفق مرحلتين(تيغزة، 2012، ص ص229- 231):

المرحلة الأولى تهتم بتقييم نموذج الدراسة القياسي وفي هذه المرحلة تجرى العديد من الاختبارات للتحقق من صلاحية البيانات إحصائيا وسلامتها، أما المرحلة الثانية فتهتم بتقييم النموذج الهيكلي أو البنائي

1) المرحلة الأولى: اختبار النموذج القياسي



الشكل رقم (07)اختبار النموذج القياسي

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لتقييم حسن مطابقة النموذج النظري مع بيانات العينة.

- اختبار حسن مطابقة النموذج:

إن مستوى مطابقة النموذج النظري للبيانات (مدى جودة المطابقة) يقصد بها إلى أيّ حدّ يمكن إعادة إنتاج مصفوفة البيانات من طرف النّموذج المُفترض بحيث أن هذه المصفوفة (سواء أكانت مصفوفة ارتباط أو تغاير) القائمة على النموذج المفترض تماثل بدرجة كافية مصفوفة البيانات الأصلية (مصفوفة الارتباط أو التغاير) المشتقة من العينة.(عامر، 2018، ص239)

ويجري تقويم النموذج في ضوء تفصيلاته وأيضاً في ضوء تقويم مطابقة النموذج ككل من خلال مؤشرات حسن المطابقة Goodness of Fit Indexes ومن أهمها:

1-الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) The Root Mean Square Error of Approximation

2-مؤشر المطابقة المقارن (CFI) Comparative Fit Index

3- مؤشر جودة أو حسن المطابقة (GFI) Goodness-of-Fit Index

جدول رقم (23) مؤشرات مطابقة النموذج القياسي

المؤشر	مطابقة مقبولة	مؤشرات مطابقة النموذج	النتيجة
الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	RMSEA < 0.07	0.064	محقق
مؤشر المطابقة المقارن	≥ 0.90	0.911	محقق
مربع معامل الارتباط	≥ 0.90	0.910	محقق
مؤشر جودة أو حسن المطابقة	≥ 0.90	.0916	محقق

المصدر: بالاعتماد على نتائج برنامج AMOS

بمقارنة قيم مؤشرات جودة المطابقة المحسوبة للنموذج المعدل بدرجة القطع لهذه المؤشرات نجد أن مؤشرات المطابقة تدل على أن المطابقة جاءت ومقبولة موافقة للنموذج الموضح في الشكل رقم (7). وهي مطابقة جيدة للنموذج.

1-الفرضية الأولى: تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدين والضغط النفسي، وقد تمّ اختبارها وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (24):معامل الارتباط بين المتغيرات: التدين والضغط النفسي

الدلالة الإحصائية	التقديرات	
0.009	0.120	**التدين ---><الضغط النفسي**

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدين و الضغط النفسي بحيث أن 0.009 هي اصغر من 0.05 الا انها ضعيفة فهي تقارب 0.10 على حسب كوهن بحيث هناك عوامل عديدة أخرى قد تؤدي إلى الضغط النفسي,

2- الفرضية الثانية: علاقة الارتباط بين التدين والضغط النفسي تبعا للمتغير الوسيطي التوجه نحو الحياة

جدول (25) معامل الارتباط بين المتغيرين بوجود المتغير الوسيطي

معامل الارتباط	
0.222	**التدين ---> التوجه نحو الحياة**
0.313	**التوجه نحو الحياة ---> الضغط النفسي**
0.104	**التدين ---> الضغط النفسي**

نجد في الجدول (25)أنّ قيمة معامل ارتباط التدين بالتوجه نحو الحياة بلغ(0.22) ، وقيمة معامل الارتباط بين التوجه نحو الحياة والضغط النفسي(0.31) ، وقيمة معامل الارتباط بين التدين والضغط النفسي (0.10) ، وهو ما يفسر أن هناك علاقة ارتباطية بين التدين والضغط النفسي بوجود متغير التوجه نحو الحياة، لكنها علاقة ضعيفة مقارنة معها لما كانت مباشرة.

3-الفرضية الثالثة: علاقة الارتباط بين التدين والضغوط النفسية تبعا للمتغير الوسيطي استراتيجيات مواجهة الضغوط

جدول (26) معامل الارتباط بين المتغيرات

معامل الارتباط	
0.19	**التدين** ---> استراتيجيات مواجهة الضغوط
0.51	**الضغوط النفسية** ---> استراتيجيات مواجهة الضغوط
-0.067	**التدين ---> الضغوط النفسية**

ويتضح من خلال الجدول (26) أن قيمة معامل الارتباط بين التدين واستراتيجيات مواجهة الضغوط (0.19)، أما قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهة الضغوط فبلغت (0.51)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين التدين والضغوط بوجود متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط(0.067-)وهي قيمة ضعيفة جدا عكس قيمة العلاقة المباشرة بينهما.

4- الفرضية الرابعة: الفرق بين مرتفعي ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية

تم اجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TEST لمقارنة الفروق بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغط النفسي

جدول (27) اختبار الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية

	التدين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الضغط النفسي	عالي التدين	15	3.39	0.56	1.350	13	0.178
	منخفض التدين	15	3.32	0.51			

يُبين الجدول أعلاه أن متوسط الضغوط لفئة (عالي التدين) 3.39 ومتوسط الضغوط لفئة (منخفض التدين) 3.32 والدلالة الاحصائية SIG=0.178 أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية فلا يوجد فرق بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية.

5-الفرضية الخامسة: الدلالة الإحصائية للفروق في متغيرات الدراسة: الضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، التدين ، التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغيرات (الجنس، الناحية المالية)

5-أ-1-الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا حسب الجنس.

تم إجراء اختبار"ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب الجنس

جدول (28) اختبار الفروق حسب الجنس

الجنس		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	فيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الضغط النفسي	ذكر	104	3.43	0.53	1.581	398.000	0.115
	أنثى	296	3.33	0.54			

يُبين الجدول أعلاه أن الدلالة الإحصائية SIG اكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي حسب الجنس.

5-أ-2-الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب الناحية المالية

جدول (29) اختبار الفروق من حيث الضغط تبعا للناحية المالية

الناحية المالية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
ميسورة	296	3.3084	0.52002	3.139	398	0.006
غير ميسورة	104	3.4995	0.57183			

يُبين الجدول أن الدلالة الإحصائية SIGأصغر من 0.05 وبالتالي نقبل فرضية البحث، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا للناحية المالية.

5-ب- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب لمتغير الجنس

جدول (30) اختبار الفروق من حيث الاستراتيجيات حسب متغير الجنس

الجنس		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
إستراتيجيات مواجهة الضغوط	ذكر	104	2.58	0.61	1.05	398.00	0.296
	أنثى	296	2.51	0.60			

يُبين أن قيمة الدلالة الإحصائية SIG أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي حسب متغير الجنس.

5-ب-2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب متغير الناحية المالية

جدول (31) اختبار الفروق في إستراتيجية مواجهة الضغوط حسب متغير الناحية المالية

الناحية المالية		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدرجة الحرية	الدلالة
استراتيجية مواجهة الضغوط	ميسورة	296	2.50	0.59	-1.92	398.00	0.055
	غير ميسورة	104	2.63	0.62			

يبين الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية SIG اكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية(ميسورة ، غير ميسورة)

5-ج-1-الفروق ذات دلالة الإحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب متغير الجنس

جدول (32) اختبار الفروق في مستوى التدين حسب متغير الجنس

الجنس		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التدين	ذكر	104	4.3513	0.63973	-5.007	398.000	0.000
	أنثى	296	4.6225	0.40233			

يُبين الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية SIGأصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدين حسب متغير الجنس.

5-ج-2-وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق في مستوى التدين حسب متغير الناحية المالية(ميسورة ، غير ميسورة)

جدول (33) اختبار الفروق في مستوى التدين حسب متغير الناحية المالية

الناحية المالية		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التدين	ميسورة	296	4.5743	0.46390	1.542	398	0.124
	غير ميسورة	104	4.4885	0.55315			

يبين الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية SIGاكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدين ترجع لمتغير الناحية المالية.

5-د-1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تبعا لمتغير الجنس(ذكر، انثى)

تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

جدول (34) اختبار الفروق في التوجه نحو الحياة حسب متغير الجنس(ذكر، أنثى)

الجنس		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو الحياة	ذكر	104	3.212	0.591	-2.883	398	0.004
	أنثى	296	3.391	0.526			

يبين الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية SIG اصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

5-د-2-وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو الحياة تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة).

تم اجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق في التوجه نحو الحياة حسب متغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

الجدول (35) اختبار الفروق في التوجه نحو الحياة حسب متغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة)

الناحية المالية		العدد	متوسط	انحراف معياري	tقيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو الحياه	ميسورة	296	3.368	0.572	1.429	398	0.154
	غير ميسورة	104	3.278	0.473			

يبين الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية SIG اكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة).

مناقشة النتائج:

-ما مدى تطابق النموذج النظري المقترح للمتغيرات التالية: باعتبار أن الضغط النفسي متغير تابع، ومواجهة الضغوط والتوجه نحو الحياة متغيرين وسيطيين، والتدين متغير مستقل.

1. وجود علاقة ارتباطيه بين التدين والضغوط النفسية.

جاء في دراستنا حسب الجدول رقم(24)، أن العلاقة بين بين التدين والضغط النفسي دالة إحصائيا إلا أنها علاقة ضعيفة، وبذلك فهي لا تتوافق مع نتائج دراسة (فيصل عيسى عبد القادر النواصره، 2019، ص163) بحيث أظهرت أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين التدين والضغوط لدى أسر أطفال المعاقين الكلى.

2.اختلاف العلاقة بين التدين والضغط النفسي تبعا لمتغير وسيطي التوجه نحو الحياة

من خلال دراستنا نجد في الجدول (25) أنّ علاقة التدين بالتوجه نحو الحياة، والعلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغط النفسي، والعلاقة بين التدين والضغط النفسي علاقات دالة إحصائيا، وهذه الأخيرة كانت ضعيفة أيضا.

وبذلك لا تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (رقيق،2017، ص551) التي دلت على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للتدين والضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة عند الراشدين المصابين بالقصور الكلوي المزمن.

3. وجود علاقة ارتباطية بين التدين واستراتيجية مواجهة الضغوط والضغط النفسي

جاء في الجدول (26) أن العلاقة بين التدين ومواجهة الضغوط والضغوط النفسية دالة إحصائيا أيضا، وهو ما تفسره العلاقة القوية بين التدين ومواجهة الضغوط، والضغوط النفسية، ونتيجة دراستنا هنا تتوافق مع دراسة "رضا أبو سريع ورمضان (1993)" القائمة على العلاقة بين سوء التوافق والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، مع تحليل الفروق بين الذكور والإناث. ودراسة "عبد العباس اللامي (2009)" الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية، حيث أضافت بُعدًا تطبيقيًا من خلال تقديم برنامج إرشادي مقترح لتخفيف هذه الضغوط، ودراسة "عمر والدغيم (2004)" الضوء على تأثير الحالة الصحية والمستوى الدراسي على مستوى الضغوط النفسية، ورغم الاختلافات المتباينة نوعا ما بين دراستنا وهذه الدراسات يبقى وجه الشبه العام الرابط بينهم.

4. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية

من خلال الجدول (27) في دراستنا لا يوجد فرق بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية، وهي لا تتفق مع دراسة (كرداس هاجر، 2020، ص20) حيث"أن ارتفاع مستويات التدين تناسبا طرديا مع ارتفاع مستويات الشعور بالسعادة لديهم، في حين اختلف ذلك في علاقة مستوى التدين بالضغط النفسي حيث أشارت النتائج علاقة سلبية دالة إحصائيا بينهما بمعامل الارتباط (0,20)وهو ما يدل على الارتباط العكسي، إنه من الممكن أن المستوى المرتفع من التدين يساعد في التخفيف من الشدة النفسية أو يقي منها".

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة :الضغط النفسي، استراتيجية مواجهة الضغوط، التدين، التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا للمتغيرات الديمغرافية (الجنس ، الناحية المالية)

5-أ-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

وتنقسم نتيجة الدراسات إلى ثلاث أقسام أولا دراسات تبين انه لا توجد فروق راجعة للنوع وهي تتفق مع هذه الدراسة : دراسة(**AMÉLY BERTRAND–GOULET** ، 2018، ص 23) على الطلبة الكنديين. دراسة (ضراب فتيحة، واخرون 2019، ص 112)دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة سعيدة، و دراسات **(Brougham et al., 2009 ; Hudd et al., 2000 ; Tavolacci et al., 2013,)**،

و دراسات أخرى بحيث تعتبر أن الأنثى هي أكثر تعرضا للضغوط النفسية وهي تختلف مع هذه الدراسة: وهذه النتيجة توصل لها (رضا أبو سريع ورمضان، 1993، ص 123) على الطلبة السعوديين و(دراسة إنعام خفيف ، 2011) على طلبة جامعة ذي قار، كولاراند وبهوكار (2013,KularandBhukar) على الطلبة الجامعيين الهنود .

دراسات تبين ارتفاع الضغط النفسي على الطلبة الذكور:(دراسة **Davies et al**،2000، ص 143) بحيث يشرح أن المعايير الذكورية التقليدية، التي تمثل الاستقلال والمناعة والقوة، تمثل حاجزًا يثبط الرجال عن التواصل مع ضغوطهم، و تتفق مع (دراسة مجلي، 2011، ص 120) على الطلبة السوريين ودراسة عبد العباس مجيد تايه اللامي 2009 على جامعة المستنصرية، ودراسة كولاراند وبهوكار (2013,KularandBhukar)على الطلبة الهنود.

5–أ–2–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

وهذا يتوافق مع ،(دراسة طارق السعدي، 2017، ص 125) الذين لديهم دخل شخصي غير كافٍ هم الأكثر تضرراً من الضغط النفسي

ولا تتفق مع دراسة (عارف احمد غالب سعيد ،2012، ص 130) بحيث توصلت إلى انعدام الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الحالة المالية (منخفض ، متوسط ، مرتفع) على الطلبة اليمنيين.

5–ب–1–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط تبعا لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (ذكر ، أنثى)

تتفق دراستنا مع دراسة(واكلي بديعة، 2013، ص 9) فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة راجعة إلى متغير الجنس على عينة من المكتئبين والأسوياء، وتتفق مع دراسة (لميمشي كوثر، 2019، ص6) على عينة طلاب الباكالوريا، لكن لا تتفق هذه الدراسة مع دراسة (داود راضية، 2012، ص8)

فتم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأشخاص المعاقين حركيا تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

5-ج-1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس

لا تتفق هذه الدراسة مع دراسة (سارة مختار 2021 ، ص 200) التي بينت انعدام الدلالة الإحصائية بين النوع والتدين، كما توضح هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وهذا ما أكدته دراسات عديدة منها دراسة (قويدري، 2021، ص 223)،(بركات 2006)، (الخضر المليجي 1983) (العقيلان 2011)، (الحجار و اخرون 2006)، (طاح 2015)، (جرموني 2016)، (جنيد 1994)، (حافظ 1989)، (حبيب 1988)، (معوض 1986)، (نعمات 1996) و (Poul& all)

5-ج-2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

لا تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Dai Won et al,2020,p193) بحيث بيّنت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الدين على الناحية المالية.

5-د-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)

تتفق دراستنا مع دراسة (صادق عبد الكريم 2010، ص 13) والتي بينت ارتفاع متوسط التوجه نحو الحياة بالنسبة للإناث على طلبة بغداد، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة(schou et al,2017,p 28) ودراسة (غزلان قرقور واخرون ، 2023، ص16)بحيث بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير النوع.

5-د-2لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

في دراستنا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة)، وهي توافق إلى حدّ بعيد دراسة "إيمان صادق (2016)" والتي تناولت العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية.

ثالثا: مناقشة عامة:

توصلت نتائج الدراسة إلى أنه هناك علاقة ارتباطية دالة بين التدين والضغط النفسي، وهو ما كشفته الدلالات الإحصائية في الشق النظري، وهذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمتغير الوسيطي المتعلق بذلك،

والمتمثل في التوجه نحو الحياة، وهو ما كشفناه في معاملات الارتباط باستعمال برنامج AMOS، كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين التدين واستراتيجية مواجهة الضغوط والضغوط النفسية، وهي علاقة ذات بعد ايجابي قريب من 1 حسب برنامج AMOS، وهو ما تصورته دراستنا فكانت النتائج متطابقة إلى حدّ كبير.

ومن جهة أخرى لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مرتفعي التدين ومنخفضي التدين من حيث الضغوط النفسية، أما فيما يخص الفروق الخاصة: بالنوع، والناحية المالية، فتم التوصل بالنسبة لمتغير الضغط النفسي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي حسب النوع. وهو ما كان ضمن تصورات دراستنا، فكانت النتائج متطابقة.

كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية، بالنسبة لمتغير استراتيجيات المواجهة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعيحسب متغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغيرالناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة).

أما فيما يخص متغيّر التدين فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي، تبعا لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة)، أما متغير التوجه نحو الحياة فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الناحية المالية (ميسورة، غير ميسورة).

وبذلك يمكن القول أن نتائج الدراسة جاءت مطابقة لتصوراتنا، رغم الاختلافات الطفيفة والغير مؤثرة، كما أنها جاءت مقاربة للدراسات السابقة في الجوانب المتشابهة، والمرتبطة ببعضها.

وفي الأخير تمت مناقشة هذه النتائج من خلال الجانب النظري المتمثل في الدراسات السابقة

ثالثا: التوصيات والاقتراحات:

التوصيات والاقتراحات:

– لا بد من معالجة العلاقة بين التدين والضغط، رغم أنها علاقة ضعيفة وغير عالية.

– معالجة العلاقة بين التدين والضغط النفسي والتوجه نحو الحياة، حتى ينال الطالب الجامعي مكانة لائقة في الحياة.

– يجب توفير المناخ الملائم للطالب داخل الجامعة من مرافق صحية ومرافق ترفيهية.

اعطاء الأهمية اللازمة للطالب الجامعي بشكل متساو بين الجميع دون التفرقة بينهم، سواء متدين أو غيره.

– معالجة الضغوط النفسية من خلال تخصيص أخصائيين نفسانيين واجتماعيين يعلمونه التقنيات الجيدة والفعالة.

–تعليم الطالب الجامعي مواجهة الضغوط مهما – كانت هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، اجتماعية، أكاديمية, وارشاده للفضائل الموجبة للتوجه نحو الحياة المتفائلة وسلبيات التشاؤم

– إقامة ملتقيات علمية ودينية وأكاديمية حول التدين.

– إجراء دراسات حول المتغيرات الديمغرافية الأخرى.

خاتمة عامة

في ختام هذه الأطروحة التي تناولت موضوع "الضغوط النفسية للطالب الجامعي وعلاقتها بالتدين والتوجه نحو الحياة في ضوء إدارته للضغوط"، يمكن القول إن نتائج الدراسة أظهرت تأثيرات كبيرة للضغوط النفسية على الحياة اليومية للطلاب الجامعيين، والتي تنعكس بشكل واضح على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية والجسدية. إن حياة الطالب الجامعي، التي تتميز بالكثير من التحديات والضغوطات مثل التحصيل العلمي، والضغوط الاجتماعية، وضغوط التوقعات المستقبلية، تشكل بيئة خصبة لتطور مشاعر القلق والتوتر، مما يتطلب اهتمامًا جادًا من المؤسسات التعليمية والمجتمعات المحلية لتقديم الدعم والمساندة لهؤلاء الطلاب.

من جهة أخرى، بينت الدراسة أن التدين يلعب دورًا محوريًا في تقديم الدعم النفسي للطلاب في مواجهة هذه الضغوط، حيث أن القيم الدينية توفر للطالب الجامعي إطارًا من الأمل والراحة النفسية، مما يساهم في تعزيز مرونته النفسية وقدرته على التعامل مع التحديات الحياتية. إن التوجه نحو الحياة بنظرة إيجابية ومتفائلة، المرتكزة على مفاهيم دينية وروحية، يمكن أن يساعد الطالب في الحفاظ على توازنه النفسي وتوجيه مشاعره وأفعاله بشكل سليم.

كما أكدت الدراسة أن إدارة الضغوط تلعب دورًا بالغ الأهمية في التخفيف من آثار الضغوط النفسية على حياة الطالب، فتمكن الطالب من التحكم في مشاعره وتصرفاته، مما يعزز من قدرته على التكيف مع المواقف الصعبة والتحديات الحياتية. لذا فإن تعزيز مهارات إدارة الضغوط من خلال برامج تدريبية وورش

عمل متخصصة سيكون له أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية للطلاب، وتقليل معدلات التوتر والقلق لديهم.

وأخيرًا، تعد هذه الأطروحة خطوة هامة في تسليط الضوء على العلاقة بين الضغوط النفسية والتدين والتوجه نحو الحياة لدى الطلاب الجامعيين، مما يوفر مرجعية علمية ومؤشرات عملية يمكن أن تساهم في تطوير السياسات والخدمات الطلابية. إن الجمع بين البحث الأكاديمي والدعم النفسي والتربوي من خلال استراتيجيات موجهة سيساهم في تحسين جودة الحياة الجامعية، ويعزز قدرة الطلاب على مواجهة التحديات بحكمة وثبات.

من خلال العمل المشترك بين الجامعات والمجتمع، يمكن أن نحقق بيئة تعليمية أفضل، تُسهم في دعم رفاهية الطلاب النفسية، وتمنحهم الأدوات اللازمة للنمو الأكاديمي والشخصي في ظل الضغوط التي قد يواجهونها.

المـــــــــراجـــــــــع

المراجع

-ابو اسعد احمد ،(2007)، **دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية**، ط 2، الاردن : مركز ديبونو.

-ابو ناهية صلاح الدين ،(2016)،**الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الازهر بغزة واساليب مواجهتها وعلاقتهما بتقدير الذات و موضع الضبط الداخلي** ، محلة العلوم التربوية ، المجلد الاول، العدد3، السعودية.

-أرنؤوط بشري إسماعيل أحمد،(2016)، **التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين**، مجلة الإرشاد، العدد5 4: مصر.

-إسماعيل حسام هيبة، طه سارة عبد السلام، طه إنجي أحمد محي الدين،(2023) ،**الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 74 ،ج 2 مصر .

-الأنصاري بدر محمد ، (1998)، **التفاؤل و التشاؤم والقياس و المتعلقات** ، مطبوعا الكويت: جامعة الكويت.

-الأنصاري بدر محمد ،(2000)، **قياس الشخصية** ،: الكويت دار الحديث. _

-السيد جمال عبد الرحيم منصور،(2022)**التدين وعلاقته بخفض حالات الاكتئاب النفسي**، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، ع65 ،م1: مصر.

-السيد خلف أحمد مبارک ، الشاذلى وائل أحمد سليمان ،عباس وفاء على إسماعيل،(2022)،**استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا**، مجلة شباب الباحث ينفي العلوم التربوية لكلية ا لتربية، م 1، ع 11،:جامعة سوهاج: مصر.

-السيد وائل السيد حامد ،(2018)، **دراسة الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود** ، المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية ، ع 3 ،م 1.

-الصنيع صالح بن إبراهيم ،(2000) ،التدين والصحة النفسية، مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر: السعودية.

-القحطاني محمد بن مترك ال شري ،(2017)، **الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الامام محمد بن سعود** ،المجلة العالمية في البحوث التربوية و النفسية ،ع5، ر2، السعودية.

-القرشي فيصل ، (2015)،**التدين وعلاقته بسلوك المواطنه لدى الطالب الجزائري، مجلة التنمية البشرية**، م 12، ع 11، الجزائر.

-اللامي عبد العباس مجيد تايه ،(2009)، **الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات ا لمسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها**، الجامعة المستنصرية: مصر.

-النواصره فيصل عيسى عبد القادر، 2019، **مستوى ادارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى اسر الاطفال المعاقين في هدي عدد من المتغيرات ، ونوع اعاقة الطفل في محافظة** عجلون، مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية، م60، ع1 : فلسطين.

-النوايسة فاطمة عبد الرحيم ،(2010)، **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**، دار المنهج للنشر والتوزيع : عمان.

-برافين لورانس ، ترجمة :السيد عبد الحليم محمود ،عامر ايمن محمد ، الرخاوي، محمود يحيى ،(2010)، **علم الشخصية الجزء الثاني**، مصر :المركز القومي للترجمة.

-برة رقيق ،(2017)، **التدين وعلاقته بالضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى الراشدين المصابين بالقصور الكلوي المزمن** ، مجلة علم النفس والتربية ، م 3، ع 10، الجزائر.

-بشير قويدري ، (2021)،**اتجاهات التدين لدى الشباب جامعة الاغواط**، مذكرة دكتوراه علم النفس والتربية و الارطفونيا : جامعة غرداية.

-بن راشد احلام بنت احمد المصلحية ،(2016)،**وجهة التدين وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الاخصائيين الاجتماعيين في مداس محافظة مسقط**، ماجيستير في علوم التربية ، جامعة نزوى ، عمان.

-بن نبهان منى بنت عبد الله العامرية ،(2014) ،**أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية** ، الماجستير، السعودية.

-بوعود أسماء، طالب حنان، (2016)، **التدين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية التوافق الاجتماعي، تقدير الذات عند عينة من طلبة الجامعة**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،ع7، الجزائر.

-جبار أنور علي،(2012)،**التوجه نحو الحياة و علاقته بالاستقرار الزواجي** ،مجلة الاستاذ، ع 203، مصر.

-جدو عبدالحفيظ ، (2013)، **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم** ماجيستير منشورة في علم النفس العيادي جامعة سطيف: الجزائر.

-حراث علي ،(2020)،**الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط** ،أطروحة الدكتوراه: الاغواط

-حساني فاطمة ،(2015)،**استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13-14-15 سنة)**، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماجيستير علم النفس العيادي جامعة قاصدي مرباح – ورقلة-.

-حمايدية علي، خلاف أسماء، بوزيدي دنيا، (2018)،**جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه(ل.م.د)**،مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 9 العدد2 ، الجزائر .

-خرباش هدى ،طوبال فطيمة،(2016)، **بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين بالثانوية** ،مجلة تنمية الموارد البشرية ،م7 ،ع2.

-خليفي نادية ، (2017)، **الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة بالجزائر**، مذكرة دكتوراه، تخصص علم النفس المدرسي: جامعة الجزائر-2 –

-دانة احمد ،(2009)، **التدين وعلاقته بالتكيف النفسي – الاجتماعي للطالب الجامعي**، مذكرة منشورة ماجيستير في علم الاجتماع الانحراف والجريمة ، جامعة سعد دحلب بليدة.

-دانة احمد ، دانة كريمة،(2021)، **التدين وأثره على الصحة النفسية للفرد وعلى المجتمع**، مجلة سوسيولوجيا،م6،ع1:الجزائر.

-داود راضية،(2012)، **الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة لدى المعاق حركيا** ، رسالة ماجيستير: جامعة سطيف.

-دوابشة عز الدين احمد محمد ،(2017)، **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى اسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي**. رسالة ماجيستير منشورة، فلسطين.

-سبيح حنان،(2020)،**مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الطبيعية والحياة بجامعة محمد**،اطروحة الدكتوراه ، الجزائر.

-سماوي فادي سعود فريد ،(2013)، **السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية**، مجلة العلوم التربوية ،م40،ع2 الجزائر.

-شبلي براهيمي ،بلكحل سمير،(2020)، **التوجه نحو التدين الظاهري والجوهري وعلاقته بتقدير الذات كاهم مظهر من مظاهر الصحة النفسية ،مجلة البحوث والدراسات العلمية**، م14 ،ع1. الجزائر.

-شرناعي سعاد عزيرو،(2019)،**دور التدين في تحقيق الصحة النفسية**، مجلة علوم التربية وعلم الاجتماع م6 ع 4، الجزائر.

-شويطر خيرة،(2016)، **استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغير يالصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية**، مقدمة لنيل شهادة الدكتواره في علوم التربية جامعة وهران 2: الجزائر.

-صالح عايد ةشعبان،(2013)، **الشعور بالسعادة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة**، مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية المجلد السابع عشر، العدد الأول، مصر.

-صباح جبالي،(2012) ، **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون**، رسالة ماجيستير منشورة في علم النفس العيادي جامعة سطيف، الجزائر.

-صندلي ريمة ، (2012)،**الضغوط النفسية و استراتيجية المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول الانتحار**، ماجيستير منشورة في علم النفس العيادي جامعة سطيف، الجزائر.

-صنور فتيحة ،(2017)، **اثر الضوابط الدينية على تمثلات الطالبة الجامعية المقيمة بالحي الجامعي**، الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، ع9، الجزائر.

-ضراب فتيحة ،سنوسي بومدين، جلولي زينب، ورغي سيد أحمد، (2019)، **مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعي في ظل تطبيق نظام L.M.D ، _دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة سعيدة** ، مجلة العلوم برلين، م 10،ع 08 : ألمانيا.

-عبد المعطى حسن مصطفى ،(2006)،**ضغوط الحياة واساليب مواجهتها** ، مكتبة الزهراء: مصر.

-عبد المقصود اماني ، عثمان تهانى ،(2007)،**الضغوط الاسرية والنفسية** ، مكتبة الانجلو المصرية.

-عبدالخالق أحمد محمد،(2016)، **المقياس العربي للتدين :خطوات إعداد خصائصها السيكومترية**، دراسات نفسية، م26 ،ع2 :مصر.

-عزمي فاطمة ،(2023)،**الخصائص السيكومترية لاختبار التدين**، مجلة الفيوم: م 17، ع 9 : مصر.

-عمي بشرى محمد،(2016)، **التوجه نحو الحياة وفق بعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية** ، مجلة جامعة دمشق ، م32، ع 2.

-غازي فايزة العبدالله، (2013)، **إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية** ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الارشاد النفسي ، جامعة دمشق.

-غالب عارف احمد سعيد ،(2012)،**الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في عدن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية**، الماجستير في علم النفس جامعة :عدن.

-غريب نرمين،(2014)،**إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية**، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد 63 العدد 3.

-فخرو عبد الناصر عبدالرحيم،(2017)، **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية** ، أطروحة الدكتوراه، مصر.

-فياض إسلام محمد ،(2017)، **فاعلية برنامج ارشادي لتنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى امهات البديلات في قرية الاطفال رفح**، مذكرة منشورة ماجيستير في الصحة النفسية جامعة غزة، فلسطين.

-لبزوادة عبد الحق،(2016)،**الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية الجامعي دراسة على عينة الطلبة بجامعة الجزائر01,02,03** , أطروحة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، الجزائر.

-لطفي ساره سلامه ،(2016)،**اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية ع21، مصر.

-لعفيفي ايمان،(2013)، **علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل** ، دراسة ميدانية بولاية سطيف رسالة ماجيستير منشورة في علم النفس العيادي جامعة سطيف: الجزائر.

-لميمشي كوثر ،(2019)، **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا**: أطروحة الدكتوراه :جامعة الوادي,

-مختار سارة ،(2021)، **التدين الافتراضي للشباب الجامعي عبر مواقع الشبكات الاجتماعية "دراسة ميدانية"**،مجلة مستخلصات الرسائل العلمية ، م 11، ع 10 : جامعة المنيا

-مسلم فاطمة أيوبعبد،(2019)، **الالتزام الديني لدى طلبة كلية التربية درجة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**، جامعة القادسية ، فلسطين.

-مشري سلاف،(2016)،**التدين والتفاؤل** ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية 9: الجزائر.

-ناصر حميده نوره ،(2015)، **سلوك التدين وعلاقته بحب الحياة لدى طلبة الجامعة**، ماجستير. الارشاد النفسي والتوجيه التربوي. جامعة البصرة. كلية التربية للعلوم الانسانية ، العراق .

المراجع بالأجنبية

- _AMÉLY BERTRAND-GOULET ,(2018) ,**LES OCCUPATIONS SIGNIFIANTES ET LE STRESS CHEZ LES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES**, COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE, L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
- _KHALID ABOALSHAMAT, XIANG-YU HOU & ESBEN STRODL ,(2015**), Psychological well-being status among medical and dental students in Makkah,**: A cross-sectional study, , Medical Teacher,37, Saudi Arabia
- _Kimon Divaris, Ana Cristina Mafla , Laura Villa-Torres , Marisol Sánchez-Molina , Clara Liliana Gallego-Gómez , Luis Fernando Vélez-Jaramillo , Julián Andrés Tamayo-Cardona , David Pérez-Cepeda , Martha Ligia Vergara-Mercado , Miguel Ángel Simancas-Pallares and Argy Polychronopoulou, (2013**), Psychological distress and its correlates among dental students**: a survey of 17 Colombian dental schools, Divaris et al. BMC Medical Education Vol. 50, No.6 , Colombia
- _Marit Knapstad , Børge Sivertsen, Ann Kristin Knudsen, Otto Robert Frans Smith, Leif Edvard Aarø, Kari Jussie Lønning(2019) , **Christoffer Skogen Trends in self-reported psychological distress among college and university students**, Psychological Medicine 51, England
- _Per Nerdruma, Tone Rustøena and Michael H. Rønnestadb‹(2019) **, Student Psychological Distress**: A psychometric study of 1750 Norwegian 1st-year undergraduate students‹ Scandinavian Journal of Educational Research Vol. 50, No.6 , Norwegian
- _Tareq Al Saadi , Sarah Zaher Addeen, Tarek Turk, Fatima Abbas and Mahmoud Alkhatib, (2017), **Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from**, BMC Medical Education, Syria

- **-Aprezo Pardodi Maba,(2022),The Relationship of Demographical Factors on University Students' Coping Strategy,JURNAL IQRA 7(2): quatar**
- -Christine Deasy, Barry Coughlan , Julie Pironom , Didier Jourdan ,, (2014**). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students**: A Mixed Method Enquiry‹Psychological Medicine, PLoS ONE 9(12) 51, England

- **-Dai Won Kim, Jung Suk Yu, Kabir Hassan,2020, THE INFLUENCE OF RELIGION AND SOCIAL INEQUALITY ON FINANCIAL INCLUSION, The Singapore Economic Review,Vol 65, No 01: Singapore**
- -Mubeen Akhtar, Birgit Kröner-Herwig,(2019) **,Coping Styles and Socio-demographic Variables as Predictors of Psychological Well-Being among International Students Belonging**, **,**Current Psychology ,38(4), England
- -Tan Nguyen, Christy Pu, , Alexander Waits, Tuan D. Tran,Yatan Pal Singh Balhara,Quynh Thi Vu Huynh, **Song-Lih, , (2024), Huang, Sources of stress, coping strategies and associated factors among Vietnamese first-year medical students, Conceptualization, Methodology, Supervision, Validation, Writing** ,Nurse Education Today, Volume 99, England

المواقع الالكترونية:

هذا رابط مقال الدكتوراه

http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/9105

الملاحق

الملاحق

الاستبيان الأول

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارت، ونرجو منك أن تقرا كل منها بحرص، وأن تحدد مدي تطابق كل عبارة عليك، وذلك بوضع علامة علي الاستجابة التي تجدها مناسبة لك أمام كل العبارة

رقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.					
2	أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.					
3	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الد راسية.					
4	يضايقني إصرا ر أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.					
5	تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً.					
6	أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.					
7	لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.					
8	أعاني من عدم التركيز والتشتت الدراسة					
9	يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع.					
10	أشعر بالضيق لأن مصروفي اليومي لا يكفيني.					
11	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.					
12	أشعر بقلة تقدير الآخرين لي.					

13	أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية.					
14	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية.					
15	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحانات رغم الاستعداد الجيد لها.					
16	لا أجد في المواقف الاجتماعية كلمات الشكر والاعتذار.					
17	لا توجد عندي دافعية للتعلم.					
18	أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.					
19	أسعار الكتب في زيادة مستمرة.					
20	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.					
21	عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلي ألجأ إلي النوم.					
22	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.					
23	يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي.					
24	ينتابني الضيق لأني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي.					
25	أفرط في نقد الذات والآخرين.					
26	أشعر بالانفصال عن المجتمع الخارجي .					
27	يكثر حدوث الخلافات بين أف ا رد أسرتي.					
28	أشعر بالضيق من تنازلي عن بعض احتياجاتي المعيشية لما تحتاجه من تكاليف مادية.					

29	أعاني من نقص الانتباه وقلة التركي.					
30	أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.					
31	يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية					
32	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.					
33	بعض تكليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً.					
34	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.					
35	أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.					
36	لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية					
37	يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية الدراسي					
38	أنفق علي ما أريده من ملبس ومأكل.					
39	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.					
40	لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.					
41	أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في أعمالي.					
42	يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي.					
43	أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية.					
44	لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.					
45	تزداد الضغوطات تراكم الدروس كلما اقتربت الامتحانات.					
46	يزعجني عدم اهتمام اسرتي لآ رائي.					
47	المتطلبات المادية تمنعني عن المشاركة في بعض الأنشطة.					

الاستبيان الثاني

عزيزي الطالب /ة:

فيما يلي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات عن طريقتك في التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي تواجهها.

اولا : البيانات الشخصية

السن: الجنس: الحالة الاجتماعية

جامعة: المستوى الجامعي : التخصص:

الناحية المالية : ميسورة [ ] غير ميسورة [ ] الاقامة: الحي الجامعي [ ]

البيت العائلي [ ]

ثانيا: الرجاء وضع علامة (×) أمام كل عبارة لبيان مدى انطباقها عليك وفق درجات المقياس ، والتي تبين كيفية تعاملك مع المشكلة التي تواجهك.

متمنية دقة الإجابة وشاكرة حسن تعاونك

علماً أن خيا رات الإجابة هي:

لا أستخدم هذا الأسلوب أبد اً- أستخدمه أحيانا- أستخدمه إلى حد ما- أستخدمه دائما

رقم	البنود	لا أستخدم هذا الأسلوب أبد ا	أستخدمه أحيانا	أستخدمه إلى حد ما	أستخدمه دائما
1	عندما أواجه مشكلة تستحوذ على تفكيري				
2	أدرس المشكلة لأحيط بالأمور المختلفة المتعلقة بها.				
3	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني.				
4	أدرس بذهني ما سوف أفعله لحل المشكلة.				
5	أركز جهدي على فعل شيء ما في حل المشكلة.				
6	أنظم وقتي ليتلاءم مع أحوال المشكلة.				
7	أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة على نحو أفضل				
8	أبذل قصارى جهدي للوصول إلى حل للمشكلة.				
9	استخدم قد راتي بقوة لحل المشكلة.				
10	أخطط على نحو مفصل بشأن الخطوات التي ينبغي لقيام بها لحل المشكلة				
11	أركز على ما سوف أفعله في الخطوة التالية.				
12	أضع حلولاً بديلة للمشكلة التي أواجهها.				

13	أتبع الخطة التي وضعتها لحل المشكلة				
14	أختار الحل الملائم من عدة حلول لمواجهة المشكلة.				
15	أطلب مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي				
16	يشاركني بعض أصدقائي في التخلص من المشكلات النى تواجهني.				
17	أفكر في شخص يكون موضع ثقتي لمساعدتي في حل المشكلة.				
18	أتحدث إلى أحد ما ليساعدني في فهم أكبر للمشكلة				
19	أتحدث إلى شخص يستطيع أن يفعل شيئاً ملموساً بشأن المشكلة.				
20	أتحدث الى شخص معين عما أشعر به نحو المشكلة.				
21	أطلب الحصول على المساعدة من الآخرين بشأن ما يعترضني من مشكلات.				
22	لدي أشخاص يقدمون لي الدعم والمساندة عندما تواجهني مشكلة				
23	أحصل على التفهم من الآخرين عندما أكون أمام مشكلة ما.				
24	أحصل على المشاركة الوجدانية من الآخرين عندما أكون أمام مشكلة ما.				
25	طلب العون ممن هم أكثر خبرة مني في المشكلات التي تواجهني.				
26	أسعى للحصول على النصيحة من الآخرين فيما يعترضني من مشكلات.				
27	اواجه مشكلاتي حتى لا تتطور.				
28	أجد في نفسي القدرة على التخلص من المشكلات التي تواجهني.				
29	أكون تصورات إيجابية عن كيفية تحويل الأمور.				
30	أحاول البحث عن المجال المشرق للأمور.				
31	أكتسب خبرات كثيرة من تعاملي مع المشكلة.				
32	عندما تواجهني مشكلة أفكر في أشياء إيجابية حدثت لي في حياتي.				
33	أعيد اكتشاف ما هو جديد في الحياة.				

34	أحاول التوصل إلى حلول مختلفة للمشكلة.				
35	أتحكم بمشاعري وانفعالاتي عند مواجهة المشكلة.				
36	أعبر عن غضبي من الأشخاص الذين كانوا سبباً في المشكلة.				
37	أحاول الاحتفاظ بمشاعري لنفسي.				
38	أحاول أن أجعل مشاعري لا تتداخل كثيراً مع أشياء أخرى.				
39	أشعر بالقلق ولا أخفي مشاعر قلقي.				
40	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في البيت.				
41	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في الجامعة.				
42	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري عندما أتحمل عبئاً يفوق طاقتي.				
43	أشعر بالإحباط عند مواجهة مشكلات، لا أستطيع التغلب عليها.				
44	أعبر عن مشاعري بالضيق.				
45	ألجأ إلى الصمت، ولا أتحدث مع أحد عن مشكلاتي.				
46	أتحدث مع نفسي عما يقلقني من مشكلات.				
47	أصب غضبي على الذين لا دخل لهم في المشكلة.				
48	أعاني من نفاد صبري بسرعة عند مواجهتي لأي مشكلة.				
49	أعتقد أن الآخرين سبب مشكلاتي.				
50	أرفض التصديق بأن هذه المشكلة قد حدثت فعلاً.				
51	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.				
52	أنكر خطورة المشكلة.				
53	أدعي بأن كل شيء على ما يرام.				
54	أتجاهل المشكلة تماماً ، وكأنها لم تحدث لي.				
55	أتمنى لو لم أكن موجوداً لأتحمل المشكلة.				
56	أبتعد عن التفكير في المشكلة التي تواجهني.				
57	ألقي تبعات مشكلتي على الأحوال من حولي.				

58	ألجأ إلى تكسير أي شيء أمامي، كي لا أفكر في مشكلاتي.				
59	ألوم نفسي واعد نفسي المسؤول عن المشكلة.				
60	أحاول التركيز في دراستي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.				
61	أعاني عدم الاستقرار في النوم عندما تواجهني مشكلة ما.				
62	أفضل الانعزال عن الآخرين هرباً من المشكلة.				
63	أقوم بأنشطة تبعد تفكيري عن المشكلة.				
64	أنام كثيرا هرباً من مواجهة المشكلة.				
65	أستغرق في الأحلام حتى لا أواجه المشكلة.				
66	أقوم بالتدخين عندما تواجهني مشكلة ما.				
67	أصب غضبي على الآخرين عندما تعترضني مشكلة ما.				
68	أكثر من تناول الطعام عندما تواجهني مشكلة ما.				
69	ألجأ إلى البكاء هرباً من المشكلة.				
70	عندما أواجه مشكلة ما لا أتحدث بها مع أي شخص.				
71	أحاول أن لا أطلع الآخرين على سوء الأمور التي تواجهني.				
72	ألجأ إلى الله عندما أواجه مشكلة ما.				
73	أواجه مشكلاتي حتى لا تتطور.				
74	ألجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي.				
75	أزيد الدعاء والصلاة للحصول الراحة				
76	ألجأ إلى سماع الموسيقى للتخفيف من حجم المشكلة.				
77	ألجأ إلى الكتابة للتنفيس عن همومي.				
78	ألجأ إلى ق ا رءة بعض الكتب عندما تواجهني مشكلة ما.				
79	ألجا إلى الرياضة عند مواجهتي للمشكلات.				
80	يساعدني التأمل على مواجهة مشكلاتي.				
81	ألعب أو أقوم بأي عمل للتسلية.				
82	أحاول الحصول على قدر كاف من .الراحة				

83	أمضي وقتاً كاف مع أسرتي أو أصدقائي.				

الاستبيان الثالث

الكشف على نظرتك للحياة من حيث التفاؤل والتشاؤم

رقم	البنود	اطلاقا	نادرا	بشكل متوسط	في معظم الاحيان	دائما
1	اتوقع حدوث امور حسنة حتى في الظروف الصعبة					
2	من السهل ان استرخي					
3	انظر الى الجانب المشرق من الامور					
4	انا متافئل بالنسبة لمستقبلي					
5	استمتع كثيرا بصبحة اصدقائي					
6	لا اتوقع ان تسير الامور بالطريقة التي اريدها					
7	لن تتحقق الامور بالطريقة التي اريدها					
8	انا لا انفعل بسهولة					
9	اومن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرا					
10	اتوقع حدوث امور سيئة في معظم المواقف					

الاستبيان الرابع

يتم الكشف على الجانب الروحي لديك المتمثل في قيمك الدينية

رقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اسعي إلى تطبيق الدين على مختلف جوانب حياتي					
2	عبادتي لله سبحانه وتعالى اهم شيء في حياتي					
3	معتقداتي الدينية وراء تصرفاتي ومنهجي في الحياة					
4	الدين اهم شيء في حياتي					
5	الله يساعدني و يعينني في كل امور حياتي					
6	تعتبر اعتقاداتي الدينية امرا ضروريا بالنسبة لي					
7	انظر الى ايماني على انه يمدني بمعنى لحياتي و هدف لها					
8	اعتبر نفسي ملتزم دينيا					
9	يعد ايماني جزءا لا يتجزأ من شخصيتي					
10	انظر الى ايماني باعتباره احد مصادر الراحة لدي					
11	يؤثر ايماني على الكثير من قراراتي					
12	اعتقد ان الدين منهج مناسب للحياة					
13	اعتقد ان الله قريب مني					
14	اتوكل على الله سبحانه وتعالى في جميع الامور					
15	التدين يمنحني القوة لمواجهة مصاعب الحياة					

الملحق 05 نتائج خام SPSS

جدول يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

المتغير	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
استراتيجيات المواجهة	**42**	0.771
الضغوط النفسية	**47**	0.894
التدين	**15**	0.920
التوجه نحو الحياة	**10**	0.621
الكلي	**114**	**0.888**

جدول معامل الارتباط Pearsonبين كل عبارة من عبارات الابعاد (السلبية ولوم الذات،الانسحاب المعرفي)و الدرجة الكلية للمحور

أفكر في أمور أخرى بعيدة عن المشكلة التي تواجهني.	Correlation Coefficient	.544**	أبتعد عن التفكير في المشكلة	.679**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
أنشغل بأشياء أخرى حتى لا تتغلب على مشاعري اتجاه المشكلة	Correlation Coefficient	.584**	أحاول نسيان المشكلة تماما.	.728**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
أقضي أوقات طويلة أمام التلفزيون ،لأشعر أن المشكلة أقل خطر	Correlation Coefficient	.489**	أعطي نفسي راحة(إجازة) وأبتعد عن المشكلة	.689**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
ألوم نفسي كثيرا وأذكرها أنني سبب المشكلة.	Correlation Coefficient	.529**	أبتعد عن أي شخص يمكن أن يذكرني بالمشكلة	.469**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
أتجنب الناس عموما.	Correlation Coefficient	.438**	أقوم بأي عمل آخر حتى أبتعد عن التفكير في	.775**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
أقبل الواقع وأرضى به	Correlation Coefficient	.473**	الانسحاب المعرفي	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000		
	N	110		110
السلبية ولوم الذات	Correlation Coefficient	1.000		
	Sig. (2-tailed)			
	N	110		

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (البحث عن المعلومات ،إعادة التفسير الإيجابي)و الدرجة الكلية للمحور

أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال الآخرين.	Correlation Coefficient	.661**	أوعد نفسي بأن الأمور ستتحسن قريبا.	.661**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
أسال الناس الذين حدثت لهم مثل مشكلتي ماذا فعلوا فيها.	Correlation Coefficient	.755**	أطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريبا	.387**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	110		110
لا أتعجل الفعل أو تنفيذ حدسي الأول لمواجهة المشكلة	Correlation Coefficient	.612**	أنظر إلى الجانب الإيجابي فقط لما يحدث حولي	.692**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000

		N	110	110
	أعتبر نفسي أفضل من الآخرين الذين ألمت بهم مثل مشكلتي	.627**		
		0.000		
		110		
	أقول لنفسي أن المشكلة سيحلها الزمن	.659**		
		0.000		
		110		

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التفكير الإيجابي ،التحول إلى الدين)و الدرجة الكلية للمحور

				التفكير الإيجابي	التحول إلى الدين
أتمنى أن تنكشف الغمة ، وتحل المشكلة.	Correlation Coefficient	.669**	أكثر من النوافل عسى أن تقربني من الله.		.571**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أتوقع ما يمكن أن تصل إليه الأمور، إذا تعاملت مع المشكلة على نحو ما.	Correlation Coefficient	.662**	أحاول أن أجد الراحة في الدين بالإكثار من حضور الندوات الدينية وحلقات الذكر		.872**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أتأكد من عدم تدهور الموقف بالحل الذي أشرع في القيام به	Correlation Coefficient	.679**	أتوجه إلى الله بالدعاء ليكشف عني الضر وتحل المشكلة		.582**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أعيد تحديد ما هو هام في حياتي ،وما يجب الاهتمام به	Correlation Coefficient	.598**	التحول إلى الدين		1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000			
	N	110			110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التنفيس الانفعالي ،القبول)و الدرجة الكلية للمحور

				التنفيس الانفعالي	القبول
أفعل أي شيء قد لا يحل المشكلة، ولكن على الأقل أكون قد فعلت شيئا.	Correlation Coefficient	.674**	أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة.		.676**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أنتظر ما سوف يحدث بعدها أفكر فيما يمكن أن أفعله.	Correlation Coefficient	.763**	أتعرف على أصدقاء جدد،وأحاول الاندماج معهم. عندما تواجهني مشكلة.		.760**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب للتعامل	Correlation Coefficient	.684**	أبتعد عن التوتر وأنشغل بالتفكير في المستقبل المشرق		.696**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
التنفيس الانفعالي	Correlation Coefficient	1.000	القبول		1.000
	Sig. (2-tailed)				
	N	110			110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التريث الموجه ،إعادة الإنكار)و الدرجة الكلية للمحور

				التريث الموجه	الإنكار
أحاول عدم اليأس وأطبق المثل القائل "في التأني السلامة".	Correlation Coefficient	.652**	ارفض الاعتراف بما حدث.		.752**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110
أحاول جاهدا منع الأشياء الأخرى من التصادم مع مجهوداتي في حل المشكلة	Correlation Coefficient	.734**	أنام أكثر من المعتاد ،وربما أعتمد		.776**
	Sig. (2-tailed)	0.000			0.000
	N	110			110

	على المهدئات.			
.732**	أقول لنفسي	.602**	Correlation Coefficient	أسترجع خبراتي السابقة للمواقف المشابهة.
0.000	دائما أنه لم	0.000	Sig. (2-tailed)	
110	يحدث شيئا.	110	N	
1.000		.518**	Correlation Coefficient	أفعل ما يجب أن أفعله ،وأستمر في بذل الجهد للتغلب على المشكلة
	الإنكار	0.000	Sig. (2-tailed)	
110		110	N	
		1.000	Correlation Coefficient	التريث الموجه
			Sig. (2-tailed)	
		110	N	

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الفعل النشط)و الدرجة الكلية للمحور

الفعل النشط		
.663**	Correlation Coefficient	أتخلى عن الآراء الأخرى التي قد تحيرني وتصرفني عن المشكلة
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.769**	Correlation Coefficient	أفعل أي شيء مباشرة لمواجهة المشكلة.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.640**	Correlation Coefficient	آخذ في اعتباري العديد من البدائل عند مواجهة
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
1.000	Correlation Coefficient	الفعل النشط
	Sig. (2-tailed)	
110	N	

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الضغوط الانفعالية)و الدرجة الكلية للمحور

الضغوط الانفعالية		
.513**	Correlation Coefficient	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.583**	Correlation Coefficient	أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.605**	Correlation Coefficient	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.505**	Correlation Coefficient	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحانات رغم الإستعداد الجيد لها.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.522**	Correlation Coefficient	أفرط في نقد الذات والآخرين.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.513**	Correlation Coefficient	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.418**	Correlation Coefficient	أعاني من نقص الانتباه وقلة التركيز.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.401**	Correlation Coefficient	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	
.430**	Correlation Coefficient	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.
0.000	Sig. (2-tailed)	
110	N	

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الضغوط الاجتماعية)و الدرجة الكلية للمحور

		الضغوط الاجتماعية
أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.	Correlation Coefficient	.404**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.	Correlation Coefficient	.550**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بقلة تقدير الآخرين لي .	Correlation Coefficient	.476**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لا أجد في المواقف الإجتماعية كلمات الشكر والإعتذار.	Correlation Coefficient	.586**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلي ألجأ إلي النوم.	Correlation Coefficient	.439**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بالإنفصال عن المجتمع الخارجي .	Correlation Coefficient	.695**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.	Correlation Coefficient	.567**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.	Correlation Coefficient	.190*
	Sig. (2-tailed)	0.047
	N	110
لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.	Correlation Coefficient	.399**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.	Correlation Coefficient	.478**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الضغوط الأكاديمية)و

الدرجة الكلية للمحور

		الضغوط الأكاديمية
أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الد راسية.	Correlation Coefficient	.621**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أعاني من عدم التركيز والتشتت الدراسة	Correlation Coefficient	.611**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لا توجد عندي دافعية للتعلم.	Correlation Coefficient	.469**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.	Correlation Coefficient	.519**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية	Correlation Coefficient	.584**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية	Correlation Coefficient	.591**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في أعمالي.	Correlation Coefficient	.497**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
	Correlation Coefficient	.572**

تزداد الضغوطات تراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات.	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الضغوط الأسرية)و الدرجة الكلية للمحور

		الضغوط الأسرية
يضايقني إصرا ر أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.	Correlation Coefficient	.555**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية.	Correlation Coefficient	.673**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.	Correlation Coefficient	.404**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي.	Correlation Coefficient	0.053
	Sig. (2-tailed)	0.585
	N	110
يكثر حدوث الخلافات بين أفر اد أسرتي.	Correlation Coefficient	.502**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.	Correlation Coefficient	.544**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية الدراسي	Correlation Coefficient	.683**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي.	Correlation Coefficient	.713**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يزعجني عدم اهتمام اسرتي لآ رائي.	Correlation Coefficient	.629**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع.	Correlation Coefficient	.753**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (الضغوط الاقتصادية)و

الدرجة الكلية للمحور

		الضغوط الاقتصادية
تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً.	Correlation Coefficient	.593**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بالضيق لأن مصروفي اليومي لا يكفيني.	Correlation Coefficient	.703**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية .	Correlation Coefficient	.468**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أسعار الكتب في زيادة مستمرة .	Correlation Coefficient	.420**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
	Correlation Coefficient	.759**

ينتابني الضيق لأني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي.	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أشعر بالضيق من تنازلي عن بعض احتياجاتي المعيشية لما تحتاجه من تكاليف مادية.	Correlation Coefficient	.745**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
بعض تكليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً.	Correlation Coefficient	.567**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
أنفق علي ما أريده من ملبس ومأكل.	Correlation Coefficient	.190*
	Sig. (2-tailed)	0.047
	N	110
أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية.	Correlation Coefficient	.521**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
المتطلبات المادية تمنعني عن المشاركة في بعض الأنشطة.	Correlation Coefficient	.659**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التدين)و الدرجة الكلية للمحور

		التدين
اسعي إلى تطبيق الدين على مختلف جوانب حياتي	Correlation Coefficient	.524**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
عبادتي لله سبحانه وتعالى اهم شيء في حياتي	Correlation Coefficient	.601**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
معتقداتي الدينية وراء تصرفاتي ومنهجي في الحياة	Correlation Coefficient	.586**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
الدين اهم شيء في حياتي	Correlation Coefficient	.678**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
الله يساعدني و يعينني في كل امور حياتي	Correlation Coefficient	.543**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
تعتبر اعتقاداتي الدينية امرا ضروريا بالنسبة لي	Correlation Coefficient	.669**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
انظر الى ايماني على انه يمدني بمعنى لحياتي و هدف لها	Correlation Coefficient	.661**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
اعتبر نفسي ملتزم دينيا	Correlation Coefficient	.738**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يعد ايماني جزءا لا يتجزا من شخصيتي	Correlation Coefficient	.745**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
انظر الى ايماني باعتباره احد مصادر الراحة لدي	Correlation Coefficient	.683**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
يؤثر ايماني على الكثير من قراراتي	Correlation Coefficient	.764**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
اعتقد ان الدين منهج مناسب للحياة	Correlation Coefficient	.595**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
اعتقد ان الله قريب مني	Correlation Coefficient	.543**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
اتوكل على الله سبحانه وتعالى في جميع الامور	Correlation Coefficient	.552**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
التدين يمنحني القوة لمواجهة مصاعب الحياة	Correlation Coefficient	.537**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التفاؤل)و الدرجة الكلية للمحور

		التفاؤل
اتوقع حدوث امور حسنة حتى في الظروف الصعبة	Correlation Coefficient	.687**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
من السهل ان استرخي	Correlation Coefficient	.611**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
انظر الى الجانب المشرق من الامور	Correlation Coefficient	.743**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
انا متفائل بالنسبة لمستقبلي	Correlation Coefficient	.722**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
استمتع كثيرا بصحبة اصدقائي	Correlation Coefficient	.626**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
انا لا انفعل بسهولة	Correlation Coefficient	.246**
	Sig. (2-tailed)	0.010
	N	110
اومن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرا	Correlation Coefficient	.599**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110

جدول معامل الارتباط Pearson بين كل عبارة من عبارات المحور (التشاؤم)و الدرجة الكلية للمحور

		التشاؤم
لا اتوقع ان تسير الامور بالطريقة التي اريدها	Correlation Coefficient	.711**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
لن تتحقق الامور بالطريقة التي اريدها	Correlation Coefficient	.681**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
اتوقع حدوث امور سيئة في معظم المواقف	Correlation Coefficient	.675**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	110
التشاؤم	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	
	N	110

جدول الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب الجنس

الجنس		N	Mean	Std. Deviation	T	df	sig
الضغط النفسي	ذكر	104	3.43	0.53	1.581	398.000	0.115
	أنثى	296	3.33	0.54			

جدول الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب **الناحية المالية**

الناحية المالية		N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
الضغط النفسي	abordable	296	3.3084	0.52002	-3.139	398	0.002
	pas abordable	104	3.4995	0.57183			

جدول اختبار الفروق حسب متغير الجنس

الجنس		n	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
إستراتجيةمواجهة الضغوط	ذكر	104	2.8832	0.32390	-0.916	398	0.330
	أنثى	296	2.9167	0.32003			

جدول اختبار الفروق حسب متغير الناحية المالية

الناحية المالية		n	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
استراتيجية مواجهة الضغوط	abordable	296	2.8997	0.31918	-0.877	398	0.903
	pas abordable	104	2.9318	0.32639			

جدول الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب لمتغير لمتغير الجنس(ذكر، انثى)

الجنس		N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
التوجه نحو الحياه	ذكر	104	3.212	0.591	-2.883	398	0.004
	أنثى	296	3.391	0.526			

جدول الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب لمتغير الناحية المالية (ميسورة ، غير ميسورة)

الناحية المالية		N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
التوجه نحو الحياه	abordable	296	3.368	0.572	1.429	398	0.154
	pas abordable	104	3.278	0.473			

جدول الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب لمتغير الجنس

الجنس		N	Mean	Std. Deviation	T	df	sig
التدين	ذكر	104	4.3513	0.63973	-5.007	398.000	0.000
	أنثى	296	4.6225	0.40233			

جدول (56) الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب لمتغير الناحية المالية

الناحية المالية		N	Mean	Std. Deviation	T	df	sig
التدين	abordable	296	4.5743	0.46390	1.542	398	0.124
	pas abordable	104	4.4885	0.55315			

جدول الدلالة الاحصائية للفروق تبعا لحالة التدين

حالة التدين		N	Mean	Std. Deviation	T	DF	SIG
الضغط النفسي	عالي التدين	227	3.39	0.56	1.350	398	0.178
	منخفض التدين	173	3.32	0.51			

الجدول مؤشرات مطابقة النموذج القياسي

المؤشر	مطابقة مقبولة	مؤشرات مطابقة النموذج	النتيجة
RMSEA	RMSEA < 0.07	0.064	محقق
CFI	CFI ≥ 0.90	0.911	محقق
TLI	TLI ≥ 0.90	0.910	محقق
GFI	GFI ≥ 0.90	.0916	محقق

جدول نتائج تقدير المسار بين المتغيرات المدروسة

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
الضغط النفسي STREE_ALL <--- اللتدين RELTn	.046	2.614	.009	par_87	

جدول نتائج تحليل المسار التدين والضغط النفسي في ضوء وجود متغير وسيطي– استراتيجية مواجهة الضغوط

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
MMTاستراتجية مواجهة الضغوط	<---	RELTالتدين	.196	.034	5.748	***	
PPYTالضغط النفسي	<---	MMTاستراتجية مواجهة الضغوط	.516	.077	6.730	***	
PPYTالضغط النفسي	<---	RELTالتدين	-.067	.054	-1.236	.217	

جداول نتائج تقدير المسار بين المتغيرات المدروسة

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
MMT2التوجه نحو الحياه	<---	RELTالتدين	.222	.055	4.041	***	
PPYTالضغط النفسي	<---	MMT2التوجه نحو الحياه	-.313	.048	-6.553	***	
PPYTالضغط النفسي	<---	RELT	.104	.054	1.936	.053	