

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجليلي بونعامه - خميس مليانة -
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية

الموضوع:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة
الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة
الجيلالي بونعامه بخميس مليانة

إشراف الأستاذة:

بوتشنت أمال

إعداد الطالبتين:

- لعواج كوثر

- مخلدي أسماء

لجنة المناقشة:

رئيسا.....أ.د : هوادف رايح


مشرفا.....أ.د : أمال بوتشنت

ممتحنا.....أ.د : بوحميدة نصر الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى ينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى
والدتي العزيزة (مزوني دليلة)
إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي
علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز (بلقاسم)
إلى من حيمهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى
إخوتي (عبدالقادر وعبد الغاني) وأخواتي (إيمان، جنات، نسرين)
إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والابداع إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف
زهرة تعلمنا إلى صديقاتي وزميلاتي خاصة (لعوارج كوثر)
إلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات من دور وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من
صاغوا لي من عملهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح
إلى أساتذتي الكرام
أهدي هذا العمل المتواضع راجية من المولى عز وجل أن يجد القبول والنجاح

مخلدي أسماء 

إهداء

إلى من أرضعتني الحب والحنان *أمي بطاهر فاطمة الزهراء*
إلى روح أبي الذي جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب *والدي غالي*
إلى من زرعوا الأمل والتفاؤل بحياتي *نسيمة ورزيقة*
إلى زوجي الغالي الذي وقف بجاني *بن علوان إسحاق*
إلى رفيقة الدرب وبلسم جروحي *أسماء مخلدي*
إلى رئيس المكتبة الذي ساعدني وكان له إسهاما في هذا البحث *عيسى*

لعوارج كوثر ✚

ملخص الدراسة :

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة، ومعرفة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة ومعرفة ما إذا كانت توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال والرضا عن الحياة.

المنهجية: لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، حيث بلغت عينة الدراسة (120) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة – خميس مليانة- لسنة الجامعية 2022-2023. تم سحبها بطريقة العينة العشوائية الطبقية وقد تم الإعتماد على ثلاث مقياس مقياس الضغط النفسي لخرياش هدى و طوبال فاطمة (2016) و مقياس إستراتيجية المواجهة المكيف من طرف بولهان وآخرون (1994) ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1998)، وتمت معالجة البيانات ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). باستخدام الأساليب الإحصائية وهي: معامل الإرتباط بيرسون، الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي

النتائج: وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن:

*توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

*توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة .

*توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة ، الرضا عن الحياة، طلبة الجامعة.

Abstract:

The Objectives: This study aims at confirming the relationship between the confrontation strategies, stress and life satisfaction with life among second-year master students in the faculty of social sciences university of Djilali Bounaama in khemis Miliana, and knowing the relationship between confrontation strategy emphasized on solving the problem and life satisfaction, and knowing if there is a relation between the confrontation strategy focused on excitement and life satisfaction.

The methodology: to achieve the aims of study , the relational descriptive approach was used , while: one hundred and twenty(120) students from the university of djilali bounaama in khemis miliana were taken as a sample of study for the academic year 2022-2023 , it was drawn in a stratified random way, and it was relied on three measures of psychological stress by kharbach huda and toubal Fatima (2016), the adapted coping strategy of Lazarus and Boulhan (1994) ,the second one is life satisfaction of Majdi el Dasouki (1998). to analyze data statistical package for social sciences (spss) has been used with the major statistical methods which are: correlation coefficient , standard deviation ,average arithmetic

The results: the results of the study confirm that:

*there is a statistical significant relationship between confrontation strategy, stress and life satisfaction on the second- year master students in the faculty of social sciences, university of djilali Bounaama in khemis miliana.

*there is a statistical significant relationship between the confrontation strategy focused on solving the problem and life satisfaction on the second- year master students in the faculty of social sciences, university of djilali Bounaama in khemis miliana.

*there is a statistical significant relationship between the confrontation strategy focused on excitement and life satisfaction on the second- year master students in the faculty of social sciences, university of djilali Bounaama in khemis miliana. on the second- year master students in the faculty of social sciences, university of djilali Bounaama in khemis miliana.

Key words: stress, confrontation strategy, life satisfaction ,university students.

فهرس المحتويات:

.....*	إهداء*
.....	ملخص الدراسة :
.....	فهرس المحتويات:
.....	قائمة الجداول:
أ.....	مقدمة:

الفصل الأول:

مدخل الدراسة

4.....	1-الإشكالية
7.....	2- صياغة الفرضيات
7.....	3- أهمية الدراسة
7.....	4-أهداف الدراسة
8.....	5- مفاهيم الدراسة
9.....	6- حدود الدراسة:
9.....	7- الدراسات السابقة:
16.....	8- تعقيب على الدراسات السابقة:

الجانب النظري

أولاً: الضغط النفسي

20.....	تمهيد:
21.....	1- مفهوم الضغط النفسي:
21.....	2- أنواع الضغط النفسي
23.....	3- مصادر الضغوط النفسية:
24.....	4- طرق قياس الضغط النفسي:
25.....	5- آثار الضغط النفسي:
25.....	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

ثانياً: استراتيجيات المواجهة

30.....	تمهيد:
31.....	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:
32.....	2- الوظائف استراتيجيات المواجهة:
33.....	3- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:
35.....	4-محددات استراتيجيات المواجهة:

36	5- طرق قياس استراتيجيات المواجهة:
38	6- نظريات استراتيجيات المواجهة:

ثالثا: الرضا عن الحياة

42	تمهيد:
43	1-- مفهوم الرضا عن الحياة:
43	2- أبعاد الرضا عن الحياة:
45	3- مقومات الرضا عن الحياة:
46	4- محددات الرضا عن الحياة:
47	5- عوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:
47	6- الرضا عن الحياة من منظور إسلامي:
48	7/ النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:
51	خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

54	تمهيد:
55	1- منهج الدراسة:
55	2- مجتمع وعينة الدراسة:
56	3- عينة الدراسة وخصائصها:
57	4- أدوات الدراسة:
64	5- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:
64	6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:
65	خلاصة:

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة ومناقشتها

67	تمهيد:
71	تمهيد:
72	1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:
73	2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
74	3- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية :
77	خاتمة:
80	قائمة المراجع:
86	قائمة الملاحق:

قائمة الجداول:

- الجدول رقم 1: الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال.....34
- الجدول رقم 2: توزيع أفراد مجتمع الدراسة..... 55
- الجدول رقم 3: توزيع أفراد العينة حسب التخصص..... 56
- الجدول رقم 4: يبين أبعاد ومفتاح تصحيح لمقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين.....57
- الجدول رقم 5: يمثل أبعاد استراتيجية المواجهة.....59
- الجدول رقم 6: يوضح قيم معاملات الارتباط بين البنود مقياس استراتيجيات المواجهة..... 60
- الجدول رقم 7: معامل الثبات لألفا ليكرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة..... 60
- الجدول رقم 8: يمثل توزيع العبارات الموجبة والسالبة على أبعاد الرضا عن الحياة.....61
- الجدول رقم 9: يوضح قيم معاملات الارتباط بين بنود مقياس الرضا عن الحياة..... 63
- الجدول رقم 10: معامل الثبات لألفا ليكرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة..... 64
- الجدول رقم 11 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة..... 68
- الجدول رقم 12 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة..... 68
- الجدول رقم 13 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الإنفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة..... 69

مقدمة

مقدمة:

تعتبر مرحلة الجامعة من المراحل المهمة في حياة الطالب خاصة أنها تتزامن مع مراحل تكوين مستقبله وتطوير قدراته وتنمية مهاراته وإمكانياته وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة فإن هذه المرحلة تخلق ضغط وتوتر لديه، خاصة إذ اعترضته بعض العقبات وحالة دون ما يرغب به الطالب، مما يزيد من تفاقم هذه الضغوط وتراكمها، لذلك ينبغي عليه إتباع استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط، والتي يسعى من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وعالمه الخارجي.

حيث تؤدي استراتيجيات المواجهة دورا مهما في تشكيل وتطوير شخصية الطالب حيث يطور الطالب إدراكه ويقوي هويته الخاصة، من خلال بذل جهود للوصول إلى مفاهيم مع البيئة بطريقته الشخصية، كما أنه يحقق التوافق وتقبله لذات وتقوية علاقاته الاجتماعية وإشباع حاجياته ورضاه عن نفسه الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الرضا عن الحياة لديه.

يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الطالب الجامعي بالصحة النفسية والشعور بالسعادة في الحياة الجامعية، كما أن الرضا عن الحياة الجامعية ترتبط ارتباطا إيجابيا بتقدير الطالب لذاته والذي يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن التوافق الطالب لنفسه وتقبله للأحداث الحياتية المختلفة لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة، قد تكون من إحدى المصادر للضغوط التي يتعرض لها الطالب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى في ذاته، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على التوافق الطالب وصحته النفسية ورضاه عن حياته. ولهذا ركزنا في دراستنا على محاولة معرفة العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة جيلالي بونعامه بخميس ميانة، وقد تطرقنا في هذا إلى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي بحيث تضمن هذان الجانبين أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: وكان بعنوان مدخل للدراسة وقد تطرقنا فيه إلى الاشكالية والفرضيات والأهمية والأهداف بالإضافة إلى تحديد المفاهيم لغويا اصطلاحيا وإجرائيا للدراسة والدراسات السابقة وأخيرا التعقيب عليها.

أما الفصل الثاني: فكان بعنوان الإطار النظري وقد قمنا بتقسيمه إلى ثلاث أجزاء أولا: الضغط النفسي بحيث تناولنا فيه المفهوم، الأنواع، المصادر، طرق القياس، الآثار وتطرقنا أيضا إلى النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأخيرا خلاصة. أما الجزء الثاني فكان استراتيجيات المواجهة والتي تطرقنا فيها إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى الوظائف إلى التصنيف إلى المحددات ثم إلى طرق القياس بالإضافة إلى ذكر أهم النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة وأخيرا خلاصة. أما الجزء الثالث فكان الرضا عن الحياة والتي تطرقنا فيها لمفهوم الرضا عن الحياة ثم إلى الأبعاد والمقومات والمحددات والعوامل ثم تطرقنا إلى الرضا من المنظور الإسلامي بالإضافة إلى أهم النظريات المفسرة لها وأخيرا خلاصة.

والفصل الثالث: كان خاص بالجانب التطبيقي وأهم الإجراءات المنهجية التي تبعتها في دراستنا بحيث قمنا بتوضيح المنهج الذي اتبعناه في الدراسة ، ثم تطرقنا إلى مجتمع الدراسة وبعدها عينة الدراسة وخصائصها وكذا الدراسة الإستطلاعية، ثم أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، والرضا عن الحياة وكذا إلى كيفية إجراء تطبيق أدوات الدراسة . وأخيرا ذكرنا أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الرابع: فكان خاص بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها وينقسم إلى قسمين:

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة وقد تناولنا فيه عرض النتائج وتحليلها إبتداء من عرض وتحليل النتائج

الفرضية العامة، ختاماً بعرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية .

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة فقد تطرقنا فيه إلى تفسير النتائج التي توصلنا إليها في القسم

الأول من هذا الفصل وذلك من تفسير ومناقشة الفرضية العامة ثم تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

والفرضية الجزئية الثانية وختاماً قمنا بوضع خلاصة عامة، مع وضع بعض التوصيات وقائمة المراجع وقائمة

الملاحق التي تم الإعتماد عليها في هذه الدراسة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

- 1-الإشكالية
- 2-الفرضيات
- 3-أهمية الدراسة
- 4-أهداف الدراسة
- 5- مفاهيم الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7-الدراسات السابقة
- 8-تعقيب على الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور التي تحدث تغييرا كبيرا في الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والعقلي والمعرفي بشكل واضح وملحوظ، لذلك نجد الطالب الجامعي قد يواجه العديد من المعيقات من بينها مواقف الحياة الضاغطة التي قد يتعرض إليها يوميا، والتي قد تسبب له القلق والتوتر والضغط النفسي.

بحيث يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي تحتاج إلى البحث باستمرار نظرا لاختلاف المواقف الضاغطة من جيل لآخر، وتعد الضغوط النفسية عبارة عن تجارب وإحساسات خاصة بالفرد والتي من خلالها يشعر باختلالات نفسية أو عضوية والتي يترتب عليها بدورها التوتر والقلق وعدم الاستقرار، وكل ما ينتج عن العوامل في البيئة الخارجية أو الفرد نفسه (عريس، 2017، صفحة 16)

وعليه اعتبر هانس سيلبي (1983) على أنه الاستجابة غير نوعية للجسم، التي تظهر من خلال متلازمة محددة، والتي تخص التغيرات غير المحددة والمترتبة عن جهاز بيولوجي معين، ورأى أن الضغط أنه إستجابة الفرد لإغراءات والمتطلبات (بقال، 2012، ص62). كما يشير الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة أيضا بأنه إدراك الطالب لأحداث والمواقف الداخلية والخارجية التي تواجهه تفوق قدراته ومصادره الذاتية، مما يشعر بالتهديد والإضطرابات، وما ينتج عنها إستجابات فسيولوجية ومعرفية وإنفعالية (يوسف، 2016)

وفي هذا الصدد أكدت عدة دراسات أن الطلبة الجامعيين يعانون من ضغوط مختلفة من بينها دراسة "جودزيلا وبرناديتي" (1991) بأمريكا التي هدفت إلى الكشف عن الضغوط الحياتية التي تواجه طالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك عدة عوامل تقف وراء شعور الطالب بالضغط النفسي ومنها (الإحباط، خيبة الأمل، الصراعات، تغيير البيئة أو الوضع، الضغط المفروض ذاتيا من قبل الفرد على نفسه. (برزوان، فرشان، 2019، ص241)

وفي دراسة أجراها (ESSel & OWUSU, 2017) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط والنجاح الأكاديمي ونمط الحياة العام وإجراءات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب، وأظهرت النتائج المصادر المختلفة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة وهي: الضغوط الاجتماعية والضغوط البيئية والضغوط الأكاديمية، وكان أهم مصدر للضغوط النفسية للطلبة هو التعامل مع الأشخاص الجدد (Almsabheen et al, 2019, p60)

ورغم كل هذه الضغوط التي تواجه طالب الجامعي فهو يسعى بطرق شعورية ولا شعورية وراء إيجاد استراتيجيات لمقاومتها ومواجهتها، بحيث يرى لازاروس المواجهة بأنها تلك الجهود المتبعة المنضبطة (السلوكية والمعرفية)، والتي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة والتي بذلها كرد فعل للضغوط النفسية (سعداوي، 2013، ص313). وأمام المواقف الضاغطة التي يعيشها طالب الجامعي فلا نجده مكتوف اليدين إزاءها، لأن الحفاظ على النفس غريزة فطرية لدى كائن الحي، وعليه يحاول الإستجابة للأحداث الضاغطة باستراتيجيات متنوعة تختلف من شخص لآخر. فمنهم من يستطيع التعامل مع الحدث بمرونة وذلك بتحمل

الضغط والتكيف معه، ومنهم من يتعامل بسلبية وتصلب. ولقد حدد لازاروس نوعين من الإستراتيجيات وهي
المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الإنفعال . (إيبو، 2019، ص88)

بالإضافة إلى ذلك هناك إستراتيجية أخرى للتعامل مع الضغوط وهي المواجهة المتمركزة حول المساندة
الإجتماعية، كما أن هذه الاستراتيجيات فعالة تساعد الأفراد على حل المشكلات واتخاذ القرارات، بعكس الأفراد
الذين يفشلون في مواجهة وإدارة الضغوط فإن ذلك يؤثر سلبا على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة. (بن
ابراهيم الشاوي، 2010، ص3) وفي هذا الصدد أشار ويثنجون وكازلر (Withington&Kessler, 1991) إلى أن الأفراد
يختلفون في إستخدام استراتيجيات لإستجابتهم للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم
لها، وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص الشخصية والاجتماعية. (شويطر، 2017، ص. 03)

وقد إهتمت العديد من الدراسات بالتعرف على استراتيجيات وأساليب التي يستخدمها الطالب الجامعي
للتعامل مع الضغوط النفسية ومن بينها دراسة "عبد الله عبدالله" (2020) التي هدفت إلى التعرف على أساليب
مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى شباب الجامعي ومعرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بكل من الجنس، وقد
أسفرت النتائج أن الشباب الجامعي يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي بترتيب
حسب الاستخدام كما يلي: أساليب التفاعل الإيجابي ثم أساليب التصرفات السلوكية، أساليب التفاعل السلبي،
أما في دراسة "زيار محمد" و"كركوش فتيحة" (2019) التي هدفت إلى معرفة واستراتيجيات المواجهة الأكثر
إستخداما من طرف الطالبات المتزوجات بجامعة لونيبي علي عفرون وتوصلت الدراسة إلى الإستراتيجيات أكثر
إستخداما من قبل الطالبات المتزوجات هي الإستراتيجيات المتمركزة على الانفعال. ورغم تعدد هذه
الاستراتيجيات، إلا أن جميعها لديها دور وفعالية بحيث تساعد الطالب في القدرة على التخطي أحداث الحياة
الضاغطة بأشكالها المختلفة، والقدرة على التوافق والتكيف معها، فكلما كان الطالب أكثر قدرة على مواجهة
ضغوطات وصعوبات الحياة كان أكثر شعورا بالرضا عن نفسه وعن حياته.

فالرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على إعتبارها علامة هامة تدل
على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن الرضا عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو مستقبل مشرق كما
ترى "علوان" (2008) الرضا عن الحياة على أنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب معايير السعادة والعلاقات
الإجتماعية والشعور بالطمأنينة والإستقرار، والتقدير الإجتماعي الذي يشعر به الفرد (بني مصطفى
وآخرون، 2003، 210). بينما أشار عبد اللطيف (1997) إلى أن الرضا عن الحياة هو إستجابة ذاتية للفرد لجانب
معين من جوانب حياته أو موقف محدد تعكس رضاه أو عدمه من الموقف الذي شارك فيه والرضا عن الحياة
أقصى ما يطمح إليه الانسان العاقل الراشد خاصة طلبة الجامعة، وذلك بهدف تجنب الاحباطات والضغوطات
والصراعات النفسية، والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة، بناء على الموقف التي يمر بها الطالب، ولا
يمكن للحياة أن تسيرة على وتيرة واحدة، بل تعتبرها بعض الصعاب التي تنغص على الانسان سعادته وتجعله
يعيش مهموما لمدة من الزمن، فضلا عن ذلك أن الرضا عن الحياة هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا

على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها (كاضم نمر، 2011، ص.206).

ويمثل الرضا عن الحياة عند الأفراد عاملاً أساسياً في توافقيهم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، فانخفاض مستوى الرضا يولد التوازن النفسي والتوفيق في مواجهة ضغوط الحياة، وتؤكد بعض الدراسات في البيئة العربية والأجنبية على أن المشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل مشكلة كبيرة لديهم. (العمرات والرفوع، 2014، ص.269).

كما أشار (Brayan,1999) في دراسته التي كانت تهدف إلى إظهار العلاقة بين التحكم والرضا عن الحياة لدى طالب الجامعي، وظهرت نتائجها أن هناك علاقة وثيقة بين الرضا عن الحياة والتحكم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين القدرة التخيلية والتحكم والرضا عن الحياة، وأظهرت أيضاً أن الأشخاص ذوي التحكم العالي يتمتعون بالرضا عن الحياة. (غرغوط وبن حسين، 2017، ص.329).

كما هدفت دراسة عبد الغاني(2009) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق والرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية -العمر-المستوى التعليمي - الجنس- عدد سنوات الزواج-عدد الأبناء، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق وبين درجاتهم في مقياس الرضا عن الحياة. فالطالب الجامعي يسعى إلى مواجهة الضغوطات وتخفي صعوبات من أجل تحقيق سعادته وجعله راض عن حياته.

ومن هنا تأتي هذه الدراسة كمحاولة للتعرف واكتشاف علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة وعلى هذا الأساس تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

1-هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة؟

التساؤلات الجزئية:

2-هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة حول حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة ؟

3-هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة حول الإنفعال و الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة ؟

2- صياغة الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .

2-2- الفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة حول حل المشكل و الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .

3-2- الفرضية الجزئية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة على الإنفعال و الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .

3- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- التعرف على جانبين مهمين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية هما استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.
- تعتبر هذه الدراسة مهمة لأنها تحاول الربط بين الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط ومعرفة العلاقة التي تربطها بمستوى الرضا عن الحياة.
- الرضا عن الحياة يجعل الطالب الجامعي يشعر بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه داخل الوسط الجامعي.
- تأتي هذه الدراسة أيضا بالتركيز على المرحلة الجامعية وخاصة طلاب السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة، لأنها تعد مرحلة الأخيرة ينخرط بعدها الطالب في دراسته ومجتمعه و الولوج إلى عالم الشغل .

4-أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية بحيث نسعى من خلال دراستنا هذه إلى:
- التعرف على العلاقة موجودة بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .

➤ التعرف على العلاقة موجودة بين استراتيجيات مواجهة المتمركزة على الانفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

5- مفاهيم الدراسة:

1-5 مفهوم الضغط النفسي:

اصطلاحيا:

يرى عبد الله (2001) أن "الضغط النفسي" هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، الوفاة والخسارة مادية، الهجرة، ومنها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير (خضراوي، 2019، ص105).

إجرائيا:

هو كل ما يتعرض له الطالب من مواقف قد تؤثر على حالته النفسية وتسبب له التوتر والانزعاج، ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المعتمد.

2-5 استراتيجيات المواجهة:

اصطلاحيا:

هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد-بيئة، وذلك من خلال تقليص وضبط، وتحمل، وخفض، وإنقاص من ضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز امكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص أثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية. (واكلي، 2013، ص17)

إجرائيا:

هي الطرق والأساليب التي يتبعها طلبة الجامعة في الاستجابة للوضعيات الضاغطة وهي مجموعة من درجات يتحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس استراتيجيات المواجهة المستعملة في هذا البحث.

3-5 الرضا عن الحياة:

اصطلاحيا:

يرى الدسوقي " أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة، والاقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يواصلها ". (طشطوش، 2015، ص664)

إجرائيا:

تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية: "السعادة، العلاقات الإجتماعية، الطمأنينة، التقدير الإجتماعي، الاستقرار النفسي والقناعة، ويقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها هؤلاء الطلبة بجامعة خميس مليانة في مقياس الرضا عن الحياة لدسوقي (1998).

6- حدود الدراسة:

حدود بشرية: طبقت هذه الدراسة على عينة قدرها (120) طالبا وطالبة، من كلية العلوم الإجتماعية، و (58) طالب و طالبة تخصص علوم التربية (إرشاد وتوجيه)، و (40) طالب وطالبة من تخصص علم الاجتماع، و (22) طالبا وطالبة من تخصص فلسفة.

حدود مكانية: اقتصرت الدراسة على كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة، وتخصصاتها الثلاثة تخصصات وهي: الإرشاد وتوجيه وعلم الاجتماع والفلسفة.

حدود زمانية: لقد تمت الدراسة الحالية في السداسي الأول للعام الدراسي (2023/2022)، وذلك في شهر ديسمبر وهذا مراعاة للجدول الدراسي الخاص بسنة الثانية ماسترالذين لايدرسون حضوريا في السداسي الثاني.

7- الدراسات السابقة:

لقد كانت متغيرات الدراسة الحالية موضوع دراسات سابقة وهي متعددة ومختلفة وسوف نعرض البعض منها العربية والأجنبية وفق تاريخ إجراءها وذلك من الأقدم إلى الأحدث.

7-1- الدراسات السابقة لاستراتيجيات المواجهة:

يعتبر موضوع استراتيجيات المواجهة من المواضيع المهمة لدى الباحثين، لذا هناك العديد من الدراسات التي تناولت هذا المتغير لدراسته، وسيتم عرض بعض البعض من هذه الدراسات العربية منها والأجنبية حسب تاريخ إجرائها من الأقدم إلى الأحدث.

* الدراسات العربية:

-دراسة منى محمود محمد إبراهيم(2002): بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر" بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المرحلتين التعليميتين الإعدادية والثانوية، والتعرف على الفروق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين مجموعتين الريف والحضر، والتعرف على الفرق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، والتعرف على الفرق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، تكونت عينة الدراسة من (1073) طالب وطالبة من المرحلتين بمحافظة القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين (12-18) سنة، وتوصلت الباحثة إلا أنه يميل أبناء الريف إلا أساليب السلبية في مواجهة الضغوط (كالإنكار، الاستسلام، لوم الذات، التنفيس الإنفعالي) بينما يميل الحضر إلى الاستخدام الأساليب

الإيجابية (كالتركيز على حل المشكل، ضبط الذات، تحمل المسؤولية. وكشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتين الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في خمسة عشر أسلوباً من الأساليب للمواجهة

-دراسة جودة (2004): بعنوان "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى" تهدف إلى التعرف على العلاقة موجودة بين أساليب مواجهة أحداث الضاغطة بالصحة النفسية، والتعرف على أساليب المواجهة أكثر استخداماً من طرف الطلاب جامعة الأقصى. وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و(100) طالبة، واستخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي، وقد اعتمدت الباحثة مقياسين أحدهما لقياس مواجهة الضغوط النفسية وآخر لقياس الصحة النفسية، وقد أسفرت النتائج أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن وجود فروق دالة بين أفراد العينة في استخدام أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزي لمتغير الجنس والصفة

-دراسة حدة يوسف (2013) : بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة" هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت العينة الدراسة من 50 طالب من جامعة باتنة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس الصلابة النفسية إعداد "عماد مخيمر" ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إعداد "أنور الشرقاوي"، وكانت النتائج الدراسة كالتالي: مستوى الصلابة النفسية كانت مرتفعة لدى طالبات الجامعة، وتنوع استراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة، أسفرت عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

-دراسة حساني فطيمة (2014): بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدربين" دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المتفوقين دراسياً وغير المتفوقين. كما تهدف أيضاً إلى كشف الفروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مواجهة الضغوط وجودة الحياة. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من 120 مراهقاً متدرساً تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجموعة من المتوسطات بمدينة الوادي كما اعتمدت على أدوات الدراسة مقياس أساليب مواجهة أحداث ضاغطة إعداد "ليونارد بون" وترجمة "علي عبد السلام" ومقياس جودة الحياة "محمود عبد الحليم منسى" و"علي مهدي كاظم"، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة بعضها الدال والآخر غير دال إحصائياً مما يعني أن هناك فرضيات تحققت وأخرى لم تتحقق.

دراسة النواب والصالح (2016): بعنوان استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة (الاستراتيجية المركزة على المشكلة والاستراتيجية المركزة على الانفعال) لدى طلبة

الجامعة، التعرف على الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق المتغيرات (الجنس، المرحلة، التخصص)، وتكونت عينة البحث من (500) طالبا وطالبة من أربع كليات علمية وإنسانية ومن الذكور والإناث ومن المرحلتين الثانية والرابعة. استخدم مقياس استراتيجيات المواجهة ل لازاروس وفولكمان 1984، وقد أظهرت النتائج الآتية: استراتيجيات المواجهة كانت بمستوى أعلى لدى الطلبة مما هي لدى المجتمع الذي ينتمون إليه، أما فيما يتعلق بالفروق في استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة أظهرت النتائج لصالح التخصص العلمي، في حين أظهر متغيري الجنس والمرحلة فرقا ذات دلالة، أما الاستراتيجية المركزة على الانفعال فأظهرت النتائج أن الإناث أكثر استخداما من الذكور، في حين لم يظهر متغيري المرحلة والتخصص فرقا ذات دلالة.

دراسة السلامة (2017): بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة" هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة تكون العينة من (192) طالبا وطالبة من كلية التربية والتجارة بجامعة بور سعيد، وتم استخدام مقياس اساليب التعامل مع الضغوط والقياس التفاؤل من إعداد الباحثة وأسفرت نتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا من درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإيجابية وبعد التشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الدرجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب المواجهة الضغوط النفسية ككل، وعدم وجود التأثير دال إحصائيا التفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل بعد من التفاؤل، شملت دراسة جيرالد Géralad, 2011 على (112) طالبة و(61) الطالب من سن 18-20 وهدفت إلى الكشف من العلاقة بين استراتيجيات الضبط الإنفعالي والمواجهة، من خلال تطبيق مقياس QR E Cannes Jolie سنة 2003، ومقياس أساليب المواجهة ل لازاروس وفولكمان 1980، فدلّت النتائج على أن اللجوء إلى استخدام اساليب الضغط الانفعالي لا يتأثر بالجنس أما عن أساليب المواجهة لا تختلف في اعتماد عينة الذكور من عينة الإناث في اللجوء إلى أسلوب حل المشكلة، كما لا يوجد اختلاف عنهما في اللجوء إلى أسلوب الانفعال وأسلوب الدعم الاجتماعي، أما عن علاقة الضبط الإنفعالي بالمواجهة فهي موجبة، فاستخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي مرتبط إيجابيا بأسلوب المواجهة المركزة على حل المشكل والدعم الاجتماعي، في حين لا توجد علاقة رابطة بين أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال وأساليب الضغط الانفعالي.

-دراسة شويطر خيرة(2017): بعنوان استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري صلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من وهران لدى أمهات العاملات في التعليم، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة على مساهمة كل بعد من أبعاد صلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، كما سعت كذلك إلى التعرف على أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في الأمهات. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي على عينة تكونت من(300)أم عاملة بالتعليم بولاية وهران، كما اعتمدت على الأدوات الدراسة استبيان مصادر الضغوط النفسية واستبيان المساندة الاجتماعية، استخدمت مقياسين مقياس الصلابة النفسية الذي أعده "مخيمر" وقننه "بشير معمري" ومقياس استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية من

إعداد كارفر وترجمته الباحثة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها: مساهمة الأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم) في تنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وساهمت أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية، المعرفية) كما كان هناك أثر تفاعلي دال احصائيا بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات.

دراسة عيسات مريم (2020): بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة، هدفت الدراسة الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بالبويرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من 102 تم اختيارهم بطريقة قصدية التي شملت اعوان الحماية المدنية، وتم استخدام مقياسين لغرض جمع البيانات هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء2014، ومقياس الصلابة النفسية ل مخيمر 2002 والذي قننه بشير معمريه، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية كما توصلت الدراسة كذلك إلى أن أكثر استراتيجيات مواجهة المستعملة من طرف اعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكل وعلى المساندة الاجتماعية.

* الدراسات الأجنبية:

دراسة هيرمان وكاريف (Heirman&Karive,2004): هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة الجامعيون في الجامعات والكليات الاسرائيلية في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الأكاديمي للطلبة والتكيف النفسي الجامعي، وهدفت الدراسة إلى مقارنة بين المجموعتين في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من (130) يعانون من مشكلات الأكاديمية و(146) طالبا ممن لا يعانون من أي مشكلات أكاديمية،، واشتملت الدراسة على استخدام قائمة التقرير الذاتي المطورة لأغراض الدراسة من قبل الباحثين لاستقصاء مستويات الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التوافق مع الضغوط، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية والاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغوط بين مجموعتين من طلبة، حيث دلت النتائج إلى توجه الطلبة الذين لا يعانون من المشكلات الأكاديمية إلى توظيف قدراتهم الفعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى قدرة على إدارة الضغوط والبحث عن الدعم الاجتماعي من الآخرين والتوجه المركز على المهمة، مقارنة مع الطلبة الذين يعانون من المشكلات الأكاديمية ميلا إلى استخدام الطرق والأساليب الانفعالية في التعامل مع الضغط النفسي، ولم تظهر النتائج وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي في ضوء متغيرات الجنس والمعدل والمستوى الأكاديمي للطلاب.

دراسة سلام حيدر (salam hiedar) 2014: بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتدربين في الطب الداخلي العام، أطروحة دكتوراه في الطب، جامعة ديكرت، فرنسا هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوع الاستراتيجية التي يستعملها الأطباء، وتقييم ما إذا كانت هناك علاقة بين استراتيجياتها والبيانات الاجتماعية السيرة الذاتية (الجنس والعمر، المواد والطريقة... الخ)، حيث أجريت الدراسة على عينة تتمثل في (17) متدرباً من الطب العام في جميع كليات الطب، ولجمع المعلومات حول الحالات استخدم الباحث المقابلة نصف موجهة، ومن أهم نتائج التي توصلت إليها الدراسة تتمثل في: كانت الاستراتيجيات الأكثر استخداماً تكرر هي المساندة الاجتماعية، والطمأنينة /الخبرة، والتوقع والانفصال / إعادة التقييم الذاتي والترفيه والتأقلم النشط وكذلك استراتيجية المتمركزة حول العاطفة، يبدو أن بعض المجموعات المتدربين (النساء وقل الخبرة)، تستخدم الاستراتيجيات حول المشكل وتثبت البيئة الاسرية انها عنصراً مهماً للمتدربين، ان البيئة الاجتماعية السيرة الذاتية تأثر في الاعتماد على الاستراتيجية المعنية.

2-7-دراسات السابقة للرضا عن الحياة:

*دراسات العربية:

دراسة بسيوني (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعة بمكة المكرمة هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، تكونت العينة من 343 طالبة من كلية التربية للبنات وينتمون للمستويات التعليمية المختلفة وتراوح أعمارهن ما بين 20 إلى 25 سنة، استخدمت الباحثة العديد من المقاييس أهمها مقياس تشاؤم والتفاؤل من إعداد الباحثة، ومقياس رضا عن الحياة إعداد إيمان شاهين وسميرة شند، معدلات الطالبات وتوصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات على مقياس تشاؤم ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي.

دراسة مالكي (2011): بعنوان فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين فعاليات الأنا كما افترضها إيركسون وبين الرضا عن الحياة على عينة من السعوديات العاملات والغير العاملات وبلغ عددهن 272 من اعمار مختلفة، ومستويات تعليمية مختلفة، استخدمت الباحثة منهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق غايات الدراسة تم استخدام مقياس فاعليات الأنا واعداد مارسكتورم والآخرين 1997 ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1996 وتوصلت الدراسة الى أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية قوية دالة بين درجات الفاعليات مع بعضها البعض وبين الدرجة الكلية الفعاليات الأنا والدرجة الكلية للرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق جوهرية في درجة الرضا عن الحياة لدى السعوديات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، واختلاف المهنة للعاملات الحالة الاجتماعية، لصالح العازبات.

دراسة أبو عبيد(2013): بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بالقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة وعلاقته بالقلق المستقبل، والتعرف على الفروق الفردية بين أفراد العينة في مستوى الرضا عن الحياة لديهم، وتم اختيار عينة عشوائية بلغت 112 أسيرا، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق غايات الدراسة تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة مكون من 79 فقرة موزعة على سبعة مجالات أساسية، ومقياس قلق المستقبل من اعداد الباحثة مكون من 46 فقرة وكانت أهم نتائج أن لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى افراد العينة من الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة.

دراسة تلمساني فاطمة (2016): بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا هدفت الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وكذا التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران، استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي طبقت على عينة قوامها 300 طالب من مدرسة العليا 148 (ذكور و152 إناث من مدينة وهران واعتمدت الباحثة على مقياس الرضا عن الحياة (لدينز) ومقياس تقدير الذات (لرونبرخ) وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما بينت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري رضا عن الحياة وتقدير الذات إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في كل من مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة

دراسة مفتي (2019): بعنوان الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية. والرياضية بجامعة سطيف، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سطيف، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لكي يكشف مستوى الرضا عن الحياة من جهة، ومعرفة الفروق في هذا المستوى من جهة أخرى تبعا لمتغيرات الجنس، المستوى التعليمي، التخصص، الحالة الرياضية للطالب، التوظيف لذلك. استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (1998) على عينة من طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية في جامعة سطيف، والبالغ عددهم 161 طالبا من أصل 1607 طالبا يدرسون في هذا القسم باستخدام العينة الطبقية، والتي تكونت من 868 طالبا، تتم اجراء معالجات احصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) منها التكرارات ونسب المئوية، تجزئة النصفية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، الوزن النسبي، تحليل تباين الأحادي، وخلص الباحث نتائجه إلى أن مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة متوسط، كما توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي، والتخصص والحالة الرياضية للطالب والتوظيف

دراسة هاني سعيد سلمى صالح (2019): التنبؤ بالرضا عن الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام المغتربين هدفت دراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الوجداني ومستوى الرضا عن الحياة

لدى معلمي التعليم العام المغتربين وعلاقة الذكاء الوجداني بمستوى الرضا عن الحياة لديهم، والكشف عن درجة الاسهام النسبي للذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤ تكونت عينة الدراسة من 379 معلما ومعلمة من معلمي التعليم العام بمحافظة مكة المكرمة واستخدم الباحثان مقياس الذكاء الوجداني اعداد عمل مان ورزق (2011) ومقياس الرضا عن الحياة اعداد الدسوقي 1996، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الذكاء الوجداني مرتفع، ومستوى الرضا عن الحياة جاء في مستوى متوسط لدى معلمي تعليم العام المغتربين بمحافظة مكة المكرمة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

دراسة الشايح والحميد (2020): بعنوان مستوى الرضا عن الحياة الجامعية في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) ممن وجهة نظر طلاب الجامعة القصيم هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) ممن وجهة النظر طلاب جامعة القصيم، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات إستجابات أفراد عينة الدراسة تعزي الى متغيري (الجنس، السنة الدراسية)، واستخدمت المنهج الوصفي المسحي، والاستبانة أداة الدراسة، وبلغ عدد افراد العينة 382 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) منها معامل الارتباط بيرسون، الفا كرونباخ، اختبار "ت"، تحليل التباين الاحادي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة الجامعية في ظل جائحة كورونا جاء متحققا بدرجة كبيرة، وكذلك جميع أبعاد الاستبانة ماعدا بعد الرضا عن زملاء الجامعة جاء متحققا بدرجة كبيرة جدا، ووجدت فروق دالة احصائيا في درجة رضا الطلبة عن زملاء (زملاء الجامعة، أساتذة الجامعة، والخدمات الجامعية) تعزي لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الاناث، وأما في بعد الرضا عن تحصيل العلمي فلم توجد فروق التعزي لمتغير الجنس، وكذلك لم توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية ترجع لاختلاف السنة الدراسية.

* الدراسات الأجنبية:

دراسة اسماعيل يناسب وخوشك (Esmaili nasab & khochk 2016) بعنوان التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة فروق الجنس: هدفت الدراسة إلى مقارنة فروق الجنس خلال تسع استراتيجيات من التنظيم الانفعالي وامكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلالها وتكونت عينة الدراسة من (302) طالب وطالبة (202) إناث، (100) ذكور، أختيروا بطريقة عشوائية من جامعة علامة طباطبائي في إيران، وقد استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (diener, et, al..... ومقياس التنظيم الانفعالي) cerq, garenefski, et al..... وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور واناث في التنظيم الانفعالي، وأن الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تعتبر كمنبئ للرضا عن الرضا عن الحياة، حيث أفادت أن الطالبات يستخدمن استراتيجيات الاجترار بشكل ملاحظة، بينما يستخدم الطلاب استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي، والتركيز على الخطط، وإعادة التقييم الايجابي، وأنه بالنسبة للإناث كانت استراتيجيات الإجتار منبئ

للرضا عن الحياة سلبيا، واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي منبئ إيجابي للرضا عن الحياة، والنسبة للذكور فكانت الاستراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وإعادة التركيز على الخطط كمنبئات للرضا عن الحياة إيجابيا.

8- تعقيب على الدراسات السابقة:

عند التمعن في الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها يظهر لنا أن هناك تنوع في الموضوعات، فنجد منها ما تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، ومنها ما ربطت متغير الرضا عن الحياة بمتغيرات أخرى.. فمعظم هذه الدراسات لم تتعرض بشكل مباشر لدراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. ويلاحظ من خلال استعراضنا لهذه الدراسات أن هناك بعض التشابه والاختلاف في دراستنا الحالية، فمن حيث الهدف فقد اختلفت وتعددت أهداف الدراسات السابقة حسب طبيعة موضوع كل دراسة فدراسة جودة (2004) هدفت إلى التعرف على العلاقة موجودة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالصحة النفسية، أما دراسة كل من حدة يوسف (2013)، دراسة شويطر خيرة (2017) ودراسة عيسات مريم (2020) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية، أما دراسة سلامة (2017) فهذه إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة ودراسة حساني فاطمة (2014) تناولت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة، أما دراسة منى محمود محمد ابراهيم (2002)، دراسة النواب والصالح (2016) التي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية (الاستراتيجية المركزة على الانفعال واستراتيجية مركزة حول المشكل) أما دراسة هيرمان وكاريف (2004) ودراسة سلام حيدر (2014) هدفت إلى معرفة نوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المتدربين في الطب الداخلي. هذا بالنسبة لمتغير الاستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية أما الرضا عن الحياة فكذلك هناك اختلاف في الأهداف، فهذه دراسة كل من المفتي (2019) دراسة الشايع (2020) إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة، أما دراسة هاني سعيد سلمي صالح (2019) هدفت إلى التعرف على درجة الذكاء الوجداني ومستوى الرضا عن الحياة والكشف عن درجة الاسهام النسبي للذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام المغتربي، وكذلك هو الحال مع الدراسات التي تطرقت إلى متغير الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات بحيث اختلفت كل دراسة عن باقي الدراسات الأخرى وذلك باختلاف الموضوع ومن بينها دراسة بيسوني (2011)، دراسة مالكي (2011)، دراسة أبو عبيد (2011)، دراسة تلمساني فاطمة (2016) ودراسة اسماعيل يناسب وخوشك (2016)، أما من حيث العينة فقد اهتمت الدراسات بعينات مختلفة فالدراسات التي اهتمت بطلبة الجامعة دراسة شايع (2020)، دراسة المفتي (2019)، دراسة بيسوني (2011)... الخ، أما دراسة أبو عبيد (2013) اهتمت بالأسرى المحررين ودراسة صالح (2019) اهتمت بالعلمي العام المغتربين، وبذلك وجود دراسات تتفق مع دراسات الحالية في العينة المبحوثة المتمثلة في طلاب الجامعة، ولكن كلها عالجت كل المتغير على حدى. أما طريقة اختيار العينة فمعظم الدراسات لمتغيري اعتمدت على الطريقة العشوائية، إلا دراسة المفتي (2019) اتبعت طريقة العينة عشوائية طبقية ودراسة حساني فطيمة (2014) ودراسة عيسات مريم (2020) اتبعا طريقة العينة غير عشوائية قصدية، أما دراستنا

الحالية تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة. فيما يخص المنهج المتبع فمعظم الدراسات تبنت المنهج الوصفي الارتباطي حيث يعتبر المنهج المناسب لاختيار العلاقة بين المتغيرات، إلا دراسة الشايع (2020) اعتمدت على المنهج الوصفي المسحي، أما دراسة بسيوني (2011) اعتمدت المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن أما دراسة مالكي (2011) ودراسة أبو عبيد (2013) اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، أما دراستنا الحالية اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أهم الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة بالإضافة لاستعمال بعض الدراسات استبيانات من أجل التوصل الى غرض البحث. فمعظم الدراسات استعملت الأساليب الإحصائية، بيرسون، اختبار "ت" الفا كرونباخ في كلا من المتغيرين وقد استفدنا من هذه الدراسات في ضبط موضوع دراستنا، بناء الإشكالية، صياغة الفرضيات، إثراء الجانب النظري، اختيار الأدوات الدراسة، اختيار الأساليب والمعالجات الاحصائية المناسبة، وتفسير ومناقشة النتائج الدراسة.

الجانب النظري

أولاً: الضغط النفسي

تمهيد:

- 1- مفهوم الضغط النفسي
- 2- أنواع الضغط النفسي
- 3- مصادر الضغوط النفسية
- 4- طرق قياس الضغط النفسي
- 5- آثار الضغط النفسي
- 6- نظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

يعد الضغط النفسي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يواجهها الطالب في مواقف وأوقات مختلفة من حياته اليومية يكون قصيرا وأحيانا أخرى يكون طويل المدى، ويكون ظاهرا أحيانا ويكون ضمريا أو مخفيا في الأوقات الأخرى، يعني أن الطالب الجامعي غير قادرا على التعامل مع متطلبات بيئته وأنه يشعر بتوتر وعدم الإرتياح.

1- مفهوم الضغط النفسي:

ينظر علماء النفس لمفهوم الضغط النفسي من ثلاث زوايا أو طرق:

الطريقة الأولى: تركيز على البيئة Envirsmment ويعرفون الضغط النفسي بأنه مثير Stimulus ويركز الناس وفق هذه الطريقة على مصدر التوتر أو سببه باعتباره حدث أو مجموعة ظروف مثل: ضغط العمل المرتفع أو ما يسمى "عبء"، "العمل" والأحداث أو الظروف المسببة للتوتر الضغط تدركها على أنها مهددة لنا أو مؤذية، لذلك فإنها تستثير لدينا مشاعر التوتر والتي نسميها " ضغوطات".

الطريقة الثانية: التي ينظر من خلالها علماء النفس إلى الضغط النفسي على أنه إستجابة "Response"، يركزون على ردود فعل الشخص من الموقف الضاغط أو المصدر الضغط النفسي، أي كيف استجاب الشخص مع التهديد الناتج عن الحدث الضاغط نفسه والكثير من الناس يستخدمون مفهوم "الضغط" للإشارة إلى حالة التوتر التي يعانونها. (عبد الله، 2012)

شار سيلبي Selye إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط. وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي . (السيد، 2008، ص.20)

وأشار لازاروس وفولكمان (Lazarus et folkman) إلى أن الضغط النفسي عبارة عن " حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة الإنفعالات والدوافع والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الإجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع ". (السميران والمساعد، 2014، ص.16)

أما نعمة أحمد عبد الكريم (1999) فترى الضغط بأنه حالة من الاضطراب الانفعالي الداخلي أو عدم الاتزان النفسي كما تستخدم الكلمة أحيانا للتعبير عن العوامل التي تمثل تهديد للمرء وتؤدي إلى اضطراب سلوكه كما تستخدم أيضا للتعبير عن مجموعة المتغيرات الخارجة التي تمثل تهديدا للمرء أو ضررا أو مضايقة الحياة وضغوط الحياة وضغوط المرض..... إلخ. (يوسف، 2016)

عرفها العزاوي (2014) أنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية. الإيجابية منها تكون دافعية الإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن إرتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية، مما يؤدي إلى إضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية. (صبار، 2017)

2- أنواع الضغط النفسي

هناك عدة أنواع للضغوط النفسية نذكر منها

النوع الأول: ولقد حددها سيلبي (selye 1993) أربع أنواع من الضغوط وهي:

(1) الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة

انجاز الأعمال، ويكونوا مثارين عقليا وجسميا

(2) الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث السلبية مهددة ومؤذية للفرد

3) الضغط المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4) الضغط المنخفض: ويقصد به الحالة ملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، هذا ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (السميران والمساعد، 2014، ص.18).

النوع الثاني: نذكر أربعة أنواع وهي كالتالي

1)- الضغوط الهدامة: كلمة ضغوط (Stress) تسبب إثارة الذهن إلى بعض المعاني غير المرغوب فيها وغالبا ما نستخدم هذه الكلمة لدلالة على الاضطرابات التي تسببها العلاقات المتوترة والمواقف الصعبة والحرجة وأعباء العمل والحياة، وتؤدي هذه الضغوط إلى حالة ذهنية غير مريحة تصاحبها أعراض جسمانية مؤلمة كي تتم الاستجابة فيها للمواقف غير المناسبة ولا شك أن الضغوط التي لها تأثير سلبي على الفرد يمكن وصفها بأنها معاناة وتوتر.

2) الضغوط البناءة: من الأهمية وجود شيء من الإثارة العاطفية والوجدانية والسيكولوجية حتى يظل الفرد يقظا ولديه الحافز. وهذه الضغوط الإيجابية تعطينا الطاقة التي نحتاج إليها حتى تطور من أدائنا وتكون إبداعا بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط تختلف في شدتها والمدة التي تستغرقها. (عبد الله، 2020، ص.26)

3) الضغوط المؤقتة: وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث وهذه الضغوط تكون سوية في أغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها فإنها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في الأعراض المرضية.

4) الضغوط المزمنة: هي التي تحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهةها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط. (حسين وحسين، 2006، ص.33-34)

ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي:

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال.....إلخ
- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات وقلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات....إلخ
- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول..... إلخ (السميران والمساعد، 2014، ص.24-25)

3- مصادر الضغوط النفسية:

يتعرض الإنسان لمصادر مختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والتحمل، فالشخصية الانسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر. فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات. في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بشكل الذي لا يترك أثر لدى الفرد، وأيضا تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية. (الغريرو وأبو أسعد، 2008، ص.31)

أما مصدر الضغوط فيمكن تصنيفها إلى:

- مسببات داخلية كالوظائف الأعضاء، والطبيعة الشخصية كالعقل وما يحمله من أفكار
- مسببات خارجية كالأمر الشخصية والمعيشية والظروف البيئية وتعتمد كذلك على التوتر مثل: التجارب السابقة ونمط الشخصية، البرمجة السابقة للوعي.

وأضافت مشيرة اليوسفي 1990 إلى أن الضغط أربعة مصادر رئيسية هي: ضغوط بيئية اجتماعية، ضغوط مادية، ضغوط بيئية أسرية وضغوط ناتجة عن تنظيمات العمل

ويشير حسن مصطفى 1992 إلى وجود ثمان مجالات كمصادر لضغوط أحداث الحياة هي العمل والدراسة والناحية المالية والناحية الصحية والحياة الأسرية والزواج والعلاقة بالجنس الآخر والضغوط الوالدية والأحداث الشخصية والضغوط بالصدقة والعلاقات بالآخرين . (عبد المنعم، 2006، ص.60-61) وهناك مصادر أخرى للضغط وهي:

- ✓ **العلاقات المضطربة وغير مستقرة:** إن العلاقات الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق ضغطا نفسيا كبيرا على الفرد وقد يستحوذ على كامل الشخصية ويصبح القضية الأولى في حياة الفرد
- ✓ **عدم القدرة على الاسترخاء:** إن الإلحاح على الإنجاز أو أداء ما تم تصدي لعمل آخر من غير أن تترك لنفسك فرصة للراحة وتهدئة الذهن واسترخاء الجسم معناه إطالة الضغط وزيادة التوتر وامتداده ينهك الشخص.
- ✓ **التوترات الانفعالية والغضب:** إن كبت الحالات الانفعالية وكظمها المستمر وعدم التعبير عنها معناه تحويل أثارها إلى داخل العضوية وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي أيضا إن هذه التراكمات الانفعالية المكتوبة سوف تحدث اضطراب في أي عضو ضعيف عند الشخص أو ذي الاستعداد للإصابة بالمرض. ويفضل دوما تحرير هذه المشاعر وتبديدها بأسلوب مناسب.
- ✓ **سلوكية الإتقان والكمال في الحياة:** بعض الأفراد يشعرون في غالب الأحيان بالفشل والإحباط بسبب عدم عثورهم على الشخص الكامل المتقن، إن من المستحيل أن يكون الانسان كاملا بصورة المثالية. فالفرد الذي لم يستطع مواجهة الفشل والإحباط يكون دوما حبيس مشاعر الضغط والتوتر ورفض الذات
- ✓ **الميل نحو التنافس المفرط:** إن الميل التنافسي الصحي الذي لا افراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان ولكن التنافس المستمر واتخاذ أسلوبا في الحياة وهدف لكل أنشطة الفرد يعتبر باعئا على الضغط النفسي.

- ✓ **الصلابة في السلوك والتعامل:** إن عدم المرونة في التعامل مع الناس ومواجهة المواقف يعني البحث عما يزجج ويتعب في حين إن المرونة في إن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي.
- ✓ **فقدان الصبر أو التحمل:** إن الالتزام بالجدية المطلقة أو النسبية في علاقاتك مع الناس ينمي الضغط وسلوك الإثارة وإذا كان الشخص عجولا وغير صبور ويتوقع من الآخرين إنجاز الأعمال بسرعة فإنه بداية وضع الرأس في الملزمة. (أشتيوي، 2018)

4- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. ومن الأدوات الشائعة الاستخدام لدراسة الضغوط وقياسها المقاييس المكتوبة والملاحظة والمقابلات والاستبيانات، كما تعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

ونذكر من مقياس هولمز وراهي (Holmes and Raha) بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

- ✓ وفاة المقربين (الزوج أو الزوجة)
- ✓ الطلاق
- ✓ الانفصال عن الزوج أو الزوجة
- ✓ حبس أو حجز أو ما شبه ذلك
- ✓ موت أحد أفراد الأسرة المقربين
- ✓ فصل عن العمل
- ✓ تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة)
- ✓ تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- ✓ وفاة صديق عزيز
- ✓ الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة
- ✓ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل
- ✓ خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة
- ✓ تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ. (السيد، 2008، ص39-40)

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرات باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الاجهاد ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الاجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية وهذه الإنذارات هي:

اضطرابات النوم، اضطرابات التنفس، اضطرابات الهضم، خفقان القلب، أعراض اكتئابية.. التوتر العضلي والشد، التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم، الاجهاد السريع، تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث.

- تعتبر المقاييس والاختبارات من أكثر الوسائل الفنية موضوعية لفهم الفرد ودراسة سلوكه، وقد استخدمت اختبارات بشكل واسع في كل الميادين مثل: الإدارة والصناعة والتربية ومختلف المجالات الحياتية بهدف الكشف عن قدرات الأفراد وتشخيص أحوالهم وسلوكهم وإختبار عبارة عن مجموعة منظمة من المثيرات على شكل أسئلة أو فقرات بغرض قياس سمة ما. (الغريرو وأبوأسعد، 2009، ص.105-106)

5- آثار الضغط النفسي:

يمكن تصنيفها كالتالي

أ- **الناحية السلوكية:** ويقصد بها مختلف التغيرات السلوكية الفردية التي تحدث نتيجة موقف مجهد، والتي تترجم جانبا آخر هو الجانب الفكري وتحديد جانب لآخر وهو الجانب الفكري (المعرفي). ويمكن تمييز نوعان منها:

* إما أفعال ظاهرة مقبولة كحل المشكلات، إنجاز أعمال.

* أو أفعال وحركات ظاهرة غير مقبولة كالعدوانية، الصراعات المهنية، اضطرابات، التركيز، الهروب من

المسؤولية، الإهمال، واللامبالاة، الخلافات العائلية، تعاطي الكحول، التدخين المستمر....

(كشود، 1995، ص.328)

ب- **الناحية النفسية:** عندما يعجز الفرد عن مقاومة المواقف المجهدة وباستجابات سلوكية، أو لا تساعد هذه الأخيرة على حل المشكلة بل تزيد من تعقيدها برفع الضغط النفسي لديه فيستجيب سلبيا وبالتالي تظهر عليه أعراض نفسية سلوكية كالتعب، نقص، الحيوية، الانطواء، الارهاق، القلق الذي يشعر به عند مواجهة أبسط المشكلات إضافة إلى أعراض أخرى كالتهييج العام، القابلية للإثارة، الاكتئاب، عدم الثبات، الانفعالية، الأرق... إلخ. وقد يؤدي الضغط النفسي الحاد في بعض الأحيان إلى أمراض نفسية وعصبية (الانهيار العصبي الكامل).

ت- **الناحية الجسمية:** يظهر خلال مجموعة من الأعراض الجسمية أو النفسية الجسمية منها:

التوتر عضلات الرقبة، والأكتاف، والظهر والام البطن التي تؤدي إلى الامساك أو الاسهال، والاضطرابات الجنسية، الضيق التنفس، الاضطرابات النوم (الأرق، عدم القدرة على استمرار في النوم، الكوابيس...) الصداع النصفي، ضعف المناعة (اصابات متكررة بالمرض)، الوهن العضلي، أمراض القلب، القرحة المعدية، الربو الشعبي. (قاسم، 2001، ص.118)

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والإنفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

أولا/ نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد " الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والإهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ركز علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك تعبر عن صراع ما بين النزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية. وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط. فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض منها السرطان وأمراض القلب وغيرها. (النواسية، 2011، ص.18).

ثانيا/ نظرية السلوكية:

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة العوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة وتذهب النظرية السلوكية إلا أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بظغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها. وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد وقد اعتمد كل من "واطسون وسكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها وقد اختلف واطسون عن سكينر حيث ألغى واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما يرفض باندورا كل تغير السلوك الانساني بطريقة آلية ميكانيكية وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شادا وغير متوافق.

ثالثا/ نظرية كانون (Cannon theory, 1998):

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب fight or flight التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة. وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد. غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفسولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا

يستطيع المواجهة أو الهروب. ويحدث تنشيط الجهاز العصبي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب. ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الإحتفاظ بحالة من الاتزان أي قدرة الفرد على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط. وبالتالي أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخل بهذا الاتزان ومن ثم ينتج المرض. (السيد، 2008، ص15)

رابعا / نظرية هانس سيلبي (Hans Selye):

ترجع الضغوط إلى الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند هانس سيلبي حيث وضع نظرية اسمها نظرية الضغط "Stress theory" حيث الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدد النخامية في المخ والغدة الكظرية (فوق الكلوية) وذلك عند التعرض المستمر لموقف الضغط وقدم "سيلبي" مفهوماً أسماه (جملة أعراض التكيف العام) G.A.S. General Adaptation Syndrome والذي يشير لاستجابة الجسم في مواقف الضغط. (الحميد، 2008)

وعرف هانس سيلبي الضغط بأنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية. ويعتقد أن ردود فعل الفرد الأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه هانس سيلبي جملة أعراض التكيف العام والذي يتكون من ثلاث مراحل:

- ✓ **إستجابة للإنذار: Alarm Reaction** وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغطة.
- ✓ **المقاومة Resistance**: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغطة إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تسبب في اضطرابات عضوية.
- ✓ **الإنهالك Exhaustion**: حيث يصبح الفرد عاجز عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت. (عرافي وإمام، 2013، ص.22)

خلاصة:

و تأسيسا على ما سبق فإن الضغط النفسي يفرض على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو الاجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات ولاكن مصدرها ومستوى تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر، ورغم هذا فإن الفرد لا يقف مكتوف اليدين أمام الضغوط التي تعترضه لذلك يحاول إلى إيجاد استراتيجيات التي من شأنها تساعده على التعايش والحصول على التوازن مع مختلف مواقف الحياة اليومية وأحداثها وإحباطاتها. وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل التالي.

ثانيا: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
- 2- وظائف استراتيجيات المواجهة
- 3- تصنيفات استراتيجيات المواجهة
- 4- محددات استراتيجيات المواجهة
- 5- طرق قياس استراتيجيات المواجهة
- 6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

خلاصة

تمهيد:

يتعرض الطالب في حياته اليومية للكثير من الحوادث الضاغطة والمجهدة سواء كانت قوية أو ضعيفة، سلبية أو إيجابية، فهي تعتبر بالنسبة له خطرا على حياته وتجعله في حالة عدم التوازن، لذلك يسعى الفرد إلى مواجهة هذه الضغوط من خلال إنتاج استراتيجيات متعددة تبعده عن المواقف الضاغطة، وتجعله في حالة توازن، كما أن استخدام الفرد لتلك الاستراتيجيات، تختلف من فرد لآخر حسب شخصية كل فرد. بحيث تعتبر المواجهة من بين المفاهيم كثيرة استخدام من قبل العلماء والباحثين، خاصة في مجال علم النفس، ولا يمكن الحديث عن الضغط النفسي دون الحديث عن مواجهته، وسنتناول في هذا الفصل مفهوم الاستراتيجيات المواجهة، ووظائفها، وتصنيفاتها، محدداتها وطرق قياسها، ونظريات التي فسرتها.

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

1-1 مفهوم المواجهة:

تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة (Coping)، ولكنها تتفق جميعها حول معنى المشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها.

فيعرف ماثيني وآخرون (Metheny et al, 1986) المواجهة (Coping) بأنها " أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو غير شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو المساعدة على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة" ويعرف جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (1989) أن كلمة Coping تعني أسلوب لمواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب. وأن سلوك المواجهة هو سلوك التصدي والكفاح الناجح، أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفف التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة. (عبد المعطي، 2006، ص.97-98) ويعرف كمال دسوقي سلوك المواجهة بأنه " الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شئ ما (يوسف، 2016، ص.67)

ويرى كوكس (Cox 1985) أن المواجهة "هي صورة من سلوك حل المشكلة، وإن الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة، وإن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها" (مراكشي وخرموش، ص11)

ويعرفها ابراهيم (1994) بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات سلوكية ومعرفية يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (بريكي ومعوش، 2022، ص243)

2-1 استراتيجيات المواجهة:

أما استراتيجيات المواجهة (Coping Strategy) فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل إستجابات الفرد لمثل هذا الموقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية. واللفظ يطلق على الاستراتيجية التي تصمم لمعالجة القلق: فالطالب القلق بالنسبة للامتحان قادم يقوم بالدرس والاستذكار للتصدي له، أما الحيل الدفاعية فتوجه للقلق وليس لمصدره وأساسه. (عبد المعطي، 2006، ص.98).

ويعرف Moos استراتيجيات المواجهة بأنها " أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها وكفها" (عيسات، 2020، ص.429).

وتعرف أمال جودة أساليب المواجهة بأنها " كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئة الشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثار السلبية

(مادية ومعنوية) أو التقليل منها أو لتجنب قدر الامكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي. (القي، 2018، ص.443)

ويرى لازاروس وفولكمان (Lazrus & Folkman, 1985) أن استراتيجيات المواجهة هي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية. (هاشي علي، 2018، ص.522)

وعرفها الفريجات والموني (2016): أنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في التغلب على المواقف والأزمات والضغوط النفسية. أما أسماء (2014) ترى بأنها طريقة تكيفية يستخدمها الفرد لتخطي وتجاوز كل مصادر الضغوط أو المواقف الضاغطة. (صبار، 2017، ص.37-60)

إذن من خلال عرض الباحثان مجموعة من التعاريف تمكنا من تحديد تعريف شامل للاستراتيجيات المواجهة والمتمثلة في أنها " استجابات معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة، وقد تكون هذه الاستجابات إيجابية تجعله متحكما في الموقف الضاغط، كما قد تكون تلك الاستجابات سلبية، مما ينجم عنها نتائج سلبية تؤثر على صحته الجسمية والنفسية وعلى تكيفه مع المحيط العملي والاجتماعي بما فيه الأسرى.

2- الوظائف استراتيجيات المواجهة:

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتمائه النظري، وفيما يلي عرض لبعض هذه الوظائف:

2-1- حسب لازاروس وفولكمان (1985) فإن سلوك موجه لتحقيق وظيفتين أساسيتين هما:

- عند مواجهة المشكلة، يتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل العامل الضغط (التعامل المركز حول المشكلة)
- تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الاكتئاب أو الضيق، وبالتالي يقل التوتر الناتج عن التهديد وتقليل الضيق العاطفي (التعامل المركز حول الانفعال).

لذلك فالمواجهة فهي تمثل استقرارا عاليا يمكنها أن تساعد الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي أثناء فترات التوتر.

حيث (shaher et Plealin, 1987): بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير وإزالة الأوضاع التي تؤدي إلى ظهور المشكلة.

- تحكّم في معنى التجربة المعاشة قبل أن يصبح الوضعية متوتروضاغطة

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حصوله . (صبار، 2017).

وافترض كل من (بولهان) و(بورجوا) (Pulhan & Bourgeois) أن نوعي استراتيجيات المواجهة (المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال) يستخدمان بنسب متفاوتة حسب الفرد نفسه، فاختيار هذا النوع أو آخر يكون مبني على أساس مجموعة من المعطيات يصعب حصرها ويجب الإشارة إلى أنه ينبغي تجنب انساب فعالية أو الايجابية أو السلبية إلى أحد الاستراتيجيات، فمثلا المواجهة المركزة على المشكل تحظى دوما بتقدير إيجابي، في

حين أن المواجهة المركزة على الانفعال تعد أقل قبولا. فالأهم من هذا هو أن تكون استراتيجيات المواجهة ملائمة للموقف وتساعد الفرد على مواجهة معاناته فاختيار الاستراتيجية قد يختلف مع مرور الوقت.(سعداوي، 2010، ص.82)

أما (فوبرباخ) Foubertach إلى أن: أهم من اختيار تلك الاستراتيجية أو الأخرى هو الاستقرار في الاختيار وأنه من الأساسي أن لا نتذبذب بين الاثنين، لأن هذا التجاذب الوجداني ربما يزيد من حدة الضغط (chabrol & callahan,2004 ,p111-112)

2-2- حسب Mechanic: يشير (Mechanic(1974 الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن:

(lazarus et folkman ,1948 ,p149) فإن للاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:

*التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية

*خلق الدافعية لتصدي هذه المتطلبات

*الحفاظ على حالة من التوازن النفسي لتوجيه المهارات نحو المتطلبات الخارجية. (جيدو، 2014)

2-3- حسب "سولس وفليتشر" (suls & fletcher 1985): يرون أن المواجهة تسعى إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على استجابة الفسيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) على الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر) وإلى ضبط الموقف الضاغط بوضع إجراء لحل المشكلة كالبحث عن المعلومات، على العموم يتفق أغلب الباحثين إلى أن الاستراتيجيات المواجهة دور تكييفي وقائي، فهي تعمل على تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها.(عيسات، 2022، ص139).

3- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

1-3- تصنيف فولكمان ولازاروس (1980)

ويقدم نوعين من المواجهة

* **المواجهة المركزة حول المشكلة:** وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، والتي من خلالها يحاول تغيير أنماط السلوكه، أو تعديل الموقف المجهد. (حسين وحسين، 2006) حيث تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

وقد حدد "لازاروس وفولكمان" شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

1- جمع المعلومات 2- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

* **المواجهة المركزة حول الانفعال:** تشير إلى جهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن الموقف الضاغطة ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي:

- التجنب (Avoidance): تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضية)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة) وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول والمخدرات.

- الإنكار (Denial): تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل الخطورة الموقف أو رفض الإعتراف بما حدث فعلا. (Mahmoud Boudarene ,2005 ,p36)

الجدول رقم 1: الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال

متمركزة حول الإنفعال		متمركزة حول المشكلة	
العيوب	المميزات	العيوب	المميزات
إستمرار العامل الضاغط	قليل التكلفة	تكلفة عالية	تخفيض العامل الضاغط
	المحافظة على النشاطات المعتادة	التركيز على المشكلة على حساب النشاطات	تكييف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)

(أبيو، 2019، ص.89)

2-3 تصنيف بيرلان وسكولار (1978): Pearllin & Scooler

يرى الباحثان في مقالهما "بنية التعامل" Structure of coping "استراتيجيات التعامل على أنها مجموعة من النشاطات التي يبحث الأشخاص من خلالها على تجنب الضرر من الضغوط التي يتعرضون لها، ويقترحان ثلاث أبعاد وهي:

- ✓ محاولات لتغيير الموقف بالقضاء على المصادر الضغط
- ✓ مجهودات لتغيير معنى الضغط واختزال مفعول الحدث
- ✓ إيجاب طرق للتحكم في مشاعر الضيق أي تسيير الضغط (منصوري، 2017، ص.137)

3-3 تصنيف فليتشر وسالس (1985): (Fletcher & sales)

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسين للمواجهة

✓ **المواجهة التجنبية:** وهي طرق سلبية وخاضعة وإستلامية مثل التجنب والتهرب والنفي والقبول الطوعي.

✓ **المواجهة اليقظة:** هي طرق نشطة، بما في ذلك: البحث عن المعلومات، وخطط حل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي. (القبلي، 2018).

4-3 تصنيف بيلنجس وموس (1981): (Bilings & Moos)

صنفوا استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات إقدامية وأخرى إجمامية (Approach and Avoidance Coping)

ويرون أن الاستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر.

أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن الاستراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام. (حسين و حسين، 2006، ص.94-95).

4- محددات استراتيجيات المواجهة:

1-4 المحددات الفطرية للمواجهة: حسب العديد من الباحثين ومنهم كوست وزملائه (Cota & All, 1996) يرون أن استراتيجيات المواجهة ليست خاصة بل عامة لأنها محددة ببعض الخصائص الثابتة للفرد (كسمات الشخصية) أكثر منها بخصائص وعوامل الموقف، حيث يوجد لدى كل فرد مجموعة من أساليب المواجهة الخاصة. (يوسفي، 2016، ص.84).

2-4 المحددات المعرفية للمواجهة: تتضمن الاعتقادات حول (الذات، العالم، المصادر الشخصية، القدرة على حل المشكلات) وتتضمن الدوافع العامة (القيم، الأهداف، العوائد) وتشمل المحددات المعرفية للتقييم المعرفي (Cognitive Appraisal) على:

- اعتقاد الشخص (حول الذات، العالم، الموارد... إلخ)
- دوافعه العامة (القيم، الأهداف، القواعد... إلخ)
- الخصائص الشخصية (الفعالية الذاتية، التفاؤل، الانتساب... إلخ) (Bruchon & Schweitzer, 2001, p72)

3-4 المحددات الموقفية والتفاعلية للمواجهة:

يظن الكثير من الباحثين بأن التقييم الأولي والثانوي والمواجهة هي عمليات تفاعلية ترتبط مرة بخصائص الأفراد ومرة بخصائص الموقف الذي يواجهه لذلك فالتقييم المعرفي يمكن أن يزداد من خلال مختلف الموقف (طبيعة التهديد، مدته، درجة الغموض، الفجائية...). لذلك فإن استراتيجيات المواجهة يمكن أن تتحدد على الأقل من جهة أخرى من خلال المتغيرات الموقفية، فمواجهة الأحداث غير المتحكم فيها تجعل الفرد يستخدم إستراتيجيات متمركزة حول المشكل (يوسفي، 2016، ص.85).

4-4 المحددات استعدادية:

إن الاستراتيجيات التعامل مع الضغط لا تعتبر خاصة، وإنما عامة، فهناك مجموعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط التي تعتبر مستقرة نسبياً، لأنه يفضل استخدام الاستراتيجيات بدلاً من غيرها أمام أحداث الحياة المختلفة متنسقة نسبياً. (مزلق، 2014)

5- طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

تحظى موضوعات الضغط ونتائجه باهتمام كبير لدى العاملين بعلم النفس والصحة النفسية في وقت الحاضر ويعود ذلك إلى نتائج والآثار الخطير التي يتركها الضغط على سلوك الأفراد وصحتهم، وهذا الإهتمام ما كان ليكون لولا المقاييس التي أوجدها الباحثون والدارسون لموضوعات الضغوط على اختلاف طبيعتها وجودها ومن هذه المقاييس نذكر:

1-5 مقياس لازاروس وفولكمان (1984): يتكون مقياس لازاروس وفولكمان (WCC) (1984) قائمة من طرق للمواجهة تتكون من "67 بند" تم تطبيقه على 100 بالغ (52 امرأة و48 رجلاً) تتراوح أعمارهم من (40-65 سنة) والذي أجابوا على مقياس خلال سنة واحدة من تطبيق، وذلك من خلال سرد حدث مرهق، وطريقة تصرفهم تجاه هذا الحدث ثم جمع الاجابات ونتائج التحليل العاملي. تم الحصول على ثمانية أبعاد فرعية موزعة بين استراتيجيتين رئيسيتين (المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال). والمقاييس فرعية وزعت على النحو التالي:

- استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل:

1- استراتيجيات حل المشكلات والتي تشمل البحث عن المعلومات، واتباع الخطة العمل...

2- الروح العالية والقبول المواجهة

- استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:

1- اتخاذ المسافة أو تقليل من قيمة التهديد

2- اعادة التقييم الايجابي

3- الالهام الذاتي

4- الهروب

5- طلب الدعم الاجتماعي

6- ضبط النفس (سعداوي، 2010)

2-5 مقياس كوكس وفيرجسون لقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة (1997): (F D C) Functional

Dimensions of coping scale يقيس هذا المقياس مجموعة من الاستجابات السلوكية والوظيفية التي

يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط. ويقيس هذا المقياس أربعة وظائف المواجهة

الإقدام: تشير إلى السلوكيات التي يعتقد الفرد أنه تتيح له التعامل مع الضغوط بشكل مباشر مع المشكلة

الإحجام: تشير إلى الاستجابات السلوكية التي يعتقد الشخص أنها تتيح له تجاهل وجود المشكلة

التنظيم الانفعالي: يشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل مع النتائج والآثار الانفعالية

الناجمة عن المواقف الحياة الضاغطة

إعادة التقييم: تشير إلى الاستجابات السلوكية التي يعتقد الفرد أنها تتيح له تفسير وإعطاء المعنى الإيجابي للحدث الضاغط. (حسين و حسين، 2006، ص.117)

3-5 مقياس المواجهة لكارفر وزملائه (Carver et al 1989):

يتكون هذا المقياس من (52) عبارة كوزعة على 13 مقياس فرعيا هي:

- ✓ التعامل النشط
- ✓ التخطيط
- ✓ استبعاد / قمع الأنشطة المنافسة
- ✓ السعي إلى الدعم الاجتماعي
- ✓ التمهل
- ✓ السعي إلى الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية
- ✓ التركيز على العواطف وإظهارها
- ✓ الميل إلى التحرر الذهني.

4-5 مقياس أسلوب المواجهة لنوواك (Nowak 1989):

هو أداة لقياس اساليب التعامل التي قد يلجأ اليها الفرد حيث تعترضه الضغوط وتتضمن (20) فقرة موزعة على الاستراتيجيات وهي:

- أ- التفكير التطفل الايجابي Intrusive psitve thoughts
- ب- التفكير التطفل السلبي Intrusive negative thoohts
- ت- التجنب Avoidance
- ث- التركيز على المشكل problem –focused (منصوري، 2017، ص.147)

5-5 إستبانة المواجهة الدينية: (Religious coping):

وقام بإعداد هذا الاستبيان بيرجمنت وآخرون (Rargament et al (1990) ويتألف هذا الاستبيان من 32 مفردة يجيب مفحوص عليها من خلال مقياس متدرج مكون من أربع نقاط (ليس مطلقا، الى حد ما بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة)، وتأخذ الدرجات (صفر، واحد، اثنان، ثلاثة) ومن أمثلة مفرداته:

- اثق في ان الله لا يتركني وحيدا
- تساعدني عقيدتي في اختيار اساليب مختلفة لتعامل مع المشكلة
- أتقبل الموقف او المشكل وكل شئ بإرادة الله (حسين وحسين، 2006، ص.117)

6-نظريات استراتيجيات المواجهة:

1-6 النظرية المعرفية لمواجهة الضغوط cognitive theory of coping stressos للازاروس (Lazarus):

تطورت هذه النظرية كنتيجة لأفكار قدمها لازاروس (1976). والتي طورها لاحقا نتيجة لأبحاثه مع آخرين مثل فولكمان ولونير وغيرهم، وتبنى هذه النظرية على أساس العلاقة والعملية : فيما يتعلق بالعلاقة فإنها تتضح في تعريف الضغط على أنه " علاقة بين الشخص والبيئة التي يقدرها الشخص على أنها تتجاوز قدراته، وأنها تمثل تهديدا لرفاهيته " وهذه النظرية هي إحدى تلك الطرق التي يعرف فيها الضغط بأنه عامل أو مثير الضغوط، مثل الامتحان أو حالة صدمة، أو كنتيجة لصراع نفسي داخلي يركز على نقاط قوة الشخص أو دوافعه أو تصورات أو معتقداته.

أما بالنسبة لهذه النظرية التي تقوم على عملية، فهذا لها معنيان:

أ- بين الشخص والبيئة علاقة ديناميكية تتغير باستمرار

ب- لهذه العلاقة وجه مزدوج حيث أن الشخص والبيئة يؤثران على بعضهما البعض

تقترح النظرية المعرفية للضغط أن هناك عمليتين وسطتين بين الإجهاد والنتائج التكيفية ذات الصلة هما: التقويم المعرفي (Cognitive Appraisal)، المواجهة (Coping)، وعمليات التقويم هي التي يتعرض فيها الفرد لحدث مرهق، ويتم تقييم هذا الحدث من خلال عمليتين هما (Folkman ,1984):

*التقويم المبدئي (الأولي): أي تقويمات الفرد للوضع المجهد، والتهديد ومدى قدراته على التحول، ليكون أفضل

*التقويم الثانوي: أي التقويمات الشخصية لمصادر التعامل مع الضغوط وعمليات الضبط. (شاوي، 2010)

2-6 نظرية تقدير المعرفي: يرى لازاروس (1970) أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكون للموقف. ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة به والفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها، العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

1) المرحلة الأولى: وهي خاصة بتحديد ومعرفة أن الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

2) المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (السيد، 2001، ص.100-101)

3-6 نظرية النموذج الحيواني: فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي

تهديد حيوي، وقد أشار (cannon ,1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي

حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي استجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة، أن هذا الأسلوب يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف. أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية – ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفرع – ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب. (بريكي ومعوش، 2022، ص243).

4-6 نموذج المتعدد الأبعاد ل "جرانز فورت" Granz Foort:

يشير هذا النموذج إلى عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ويجب فهمها من خلال نموذج متعدد الأبعاد، ويقوم هذا النموذج على عدة ركائز أساسية، وهي كالتالي:

- أ- الهوية الفرد (Identity of individual): إحساس الفرد بالاستمرارية والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي، وتشمل السمات الشخصية، والشعور بالاكفاء الشخصي، واتجاهات النوع الاجتماعي.
- ب- المواجهة (Coping): تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يحدث فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد استراتيجيات التعامل من خلال القيم والمعتقدات الثقافية.
- ت- السياق الاجتماعي (the social context): متغير غير مستقر يتغير باستمرار ويتأثر بالمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- ث- المعتقدات والقيم الثقافية (cultural values and beliefs): لها دور في تكوين فهم الفرد للضغوط وتحديد إستراتيجيات المواجهة.
- ج- كما اهتم النموذج أيضا بالعلاقات الاجتماعية، لذا فإن اختيار الفرد لبعض استراتيجيات المواجهة يمكن أن يجعله ينفر من السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، مما يعني أن عملية التأقلم تتأثر بالبيئة الاجتماعية. (الشاوي، 2010)

خلاصة:

بما أن العصر الراهن هو عصر الضغوط النفسية بامتياز، فإن استراتيجيات المواجهة ذات استعمال متزايد وضرورة قصوى في الوقت الراهن، وتعتبر المواجهة عن الكيفية التي تفكر بها والطريقة التي تستجيب بها الأحداث الضاغطة سواء بالإيجاب أو بالسلب لذلك ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في استخدام آليات معينة للمواجهة فقد اختلف العلماء والباحثين كثيرا في مفهومها تصنيفها...لأنها تبقى ببساطة مرتبطة بطبيعة الموقف الضاغط وطريقة إدراك الأفراد لتلك المواقف.

ثالثاً: الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم الرضا عن الحياة.
- 2- أبعاد الرضا عن الحياة.
- 3- مقومات الرضا عن الحياة.
- 4- محددات الرضا عن الحياة.
- 5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة.
- 6- الرضا عن الحياة من المنظور الإسلامي.
- 7- نظريات الرضا عن الحياة.

خلاصة

تمهيد:

لم يعد الإهتمام بالفرد مقصوراً على توفير المقومات المادية اللازمة لحياته فقط، بل امتد ذلك ليشمل كل ما يدخل في إطار زيادة الرضا عن الحياة لديه، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي، وإعادة التوازن أمام الضغوطات النفسية المتصاعدة في حياته، فالرضا عن الحياة لدى الفرد هي إحدى دلالات الصحة النفسية لديه، كما أن انخفاضها يعني بضرورة أن هناك خلل ما، ومن هذا المنطلق زاد الاهتمام مؤخراً بهذا المجال، وسنعرض في هذا الفصل مختلف التعريفات التي تناولت الرضا عن الحياة، وكما حصرنا أبعاده ومقوماته وأهم محدداته، وتطرقنا إلى العوامل المساعدة في تحقيقه وتحديث عن الرضا في الإسلام، وفي الأخير تضمن هذا الفصل أهم النظريات التي تناولت تفسير أسباب رضا الفرد عن حياته.

1-- مفهوم الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلب من مطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد، ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ملمحا من ملامح الشخصية السوية، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا عن سلوكه وتصرفاته حياتية، فقد تعددت واختلفت التعريفات المقدمة لمفهوم الرضا عن الحياة بحكم اختلاف هذا المفهوم من شخص لآخر وسوف نذكر بعض منها:

تعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة عبارة عن " معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظمة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. (رشيد و المحمدي، 2020، ص.84)

أما رضوان والهريدي (2001) يعرف الرضا عن الحياة بأنه " درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل. (شقورة، 2012، ص.28)

في حين أشار بافوت ودنير (pavot & Diener) في تعريفه عن الرضا عن الحياة " بأنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون من جانبيين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزوجي، أو الرضا عن العمل والجانب الثاني:تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة وغير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة. (البشر والحمدي، 2019، ص.358)

ويذكر المجدلاوي بأنه " شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (المجدلاوي، 2012، ص.211)

ويرى بسيوني الرضا عن الحياة بأنه " تقدير عام لتوجيه حياة الفرد حسب معايير التي انتقاهما لنفسه، والرضا عن الحياة تعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر في سعادته. (بسيوني، 2011)

ومن خلال تعريف السابقة للرضا عن الحياة يمكن القول أنه يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل والفرح والسعادة، الرضا عن الواقع، وتقبل الذات واحترامها، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الطالب، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، وخاصة وأن سعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة.

2- أبعاد الرضا عن الحياة:

ينظر إلى الرضا عن الحياة على أنه بناء متعدد الأبعاد، كما يعترف الباحثون الذين حاولوا ذلك إجراء قراءة شاملة لرضا عن الحياة كمفهوم مركب ومعقد ومتغير الأبعاد ولهذا:

يؤكد مجدي محمد دسوقي (2000) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- ✓ السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من السعادة والشعور بالرضا وارتياح ظروف حياته
- ✓ الاستقرار النفسي: يتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل

- ✓ **التقدير الاجتماعي:** ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه المستقبل
- ✓ **القناعة:** تعبر عن الرضا وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها
- ✓ **الرضا عن الظروف الاجتماعية:** وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين
- ✓ **الطمأنينة:** تعني الاستقرار الفردي الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم. (محمد علي، 2017، ص. 256-257)
- ✓ ويرى جمال السيد تفاحة (2009) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:
- التفاعل الاجتماعي (Social interaction):** قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والتواصل مع الآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم والإدراك أنه مصدر ثقة وانتماء.
- القناعة:** رضا الفرد عن المساعدة المقدمة له ومساعدته وقبوله لذلك من حوله.
- التفاؤل:** توقعات الفرد الإيجابية تجاه حياته المستقبلية، والاستبشار ونصيحة والأمل في أن كل شيء عسير يليه شيء يسر.
- الاستقرار العاطفي:** تعامل مع الأحداث والمواقف باستقرار نسبي مع القدرة على الضبط النفس واستقرار الوضع المزاج والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- التقدير الاجتماعي:** هو الشعور الفردي بالقبول والحب والتقدير، مما يسمح له المشاركة في اتخاذ القرار وحرية التعبير عن الرأي، والثناء على ما قدمه وما يفعله.
- الحماية:** هو وعي الفرد بمدى الرعاية المقدمة له، والشعور بالأمن وعدم التخلي، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف من شدة القلق الذي قد يتعرض له، والمساندة وقت أزمات والمحن. (تفاحة، 2009)
- *أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيلان (Peterman and Silas) في 7 محاور، وهي كالآتي:
- ✓ **التوازن الانفعالي:** يتمثل في ضبط انفعالات والسيطرة على المشاعر الايجابية والسلبية، مثل الحزن والاكتئاب والقلق.
- ✓ **الحالة الصحية العامة للجسم:**
- ✓ **الاستقرار الأسري:** استمرارية العلاقات داخل البنية العقلية
- ✓ **الاستقرار المهني:** حيث يعتبر الرضا الوظيفي بعدا هاما من أبعاد جودة الحياة
- ✓ **استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة:**
- ✓ **الإستقرار الإقتصادي:** وهو مرتبط بدخل الفرد مما يساعده على مواجهة الحياة.
- ✓ **التواؤم الجنسي:** يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر العام. (جلالة، 2015).

وهناك من يرى أبعاد الرضا عن الحياة متمثلة فيما يلي:

- أ- الرضا عن الذات: يشير هذا البعد إلى أن يدرك ما يزود به من إمكانيات وأن ينجح في تحقيقها
- ب- الرضا عن الوالدين: تتغير أدوار الأسرة بزيادة عمر الأبناء إلى تحقيق فرديتهم الخاصة
- ت- الرضا عن الأقران: يقضي الأشخاص معظم وقتهم مع الأقران ولهذا تأثير جماعة الأقران عظيم على الاتجاهات والسلوك والقيم وقيد يفوق تأثير الأسرة. (الشيخ، 2017)

3- مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة معافاة الكاملة بدنيا، عقليا ونفسيا واجتماعيا. وفي ما يلي عرض

مختصر لها:

- **الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها والشعور الفرد بالسعادة وراحة النفسية.
- **الصحة العقلية:** تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح واتساق والشعور بالمسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات
- **الصحة البدنية:** القدرة على أداء الوظائف الجسدية وحالة من اللياقة البدنية
- **الصحة الاجتماعية:** القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاتصال والتواصل معهم
- **الصحة المجتمعية:** القدرة على إقامة علاقة مع كل ما يحيط بالفرد من أفراد وقوانين وأنظمة (بلعالم وعزوز، 2020)

أما الهمص (2010) فيرى أن الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

- ✓ القدرة على التفكير وأخذ القرارات
- ✓ القدرة على التحكم
- ✓ الصحة الجسمية والعقلية
- ✓ الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية
- ✓ المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية -
- ✓ الأوضاع المالية والاقتصادية والتي في ضوءها يحدد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها. (شريقي، 2014، ص.73)

ومن المقومات الأساسية لطلاب الجامعة هي تمتعهم بالصحة الجسمية (البدنية) والعقلية والنفسية والاجتماعية والقدرة على التفكير واتخاذ القرارات، التي تجعله قادرا على ممارسة الحياة التي يسودها التفاؤل ورضا والصبر والتحمل عندما يتعرض لضيق والتوتر النفسي الذي تطول مدته أو تقصر.

4-محددات الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحد من مكونات الأساسية للسعادة والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والمتأمل لدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن الوقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى بشكل خاص، بحيث يختلف الطلاب في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة ويتأثر بمحددات مختلفة ومعقدة يمكن حصرها في فئتين وهما:

- العمليات النفسية الداخلية التي تتسم في شعورهم بمستوى عال من الرضا عن حالتهم الصحية والاجتماعية والوضع المادي للأسرة وظروف العمل، ومستواهم التعليمي
- الظروف والأوضاع الخارجية المحيطة بالفرد

وإذا كانت بعض النظريات تشير إلى كون الرضا عن الحياة حالة نسبية متغيرة بتغير الظروف الخارجية، فإن هذا قد يعني أن الأفراد المختلفين يمكن أن تكون استجابة الرضا عن الحياة لديهم متشابهة إزاء المؤثرات المتشابهة بصرف النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية، وعلى جانب الآخر تشير نظريات أخرى إلى اعتبار الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبياً، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتسم بهذه الصفة سيبقى راضياً، بصرف النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على مستوى دخله أو علاقاته الاجتماعية أو حالته الصحية، ومن هذا المنظور فإنه من غير المحتمل أن يعكس تحصيل نوعية الحياة مستوى رضاهم عن الحياة. (جلاله، 2015)

ويمكن تفسير الاختلاف في الرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

تأثير الظروف الحياتية على الشعور بالرضا: تؤثر الظروف الحياتية على الشعور بالرضا، لاشك أن الأفراد الذين يتمتعون بالصحة جيدة، ومستقرين في زواجهم، والذين يعملون عملاً ممتعاً، يشعرون بالسعادة أكثر من الآخرين، ولكن ليست هذه الظروف وحدها التي تؤثر على الشعور بالرضا، فهناك الكثير من الشعور بالرضا الذي يتكون نتيجة القيام بنشاطات مشوقة غير مرتبطة بإشباع **الطموح والإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات، ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

خبرات الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

مقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الطالب قصيراً أو طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم بمعنى درجات على المقياس التقدير، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة على حالات مزاجية مباشرة. (صباح، 2015).

من خلال ما سبق ترى باحثان أنه لا يمكن أن يحقق الفرد شعورا مرتفعا من الرضا عن حياته إلا إذا تكاملت العديد من المحددات منها الصحية والنفسية والاجتماعية والمادية، لقد يعيش الفرد في ظروف حسنة، ويدرك خبراته السارة ويحقق أهدافه ويتغلب على العوائق التي تعترضه، حينها يشعر بالرضا عن الحياة.

5- عوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعزى الرضا عن الحياة إلى مجموعة من العوامل تتمثل في السمات الشخصية والجينية والعوامل المعرفية – الاجتماعية مثل: الأنشطة الموجهة الأهداف فعالية الذات وتوقعات النتائج ودعم البيئة المحيطة بالفرد Buetell 2006 وأن تقييمات الفرد عن وضعه المادي وحالته الصحية ورضاه الوظيفي والرضا عن الوقت الفراغ باعتبارها أهم أربعة عوامل مؤثرة في الرضا عن الحياة. (van praag et al ,2003)

ومفهوم الرضا يعتمد في نظريته لهرمية ماسلو في إشباع الحاجات متدرجا من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى حاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من أجل العور بالسعادة والرضا عن الحياة وتحقق الحياة جيدة عندما تلي للإنسان متطلبات الأمن والإنتماء والإستقلال وتأكيد الذات (العمرات والرفوع، 2014، ص.268).

ويشير مرسي إلى بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي:

- أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات

6- الرضا عن الحياة من منظور الإسلامي:

6-1- معنى الرضا في الشرع: قيل في الرضا الكثير بأنه ترك الاختيار وأنه سيكون القلب تحت جريان القضاء وأنه سرور القلب بر القضاء وهو استقبال الأحكام بفرح، وهو نظر القلب إلى اختبار الله للعبد، بأنه اختار له الأفضل وإذا اتصل الرضا بالرضوان اتصلت الطمأنينة

قال الراغب الأصفهاني: "رضا العبد عن الله أن لا يكره ما يجري به قضاؤه، ورضا الله عن العبد هو أن يراه مؤتمرا بأمره منتهيا عن نهيه (الجلاد، 2010، ص.13)

6-2- أنواع الرضا: الرضا نوعان

النوع الأول: الرضا بفعل ما أمر الله به وترك ما نهى عنه ويتناول ما أباحه الله من غير تعد محضور { وقالوا حسبنا الله سيؤتينا الله من فضله ورسوله إنا إلى الله راغبون } وهذا الرضا الواجب

النوع الثاني: الرضا بالمصائب كالفقر والمرض والذل، فهذا الرضا مستحب في أحد قولي العلماء وليس بواجب وقد قيل: إنه واجب والصحيح أن الواجب هو الصبر كما قال الحسن "الرضا غريزة ولكن الصبر معول المؤمن وقد روي في

حديث ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "إن استطعت أن تعمل بالرضا مع اليقين فافعل، فإن لم تستطع فإن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا" (المصري، 2011، ص.6-7)

3-6- الرضا في القرآن الكريم: وردت اشتقاقات مادة رضى في القرآن ثلاثين مرة أورد منها: "قال الله هذا يوم ينفع الصادقين صدقهم، ولهم جمات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبد رضي الله عنهم ورضوا عنه، ذلك الفوز العظيم" {المائدة 119}

✓ لقد رضي الله عن المؤمنين إن يبايعونك تحت الشجرة فعلم ما في قلوبهم فأنزل السكينة عليهم وأثابهم فتحا قريبا. {الفتح 18}

✓ " جزأهم عند ربهم جنات عدن تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبدا رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه " {البينة 8}

✓ " لا تجد قوما يؤمنون بالله واليوم الآخر يوادون من حاد الله ورسوله ولو كانوا آباءهم أو أبناءهم أو إخوانهم أو عشيرتهم أولئك كتب في قلوبهم الإيمان وأيدهم بروح منه ويدخلهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها رضي الله عنهم ورضوا عنه أولئك حزب الله ألا إن حزب الله هم المفلحون " {المجادلة 22}

✓ " اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً فمن اضطرب في مخصصة غير متجانف لإثم فإن الله غفور رحيم " {المائدة 3}

✓ "قال هم أولاء على أتري وعجلت إليك رب لترضى " {طه 84}

4-6- درجات الرضا: يكون الرضا على ثلاث درجات

- الدرجة الأولى: الرضا بالله ربا، أساس الإيمان وأرفع الرضا هو ألا يتخذ ربا غير الله تعالى، يسكن إلى تديبه وينزل به حوائجه قال الله تعالى " قل أغير الله أبعي ربا وهو كل شيء " {الأنعام 164}

- الدرجة الثانية: الرضا عن الله وهي الرضا عن الله سبحانه في كل ما قدر وقضى وهذه الدرجة أعلى من سابقتها وهي نظير جعله الصبر بالله أعلى من الصبر الله.

- الدرجة الثالثة: الرضا بقضاء الله وللقضاء ثلاثة أنواع: القضاء الديني والقضاء الكوني والقضاء الذي هو وصف الله تعالى: (علمه، كتابته، مشيئته، إرادته) فالرضا من تمام الرضا بالله ربا وإلهها ومالكا ومديرا (الجلاد، 2010، ص.102-109).

من خلال مما سبق ترى الباحثتان إن مفتاح سر الرضا عن الحياة ينبع من خلال رضائنا بقضاء الله وقدره والإيمان الداخلي بما هو مجرد والافتناع بما كتبه الله لنا والاكتفاء.

7/ النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1-7- نظرية أنجس كامبل وزملائه: (Angus Campel & et al , 1976)

تأثير المقارنات على شعور الرضا عن الحياة، تفسر الرضا عن الحياة بأنه الفرق بين ما يريده الشخص وما يملكه أساسا أو المقارنة بين الواقع والمثل العليا، وعلى ذلك فحكم الشخص بالرضا عن حياته ينطوي على صورة

لمعايير الشخصية وتوقعاته لنفسه ومدى تقديره لتدبير حياته ويكون الشعور بالرضا وفقا لهذه النظرية أكبر عندما تقترب الإنجازات من الطموحات وأقل عندما تبتعد عنها، ومن جهة أخرى تقوم الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خيرة الفرد الماضية (عطية، 2008، ص.15)

2-7- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عن ما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها وتبين دراسته أوشي ودينر وشه ولوكوس أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (سليمان، 2003).

2-7- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى بحياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأفعاله قريب من طموحاته ولكن عندما تكون طموحاته أعلى من قدراته ولا يقدر على تحقيق أهدافه فهو غير راض عن نفسه أو من حياته، بل يكون ساخطا ويشتكى على نفسه وعلى حياته. الطموح المفرط مقرونا بضعف القدرات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان لحب طائشا ويجعله حزين على ما حدث وقلق مما سيحدث في المستقبل. ويدعو أنصار هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين التطلعات والإمكانات بحيث يضع الإنسان لنفسه الطموحات التي يقدرها لتحقيقه ليشعر بالنجاح ويشعر بالكفاءة والاستحقاق ويرضى عن نفسه وحياته ويسعد به. (بوعزيز وجرمون، 2018)

3-7- نظرية التقييم:

يمكن قياس الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأفراد حسب هذه النظرية من خلال معايير عدة، ومنها ما يعتمد على الفرد ومزاجه وثقافته وقيمه السائدة، فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدهم مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، إذا فالظروف المحيطة بهم لها تأثير كبير في شعورهم بالرضا عن الحياة. (إبراهيم وآخرون، 2021)

وحسب نظرية ماسلو (Maslow) في إشباع الحاجات الأساسية، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة في حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من النقص المادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية من تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية من تلك الدول الغنية (الوتد وحميدة، 2017)

وقد وجد (Judge) أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدرتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (جبر ومنشد، 2015، ص.130)

5-نظرية آثار الظروف الموضوعية:

تستند هذه النظرية على الفرضية التالية بأن الفرد راض عن حياته عندما تكون لديه ظروف موضوعية جيدة مثل التمتع بصحة وعلاقات اجتماعية أو زواج سعيد، ولقد أكدت معظم الدراسات أن الزواج يعد من أهم العوامل التي تؤثر في الرضا عن الحياة. وفي شعور بالرضا والسعادة تكون النساء أكثر استعداداً من الرجال للعيش بسعادة إذا تم وضعهن في ظروف جيدة. (قنيطة، 2016)

6-نظرية التكيف والتعود:

وتعتمد هذه النظرية بشكل أساسي على الاختلاف في تصور الفرد للمواقف الجديدة في حياته، والتي تعتمد بدورها على أسلوب الشخصية وردود الفعل والأهداف التي يسعى إليها الأفراد، ثم العودة إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الموقف أو المؤثر نتيجة تأقلمهم واعتيادهم.

وأظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة يتمتعون بنفس درجات الرضا الأشخاص العاديين الآخرين، نتيجة تقبلهم لوضعيتهم، يتأثر الشعور بالإيجابية والرضا عن الحياة بدرجات التكيف والتعود، مع مراعاة بعض الفروق الفردية، بحيث لا يعود بعض الناس إلى نقطة البداية الأساسية التي كانوا عليها قبل الموقف.(أبو عبيد، 2013).

وترى الباحثتان من خلال العرض السابق للنظريات التي اهتمت بمفهوم الرضا عن الحياة على أن هناك اختلاف يعود إلى تنوع الزوايا التي نضع من خلالها كل من أصحاب تلك النظريات، فنظرية التقييم فسرت مفهوم الرضا عن الحياة لدى الفرد من خلال عدة معايير يقيم من خلالها الفرد مفهومه لرضا عن حياته، أما نظرية القيم والأهداف تشابهت مع نظرية الفجوة والطموح والإنجاز إذ أن الرضا يعتمد على تحقيق الفرد للأهداف المرجوة وإنجازها. أما نظرية التكيف والتعود نظرت لمفهوم الرضا عن الحياة لدى الفرد من خلال تأقلمه وتعوده على البيئة المحيطة به.

هذا وتفسر النظريات السابقة تفسيراً جزئياً للرضا عن الحياة إلا أن يمكن إيجاد بعض جوانب التكامل بينهما، فهي تشير إلى أن يعيش الفرد في ظروف طبيعية وصحية تشعره بالأمن، ويحقق أهدافه في الحياة وفق إمكانياته وحسب القيم السائدة في مجتمعه، وتكوين طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض لمواقف الإحباط، وأن يحقق النجاح في دراسته وفي جميع مجالات حياته.

خلاصة:

من خلال العرض السابق نجد أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل أحد أهم مصادر السعادة في الحياة والمكون الرئيسي لها، وتعد مطلباً من مطالب الفرد المهمة التي يسعى إلى تحقيقها، حيث يشعر الإنسان بانعكاس هذا الشعور بالرضا على سلوكه وأفعاله وصحته الجسدية وعلاقاته الاجتماعية، ويتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد بصفة عامة وطالب الجامعي بصفة خاصة لنوعية حياته ومحاولته لتكيفه والتوافق مع كل ما يتعرض له من عقبات ومشاكل، وعليه يجب أن يكون راضياً عن ذاته وبيئته.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

- 1- منهج الدراسة .
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة.
- 4- خصائص العينة .
- 5- أدوات الدراسة و (خصائصها السيكمترية) .
- 6- إجراءات الدراسة .
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

خلاصة

تمهيد:

الجانب التطبيقي للبحث العلمي يقضي موازنة الأبعاد النظرية المشكّلة للجانب النظري. كما يطلعنا على أهم النتائج المتحصّل عليها، وبالتالي يمكننا التحقق من فرضيات البحث وندمج ضمن الفصول الجانب التطبيقي، أين عرضنا أهم الأسس المنهجية والعلمية، المعتمدة عليها وقبل عرض النتائج المتحصّلة عليها نوضح أولاً أهم الإجراءات المنهجية المتبعة يذكر منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينة وطريقة اختيار هذه العينة وكذا الأدوات الدراسة والإجراءات الدراسة وأخيراً المعالجات الإحصائية المستخدمة لجمع البيانات.

1- منهج الدراسة:

بناء على طبيعة البحث والأهداف التي نسعى لتحقيقها فقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث وأشياء معينة، جمع البيانات والمعلومات عن الحقائق الأشياء والظواهر الموجودة وإخضاعها للدراسة العلمية . (محمودي، 2019، ص.46-47)

كما يساعدنا على وصف العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة وصفا كميًا، أي تحديد الدرجة التي ترتبط بمتغيرات كمية بعضها البعض الآخر. (أبو غلام، 2004، ص.231).

2-مجتمع وعينة الدراسة:

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الخطوات الهامة في البحث العلمي حيث تساعد الباحث في مختلف مراحل بحثه، بدءًا من التعرف على موضوع الدراسة وتحديد إطاره العام وصياغة تساؤلاته وفرضياته ومن ثم تحديد المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة والأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات والتحقق من صلاحية هذه الأدوات قبل تطبيقها كما تساعد في التعرف على الخصائص السيكومترية، فالدراسة الاستطلاعية هي أول خطوة قمنا بها وكان ذلك في شهر ديسمبر، وقد بلغ عدد عينة الدراسة (40) طالبًا وطالبة من كلية العلوم الإجتماعية للسنة الثانية ماستر، و تم إختيارهم حسب التخصصات الموجودة في الكلية، من طلبة إرشاد وتوجيه و علم الإجتماع وفلسفة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

2-2- مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طلاب و طالبات السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية لجامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة و المسجلين للعام الدراسي (2022/2023) و قد بلغ العدد الكلي للطلبة المسجلين 279 طالبًا و طالبة وهذا ما يوضحه الجدول :

الجدول رقم 2: توزيع أفراد مجتمع الدراسة .

النسبة	العدد	التخصص
49%	136	علوم التربية (إرشاد و توجيه)
33%	92	علم الإجتماع
18%	51	فلسفة
100%	279	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد الطلبة المسجلين في تخصص علوم التربية (إرشاد و توجيه) بلغ (136) بنسبة مئوية مقدرة ب(49%) مرتفعة مقارنة مع النسب المئوية في علم الإجتماع الذي بلغ أفرادها (92) بنسبة مئوية قدرت ب(33%) و الفلسفة التي بلغت (51) بنسبة مئوية قدرت ب (18%).

3- عينة الدراسة وخصائصها:

3-1- عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

3-1-1 عينة الدراسة:

تكتسي العينة أهمية كبيرة في البحوث النفسية والإجتماعية، ذلك أن اللجوء إلى دراسة كل مجتمع أصلي يطرح صعوبات عدة لما تتطلبه من وسائل مادية وبشرية. والعينة هي ببساطة جزء من المجتمع يتم اختيارها لغرض دراستها والوصول إلى بعض الإستنتاجات إلى المجتمع (الغزاوي، 2008، ص.182)

وقد شملت عينة الدراسة طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة بعين الدفلى وقد تكزنت العينة الأساسية من (120) طالبا وطالبة مقسمة على ثلاث تخصصات (علوم التربية 58 و علم الاجتماع 40 وفلسفة 22) مع احترام النسب توزيع التخصصات في المجتمع الأصلي حيث باغ الحد الأدنى للعينة (120).

3-1-2 طريقة اختيار العينة:

قامت الباحثتان باختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية وذلك تبعا لطبيعة الدراسة ومحتواها والتي يتم الحصول عليها بتقسيم المجتمع الأصلي إلى طبقات أو فئات، وفقا لخاصية معينة كالجنس ، أو مستوى التعليم، أو التخصص التعليمي، فإذا كانت عناصر المجتمع غير متجانسة ، فإننا نقسم المجتمع إلى طبقات ثم نأخذ عينة عشوائية بسيطة من كل طبقة تتناسب مع حجم الطبقة في المجتمع. عن طريق تطبيق القانون التالي: (العينة الطبقية= حجم العينة /حجم المجتمع (حجم العينة). (النجار، 2010).

وقامت الباحثتان بتحديد الحجم الكلي لمجتمع الدراسة و الذي بلغ (279) طالبا و طالبة. وبعد ذلك قامت بتقسيم المجتمع الدراسة إلى طبقات . مع أخذ عينة عشوائية بسيطة من كل طبقة لتتناسب مع حجم الطبقة، وذلك باعتماد على قانون السابق لإختبار حجم العينة من كل طبقة. وبتطبيق المعادلة تم تحديد عينة الدراسة الأساسية كما يلي:

- تخصص علوم التربية (إرشاد وتوجيه) قدرت ب(58) طالبا وطالبة.
- تخصص علم الاجتماع قدرت ب (40) طالبا وطالبة .
- تخصص الفلسفة قدرت ب (22) طالبا وطالبة.

حيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية بسيطة حيث تمت إختيار من المجتمع الأصلي عشوائيا مع مراعات العدد المطلوب وأن يكون الطلبة لديهم ضغط نفسي مرتفع .

الجدول رقم 3: توزيع أفراد العينة حسب التخصص.

التخصص	العدد	النسبة
علوم التربية (إرشاد وتوجيه)	58	49%
علم الاجتماع	40	33%
فلسفة	22	18%
المجموع	120	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن تخصص علوم التربية بلغ (58) بنسبة مئوية قدرت ب(49%) بينما بلغ تخصص علم الاجتماع (40) بنسبة مئوية قدرت ب(33%) وبلغ تخصص الفلسفة (22) بنسبة (18%).

4-أدوات الدراسة:

ومن أجل تحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثان ثلاث أدوات في هذه الدراسة أداة تقيس الضغط النفسي ل خرياش هدى وطوبال فطيمة (2016)، وأداة تقيس استراتيجيات المواجهة ل بولمان وآخرون (1994)، وأداة تقيس الرضا عن الحياة ل دسوقي (1998).

1-4 مقياس الضغط النفسي:

وصف المقياس: أعد هذا المقياس من طرف خرياش هدى وطوبال فطيمة وذلك بهدف قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين، باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع ونظرا للخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية خاصة من الناحية النفسية، الدراسية، العلائقية والفيزيولوجية، وعليه فإن المقياس يهدف إلى قياس مدى معاناة المراهق الجزائري المتمدرس.

استخدمت الباحثان هذا المقياس من أجل معرفة إن كان الطالب يعاني من الضغط النفسي فهذه الدراسة طبقت على طلبة الذين لديهم الضغط.

طريقة التصحيح: تعتبر طريقة ليكرت (likert) أنسب الطرق في تقدير استجابة، حيث تندرج فيها الاجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتندرج طريقة ليكرت على خمس مستويات، وقد استخدمت الباحثة أربعة مستويات فقط لتسهيل استجابة أفراد العينة وهي على النحو التالي:

إذا المفحوص أجاب بعبارة (تنطبق دائما) حصل على ثلاث درجات، وإذا أجاب (تنطبق أحيانا) حصل على درجتين، وإذا أجاب (تنطبق نادرا) حصل على درج واحدة، وإذا أجاب (تنطبق أبدا) حصل على صفر وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية.

إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد

إذا حصل المفحوص على الدرجة من 84 إلى 126 ضغط نفسي مرتفع

إذا حصل المفحوص على درجة من 42 إلى 84 ضغط نفسي منخفض

إذا حصل المفحوص على درجة أقل من 42 لا يعاني من الضغط

الجدول رقم 4: يبين أبعاد ومفتاح تصحيح لمقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	29-25-21-17-13-9-5-1	8	32-8
2	الضغوط الشخصية	42-39-36-33-30-26-22-18-14-10-6-2	12	48-12
3	الضغوط العلائقية	40-37-34-31-27-23-19-15-11-7-3	11	44-11
4	الأعراض الفيزيولوجية	41-38-35-32-28-24-20-16-12-8-4	11	44-11

2-4 مقياس استراتيجيات المواجهة: ليفتاليان وآخرون (1985) المكيف من طرف بولهان وآخرون (1994)

بناء المقياس: تم بناء قائمة الطرق من طرف لازاروس وفولكمان (1984) وتضم سبعة وستين (67) بند، وثمانية سلالم فرعية تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي (حل المشكلة، روح المشكلة، أخذ الاحتياطات أو تصغير التهديدات، إعادة التقييم الإيجابي، التأنيب الذاتي، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب)، إلا أن التحليلات العاملة أظهرت وجود نمطين اثنين للمقاومة هما:

*نمط المقاومة مركزة على المشكل

*نمط المقاومة مركزة على الانفعال

ومن ثم قام فيتاليان "vitalion" (1985) وجماعته بإعداد نسخته مختصرة لهذا السلم تحمل نفس التسمية " the ways of coping ckeck-list" وتتألف من اثنين وأربعين (42) بندا، ولقد كشف تحليل العامل بعد تدوير الفاريمكس على خمسة سلالم فرعية، تضمها نمطين من المقاومة هي المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال. وبعدها قام بولهان paulhan (1994) وآخرون بتكييف هذه النسخة المختصرة - نسخة فيتاليان (1985) وآخرون - وكان الهدف من هذا العمل هو تكييف القائمة حسب البيئة الفرنسية والبحث عن فعالية المقاومة في دورها المعدل للعلاقة بين الضغط - التوتر توضح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسمية والنفسية (paulhan, 1994) وذلك وفق خطوات التكييف التالية:

- ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة BORDEAUX، تم تطبيقه على عينة مكونة من 150 راشد من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوحت أعمارهم ما بين (20-35 سنة)

- تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.

-عكس بنود المقياس 05 مستويات للمواجهة مكونة للصورة النهائية لسلاالم المقياس.

وباستعمال التحليل العاملي مع تدوير فاريمكس تم التوصل إلى أن البنود الاختبار تضع بعين الاعتبار محور عام للمقاومة الذي يضم استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال، وتضم هذه القائمة تسعة وعشرون (29) بندا وخمسة أبعاد

طريقة التصحيح:

يتم التنقيط وفق سلم متبع من واحد(1) إلى أربعة (4)

- نقطة واحدة (1) إذا كانت الاجابة (لا)

- نقطتين (2) إذا كانت الاجابة (تقريبا لا)

- ثلاث نقاط (3) إذا كانت الاجابة (تقريبا نعم)

- أربع نقاط (4) إذا كانت الاجابة (نعم)

وهو تنقيط المعتمد في جميع البنود. ما عدا البند الخامس (15) حيث يكون التنقيط بالعكس من (4) إلى

(1) ثم نجمع نقاط كل بعد.

أبعاد المقياس: يضم هذا المقياس كما أسفرتنا خمسة (05) أبعاد، يحتوي كل بعد على عدد معين من البنود:

الجدول رقم 5: يمثل أبعاد استراتيجية المواجهة

رقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	استراتيجية حل المشكل	27-24-18-16-13-6-4-1	08
2	استراتيجية التجنب	25-22-19-17-11-8-7	07
3	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	23-21-15-10-3	05
4	استراتيجية إعادة التقييم الايجابي	28-12-9-5-2	05
5	استراتيجية لوم الذات	29-26-20-14	05

ويشمل نمط استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجية لوم الذات). أما نمط استراتيجيات المقاومة المركزة على حل المشكل فيتضمن (استراتيجيات حل المشكل واستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي)

*خصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية المواجهة في البيئة الأصلية:

صدق المقياس: بما أن قائمة المقياس موجودة باللغة الفرنسية، كان علينا ترجمتها إلى اللغة العربية. وعرض هذه الترجمة على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في الميدان علم النفس والذين بلغ عددهم أحد عشر (11) محكما، من أساتذة وممارسين عيادين، ولقد أجريت بعض التعديلات مركزة على ناحية اللغوية للبنود. بعد ذلك وبغرض البحث عن الصدق الظاهري للقائمة المترجمة طبقت على عينة مكونة من واحد وثلاثين (31) مراهقا. وهذا قصد معرفة وضوح وسهولة العبارات. وبما أن الكل أجمع على استيعاب عبارات المقياس وتعليمته.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة من المراهقين بلغ عددهم واحد وثلاثين (31)، تتراوح أعمارهم ما بين 16-20 سنة. وفاختيروا بطريقة عشوائية.

❖ خصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية المواجهة في البيئة الحالية:

*صدق المقياس:

قمنا بحساب الصدق بطريقة التجانس الداخلي، وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين بنود المقياس مع بعضها، كما يوضحه الجدول التالي .

الجدول رقم 6: يوضح قيم معاملات الارتباط بين البنود مقياس استراتيجيات المواجهة.

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	** .401	11	** .494	21	** .429
02	** .421	12	* .320	22	* .350
03	* .319	13	** .423	23	* .292
04	** .523	14	* .305	24	** .417
05	* .346	15	* -.203	25	** .451
06	* .354	16	* .361	26	* .395
07	** .457	17	** .436	27	** .555
08	* .392	18	** .438	28	** .448
09	** .449	19	* .390	29	* .292
10	** .429	20	* .178		

** دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن قيمة معاملات الارتباط بين بنود المقياس كلها دالة 0.01، بحيث تتراوح بين (0.292-0.494). باعتبار كل المعاملات الارتباط دالة فهذا يعتبر مؤشراً للإتساق الداخلي. وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

*ثبات المقياس:

قمنا بحساب ثبات درجات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرهونباخ، لأننا نريد معرفة مدى صدق إتساق البنود لمقياس إستراتيجيات المواجهة، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معامل ألفا لكرهونباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.80 وهي تشير إلى درجة مرتفعة من الإتساق الداخلي وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

الجدول رقم 7: معامل الثبات لألفا ليكرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة

معامل الثبات	عدد الفقرات	استراتيجيات مواجهة
0.80	29	

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بلغ 0.80 وهذه قيمة تدل على أن المقياس ثابت .

3-4 مقياس الرضا عن الحياة:

وصف المقياس: أعد هذا المقياس الباحث مجدي الدسوقي وذلك بهدف قياس الرضا عن الحياة من خلال شعورهم بالسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال فراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم لهم في المجالات النفسية والصحية والاجتماعية والتعليمية.

طريقة التصحيح:

بنود المقياس عددها (30) بند موزعة على (6) أبعاد وكل بند قابله (5) استجابات موزعة على الشكل التالي: تنطبق تماما، تنطبق بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا. بحيث أعطيت الفقرات الموجبة التصحيح التالي (5-4-3-2-1) (1) في حين أعطى عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (5-4-3-2-1) أبعاد المقياس: يتكون مقياس الرضا عن الحياة من ستة أبعاد هي:

السعادة: 15-11-9-8-7-3-1

الرضا عن العلاقات الاجتماعية: 28-22-18-16-14

الاستقرار النفسي: 12-5-2

التقدير الاجتماعي: 27-26-24-21-6-4

القناعة: 17-13-10

الطمأنينة: 30-29-25-23-2-19

- البنود السالبة والبنود الموجبة

الجدول رقم 8: يمثل توزيع العبارات الموجبة والسالبة على أبعاد الرضا عن الحياة

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
السعادة	15-11-9-8-7-3-1	لا يوجد
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	28-22-18-16-14	لا يوجد
الاستقرار النفسي	12-2	05
التقدير الاجتماعي	27-24-26-23-6	04
القناعة	17-13-10	لا يوجد
الطمأنينة	29-25-23-20-19	30

■ خصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في البيئة الأصلية: ■ صدق المقياس:

حيث تم حساب الصدق بعدة طرق منها الصدق البنائي أو التكويني وتم فيه حساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، على مجموعة قوامها (150) طالب وطالبة من طلبة وطالبات الدراسة العليا، تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة ما بين (0.263)، (0.412) وجميع هذه المعاملات مرتفعة وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنوده) في قياس ما وضع لقياسه، والصدق التمييزي حيث تم تطبيقه على ثلاث مجموعات، تضمنت الأولى طلبة وطالبات المرحلة الجامعية (ن=200)، وتضمن ثالثة مجموعة من العاملين والعاملات بالمصالح الحكومية (ن=200) وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات الرباعي الأعلى (27%)، والأدنى (27%) لأفراد كل مجموعة على حدة فجاءت قيم النسبة الحرجة كالآتي: (12.91) بالنسبة لطلبة وطالبات الجامعة، و(20.40) بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسات العليا، و(25.06) بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم الدالة احصائيا عند مستوى (0.01) مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة، وكذلك الصدق التلازمي حيث تم الحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها مجموعة من طلبة وطالبات الدراسات العليا (ن=79)، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من العاملين والعاملات (ن=90) على المقياس الحالي الكلي على حدة، وبين درجاتهم على مقياس السعادة إعداد / مایسة الميال وماجدة خميس (1995) وتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (0.592) بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسة العليا. ومعامل ارتباط قدره (0.618) بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس، وفي الأخير تم استخدام أسلوب التحليل العاملي، حيث تم عمل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من العينة الكلية (ن=500) طالب وطالبة من بين طلبة وطالبات الدراسات العليا استخدام طريقة مكونات لهوتيلنج، وتم تدوير العوامل تدويرا متعامدا بطريقة الفاريمكس، لكايزر للوقوف على التركيب العاملي للمقياس، وتم استخدام محك الجذر الكامل واحد صحيح، ومحك التشعب الجوهري للبند العاملي <0.3 ومحك جوهري العامل هو أن يحتوي على ثلاث تشعبات جوهريّة على الأقل، وقد أسفر على إجراء التحليل العاملي عن ظهور سبعة عوامل، وبناء على المعايير التحكيمية السابقة تم استبعاد عامل واحد وهو العامل السابع والأخير، ولم يسفر التحليل العاملي عن استبعاد أية بنود المقياس ليصبح عدد بنود المقياس (30) بند

■ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختيار أي تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني قدره شهر على أفراد عينة الكفاءة السيكومترية وهم (100) من طلبة وطالبات الجامعة وبلغ قيمة معامل الثبات (0.694)، (100) من طلبة وطالبات الدراسات العليا وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.711)، (70) من العاملين والعاملات وبلغت قيمة معامل الثبات (0.803) وطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، ودرجات البنود الزوجية لأفراد كل مجموعة، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان-براون، وبلغت قيمتها (0.88) بالنسبة لعينة طلبة الجامعة، و(0.90) بالنسبة

لعينة طلبة الدراسات العليا، و(0.93) بالنسبة للعاملين والعاملات مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة جيدة من الثبات، وفي الأخير طريقة معامل ألفا لكرنو نباخ تم استخدام هذا الأسلوب للتحقق من ثبات المقياس وبلغت قيمته (0.855) بالنسبة لطلبة الجامعة (0.873) بالنسبة لطلبة الدراسات العليا، (0.846) بالنسبة للعاملين والعاملات مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر جيد من المقياس

▪ خصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية:
 ▪ الصدق المقياس:

قمنا بحساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي، وقد تم ذلك من خلال معاملات الارتباط بين بنود المقياس مع بعضها. وكانت القيم كلها دالة عند 0.01، وباعتبار أن كل معاملات الارتباط دالة فهذا يعتبر مؤشر من مؤشرات الصدق.

الجدول رقم 9: يوضح قيم معاملات الارتباط بين بنود مقياس الرضا عن الحياة.

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	*.376	11	** .545	21	** .511
02	** .511	12	** .437	22	** .575
03	** .424	13	** .646	23	** .674
04	*.120	14	** .518	24	** .629
05	** .540	15	** .498	25	*.378
06	** .458	16	** .574	26	** .619
07	** .548	17	** .534	27	** .547
08	** .524	18	** .520	28	** .490
09	** .530	19	** .545	29	** .528
10	** .570	20	** .585	30	*.186

** دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (08) يتبين أن قيمة معاملات الارتباط بين بنود المقياس مع بعضها كلها دالة عند 0.01، بحيث تتراوح بين (0.186-0.674). وباعتبار كل المعاملات إرتباطية دالة، فهذا يعتبر مؤشرا للإتساق الداخلي. وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

▪ ثبات المقياس:

قمنا بحساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرنو نباخ للإتساق الداخلي، بأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لمقياس الرضا عن الحياة، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألف

لكرو نباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.89)، وهي تشير إلى درجة جيدة من الإتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

الجدول رقم 10: معامل الثبات لألفا لكرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة .

معامل الثبات	عدد الفقرات	الرضا عن الحياة
0.89	30	

نلاحظ من خلال جدول أن معامل ثبات بلغ 0.89 وهذا يدل على ثبات المقياس .

5- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

قامت الباحثتان بتطبيق أداة الضغط النفسي على طلبة الجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة، وبعد تأكد من أن الطالب يعاني من الضغط النفسي طبقت عليه أداتي الدراسة (مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الرضا عن الحياة) على عينة نهائية حجمها 120 طالب وطالبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة –ولاية عين الدفلى- وهذا بعد التأكد من وضوح تعليمة للمقياسين وفقراته والصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق، مع الحرص الباحثتان على إجابة أفراد العينة على جميع الفقرات أو بنود المقياس، حيث وزعت المقاييس في الأقسام والمكتبة والمدرجات التابعة لجامعة الجليلي بونعامة بكلية العلوم الإجتماعية .

6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

بغرض الوصول إلى النتائج المراد استخدامها في دراستنا الحالية برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية للمعالجة البيانات (spss)، ومن المعالجات الاحصائية المستخدمة في هذه الدراسة ما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون: لقياس درجة الارتباط

- ألفا كرونباخ.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة أمت بمنهجية الدراسة، بحيث تم التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسة، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها. كما قامت الباحثتان بعرض مختلف الأدوات المستعملة في هذه الدراسة، وكذلك التعريف بهذه الأدوات والخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الأصلية وفي الدراسة الحالية، وأخيرا الإجراءات الدراسة وأهم الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة.

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة و مناقشتها

أولاً: عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية العامة.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة

1- تفسير ومناقشة الفرضية العامة.

2- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

3- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن الفرضيات الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقياسين التي تم توصل إليها من خلال تحليل فقراتهم، واستهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة بين استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المجتمعة من المقياسي الدراسة باستخدام برنامج حزمة الإحصائية للدراسات الإجتماعية (spss) للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

للتحقق من صحة الفرضية العامة التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة ، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والتي تتضح قيمته في الجدول التالي:

الجدول رقم 11 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	العينة	
0.01	0.59	120	استراتيجيات المواجهة
			الرضا عن الحياة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.59) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتدلل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة وبالتالي فإن الفرضية العامة الأولى تحققت.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

للتحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على : توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة . تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والتي تتضح قيمته في الجدول التالي:

الجدول رقم 12 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	العينة	
0.01	0.52	120	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
			الرضا عن الحياة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.52) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتدلل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكل والرضا عن الحياة وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

للتحقق من صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على : توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال و الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة . تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والتي تتضح قيمته في الجدول التالي:

الجدول رقم 13 : يوضح الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الإنفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر كلية العلوم الإجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	العينة	
0.01	-0.47	120	استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال
			الرضا عن الحياة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (-0.47) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتدلل على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال والرضا عن الحياة وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

تمهيد:

بعد ما تم عرض وتحليل النتائج في الفصل السابق، سيتم في هذا الفصل مناقشة وتفسير تلك النتائج على ضوء بعض الدراسات التي تعرضت لبعض جوانب موضوع الدراسة، واستنادا على آراء الباحثين في تفسير نتائج هذه الدراسة.

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة للدراسة على أنه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية .

وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في مقياس استراتيجيات المواجهة و مجموع درجات الأفراد في مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر في كلية العلوم الإجتماعية.

أسفرت نتائج الدراسة على أنها : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات المواجهة و الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية.

يمكن تفسير قبول الفرضية إلى أن الطالب الجامعي كلما كانت لديه القدرة على مواجهة مصادر الضغوط النفسية كلما تحقق الرضا عن الحياة لديه، فصحة الفرد النفسية والجسمية يعتمدان بشكل أساسي على تقييمه لمدى فعالية مصادر النفسية والاجتماعية. فإذا كان تقييم الفرد لهذه المصادر على أنها تتسم بالفعالية كان تقييمه للحدث الضاغط أكثر واقعية، وأن طلبة الجامعة الذين يمتلكون تقييما جوهريا عن ذواتهم يكون لديهم شعور بالرضا عن حياتهم، وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة، كما أشرنا إلى ذلك في نظرية التقييم أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحية والراحة المادية والتكيف الدراسي وتنمية وفهم الذات وبالرغم من الصعوبات والضغوطات والتحديات التي يواجهها طلبة جامعة جيلالي بونعامة خاصة طلبة السنة الثانية ماستر في مناحي الحياة متعدد إلا أنهم قادرون على تخطي تلك الضغوطات، وهذا يدل على أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طلبة كفيفة بتحقيق الرضا عن الحياة لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلا أن الطلاب الجامعيين الذين يتمتعون برضا عن الحياة قادرون على مواجهة الضغوطات الجامعية وقادرون على حل مشكلاتهم، ويستطيعون التكيف مع مواقف أحداث الحياة الجامعية التي تتعرض لهم باستمرار إذ يعتبر التكيف أساس الشعور بالرضا عن الحياة مثل ما أشرنا إليها في نظرية التكيف والتعود سابقا إذ أن التكيف حدث يجري دائما، وأن الناس قادرون على التعود على أي شيء، بحيث يقومون الطلبة بتقديم المهام في الموعد المحدد، ويدرسون المواد عند تعلمها ولا ينتظرون لموعد الامتحان. فهم معتادون على هذه الأنشطة التي قد تسبب لهم التوتر والضغط. كما لديهم شبكة كبيرة من الأصدقاء والمعارف، وبالتالي يشعرون بالتحكم والسيطرة بظروفهم المحيطة مما يشعرهم بالسعادة وبالراحة النفسية الأمر الذي يزيد من رضاهم عن الحياة.

وترى الباحثتان أن البيئة الجامعية والجو السائد الذي يعيشه طلاب الجامعة متقارب، حيث يتعرض طلبة الجامعة في الكليات العلمية والاجتماعية لضغوطات هائلة ومتزايدة، لذلك عليهم القيام بواجباتهم الأكاديمية التي يفرضها عليهم تخصصهم مما يجعل مستوى رضاهم عن حياتهم متقاربا.

كما أن معظم طلبة الجامعة عندما يختارون موضوع تخصصهم الذين سوف ينتمون إليه في الجامعة، فإنهم يختارونه وفق ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، بحيث تكون لديهم قناعة ورضا بالتخصص الذين اختاروه بأنفسهم وبالتالي هذا يزيد عن رضاهم. (شقورة 2012).

وتفسر الباحثتان أن رغم تعدد الأحداث الحياتية الضاغطة الأكاديمية والاجتماعية التي تؤثر وتزيد من مستوى الضغوط النفسية، إلا أن الطالب الجامعي لديه أهداف مرجوة منه تحقيقها بحيث يشعر بالإنجاز وتحقيق التقدم والنجاح، هذا ما يجعله يسعى بطرق شعورية ولاشعورية وراء إيجاد استراتيجيات لمواجهة الصعوبات والضغوطات أو التخفيف من آثارها السلبية قدر الإمكان، ليصل إلى مرحلة التوافق وتحقيق أهدافه، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة يملأها الأمل والتفاؤل وهذا ما يجعله يشعر بالرضا عن حياته

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسة كرسيتين شكري شفيق (2020) التي أسفرت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المنغصات وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى النساء المعلمات وتتفق مع دراسة فراس قريطع (2016) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين حيث توصلت إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة، كما اتفقت مع دراسة محمد أشرف أبو علا (2009) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة ودرجات التي تحصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى. واختلفت مع دراسة بني مصطفى وآخرون (2013) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الرضا عن الحياة.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

توصلت الباحثتان من خلال تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى بناءً على الجدول رقم (10) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

ويمكن تفسير الفرضية إلى أن استراتيجيات حل المشكل تجعل الفرد يدرك أن له قدرات عالية تمكنه من التحكم في المواقف الضاغطة ومواجهتها والتعامل معها وبالتالي التخفيف من شدتها وحدتها، وتأثيرها في حياته بشكل إيجابي، حيث يؤكد لازاروس بأنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لقدراته على التحكم بالموقف عالية كلما قل تعرضه للضغوط. (علي، 1983)

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فولكمان ولزاروس (1984) التي هدفت إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد لأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط الحياتية، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلي للضغوط الحياتية من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وهذا كله يتوقف على التقييم

المعرفي للفرد اتجاه الموقف الضاغطة. فالطالب الجامعي يسعى إلى التحكم في مصادر الضغوط النفسية والحد منها، ويحاول التعامل معها بشكل إيجابي ومرن مثلا من خلال وضع جدول لتنظيم المذاكرة، تعلم مهارات جديدة، وتخطيط لحل المشاكل والمصاعب التي تواجهه في حياته أو البحث عن الدعم الاجتماعي واللجوء إلى طلب النصيحة والمساعدة من الآخرين. وهو الأنسب والأفضل لتحقيق الاستقرار النفسي و السعادة والطمأنينة والتفاؤل وبالتالي يمكنه تحقيق الرضا عن حياته. وهذا ما توصلت إليه دراسة سلامة (2017) إلى أن طلبة الجامعة يلجؤون إلى استخدام أسلوب حل المشكل والبحث عن مساعدة عن طريق الغير. كما أكدت دراسة Mahanta et Aggorwat (2013) إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الدعم الاجتماعي المكتسب من قبل الأهل والأصدقاء ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

وتفسر الباحثتان إلى أن الطالب الذي يتسم بنزعة تفاؤلية اتجاه حياته غالبا ما يمتلك وسائل وأساليب للتفاعل مع المواقف الضاغطة، وبالتالي فإنه يبرز شخصيته المتفائلة من خلال الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها نحو علاقاته الاجتماعية وبالتالي من شأنه التأثير بصورة جيدة وإيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها بشكل يومي. وإذا كان طالب جامعي يتميز بمجموعة من خصائص النفسية كالالتزام والتحمدي والتحكم ووضوح الهدف، فمن شأن هذه الخصائص المحافظة على صحته النفسية والجسمية التي تجعل لديه صلابة النفسية ضد أحداث الحياة الضاغطة، بحيث تكون لديه قابلية لمواجهة كل المشاكل وبالتالي يكون راض عن حياته

ومن هنا تتفق نتائج دراسة نبيل بحري ويزيد شويعل (2014) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، على أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي). ودراسة عيسات مريم (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المشكل والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية وتوصلت إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستخدمة لدى أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكل والمساندة الاجتماعية.

3-تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

توصلت الباحثتان من خلال تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية بناء على الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

ويمكن تفسير نتائج الفرضية إلى أن الطلبة يستخدمون استراتيجية التجنب وإعادة التقييم الإيجابي ولوم الذات لأجل إعطاء أنفسهم دافعا في بعض الأحيان ليكونوا مستقرين نفسيا ويشعرون بالسعادة مع محيطهم الدراسي لطالما أنهم لا يستطيعون تغيير البيئة المحيطة ويرضوا بما حققوه ويقتنعوا بذلك من أجل أن يواصلوا نجاحهم، وكذلك ليقدموا لأنفسهم التبريرات حول اخفاقاتهم ليتجاوزوا بذلك الضغوط النفسية التي تواجههم

بأسلوبهم الخاص. وهذه الاستراتيجيات التي يستخدمها الطالب في مواجهة الضغوط تدل على أن لطالما ينظم انفعالاته لفحص مستوى القلق والتوتر والضيق دون أن يغير في العلاقة التي بينه وبين بيئته وبالتالي يحقق الرضا على حياته.

وقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة (Aidas et pernias,2011) التي هدفت إلى التأكد من تركيب استراتيجيات المواجهة لدى طلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والإناث، وتوصلت إلى أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال والتدعيم الإيجابي ولوم الذات بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط. وهذا على عكس ما توصلت إليه بغيجة لياس، بحيث أثبتت نتائج دراسته أنه لا توجد علاقة بين الاستراتيجيات المتمركزة حول الإنفعال وحالي القلق والاكتئاب، وقد وافقت دراسة أثبتت من خلالها Sharon Kay عن وجود علاقة ارتباط بين استراتيجية التجنب والضغط كما أنه قد أثبت أن الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال لها علاقة بالصلابة النفسية منخفض. كما أكدت دراسة كل من chering-lin et wing- (2012) Kaspereen et diner (2006) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة بين المتعلمين، بينما اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جانس (1996) janis إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

خاتمة

خاتمة:

يواجه الفرد في حياته كثير من الظروف والخبرات الضاغطة التي تسبب له التوتر والقلق، لذلك يحاول التعامل معها والاستجابة لها من خلال إتباع استراتيجيات عديدة. ومن المعلوم أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تتغير من موقف لآخر ومن طالب لآخر وذلك بحسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الطالب، والضغوط عند الطلاب الجامعة متعددة منها أكاديمية ومنها إجتماعية ومنها أسرية، بهذا يكون جدير بأن يواجه هذه الضغوط باستراتيجيات تخفف من قلقه وتوتره وإحباطاته وتحقق له الاستقرار النفسي والطمأنينة والسعادة والرضا عن حياته

باعتبار أن الرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير والإستبشار والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها، واستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لديه، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة ويحقق مختلف أهدافه وطموحاته المستقبلية التي يصبو إليها، وهذا أقصى ما يطمح إليه الطالب الجامعي بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة المواقف الضاغطة. ومن خلال دراستنا توصلنا إلى مجموعة من نتائج أهمها:

- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المركزة على حل المشكل والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة المركزة على الانفعال والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

توصيات والاقتراحات:

بناء على ما توصل إليه الدراسة من نتائج توصي وتقترح الباحثان بالآتي:

- 1- زيادة توفير أخصائيين نفسانيين للتخفيف من الضغوط والتكفل بهذه الشريحة من المجتمع.
- 2- الاعتراف بكفاءة الطالب ومهاراته التي يتحصل عليها
- 3- قيام الجامعات بتشجيع الطلاب على دعم بعضهم البعض وحل مشاكلهم بأنفسهم حتى يكونوا سندا لبعضهم البعض عند الحاجة
- 4- بناء برامج إرشادية للتخفيف من الضغوط النفسية وتنمية أساليب المواجهة لضغوط النفسية الايجابية لدى طلبة
- 5- إرشاد وتدريب الطلبة على كيفية مواجهة الضغوط الحياة والإحباط التي تسبب في انخفاض مستوى الرضا عن الحياة
- 6- العمل على تهيئة البيئة الجامعية الملائمة التي يشعر فيها الطلبة بقيمتهم الذاتية وأمنهم وسلامتهم النفسية، والرضا والقبول داخل المجتمع الجامعي، الشيء الذي يزيد من انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم وشعورهم بالرضا عن الحياة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أشتوي، أحمد البطي، أمنة. (2018). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها. (ط1). مركز الكتاب الأكاديمي.
- 2- إييو، نائف علي. (2019). الضغوط النفسية. (ط1). دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- 3- برزوان، حسية، وفرشان، لويذة. (2019). الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعات، *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 12(01)، 240-252 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/84174>
- 4- بريكي، محمدي، ومعوش، عبد الحميد. (2022). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طالب الجامعي العامل. *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية* 07(02)، 238-245 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/189329>
- 5- بسيوني، عبد العزيز، سوزان بنت صدقة. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعات بمكة المكرمة. *مجلة الارشاد النفسي*، (28)، 68-114
- 6- البشر، سعاد عبد الله، الحميدي، حسن عبد الله. (2019). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية*، 16(02) <https://doi.org/10.36394/jhss/16/2B/14>
- 7- بقال، أسى. (2012). فاعلية برنامج علاجي قائم على فنية التدريب التحصيلي لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة بنون وهران. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 04(09)، 59-72 <https://www.asjp.cerist.dz>
- 8- بن ابراهيم الشاوي، سليمان. (2010). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية. [رسالة لنيل درجة الدكتوراه فلسفة تخصص علم النفس]. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
- 9- بوعزيز، عمر، وجرمون، علي. (2018). مستويات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي: دراسة ميدانية ببعض مؤسسات ولاية المسيلة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية* (35)، 125-134 <http://www.asjp.cerist.dz/en/artical/133182>
- 10- بوعيشة، نورة، وسعداوي، مريم. (2013). استراتيجيات المواجهة بالضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام الثانوية. الملتقى الدولي حول ظاهرة المعاناة في العمل بين المدلول السيكولوجي والسيكولوجي. جامعة ورقلة.
- 11- تفاحة، جمال السيد. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. *مجلة كلية التربية*، 19(3)، 268-318 <https://www.abhathna.com/?q=node/33868>
- 12- جبر، عدنان مارد، وحسام، محمد منشد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ* 2(214)، 123-156 <https://search.shamaa.org/FullRecord?ID>
- 13- الجلاذ، منتهى. (2010). الرضا: دراسة قرآنية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.

- 14- جلاله، سهيلة سعيد مصطفى. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية_ غزة فلسطين.
- 15- جيدو، عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم [أطروحة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قلمة]
- 16- حسين، طه عبد العظيم، حسين، سلامة عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 17- خضراوي، نبيل. (2019). الضغط النفسي وعلاقته بالمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج. *مجلة الدراسات النفسية، 10(16)*
<https://dspace.univ-msila.dz:8080>
- 18- رجاء، أبو عام. (2004). التعلم وأسس وتطبيقه. دار المسيرة.
- 19- سعداوي، مريم. (2010). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي [رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة]. مبتعث للدراسات والاستشارات الأكاديمية.
- 20- سليمان، عادل محمود. (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظين فلسطين الشمالية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.
- 21- السيد، محمد سالم. (2020). الضغوط النفسية لكبار السن. (ط.1). دار ماستر للنشر والتوزيع.
- 22- السميان، تامر حسين علي، والمساعيد، عبد الكريم عبد الله. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. (ط.1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 23- الشاوي، سليمان ابن ابراهيم. (2010). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب. [رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في تخصص علم النفس]. جامعة إمام محمد بن سعود الإسلامية الرياض.
- 24- الشجيري، رشيد عمر خليف، المحمدي، إيلاف حميد. (2020). التطرف الإجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأنبار. *مجلة البحوث النفسية، 31(01)*، 79-126
- 25- شريقي، رولا رضا. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري: دراسة ميدانية تجريبية في مراكز الصحية في المحافظة اللاذقية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة دمشق.
- 26- شقورة، يحي عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر، فلسطين.
- 27- الشيخ، كنان اسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 39(02)*، 371-392

- 28- صباح، حنين زبير. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة العرب في جامعة حيفا. [رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي التربوي]. جامعة عمان العربية. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-556701>
- 29- صبار، أصيل محمد. (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من الزوج. مجلة أستاذ، العدد خاص بمؤتمر العلمي الخامس. ص 37-60 <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-790970>
- 30- طشطوش، رانيا عبد الله (2015). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. المجلة الاردنية في علوم التربية، 11(04) 467-449 <https://journals.yu.edu.jo//jjes/Issues/2015/Vol11No4/4>
- 31- عبد الله، محمد قاسم. (2012). مدخل الى الصحة النفسية. (ط2). دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 32- عبد الله أحمد، مبروكة. (2020). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي.
- 33- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (ط1). مكتبة زهراء الشرق للنشر.
- 34- عبد المنعم، أمال محمود. (2006). الإرشاد النفسي الأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المختلفين. (ط1). دار النشر مكتبة الزهراء الشروق.
- 35- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته واثاره على الصحة النفسية. (ط1). دار النشر للصفاء.
- 36- السيد، عثمان فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط1). دار الفكر العربي.
- 37- عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفس. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أبي بكر بلقايد.
- 38- عزوز، اسمهان، رانيا، بلعالم حورية. (2020). علاقة الرضا عن الحياة بسلوكيات الحظر (التغذية الغير الصحية وقلّة النشاط البدني) لدى الطالب الجامعي. مجلة آفاق علمية، 12(05)، 145-127 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/133549>
- 39- عطية، أحمد. (2008). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. www.gulylKids.com
- 40- العمرات، محمد سالم، الرفوع، محمد أحمد. (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. مجلة الدولية التربوية المتخصصة، 12(3)، 283-267 <https://www.ijoe.org/v3/IJJOE1412032014>
- 41- عيسات، مريم. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 05(01). 425-448 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/11494>
- 42- عيسات، مريم. (2022). علاقة نمط الشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السرطان [أطروحة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة دكتوراه طور الثالث (ل.م.د) في شعبة علم النفس] <https://dspace.unive-setif2.dz/xmlui/handle/123456789/2169>
- 43-

- 44- الغرير، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف.(2008). التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1). دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 45- الغزاوي، رحيم يونس كرو. (2008). منهج البحث العلمي. (ط1). دار مجلة للنشر.
- 46- قاسم، محمد قاسم.(2001). مدخل إلى الصحة النفسية.(ط1). دار الفكر والنشر.
- 47- قنيطة، سهاد سمير. (2016). التفاؤل- التشاؤم والرضا عن الحياة لدى مطلقات في قطاع غزة.[رسالة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية]. جامعة الإسلامية. <https://mobt3ath.com/contact>.
- 48- كشرود، عمار الطيب.(1995). علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث مفاهيم ونماذج ونظريات. دار المقتبس.
- 49- المجدلوي، ماهر يوسف. (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسىجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(02)، 207-236
- <https://journals.iugaza.edu.ps/indeux.php/IUGJEPS/article/download/585/544>
- 50- محمد القبي، خالد عبد الهادي.(2018).أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. مجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، 05(01)، 434-460 <https://maml.journals.ekb.eg/artical-134804.html>
- 51- محمد علي، جعفر أحمد كرم جوهر. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، 05(2)، 274-241. https://journals.ekb.eg/article_146875.html
- 52- المحمودي، محمد سرحان. (2019). مناهج البحث العلمي. (ط2). دار الكتب.
- 53- مراكشي، مريم، وخرموش، مراد رمزي.(2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة الحقائق للدراسات النفسية واجتماعية، 04(14)، 9-22 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/128154>
- 54- مرسي، كمال ابراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات مصر.
- 55- مزلق، وفاء. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرض السرطان: دراسة ميدانية بالعيادة المتعددة الخدمات "قماش أحمد". [أطروحة مقدمة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا لنيل شهادة الماجستير].
- 56- المصري، محمود. (2011). الرضا عن الحياة. دار الوطن للنشر.
- 57- منصور، مصطفى.(2017). الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها.(ط1). دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 58- النوايسية، فاطمة عبد الرحيم.(2011).الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.(ط1).دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 59- هادي حسين، أنعام. (2013). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1). دار صفاء للنشر والتوزيع.

- 60- الهاشي علي، طارق.(2018).استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا. *مجلة البحث العلمي في التربية، 19(13)*، 516-537
<https://journals.ekb.eg/article-28356.html>
- 61- الوتد، صلاح الدين علي، وحميده، الاء حازم. (2017). ارتباط الرضا عن الحياة الزوجية بالمستوى الإقتصادي والدراسي لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب ضفة الغربية. *مجلة العلوم الإجتماعية، 27(27)*، 54-37
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/30968>
- 62- يوسف حدة. (2016). الاستراتيجيات الإرشادية للتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. (ط1). دار أسامة للنشر والتوزيع.

مراجع الأجنبية:

- 1- Buetell, N. (2006). Life stisfaction a sloan work and family encyclopedia entry sloan work family encyclopedia. Utility of happiness social indicators,(20), 333-354
- 2- Chabcol, H & Callahan, S. (2004). Mecanismos de défense et coping. Paris.
- 3- Diener, E D& Rahtz Don. (2000). Advances inquality of life theory and research kluwer academic publication. Boston.
- 4- Mahmoud,Boudarène. (2005). Le stress du bien- être à la souffrance, berti éditions, alger.
- 5- Marilou, Bruchon & schweitzer. (2001). Concepts,stress,coping: le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. Reherche en soins infirmiers, N(67), université victor segalen bordeaux, France.
- 6- Van praag, B M & Frijters, P ferrer-i- canbonell. (2003). The anatomy of subjective well-being. Journal of economic Behavior organization, 51(1), 29-49

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم 1: مقياس الضغط النفسي

جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

الجنس: السن:

التخصص: المستوى الدراسي:

المهنة:

التعليمية:

يتكون المقياس من (42) عبارة. اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة (x) تحت الإجابة التي تناسبك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك. إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعيني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)				
2	أشعر أنني متعب نفسيا				
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب				
5	أعاني من كثرة النسيان				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى التي أحلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي				
16	أعاني صعوبة في نوم				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18	أشعر أنني مهموم دائما				

				لا أثق في الناس	19
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
				أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
				المستقبل بالنسبة في مسؤوليات يصعب تحملها	22
				يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة	23
				أعاني صعوبة في التنفس	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
				أشعر بأني فاشل	26
				علاقاتي بعائلي متوترة	27
				أعاني من اضطراب في الشهية	28
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	32
				تتقلب حالي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33
				لا أحد يقيمني	34
				أشكو من الغثيان	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	36
				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
				أشعر بالتعب عند إستقاضي من النوم	38
				أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	39
				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	40
				أعاني من الارتعاش	41
				أخاف من الفشل الدراسي	42

الملحق رقم 2: مقياس استراتيجيات المواجهة

جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة.

نضع بين يديك عدد من العبارات، يرجى منك وضع علامة (x) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من الاختيارات، مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة لأي عبارة وأن أفضل جواب هو ما تشعر به ويعبر عن موقفك فعلا، وحاول(ي) أن لا تترك(ي) عبارة دون إجابة ولا داعي لذكر الاسم، مع العلم أن إجابتك ستحظى بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الجنس: ذكر(x) أنثى (x)

الرقم	قائمة الطرق	لا	تقريبا لا	تقريبا نعم	نعم
1	وضعت خطة عمل واتبعتها				
2	تمنيت لو كنت أكثر قوة' أكثر تفاؤلا متخذ للقرار				
3	كلمت شخصا آخر بما أشعر به				
4	ناضلت من أجل تحقيق ما كنت أريده				
5	تغيرت إلى الأحسن				
6	عالجت أمور واحدة تلوى الأخرى				
7	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
8	شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشاكل				
9	ركزت على الجانب الذي يمكن أن يظهر فيما بعد				
10	تناقشت مع شخص آخر لأعرف أكثر عن المشكل				
11	تمنيت لو حدثت معجزة				
12	خرجت من المشكلة بأكثر قوة				
13	غيرت الأمور كي تكون النهاية أحسن وأفضل				

				وجهت الاتهام لنفسي	14
				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
				تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من المشكل	16
				حلمت أو تخيلت مكانا أو زمانا أحسن من الذي كنت فيه	17
				حاولت ألا أتصرف بتسرع أو أتبع أول فكرة خطرت لي	18
				رفضت التصديق أن هذا قد حدث فعلا	19
				أدركت أنني المتسبب في المشكل	20
				حاولت أن أبقى لوحدي	21
				فكرت في أشياء خيالية حتى أشعر أنني في حالة أحسن	22
				تقلبت تعاطف وتفهم شخص آخر	23
				وجدت حلا أو اثنين للمشكل	24
				حاولت نسيان كل شيء	25
				تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
				عرفت ما يجب فعله لذلك ضاعفت مجهودي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد.	27
				غيرت شيئا ما بنفسني من اجل أن أتحمل المشكل بشكل أفضل	28
				انتقدت نفسي ووبختها.	29

الملحق رقم 3: مقياس الرضا عن الحياة

جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة.

نضع بين يديك عدد من العبارات، يرجى منك وضع علامة (x) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من الاختيارات، مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة لأي عبارة وأن أفضل جواب هو ما تشعر به ويعبر عن موقفك فعلا، وحاول(ي) أن لا تترك(ي) عبارة دون إجابة ولا داعي لذكر الاسم، مع العلم أن إجابتك ستحظى بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الجنس: ذكر(x) أنثى(x)

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حلا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شئ في حياتي					
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الإجتماعي					
7	أشعر بالأمان وطمأنينة					
8	أشعر بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن على أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة ممزوجة بالتفائل اتجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلتو إليه					

					أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
					أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف في الحياتية	15
					أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى الحياة، معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
					أشعر أنا حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
					أتقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
					أنام نوما هادئا مسترخيا	23
					ينظر الآخرين إلى باحترام	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
					أفكاري وأراني تنال إعجاب ناجحة	27
					علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا في حياتي	30

Remarques		
Résultat obtenu		04-MAY-2023 01:09:04
Commentaires		
Entrée	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	121
Traitement manquantes	valeurs	
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 1مج /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.06
	Temps écoulé	00:00:00.08

[Ensemble_de_données0]

ations		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	.368	.268	.369	.106
	Sig. (bilatérale)		.000	.003	.000	.250
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	.368	1	.119	.239	.033
	Sig. (bilatérale)	.000		.194	.009	.721
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.268	.119	1	.198	.099
	Sig. (bilatérale)	.003	.194		.030	.284
	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.369	.239	.198	1	.310
	Sig. (bilatérale)	.000	.009	.030		.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.106	.033	.099	.310	1
	Sig. (bilatérale)	.250	.721	.284	.001	
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	.320	-.002-	.075	.328	.287
	Sig. (bilatérale)	.000	.982	.417	.000	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.174	.466	.007	.181	.128
	Sig. (bilatérale)	.058	.000	.937	.048	.164
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	.046	.191	.156	.031	.033
	Sig. (bilatérale)	.616	.037	.089	.737	.722
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.215	.099	.187	.168	.282
	Sig. (bilatérale)	.018	.282	.040	.067	.002
	N	120	120	120	120	120

VAR00010	Corrélation de Pearson	.123	.085	.208	.229	.040
	Sig. (bilatérale)	.181	.354	.023	.012	.665
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	.065	.334	.032	.153	.140
	Sig. (bilatérale)	.478	.000	.730	.096	.128
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
VAR00001	Corrélation de Pearson	.320	.174	.046	.215	.123
	Sig. (bilatérale)	.000	.058	.616	.018	.181
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	-.002-	.466	.191	.099	.085
	Sig. (bilatérale)	.982	.000	.037	.282	.354
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.075	.007	.156	.187	.208
	Sig. (bilatérale)	.417	.937	.089	.040	.023
	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.328	.181	.031	.168	.229
	Sig. (bilatérale)	.000	.048	.737	.067	.012
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.287	.128	.033	.282	.040
	Sig. (bilatérale)	.001	.164	.722	.002	.665
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	1	.081	-.039-	.071	.181
	Sig. (bilatérale)		.380	.675	.443	.048
	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.081	1	.351	.215	.097
	Sig. (bilatérale)	.380		.000	.019	.294
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	-.039-	.351	1	.299	.131
	Sig. (bilatérale)	.675	.000		.001	.153
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.071	.215	.299	1	.190
	Sig. (bilatérale)	.443	.019	.001		.038
	N	120	120	120	120	120
VAR00010	Corrélation de Pearson	.181	.097	.131	.190	1
	Sig. (bilatérale)	.048	.294	.153	.038	
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	.031	.502	.299	.246	.171
	Sig. (bilatérale)	.740	.000	.001	.007	.062
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015
VAR00001	Corrélation de Pearson	.065	.033	.144	.098	-.151-
	Sig. (bilatérale)	.478	.723	.118	.288	.099
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	.334	-.006-	.079	.056	-.268-
	Sig. (bilatérale)	.000	.950	.390	.546	.003
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.032	.112	.100	.296	-.066-
	Sig. (bilatérale)	.730	.224	.276	.001	.477
	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.153	.171	.275	.042	-.151-
	Sig. (bilatérale)	.096	.062	.002	.646	.100
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.140	.400	.188	.101	-.067-
	Sig. (bilatérale)	.128	.000	.040	.272	.467
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	.031	.293	.225	.105	-.022-
	Sig. (bilatérale)	.740	.001	.013	.252	.812
	N	120	120	120	120	120

	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.502	.012	.121	.250	-.403-
	Sig. (bilatérale)	.000	.897	.188	.006	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	.299	.060	.007	.147	-.158-
	Sig. (bilatérale)	.001	.516	.936	.108	.084
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.246	.281	.335	-.018-	-.165-
	Sig. (bilatérale)	.007	.002	.000	.844	.071
	N	120	120	120	120	120
VAR00010	Corrélation de Pearson	.171	.169	.186	.059	-.069-
	Sig. (bilatérale)	.062	.066	.041	.520	.455
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	1	.115	.075	.141	-.151-
	Sig. (bilatérale)		.212	.414	.125	.100
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020
VAR00001	Corrélation de Pearson	.132	.066	.164	.008	.057
	Sig. (bilatérale)	.151	.471	.073	.933	.536
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	.095	.315	.121	.084	-.023-
	Sig. (bilatérale)	.302	.000	.189	.360	.799
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.159	.069	.221	.108	.076
	Sig. (bilatérale)	.084	.451	.015	.239	.407
	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.173	.297	.286	.004	.093
	Sig. (bilatérale)	.059	.001	.002	.969	.312
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.098	.105	.124	.063	-.204-
	Sig. (bilatérale)	.286	.252	.178	.495	.025
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	.207	.141	.102	.065	-.078-
	Sig. (bilatérale)	.024	.123	.270	.482	.395
	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.088	.285	.189	.236	-.012-
	Sig. (bilatérale)	.338	.002	.039	.009	.894
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	.061	.179	.007	.333	.056
	Sig. (bilatérale)	.511	.050	.937	.000	.541
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.211	.072	.223	.195	-.165-
	Sig. (bilatérale)	.021	.434	.014	.033	.072
	N	120	120	120	120	120
VAR00010	Corrélation de Pearson	.303	-.014-	.110	.134	.053
	Sig. (bilatérale)	.001	.880	.232	.144	.562
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	.197	.312	.140	.211	-.037-
	Sig. (bilatérale)	.031	.001	.127	.021	.689
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
VAR00001	Corrélation de Pearson	.156	.086	.085	.364	.126
	Sig. (bilatérale)	.088	.353	.355	.000	.169
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	.165	.146	-.032-	.283	.219
	Sig. (bilatérale)	.071	.111	.732	.002	.016
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.011	.140	.133	.040	.109
	Sig. (bilatérale)	.905	.128	.147	.662	.235

	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.121	.213	.244	.356	.156
	Sig. (bilatérale)	.189	.020	.007	.000	.089
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.013	.051	.150	.121	.052
	Sig. (bilatérale)	.886	.580	.103	.188	.573
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	.012	.010	.185	.303	.039
	Sig. (bilatérale)	.899	.915	.043	.001	.675
	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.222	.263	-.048-	.161	.276
	Sig. (bilatérale)	.015	.004	.602	.078	.002
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	.219	.202	-.032-	-.125-	.287
	Sig. (bilatérale)	.016	.027	.732	.172	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.088	.114	.167	.036	.237
	Sig. (bilatérale)	.341	.215	.068	.696	.009
	N	120	120	120	120	120
VAR00010	Corrélation de Pearson	.112	.100	.178	.074	.059
	Sig. (bilatérale)	.221	.278	.052	.423	.526
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	.249	.299	.033	.099	.289
	Sig. (bilatérale)	.006	.001	.724	.280	.001
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	مج1
VAR00001	Corrélation de Pearson	.064	.242	.100	.123	.401
	Sig. (bilatérale)	.486	.008	.277	.181	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00002	Corrélation de Pearson	.304	.270	.194	.122	.421
	Sig. (bilatérale)	.001	.003	.034	.184	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00003	Corrélation de Pearson	.024	.077	.127	.008	.319
	Sig. (bilatérale)	.795	.401	.169	.935	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00004	Corrélation de Pearson	.224	.415	.232	.160	.523
	Sig. (bilatérale)	.014	.000	.011	.081	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00005	Corrélation de Pearson	.097	.313	.107	-.041-	.346
	Sig. (bilatérale)	.290	.000	.243	.656	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00006	Corrélation de Pearson	.058	.284	.179	.143	.354
	Sig. (bilatérale)	.528	.002	.051	.119	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00007	Corrélation de Pearson	.364	.084	.162	.273	.457
	Sig. (bilatérale)	.000	.364	.077	.003	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00008	Corrélation de Pearson	.357	.018	.053	.118	.392
	Sig. (bilatérale)	.000	.849	.564	.199	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00009	Corrélation de Pearson	.241	.287	.198	-.036-	.449
	Sig. (bilatérale)	.008	.001	.030	.698	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00010	Corrélation de Pearson	-.036-	.234	.361	.143	.429
	Sig. (bilatérale)	.697	.010	.000	.120	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00011	Corrélation de Pearson	.315	.190	.144	.281	.494
	Sig. (bilatérale)	.000	.037	.115	.002	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00012	Corrélation de Pearson	.033	-.006-	.112	.171	.400
	Sig. (bilatérale)	.723	.950	.224	.062	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.144	.079	.100	.275	.188
	Sig. (bilatérale)	.118	.390	.276	.002	.040
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.098	.056	.296	.042	.101
	Sig. (bilatérale)	.288	.546	.001	.646	.272
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.151-	-.268-	-.066-	-.151-	-.067-
	Sig. (bilatérale)	.099	.003	.477	.100	.467
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	.132	.095	.159	.173	.098
	Sig. (bilatérale)	.151	.302	.084	.059	.286
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.066	.315	.069	.297	.105
	Sig. (bilatérale)	.471	.000	.451	.001	.252
	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.164	.121	.221	.286	.124
	Sig. (bilatérale)	.073	.189	.015	.002	.178
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	.008	.084	.108	.004	.063
	Sig. (bilatérale)	.933	.360	.239	.969	.495
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	.057	-.023-	.076	.093	-.204-
	Sig. (bilatérale)	.536	.799	.407	.312	.025
	N	120	120	120	120	120
VAR00021	Corrélation de Pearson	.156	.165	.011	.121	.013
	Sig. (bilatérale)	.088	.071	.905	.189	.886
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.086	.146	.140	.213	.051
	Sig. (bilatérale)	.353	.111	.128	.020	.580
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
VAR00012	Corrélation de Pearson	.293	.012	.060	.281	.169
	Sig. (bilatérale)	.001	.897	.516	.002	.066
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.225	.121	.007	.335	.186
	Sig. (bilatérale)	.013	.188	.936	.000	.041
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.105	.250	.147	-.018-	.059
	Sig. (bilatérale)	.252	.006	.108	.844	.520
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.022-	-.403-	-.158-	-.165-	-.069-
	Sig. (bilatérale)	.812	.000	.084	.071	.455
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	.207	.088	.061	.211	.303
	Sig. (bilatérale)	.024	.338	.511	.021	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.141	.285	.179	.072	-.014-
	Sig. (bilatérale)	.123	.002	.050	.434	.880
	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.102	.189	.007	.223	.110
	Sig. (bilatérale)	.270	.039	.937	.014	.232
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	.065	.236	.333	.195	.134
	Sig. (bilatérale)	.482	.009	.000	.033	.144
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	-.078-	-.012-	.056	-.165-	.053
	Sig. (bilatérale)	.395	.894	.541	.072	.562
	N	120	120	120	120	120

VAR00021	Corrélation de Pearson	.012	.222	.219	.088	.112
	Sig. (bilatérale)	.899	.015	.016	.341	.221
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.010	.263	.202	.114	.100
	Sig. (bilatérale)	.915	.004	.027	.215	.278
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015
VAR00012	Corrélation de Pearson	.115	1	.269	.114	-.094-
	Sig. (bilatérale)	.212		.003	.215	.309
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.075	.269	1	-.018-	-.077-
	Sig. (bilatérale)	.414	.003		.845	.406
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.141	.114	-.018-	1	-.163-
	Sig. (bilatérale)	.125	.215	.845		.075
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.151-	-.094-	-.077-	-.163-	1
	Sig. (bilatérale)	.100	.309	.406	.075	
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	.197	.129	.201	.023	-.269-
	Sig. (bilatérale)	.031	.159	.028	.805	.003
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.312	.052	.211	.164	-.237-
	Sig. (bilatérale)	.001	.570	.021	.073	.009
	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.140	.149	.111	.098	-.099-
	Sig. (bilatérale)	.127	.105	.227	.288	.280
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	.211	.057	.127	.141	.075
	Sig. (bilatérale)	.021	.537	.165	.123	.414
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	-.037-	-.176-	.002	.201	-.084-
	Sig. (bilatérale)	.689	.055	.979	.028	.360
	N	120	120	120	120	120
VAR00021	Corrélation de Pearson	.249	-.029-	.131	.206	-.019-
	Sig. (bilatérale)	.006	.753	.155	.024	.836
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.299	-.084-	-.078-	.048	-.216-
	Sig. (bilatérale)	.001	.360	.396	.606	.018
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020
VAR00012	Corrélation de Pearson	.129	.052	.149	.057	-.176-
	Sig. (bilatérale)	.159	.570	.105	.537	.055
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.201	.211	.111	.127	.002
	Sig. (bilatérale)	.028	.021	.227	.165	.979
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.023	.164	.098	.141	.201
	Sig. (bilatérale)	.805	.073	.288	.123	.028
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.269-	-.237-	-.099-	.075	-.084-
	Sig. (bilatérale)	.003	.009	.280	.414	.360
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	1	.199	.064	-.068-	-.035-
	Sig. (bilatérale)		.029	.491	.458	.706
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.199	1	.356	.104	-.019-
	Sig. (bilatérale)	.029		.000	.259	.839

	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.064	.356	1	.210	.008
	Sig. (bilatérale)	.491	.000		.021	.935
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	-.068-	.104	.210	1	.109
	Sig. (bilatérale)	.458	.259	.021		.236
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	-.035-	-.019-	.008	.109	1
	Sig. (bilatérale)	.706	.839	.935	.236	
	N	120	120	120	120	120
VAR00021	Corrélation de Pearson	-.007-	.257	.174	.382	.238
	Sig. (bilatérale)	.943	.005	.058	.000	.009
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.089	.278	.236	.180	.256
	Sig. (bilatérale)	.335	.002	.009	.049	.005
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
VAR00012	Corrélation de Pearson	-.029-	-.084-	.246	.112	.070
	Sig. (bilatérale)	.753	.360	.007	.223	.448
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.131	-.078-	.127	.207	.064
	Sig. (bilatérale)	.155	.396	.167	.023	.486
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.206	.048	-.018-	-.006-	.081
	Sig. (bilatérale)	.024	.606	.845	.944	.381
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.019-	-.216-	.043	-.124-	-.148-
	Sig. (bilatérale)	.836	.018	.642	.178	.108
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	-.007-	.089	.185	.210	.114
	Sig. (bilatérale)	.943	.335	.043	.021	.215
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.257	.278	.130	.241	.246
	Sig. (bilatérale)	.005	.002	.158	.008	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.174	.236	.132	.260	.300
	Sig. (bilatérale)	.058	.009	.152	.004	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	.382	.180	.117	-.024-	.248
	Sig. (bilatérale)	.000	.049	.203	.793	.006
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	.238	.256	-.046-	.063	.006
	Sig. (bilatérale)	.009	.005	.616	.491	.952
	N	120	120	120	120	120
VAR00021	Corrélation de Pearson	1	.298	.080	-.016-	.240
	Sig. (bilatérale)		.001	.385	.865	.008
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.298	1	.159	.076	.199
	Sig. (bilatérale)	.001		.083	.408	.029
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	محج
VAR00012	Corrélation de Pearson	-.041-	.245	.213	.004	.320
	Sig. (bilatérale)	.656	.007	.020	.963	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00013	Corrélation de Pearson	.202	.425	.185	.007	.423
	Sig. (bilatérale)	.027	.000	.043	.942	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00014	Corrélation de Pearson	.046	.064	.253	.196	.305

	Sig. (bilatérale)	.619	.490	.005	.032	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00015	Corrélation de Pearson	-.187-	-.142-	-.209-	-.093-	-.203-
	Sig. (bilatérale)	.041	.122	.022	.311	.026
	N	120	120	120	120	120
VAR00016	Corrélation de Pearson	.046	.258	.167	.136	.361
	Sig. (bilatérale)	.621	.004	.068	.140	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00017	Corrélation de Pearson	.300	.155	.138	.125	.436
	Sig. (bilatérale)	.001	.092	.132	.174	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00018	Corrélation de Pearson	.153	.169	.047	.147	.438
	Sig. (bilatérale)	.096	.066	.609	.108	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00019	Corrélation de Pearson	.113	.000	.024	.200	.390
	Sig. (bilatérale)	.219	.999	.795	.029	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00020	Corrélation de Pearson	.074	.016	.148	.146	.178
	Sig. (bilatérale)	.420	.865	.106	.111	.052
	N	120	120	120	120	120
VAR00021	Corrélation de Pearson	.205	.182	.105	.174	.429
	Sig. (bilatérale)	.025	.047	.256	.057	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00022	Corrélation de Pearson	.210	.083	.142	.142	.350
	Sig. (bilatérale)	.021	.365	.121	.123	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00023	Corrélation de Pearson	.085	-.032-	.133	.244	.150
	Sig. (bilatérale)	.355	.732	.147	.007	.103
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	.364	.283	.040	.356	.121
	Sig. (bilatérale)	.000	.002	.662	.000	.188
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.126	.219	.109	.156	.052
	Sig. (bilatérale)	.169	.016	.235	.089	.573
	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	.064	.304	.024	.224	.097
	Sig. (bilatérale)	.486	.001	.795	.014	.290
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.242	.270	.077	.415	.313
	Sig. (bilatérale)	.008	.003	.401	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.100	.194	.127	.232	.107
	Sig. (bilatérale)	.277	.034	.169	.011	.243
	N	120	120	120	120	120
VAR00029	Corrélation de Pearson	.123	.122	.008	.160	-.041-
	Sig. (bilatérale)	.181	.184	.935	.081	.656
	N	120	120	120	120	120
مج 1	Corrélation de Pearson	.401	.421	.319	.523	.346
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
VAR00023	Corrélation de Pearson	.185	-.048-	-.032-	.167	.178
	Sig. (bilatérale)	.043	.602	.732	.068	.052
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	.303	.161	-.125-	.036	.074
	Sig. (bilatérale)	.001	.078	.172	.696	.423
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.039	.276	.287	.237	.059
	Sig. (bilatérale)	.675	.002	.001	.009	.526

	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	.058	.364	.357	.241	-.036-
	Sig. (bilatérale)	.528	.000	.000	.008	.697
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.284	.084	.018	.287	.234
	Sig. (bilatérale)	.002	.364	.849	.001	.010
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.179	.162	.053	.198	.361
	Sig. (bilatérale)	.051	.077	.564	.030	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00029	Corrélation de Pearson	.143	.273	.118	-.036-	.143
	Sig. (bilatérale)	.119	.003	.199	.698	.120
	N	120	120	120	120	120
مج 1	Corrélation de Pearson	.354	.457	.392	.449	.429
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015
VAR00023	Corrélation de Pearson	.033	.246	.127	-.018-	.043
	Sig. (bilatérale)	.724	.007	.167	.845	.642
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	.099	.112	.207	-.006-	-.124-
	Sig. (bilatérale)	.280	.223	.023	.944	.178
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.289	.070	.064	.081	-.148-
	Sig. (bilatérale)	.001	.448	.486	.381	.108
	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	.315	-.041-	.202	.046	-.187-
	Sig. (bilatérale)	.000	.656	.027	.619	.041
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.190	.245	.425	.064	-.142-
	Sig. (bilatérale)	.037	.007	.000	.490	.122
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.144	.213	.185	.253	-.209-
	Sig. (bilatérale)	.115	.020	.043	.005	.022
	N	120	120	120	120	120
VAR00029	Corrélation de Pearson	.281	.004	.007	.196	-.093-
	Sig. (bilatérale)	.002	.963	.942	.032	.311
	N	120	120	120	120	120
مج 1	Corrélation de Pearson	.494	.320	.423	.305	-.203-
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.001	.026
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020
VAR00023	Corrélation de Pearson	.185	.130	.132	.117	-.046-
	Sig. (bilatérale)	.043	.158	.152	.203	.616
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	.210	.241	.260	-.024-	.063
	Sig. (bilatérale)	.021	.008	.004	.793	.491
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.114	.246	.300	.248	.006
	Sig. (bilatérale)	.215	.007	.001	.006	.952
	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	.046	.300	.153	.113	.074
	Sig. (bilatérale)	.621	.001	.096	.219	.420
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.258	.155	.169	.000	.016
	Sig. (bilatérale)	.004	.092	.066	.999	.865
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.167	.138	.047	.024	.148
	Sig. (bilatérale)	.068	.132	.609	.795	.106
	N	120	120	120	120	120

VAR00029	Corrélation de Pearson	.136	.125	.147	.200	.146
	Sig. (bilatérale)	.140	.174	.108	.029	.111
	N	120	120	120	120	120
مج1	Corrélation de Pearson	.361	.436	.438	.390	.178
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.052
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
VAR00023	Corrélation de Pearson	.080	.159	1	.099	.247
	Sig. (bilatérale)	.385	.083		.281	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	-.016-	.076	.099	1	.116
	Sig. (bilatérale)	.865	.408	.281		.209
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.240	.199	.247	.116	1
	Sig. (bilatérale)	.008	.029	.007	.209	
	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	.205	.210	-.009-	.140	.206
	Sig. (bilatérale)	.025	.021	.921	.127	.024
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.182	.083	.223	.287	.180
	Sig. (bilatérale)	.047	.365	.014	.001	.049
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.105	.142	-.013-	.177	.220
	Sig. (bilatérale)	.256	.121	.888	.053	.016
	N	120	120	120	120	120
VAR00029	Corrélation de Pearson	.174	.142	-.060-	.125	.157
	Sig. (bilatérale)	.057	.123	.512	.173	.087
	N	120	120	120	120	120
مج1	Corrélation de Pearson	.429	.350	.292	.417	.451
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.001	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations						
		VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	مج1
VAR00023	Corrélation de Pearson	-.009-	.223	-.013-	-.060-	.292
	Sig. (bilatérale)	.921	.014	.888	.512	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00024	Corrélation de Pearson	.140	.287	.177	.125	.417
	Sig. (bilatérale)	.127	.001	.053	.173	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00025	Corrélation de Pearson	.206	.180	.220	.157	.451
	Sig. (bilatérale)	.024	.049	.016	.087	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00026	Corrélation de Pearson	1	.234	.067	.120	.395
	Sig. (bilatérale)		.010	.465	.193	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00027	Corrélation de Pearson	.234	1	.313	.019	.555
	Sig. (bilatérale)	.010		.001	.838	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00028	Corrélation de Pearson	.067	.313	1	.137	.448
	Sig. (bilatérale)	.465	.001		.136	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00029	Corrélation de Pearson	.120	.019	.137	1	.292
	Sig. (bilatérale)	.193	.838	.136		.001
	N	120	120	120	120	120
مج1	Corrélation de Pearson	.395	.555	.448	.292	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.001	
	N	120	120	120	120	120

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	120	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	120	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,804	29

Corrélations

		VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034
VAR00030	Corrélation de Pearson	1	.432	.446	-.067-	-.004-
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.468	.966
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.432	1	.344	.069	.015
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.451	.874
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.446	.344	1	-.076-	-.026-
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.412	.776
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	-.067-	.069	-.076-	1	.629
	Sig. (bilatérale)	.468	.451	.412		.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	-.004-	.015	-.026-	.629	1
	Sig. (bilatérale)	.966	.874	.776	.000	
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.196	.372	.253	.030	.112
	Sig. (bilatérale)	.032	.000	.005	.748	.225
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.160	.333	.128	-.021-	-.136-
	Sig. (bilatérale)	.081	.000	.165	.820	.139
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.104	.279	.310	-.087-	-.256-
	Sig. (bilatérale)	.260	.002	.001	.347	.005
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.140	.401	.322	-.123-	-.158-
	Sig. (bilatérale)	.126	.000	.000	.181	.085
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.295	.371	.267	.078	.074
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.003	.400	.424
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.295	.262	.458	-.075-	-.099-
	Sig. (bilatérale)	.001	.004	.000	.417	.284
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00035	VAR00036	VAR00037	VAR00038	VAR00039
VAR00030	Corrélation de Pearson	.196	.160	.104	.140	.295
	Sig. (bilatérale)	.032	.081	.260	.126	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.372	.333	.279	.401	.371

	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.002	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.253	.128	.310	.322	.267
	Sig. (bilatérale)	.005	.165	.001	.000	.003
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	.030	-.021-	-.087-	-.123-	.078
	Sig. (bilatérale)	.748	.820	.347	.181	.400
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	.112	-.136-	-.256-	-.158-	.074
	Sig. (bilatérale)	.225	.139	.005	.085	.424
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	1	.334	.235	.438	.380
	Sig. (bilatérale)		.000	.010	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.334	1	.623	.424	.292
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.235	.623	1	.496	.169
	Sig. (bilatérale)	.010	.000		.000	.066
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.438	.424	.496	1	.433
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.380	.292	.169	.433	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.066	.000	
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.288	.283	.425	.424	.356
	Sig. (bilatérale)	.001	.002	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043	VAR00044
VAR00030	Corrélation de Pearson	.295	.309	.246	.173	.210
	Sig. (bilatérale)	.001	.001	.007	.059	.021
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.262	.137	.419	.148	.176
	Sig. (bilatérale)	.004	.135	.000	.107	.054
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.458	.286	.297	.139	.247
	Sig. (bilatérale)	.000	.002	.001	.131	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	-.075-	-.035-	.136	.077	-.008-
	Sig. (bilatérale)	.417	.702	.138	.402	.928
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	-.099-	-.017-	.041	.040	-.079-
	Sig. (bilatérale)	.284	.855	.654	.665	.389
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.288	.173	.280	.178	.052
	Sig. (bilatérale)	.001	.058	.002	.052	.571
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.283	.307	.327	.153	.291
	Sig. (bilatérale)	.002	.001	.000	.095	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.425	.223	.288	.058	.380
	Sig. (bilatérale)	.000	.014	.001	.531	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.424	.303	.307	.150	.215
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.001	.102	.018
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.356	.376	.469	.398	.245
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	1	.412	.378	.259	.296
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.004	.001

N	120	120	120	120	120
---	-----	-----	-----	-----	-----

Corrélations

		VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049
VAR00030	Corrélation de Pearson	.132	.119	.136	.123	.179
	Sig. (bilatérale)	.152	.197	.138	.180	.050
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.046	.098	.131	.240	.307
	Sig. (bilatérale)	.615	.285	.153	.008	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.138	.221	.235	.274	.238
	Sig. (bilatérale)	.133	.015	.010	.002	.009
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	.053	-.009-	.025	.003	.135
	Sig. (bilatérale)	.565	.923	.790	.973	.141
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	.077	-.096-	.008	-.142-	.026
	Sig. (bilatérale)	.400	.295	.930	.121	.776
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.105	.132	.343	.131	.204
	Sig. (bilatérale)	.254	.151	.000	.153	.025
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.223	.395	.326	.348	.256
	Sig. (bilatérale)	.014	.000	.000	.000	.005
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.193	.301	.259	.398	.200
	Sig. (bilatérale)	.035	.001	.004	.000	.029
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.166	.276	.307	.275	.223
	Sig. (bilatérale)	.070	.002	.001	.002	.015
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.289	.392	.299	.230	.388
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.001	.011	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.216	.353	.310	.395	.286
	Sig. (bilatérale)	.018	.000	.001	.000	.002
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00050	VAR00051	VAR00052	VAR00053	VAR00054
VAR00030	Corrélation de Pearson	.256	.097	.213	.091	.092
	Sig. (bilatérale)	.005	.290	.019	.321	.318
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.322	.271	.310	.350	.273
	Sig. (bilatérale)	.000	.003	.001	.000	.003
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.288	.199	.359	.229	.107
	Sig. (bilatérale)	.001	.029	.000	.012	.243
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	-.009-	.112	-.009-	.072	.080
	Sig. (bilatérale)	.922	.222	.919	.434	.384
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	-.039-	.060	-.107-	.003	-.033-
	Sig. (bilatérale)	.675	.518	.243	.973	.717
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.148	.229	.305	.259	.141
	Sig. (bilatérale)	.106	.012	.001	.004	.125
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.210	.264	.396	.299	.258
	Sig. (bilatérale)	.022	.004	.000	.001	.005
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.293	.220	.405	.256	.241
	Sig. (bilatérale)	.001	.016	.000	.005	.008
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.396	.260	.393	.422	.125

	Sig. (bilatérale)	.000	.004	.000	.000	.174
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.326	.419	.355	.402	.200
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.028
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.406	.172	.364	.270	.109
	Sig. (bilatérale)	.000	.060	.000	.003	.237
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00055	VAR00056	VAR00057	VAR00058	VAR00059
VAR00030	Corrélation de Pearson	.311	.250	.139	.107	-.045-
	Sig. (bilatérale)	.001	.006	.130	.244	.625
	N	120	120	120	120	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.363	.271	.179	.336	.036
	Sig. (bilatérale)	.000	.003	.051	.000	.696
	N	120	120	120	120	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.228	.305	.169	.141	-.096-
	Sig. (bilatérale)	.012	.001	.065	.123	.297
	N	120	120	120	120	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	.199	-.059-	-.065-	-.015-	.479
	Sig. (bilatérale)	.030	.524	.478	.872	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	.092	-.123-	-.046-	-.115-	.539
	Sig. (bilatérale)	.316	.181	.616	.209	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.225	.247	.213	.338	.099
	Sig. (bilatérale)	.014	.007	.019	.000	.282
	N	120	120	120	120	120
VAR00036	Corrélation de Pearson	.335	.307	.146	.421	.075
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.110	.000	.418
	N	120	120	120	120	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.231	.178	.014	.284	-.043-
	Sig. (bilatérale)	.011	.052	.876	.002	.643
	N	120	120	120	120	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.206	.237	.300	.360	-.042-
	Sig. (bilatérale)	.024	.009	.001	.000	.651
	N	120	120	120	120	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.363	.300	.276	.333	.022
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.002	.000	.811
	N	120	120	120	120	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.220	.324	.270	.314	.043
	Sig. (bilatérale)	.016	.000	.003	.000	.644
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		مج2
VAR00030	Corrélation de Pearson	.376
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00031	Corrélation de Pearson	.511
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00032	Corrélation de Pearson	.424
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00033	Corrélation de Pearson	.120
	Sig. (bilatérale)	.190
	N	120
VAR00034	Corrélation de Pearson	.054
	Sig. (bilatérale)	.559
	N	120
VAR00035	Corrélation de Pearson	.458
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120

VAR00036	Corrélation de Pearson	.548
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00037	Corrélation de Pearson	.524
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00038	Corrélation de Pearson	.530
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00039	Corrélation de Pearson	.570
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00040	Corrélation de Pearson	.545
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120

Corrélations

		VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034
VAR00041	Corrélation de Pearson	.309	.137	.286	-.035-	-.017-
	Sig. (bilatérale)	.001	.135	.002	.702	.855
	N	120	120	120	120	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.246	.419	.297	.136	.041
	Sig. (bilatérale)	.007	.000	.001	.138	.654
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.173	.148	.139	.077	.040
	Sig. (bilatérale)	.059	.107	.131	.402	.665
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.210	.176	.247	-.008-	-.079-
	Sig. (bilatérale)	.021	.054	.007	.928	.389
	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.132	.046	.138	.053	.077
	Sig. (bilatérale)	.152	.615	.133	.565	.400
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.119	.098	.221	-.009-	-.096-
	Sig. (bilatérale)	.197	.285	.015	.923	.295
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.136	.131	.235	.025	.008
	Sig. (bilatérale)	.138	.153	.010	.790	.930
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.123	.240	.274	.003	-.142-
	Sig. (bilatérale)	.180	.008	.002	.973	.121
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.179	.307	.238	.135	.026
	Sig. (bilatérale)	.050	.001	.009	.141	.776
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.256	.322	.288	-.009-	-.039-
	Sig. (bilatérale)	.005	.000	.001	.922	.675
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.097	.271	.199	.112	.060
	Sig. (bilatérale)	.290	.003	.029	.222	.518
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00035	VAR00036	VAR00037	VAR00038	VAR00039
VAR00041	Corrélation de Pearson	.173	.307	.223	.303	.376
	Sig. (bilatérale)	.058	.001	.014	.001	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.280	.327	.288	.307	.469
	Sig. (bilatérale)	.002	.000	.001	.001	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.178	.153	.058	.150	.398
	Sig. (bilatérale)	.052	.095	.531	.102	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.052	.291	.380	.215	.245
	Sig. (bilatérale)	.571	.001	.000	.018	.007

	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.105	.223	.193	.166	.289
	Sig. (bilatérale)	.254	.014	.035	.070	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.132	.395	.301	.276	.392
	Sig. (bilatérale)	.151	.000	.001	.002	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.343	.326	.259	.307	.299
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.004	.001	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.131	.348	.398	.275	.230
	Sig. (bilatérale)	.153	.000	.000	.002	.011
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.204	.256	.200	.223	.388
	Sig. (bilatérale)	.025	.005	.029	.015	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.148	.210	.293	.396	.326
	Sig. (bilatérale)	.106	.022	.001	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.229	.264	.220	.260	.419
	Sig. (bilatérale)	.012	.004	.016	.004	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043	VAR00044
VAR00041	Corrélation de Pearson	.412	1	.279	.244	.307
	Sig. (bilatérale)	.000		.002	.007	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.378	.279	1	.397	.228
	Sig. (bilatérale)	.000	.002		.000	.012
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.259	.244	.397	1	.218
	Sig. (bilatérale)	.004	.007	.000		.017
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.296	.307	.228	.218	1
	Sig. (bilatérale)	.001	.001	.012	.017	
	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.216	.252	.311	.477	.317
	Sig. (bilatérale)	.018	.005	.001	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.353	.277	.405	.340	.329
	Sig. (bilatérale)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.310	.260	.250	.322	.151
	Sig. (bilatérale)	.001	.004	.006	.000	.099
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.395	.177	.382	.285	.394
	Sig. (bilatérale)	.000	.053	.000	.002	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.286	.298	.365	.367	.250
	Sig. (bilatérale)	.002	.001	.000	.000	.006
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.406	.273	.428	.304	.338
	Sig. (bilatérale)	.000	.003	.000	.001	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.172	.251	.218	.493	.248
	Sig. (bilatérale)	.060	.006	.017	.000	.006
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049
VAR00041	Corrélation de Pearson	.252	.277	.260	.177	.298
	Sig. (bilatérale)	.005	.002	.004	.053	.001
	N	120	120	120	120	120

VAR00042	Corrélation de Pearson	.311	.405	.250	.382	.365
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.006	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.477	.340	.322	.285	.367
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.002	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.317	.329	.151	.394	.250
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.099	.000	.006
	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	1	.372	.233	.267	.384
	Sig. (bilatérale)		.000	.011	.003	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.372	1	.226	.409	.372
	Sig. (bilatérale)	.000		.013	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.233	.226	1	.327	.365
	Sig. (bilatérale)	.011	.013		.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.267	.409	.327	1	.356
	Sig. (bilatérale)	.003	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.384	.372	.365	.356	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.399	.256	.171	.326	.295
	Sig. (bilatérale)	.000	.005	.063	.000	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.389	.288	.372	.338	.412
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00050	VAR00051	VAR00052	VAR00053	VAR00054
VAR00041	Corrélation de Pearson	.273	.251	.171	.180	.068
	Sig. (bilatérale)	.003	.006	.062	.050	.462
	N	120	120	120	120	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.428	.218	.496	.333	.255
	Sig. (bilatérale)	.000	.017	.000	.000	.005
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.304	.493	.310	.328	.063
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.001	.000	.494
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.338	.248	.345	.245	.189
	Sig. (bilatérale)	.000	.006	.000	.007	.038
	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.399	.389	.375	.394	.225
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.014
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.256	.288	.395	.234	.350
	Sig. (bilatérale)	.005	.001	.000	.010	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.171	.372	.414	.470	.045
	Sig. (bilatérale)	.063	.000	.000	.000	.623
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.326	.338	.347	.150	.213
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.102	.019
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.295	.412	.378	.369	.153
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.000	.000	.096
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	1	.320	.329	.290	.060
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.001	.516
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.320	1	.435	.398	.307

Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.001
N	120	120	120	120	120

Corrélations

	VAR00055	VAR00056	VAR00057	VAR00058	VAR00059	
VAR00041	Corrélation de Pearson	.209	.217	.055	.345	-.012-
	Sig. (bilatérale)	.022	.017	.548	.000	.899
	N	120	120	120	120	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.431	.424	.315	.437	.051
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.581
	N	120	120	120	120	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.356	.272	.300	.196	.084
	Sig. (bilatérale)	.000	.003	.001	.032	.361
	N	120	120	120	120	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.266	.225	.247	.134	.090
	Sig. (bilatérale)	.003	.013	.007	.144	.330
	N	120	120	120	120	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.406	.188	.313	.250	.006
	Sig. (bilatérale)	.000	.039	.001	.006	.948
	N	120	120	120	120	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.320	.358	.235	.187	-.111-
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.010	.041	.226
	N	120	120	120	120	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.343	.157	.288	.322	.110
	Sig. (bilatérale)	.000	.087	.001	.000	.232
	N	120	120	120	120	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.320	.358	.435	.217	.013
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.017	.885
	N	120	120	120	120	120
VAR00049	Corrélation de Pearson	.353	.315	.303	.219	.138
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.001	.016	.133
	N	120	120	120	120	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.348	.294	.274	.323	-.004-
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.002	.000	.968
	N	120	120	120	120	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.419	.301	.375	.199	.088
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.000	.030	.337
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

	معج2	
VAR00041	Corrélation de Pearson	.437
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00042	Corrélation de Pearson	.646
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00043	Corrélation de Pearson	.518
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00044	Corrélation de Pearson	.498
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00045	Corrélation de Pearson	.547
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00046	Corrélation de Pearson	.534
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00047	Corrélation de Pearson	.520
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00048	Corrélation de Pearson	.545
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120

VAR00049	Corrélation de Pearson	.585
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00050	Corrélation de Pearson	.517
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00051	Corrélation de Pearson	.575
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120

Corrélations

		VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034
VAR00052	Corrélation de Pearson	.213	.310	.359	-.009-	-.107-
	Sig. (bilatérale)	.019	.001	.000	.919	.243
	N	120	120	120	120	120
VAR00053	Corrélation de Pearson	.091	.350	.229	.072	.003
	Sig. (bilatérale)	.321	.000	.012	.434	.973
	N	120	120	120	120	120
VAR00054	Corrélation de Pearson	.092	.273	.107	.080	-.033-
	Sig. (bilatérale)	.318	.003	.243	.384	.717
	N	120	120	120	120	120
VAR00055	Corrélation de Pearson	.311	.363	.228	.199	.092
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.012	.030	.316
	N	120	120	120	120	120
VAR00056	Corrélation de Pearson	.250	.271	.305	-.059-	-.123-
	Sig. (bilatérale)	.006	.003	.001	.524	.181
	N	120	120	120	120	120
VAR00057	Corrélation de Pearson	.139	.179	.169	-.065-	-.046-
	Sig. (bilatérale)	.130	.051	.065	.478	.616
	N	120	120	120	120	120
VAR00058	Corrélation de Pearson	.107	.336	.141	-.015-	-.115-
	Sig. (bilatérale)	.244	.000	.123	.872	.209
	N	120	120	120	120	120
VAR00059	Corrélation de Pearson	-.045-	.036	-.096-	.479	.539
	Sig. (bilatérale)	.625	.696	.297	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
معج	Corrélation de Pearson	.376	.511	.424	.120	.054
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.190	.559
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00035	VAR00036	VAR00037	VAR00038	VAR00039
VAR00052	Corrélation de Pearson	.305	.396	.405	.393	.355
	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00053	Corrélation de Pearson	.259	.299	.256	.422	.402
	Sig. (bilatérale)	.004	.001	.005	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00054	Corrélation de Pearson	.141	.258	.241	.125	.200
	Sig. (bilatérale)	.125	.005	.008	.174	.028
	N	120	120	120	120	120
VAR00055	Corrélation de Pearson	.225	.335	.231	.206	.363
	Sig. (bilatérale)	.014	.000	.011	.024	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00056	Corrélation de Pearson	.247	.307	.178	.237	.300
	Sig. (bilatérale)	.007	.001	.052	.009	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00057	Corrélation de Pearson	.213	.146	.014	.300	.276
	Sig. (bilatérale)	.019	.110	.876	.001	.002
	N	120	120	120	120	120
VAR00058	Corrélation de Pearson	.338	.421	.284	.360	.333
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.002	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00059	Corrélation de Pearson	.099	.075	-.043-	-.042-	.022
	Sig. (bilatérale)	.282	.418	.643	.651	.811

	N	120	120	120	120	120
مج 2	Corrélation de Pearson	.458	.548	.524	.530	.570
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043	VAR00044
VAR00052	Corrélation de Pearson	.364	.171	.496	.310	.345
	Sig. (bilatérale)	.000	.062	.000	.001	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00053	Corrélation de Pearson	.270	.180	.333	.328	.245
	Sig. (bilatérale)	.003	.050	.000	.000	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00054	Corrélation de Pearson	.109	.068	.255	.063	.189
	Sig. (bilatérale)	.237	.462	.005	.494	.038
	N	120	120	120	120	120
VAR00055	Corrélation de Pearson	.220	.209	.431	.356	.266
	Sig. (bilatérale)	.016	.022	.000	.000	.003
	N	120	120	120	120	120
VAR00056	Corrélation de Pearson	.324	.217	.424	.272	.225
	Sig. (bilatérale)	.000	.017	.000	.003	.013
	N	120	120	120	120	120
VAR00057	Corrélation de Pearson	.270	.055	.315	.300	.247
	Sig. (bilatérale)	.003	.548	.000	.001	.007
	N	120	120	120	120	120
VAR00058	Corrélation de Pearson	.314	.345	.437	.196	.134
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.032	.144
	N	120	120	120	120	120
VAR00059	Corrélation de Pearson	.043	-.012-	.051	.084	.090
	Sig. (bilatérale)	.644	.899	.581	.361	.330
	N	120	120	120	120	120
مج 2	Corrélation de Pearson	.545	.437	.646	.518	.498
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049
VAR00052	Corrélation de Pearson	.375	.395	.414	.347	.378
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00053	Corrélation de Pearson	.394	.234	.470	.150	.369
	Sig. (bilatérale)	.000	.010	.000	.102	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00054	Corrélation de Pearson	.225	.350	.045	.213	.153
	Sig. (bilatérale)	.014	.000	.623	.019	.096
	N	120	120	120	120	120
VAR00055	Corrélation de Pearson	.406	.320	.343	.320	.353
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00056	Corrélation de Pearson	.188	.358	.157	.358	.315
	Sig. (bilatérale)	.039	.000	.087	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
VAR00057	Corrélation de Pearson	.313	.235	.288	.435	.303
	Sig. (bilatérale)	.001	.010	.001	.000	.001
	N	120	120	120	120	120
VAR00058	Corrélation de Pearson	.250	.187	.322	.217	.219
	Sig. (bilatérale)	.006	.041	.000	.017	.016
	N	120	120	120	120	120
VAR00059	Corrélation de Pearson	.006	-.111-	.110	.013	.138
	Sig. (bilatérale)	.948	.226	.232	.885	.133
	N	120	120	120	120	120
مج 2	Corrélation de Pearson	.547	.534	.520	.545	.585
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00050	VAR00051	VAR00052	VAR00053	VAR00054
	Corrélation de Pearson	.329	.435	1	.518	.401
VAR00052	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.000
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.290	.398	.518	1	.333
VAR00053	Sig. (bilatérale)	.001	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.060	.307	.401	.333	1
VAR00054	Sig. (bilatérale)	.516	.001	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.348	.419	.439	.523	.256
VAR00055	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.005
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.294	.301	.432	.380	.331
VAR00056	Sig. (bilatérale)	.001	.001	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.274	.375	.381	.363	.262
VAR00057	Sig. (bilatérale)	.002	.000	.000	.000	.004
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.323	.199	.408	.340	.173
VAR00058	Sig. (bilatérale)	.000	.030	.000	.000	.058
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	-.004-	.088	.051	.175	-.146-
VAR00059	Sig. (bilatérale)	.968	.337	.579	.057	.112
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.517	.575	.674	.629	.378
مج2	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		VAR00055	VAR00056	VAR00057	VAR00058	VAR00059
	Corrélation de Pearson	.439	.432	.381	.408	.051
VAR00052	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.579
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.523	.380	.363	.340	.175
VAR00053	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.057
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.256	.331	.262	.173	-.146-
VAR00054	Sig. (bilatérale)	.005	.000	.004	.058	.112
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	1	.357	.373	.344	.188
VAR00055	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.040
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.357	1	.435	.384	-.053-
VAR00056	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.568
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.373	.435	1	.367	.024
VAR00057	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.798
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.344	.384	.367	1	-.061-
VAR00058	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.509
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.188	-.053-	.024	-.061-	1
VAR00059	Sig. (bilatérale)	.040	.568	.798	.509	
	N	120	120	120	120	120
	Corrélation de Pearson	.619	.547	.490	.528	.186
مج2	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.042
	N	120	120	120	120	120

Corrélations

		مج2
VAR00052	Corrélation de Pearson	.674
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00053	Corrélation de Pearson	.629
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00054	Corrélation de Pearson	.378
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00055	Corrélation de Pearson	.619
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00056	Corrélation de Pearson	.547
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00057	Corrélation de Pearson	.490
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00058	Corrélation de Pearson	.528
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	120
VAR00059	Corrélation de Pearson	.186
	Sig. (bilatérale)	.042
	N	120
مج2	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	120

[Jeu_de_données2] C:\Users\pc2\Desktop\الرضا\أفريل.sav

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations		
Valide	120	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	120	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,898	30

Corrélations

[Jeu_de_données1] C:\Users\pc2\Desktop\المواجهة\إستراتيجيات\أفريل.sav

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المواجهة إستراتيجيات نتائج	74,1167	13,50579	120
الحياة عن الرضا اختبار نتائج	74,3417	18,49892	120

Corrélations

	إستراتيجيات نتائج المواجهة	عن الرضا اختبار نتائج الحياة
المواجهة إستراتيجيات نتائج	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,592**
	N	.000
الحياة عن الرضا اختبار نتائج	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,592**
	N	.000
	N	120
	N	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=حل.المشكل.الرضا.عن.الحياة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
محور حل المشكل	43,2833	7,55838	120
نتائج اختبار الرضا عن الحياة	74,3417	18,49892	120

Corrélations

	محور حل المشكل	نتائج اختبار الرضا عن الحياة
محور حل المشكل	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,519**
	N	120
نتائج اختبار الرضا عن الحياة	Corrélation de Pearson	,519**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	120

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الرضا.عن.الحياة.الإنفعال.الرضا.
 /PRINT-TWOTAIL NOSIG
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المحور 2	33,5333	7,02688	120
نتائج اختبار الرضا عن الحياة	74,3417	18,49892	120

Corrélations

		المحور 2	نتائج اختبار الرضا عن الحياة
المحور 2	Corrélation de Pearson	1	-.470**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	120	120
نتائج اختبار الرضا عن الحياة	Corrélation de Pearson	-.470**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	120	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).