

القوى الإنسانية وعلاقتها بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

نبيل وليم حنا (*)

الملخص

هدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك معرفة الفروق في متغيرات الدراسة في ضوء كل من النوع (ذكور/إناث) والتخصص (نظري/عملي)، ومن جهة أخرى معرفة مدى إسهام القوى الإنسانية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة (١٥٠) ذكور، و(١٥٠) إناث، كذلك منهم (١٥٠) تخصصاً نظرياً، و(١٥٠) تخصصاً عملياً، من كليات نظرية وعملية من جامعة الوادي الجديد، وقام الباحث بتطبيق مقياس القوى الإنسانية، وقائمة أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وأوضحت النتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القوى والفضائل الإنسانية الأساسية المتمثلة في (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الزهد والإعتدال - السمو والروحانية - الحب والإنسانية - العدالة)، وبين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القوى والفضائل الإنسانية الفرعية وبين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وأيضاً جود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في القوى الإنسانية الأساسية مثل (الزهد والأعتدال- السمو والروحانية- الحب والإنسانية- العدالة)، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط لصالح الإناث، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الوقائية، وكشفت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص (النظري/العملي) في القوى الإنسانية الأساسية والفضائل المندرجة منها مثل(الزهد والاعتدال- السمو والروحانية- العدالة- الإمانة- تنظيم الذات- التواضع- الأمل- الروحانية- تقدير الذات- القيادة- روح الفريق)،

(*) مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة الوادي الجديد.

وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح التخصص العملي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العملية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لصالح طلاب التخصصات العملية، كما كشفت النتائج علي أن هناك إسهاماً دالاً إحصائياً لبعض الأبعاد الفرعية المكونة للقوي الإنسانية في تباين درجة أساليب المواجهة الاستباقية.

الكلمات المفتاحية: القوى الإنسانية - أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط- طلاب الجامعة.

Human Strengths and their Relationship to the Proactive and Preventive Coping Styles of Pressures Among a Sample of University Students

Nabil William Hanna^(*)

Abstract:

The aim of this study is identify the relationship between human strengths and of proactive and preventive methods Styles of steresses in a sample of university students, as well as knowing the differences in the study variables according to gender (male/female) and according to specialization (theoretical/practical), and on the other hand knowing the extent of the contribution of human strengths to predicting statistically significant the methods of proactive and preventive **coping** Styles of pressure. The sample consisted of (300) of them (150) males, and (150) females, as well as (150) theoretical specializations, and (150) practical specializations, from theoretical and practical colleges from the University of The New Valley, samples response to the scale of human strength, and of proactive and preventive **coping** Styles, and the results showed: There is a statistically significant correlation between strength and the basic human virtues represented in (wisdom and knowledge - courage - vanity and moderation - transcendence and spirituality - human love - justice), and between of proactive and preventive **coping** Styles of pressures, and the existence of a statistically significant correlation

(*) Instructor in the Department of Psychology, Faculty of Arts , New Valley University.

between strength and human virtues and between methods of proactive and preventive **cop**ing Styles, and also the presence of statistically significant differences between males and females in human strengths The basic differences such as (asceticism and moderation - transcendence and spirituality - love and humanity - justice), and the differences were statistically significant in favor of females, and there were statistically significant differences between males and females in the methods of proactive Coping Styles of pressures in favor of females, as it is clear that there are no statistically significant differences between males and females in the of Preventive Coping Styles, and the results also revealed the existence of statistically significant differences between the (theoretical / practical) specialization in the basic human strengths and the virtues that fall from it, such as (moderation and moderation - transcendence and spirituality - justice - honesty - self-organization - humility - hope - spirituality - self-esteem - leadership - Team spirit), and the differences were statistically significant in favor of the practical specialization, and there were statistically significant differences between students of theoretical specializations and students of practical specializations in the methods of proactive and preventive Preventive Coping Styles of pressures in favor of students of practical specializations. In the variation in the degree of proactive confrontation methods, as well as the presence of a statistically significant contribution to some of the sub-dimensions of human strengths in the variation in the degree of of confrontation. for preventive Coping Styles.

Keywords: Human Strengths - Proactive and Preventive Coping Styles of pressure - University students..

مقدمة البحث :-

لقد أصبح الفرد والمجتمع اليوم أشد احتياجًا إلى الفضيلة والقوى الإنسانية من أي وقت مضى، فقد أصبحنا نشعر بالخواء والكآبة، ونفتقد إلي الفضائل الإنسانية في عالم مشحون بالصراعات والمشكلات اليومية، فغابت عن كثير منا الفضائل وعدنا من جديد نبحت عنها، وجاء الاهتمام الأكبر بالأخلاق والفضيلة مع بداية التوجهات الإيجابية في علم النفس على يد كل

من بيترسون وسيلجمان (Peterson, Seligman , 2004) اللذين قدما تصنيفاً للفضائل ونقاط القوى وتضمن التصنيف (٢٤) قوة من مواطن القوى الأساسية.

ولقد اهتمت الدراسات النفسية في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كرس علم النفس جانباً كبيراً من دراساته لفحص مختلف الجوانب السلبية في حياة الإنسان، فعلى الرغم من كون الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية والفضائل الإنسانية للشخصية.

ولقد أوضح كل من مارتن سيلجمان، تشكسنتيميهايلي (Seligman, Csik Szintmihali, 2000) أن علم النفس ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهازم النفسي فقط؛ لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، وإنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير، كما يجب أن نتذكر دائماً أن علم النفس ليس علماً طبيياً ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يجب أن يهتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصير متفوقاً وكفئاً في معظم سياقات الحياة، كالعمل، والتربية، ومراحل النمو، والارتقاء، والإبداع، والاكتشاف. (الصبوة، ٢٠٠٨)

ويرى علماء النفس أن الوقت قد حان لدراسة وفهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة، للوصول إلي ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة"، ففرروا أن يولوا اهتماماتهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير

الذات والموهبة والعمل الجماعي والمهارات الاجتماعية والشجاعة والذكاء الاجتماعي والتسامح والأمل والامتنان والمساندة الاجتماعية والعمل الجماعي وغيرها من جوانب السلوك الإيجابي، وبهذا تركز على تطوير نقاط القوة لدى الشخص وتعزيز الإيجابية بدلاً من التركيز على نقاط ضعفه.

وقد أكد لوبينز، سنايدر، ٢٠١٣ أن للقوى الإنسانية دور إيجابي وفعال في تحقيق الصحة النفسية والسعادة والأداء الأمثل، وهذا ما أكدته بعض الدراسات مثل دراسة (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) والتي أوضحت العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح، أيضاً دراسة بيتكاري واورتيزتالو ٢٠١٦، Petkari & Ortiz tallo، الذي أوضح أن فضيلة سمو والروحانية وما يندرج تحتها من فضائل ترتبط بحالة صحية أفضل، ودراسة (حدة، ٢٠١٦) التي أكدت أن القوى الإنسانية تسهم في الحفاظ على الرفاهية والتوازن الصحي، ودراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الشعور بالسعادة ودرجة تمثل المديرين للفضائل الإنسانية، ودراسة (محمد، ٢٠٢٠) التي أوضحت نتائجها وجود فروق في جميع القوى والفضائل الإنسانية في اتجاه الأفراد العاديين من غير المرضى، كما أن للقوى الإنسانية القدرة على تحقيق التوازن والحد من آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسمية، بل وتساعد على التواصل والعلاقات الاجتماعية، وبذلك فإن القوى الإنسانية لها دور إيجابي وفعال في تحقيق الصحة النفسية والجسمية من خلال مواجهة الضغوط، فالقوى الإنسانية تكشف مواطن القوة النفسية، وتبحث عما يمتلكه الشخص من قدرات وخصائص، وتستكشف الإستراتيجيات التي يمكن أن تعزز القدرة على مواجهة بعض الاضطرابات والضغوط النفسية المحتملة.

وتعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة، حيث أصبحت جزءاً من الحياة اليومية، فيتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع والدراسة، وتمثل الضغوط النفسية

التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، وتشير (سميرة ونورة، ٢٠١٣) إلي أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغطاً بحد ذاتها، فصدور استجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أم لا، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب، ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم إستراتيجيات المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهدد من أجل التحكم، التحمل أو التقليل من تأثيره علي الرفاهية الجسمية والنفسية.

وأوضح المهتمون بمجال الصحة النفسية أن لكل فرد قدرة معينة على تحمل الضغوط النفسية، فهناك من يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط وحلها، وهناك من يعانون من الضغوط التي قد تؤدي بهم إلى الانعزال والابتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الطبيعية، وما يصاحبها من ظهور أعراض القلق وضعف التركيز والحكم الخاطئ والإحباط وانخفاض الدافعية وسوء التوافق، ويسهم الضغط النفسي في إحداث الكثير من الأمراض، كاضطرابات القلب والقرحة وضغط الدم المرتفع والأرق والصداع وآلام أسفل الظهر، كما له أيضاً تأثير سلبي على الأداء البشري، فقد يؤدي إلى ضعف الأداء الحسي الحركي وانخفاض الإنجاز الأكاديمي، وانخفاض الكفاءة في العمل، كذلك الإنهاك النفسي والشعور بالتعب وأعراض سلوكية أخرى كسوء استخدام العقاقير.

وطلاب الجامعة ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلي تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف

تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل، وأن هذه الضغوط التي يتعرض لها هؤلاء الطلاب إذا لم تعالج بشكل ناجح فقد تطفو علي السطح مشاعر الوحدة والعصبية، ويصابون ببعض الأعراض الاكتئابية بالإضافة إلى ما تم ذكره سابقاً من أعراض، ومن المهم التدخل لمعالجة الضغوط النفسية بين الطلاب، وتحديد المصادر المؤدية للضغوط لديهم ومعرفتها، ولذلك حظي موضوع مواجهة الضغوط باهتمام كثير من الباحثين في مختلف أنحاء العالم، إلا أن النظرة التقليدية للموضوع جعلت أساليب المواجهة تدرس دائماً وكأنها رد فعل يحدث دائماً بعد حدوث الموقف الضاغط والتي يفترض أنها تخفف من مستويات التوتر والمعاناة لدى الأفراد مثل دراسات (Folkman & Lazarus, 1988; Scheier & Weintraub, 1989; Bijttebier & Vertommen, 1999; Moos, & Holahan, 2003; Madu & Roos, 2006) ، في حين كان هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة المواجهة الاستباقية كأحد المتغيرات الإيجابية في تحسين الحالة النفسية للفرد ومن هذه الدراسات (Greenglass, Fiksenbaum & Eaton, 2006 ؛ Gan, Hu , & Zhang 2010 ؛ محمد وأحمد، ٢٠١٣ ؛ بدوي، ٢٠١٧).

مشكلة البحث :-

يواجه الشباب الجامعي تحديات كثيرة وصعبة تؤثر على حالتهم الانفعالية، فهناك عدد كبير من الطلاب محملين بمسؤوليات وتواجههم ضغوط تشكل عبئاً نفسياً عليهم، ولعل هذا بسبب ما شهدته المجتمعات العربية العديدة من تغيرات متلاحقة وسريعة في شتى مجالات الحياة، وهذا ما جعل الطلاب الجامعيين يعيشون في حالة من عدم الاستقرار نتيجة ما يعيشه العالم اليوم من ضغوط اجتماعية وأسرية واقتصادية وصراعات وينعكس ذلك في صورة ضغوط نفسية، ونجد أن الضغوط النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن تغييرها، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة

فعالة تنتم بالإيجابية وتبني الفضائل الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية التي تمكنهم من مواجهتها والمضي قدماً في مجالات الحياة المختلفة وبالتالي تمتعه بصحة نفسية.

ويتفق كل من كريس ونيميس علي أن الفضائل الإنسانية من الموضوعات البحثية الجديدة في علم النفس في السنوات الأخيرة، والتي لم تتم دراستها بشكل واسع، وعلي الرغم من أنها تعتبر مهمة لتحقيق هناء الفرد وسعادته، فإن علم النفس أهمل هذا الموضوع فترة طويلة، فيما عدا دراسات قليلة نسبياً فيه مثل دراسة (علام، ٢٠٠٨) والتي اهتمت بدراسة معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، ودراسة (معمرية، ٢٠١٠) عن علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٦) علي بنية الفضائل وقوى الخلق الإنسانية لدى طلاب الجامعة، ودراسة (زعيمية، ٢٠١٨) عن مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة، دراسة (أسماعيل ومحمد، ٢٠١٨) عن السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، ودراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨) عن السعادة لدى معلمي ومعلمات المدارس، ودراسة (محمد، ٢٠٢٠) عن التقييم النفسي المستند إلي القوى الإنسانية لدى عينات من المرضى النفسيين مقارنة بالعاديين، ومن الدراسات الأجنبية التي تناولت القوى الإنسانية دراسة (Toback, et al, 2016) عن تقييم القوى الإيجابية لدى عينة من المرضى الشباب نزلاء المستشفيات النفسية، ودراسة (Duan, Bu, Zhao & Guo, 2018) قامت بتقييم التدخل الإرشادي بجوانب القوى الإنسانية لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة (Wood & Joseph, 2010) التي توصلت إلي أن غياب الخصائص الإيجابية يمثل عامل استهداف أساسي لحدوث الاضطرابات.

كما تناولت دراسات أخرى أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية منها

دراسة (محمد وأحمد، ٢٠١٣) التي تناولت أبعاد الذكاء الوجداني المنبئة بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية مع الضغوط لدى عينة من رجال الشرطة، ودراسة (بدوي، ٢٠١٧) عن أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية.

ونتيجة لما سبق، ولعدم وجود بحوث عربية - في حدود أطلاع الباحث - اهتمت بالقوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية يأتي هذا البحث لسد ثغرة في هذا المجال، ومن ثم يمكن تحديد مشكلة هذا البحث في التساؤلات الآتية :

- ١) هل توجد علاقة دالة إحصائية بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٢) هل توجد فروق دالة إحصائية في القوى الإنسانية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٣) هل توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٤) هل توجد فروق دالة إحصائية في القوى الإنسانية تبعاً لمتغير التخصص (نظري - عملي) لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- ٥) هل توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعاً لمتغير التخصص (نظري - عملي) لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٦) هل تسهم القوى الإنسانية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى ما يلي :-

- ١- التحقق من العلاقة بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن الفروق بين متوسطات طلاب الجامعة في القوى الإنسانية تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ أناث).
- ٣- الكشف عن الفروق بين متوسطات طلاب الجامعة في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ أناث).
- ٤- الكشف عن الفروق بين متوسطات طلاب الجامعة في القوى الإنسانية تبعًا لمتغير التخصص (نظري/ عملي).
- ٥- الكشف عن الفروق بين متوسطات طلاب الجامعة في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعًا لمتغير التخصص (نظري/ عملي).
- ٦- التحقق من حجم الإسهام الحقيقي للقوى الإنسانية في التنبؤ بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط كمتغيرات تابعة لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية البحث :-

يمكن تحديد أهمية هذا البحث فيما يلي :-

• الأهمية النظرية:

- (١) ندرة البحوث والدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحث - التي تناولت العلاقة أو الفروق بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية لمواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة.
- (٢) تهتم الدراسة الحالية بأحد الجوانب الإيجابية لدى سلوك الفرد وهو القوى والفضائل الإنسانية والأساليب الاستباقية والوقائية لمواجهة الضغوط،

ونحن بحاجة ماسة لتنمية وتدعيم مثل هذه الجوانب الإيجابية التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام علم النفس.

(٣) تناولت الدراسة الحالية موضوعي الفضائل الإنسانية والأساليب الاستباقية والوقائية لمواجهة الضغوط، وهما من المطالب الرئيسية التي يحتاجها الأفراد خاصة الطلاب الجامعيين وذلك لحاجتهم للتكيف مع التغيرات البيئية المحيطة، وتغير طريقة تفكيرهم تماشياً مع ما يواجهونه من ضغوط ومساعدتهم للتغلب على التحديات الكثيرة التي يواجهونها.

(٤) تسهم نتائج هذه الدراسة في توفير قدر من المعلومات والبيانات التي يمكن أن تعطي أطاراً عامّاً للطلاب في كيفية مواجهة الضغوط، وكيفية تبني الفضائل الإنسانية.

• الأهمية التطبيقية :

(١) تتضح الأهمية التطبيقية من خلال ما تضيفه نتائج البحث إلي المعرفة الإنسانية، والمكتبة العربية حول متغيرات البحث المتمثلة في القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة.

(٢) أهمية الفئة المستهدفة للدراسة، فهم شريحة من شرائح المجتمع المهمة، وهم طلاب الجامعة باعتبارهم من ركائز العملية التعليمية، وباعتبار أن طلاب الجامعة هم شباب الحاضر والمستقبل، ومن المهم تعلمهم للفضائل الإنسانية ومساعدتهم في مواجهة الضغوط، فالشباب الجامعي هم من يمتلكون القدرات والطاقات اللامحدودة في البذل والعطاء والتضحية بما يؤهلهم لتولي المواقع المتقدمة في المجتمع.

(٣) توعية الطلاب بأهمية استخدام أساليب استباقية ووقائية لمواجهة الضغوط.

(٤) كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الاستفادة من نتائجها في

إعداد برامج تدريبية لطلاب الجامعة في كيفية تنمية مهاراتهم في استخدام أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط وفي تبني الفضائل والقوى الإنسانية.

حدود الدراسة:

• الحدود الموضوعية :

طبيعة العلاقة بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط والفروق بينهما تبعاً لمتغير النوع والتخصص لدى عينة من طلاب الجامعة .

• الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة (١٥٠ من الذكور - ١٥٠ من الإناث) من جامعة الوادي الجديد (١٥٠ تخصص نظري - ١٥٠ تخصص عملي) من كليات الآداب والتربية والعلوم والزراعة والطب البيطري للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

• الحدود المكانية :

تم التطبيق بشكل جماعي في كليات جامعة الوادي الجديد بمدينة الخارجة بمحافظة الوادي الجديد.

• الحدود الزمنية :

تم التطبيق خلال ثلاثة أشهر تقريباً ابتداءً من شهر أكتوبر حتى نهاية شهر ديسمبر ٢٠٢٠.

مصطلحات الدراسة :

القوى الإنسانية:

وفقاً لبيترسون وسيلجمان (Peterson and Seligman, 2004) فإن القوى الإنسانية هي الصفات المكتسبة في كل مكان والتي يتم تقييمها في حد ذاتها، وتعمل على تعزيز الفرد وأدائه، كأن تتمتع بقوة الإعجاب والرضا بدلاً من

الغيرة، وهناك فروق فردية في القوى الإنسانية، وتتعدى القوى الإنسانية مجرد البحث في سلوك الفرد ولكن ينظر لها أيضاً في إطار سلوك المجتمعات والمؤسسات المجتمعية، من خلال الطقوس والعادات الإيجابية.

أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغط:

أوضح جرينجلاس (Greenglass, 2002) أن المواجهة الاستباقية: تعني قدرة الفرد واستعداده المسبق للمواجهة وامتلاك الفرد قدرة على التحدي، وإيجاد حلول للضغوط، وأن لديه أهدافاً واضحة لمواجهة التحديات والضغوط، أما المواجهة الوقائية: فتعني الاستعداد للمواقف والظروف الصعبة سواء بالتهيؤ الذهني أو السلوكي أو المادي وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو إدخار أموال للطوارئ. (محمد، أحمد، ٢٠١٣)

الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

[١] القوى الإنسانية:

عرف فرناندار (٢٠٠٣) القوى الإنسانية ليس باعتبارها مجموعة من الخصائص المحددة، بل باعتبارها الحكمة أو المعرفة بالأمور الأساسية في الحياة وتطبيق هذه المعرفة من خلال إستراتيجيات إدارة الحياة والتي تتمثل في الاختيار وتحقيق الأداء الأمثل والتعويض في حالة الفقد.

مفهوم القوى الإنسانية مفهوم متعدد المجالات وذو إطار دينامي ويعتمد علي معايير معينة، لأن القوى الإنسانية تتضمن خصائص متعددة تمتد من الخصائص الجسمية إلي الاجتماعية الاقتصادية إلي النفسية والروحانية، وتبدو هذه الخصائص مستقلة ولكن تربط بينها علاقات تفاعل إن لم تكن علاقات تكامل، وأن فهم القوى والفضائل الإنسانية وقوة الشخصية والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة من خلال علم النفس الإيجابي يمكن أن يجعل للحياة قيمة ومعنى وتساهم بطريقة فعالة في منع أو تقليل عواقب الأمراض والاضطرابات النفسية والضغوط. (حدة ، ٢٠١٦)

ووفقاً لبيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman , 2004) فإن القوى الشخصية هي الصفات المكتسبة الموجودة في كل مكان التي تحتاج منا فقط أن نكتشفها ونعززها ونقيّمها في حد ذاتها، حتى تعمل علي تعزيز الفرد وأدائه، كأن تتمتع بقوة الإعجاب والرضا بدلاً من الغيرة، وتتعدى القوى الإنسانية مجرد البحث في سلوك الفرد، ولكن ينظر لها أيضاً في إطار سلوك المجتمعات والمؤسسات المجتمعية، من خلال الطقوس والعادات الإيجابية، يمكن لمواطن القوة الفردية مثل العطف والتسامح ترسيخ الروابط الاجتماعية إذا أحسن استخدامها، ولذلك لا بد من الاعتراف بأهمية اعتماد تلك القوى على الموقف الذي تحدث فيه، فالقوى الإنسانية تكون في معظم الأحوال أو جميعها، نتيجة للتفاعل مع المواقف الإنسانية أو المواقف المادية أو كليهما معاً، وبالتالي فإن تحديد الأطر الارتقائية والاجتماعية والمادية التي تنمي القوى الإنسانية، يجب أن تكون نقطة تركيز أساسية في سيكولوجية هذه القوى، فالمعروف سيكولوجياً أن تعرض الفرد لخبرة صعبة أو مهددة وتغلبه عليها يدعم نموه الشخصي على المدى البعيد، فالقوى الإنسانية هي السمات الإيجابية التي تنعكس في الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وعلى الرغم من التشابه بين القوى الإنسانية وسمات الشخصية إلا أن القوى الإنسانية في الشخصية يعتقد أنها مختلفة بسبب اختلاف القيم الأخلاقية والثقافية .

أما عن تصنيف الفضائل والقوى فقد قدم بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004) تصنيفاً يعد أول جهد شامل ومتناسك ومنهجي في علم النفس، فقد قاما بتصنيف مواطن القوى البشرية إلى (٢٤) قوة من مواطن القوى الأساسية، وتحتها تدرج ست فئات يمكن تسميتها بشكل أوسع بالفضائل، كما هو موجود في الجدول التالي:

جدول (١) تصنيف الفضائل ومواطن القوة الشخصية

القوى الانسانية					
السمو والروحانية	الاعتدال	العدالة	الحب والإنسانية	الشجاعة	الحكمة والمعرفة
تقدير الجمال	التسامح	العدل	اللطف	الصدق	الإبداع
الامتنان	التواضع	القيادة	الحب	الجرأة	الفضول
الأمل	الحرص	العمل الجماعي	الذكاء الاجتماعي	المثابرة	الحكم
الفكاهة	تنظيم الذات			الحماس	حب التعلم
الروحانية					الرؤية
والتدين					والبصيرة

ويمكن توضيح هذا التصنيف للقوى الشخصية وفقاً لبيترسون، سيلجمان (٢٠٠٤) فيما يلي:-

١. الحكمة والمعرفة^١ : القوى المعرفية التي يستخدمها الفرد في اكتسابه للمعلومات والمعارف الجديدة وفي استخدامه للمعرفة وتتضمن:
 - الإبداع^٢ (الأصالة والإبداع): القدرة على الإبداع ووضع تصورات مبتكرة، ولا يقتصر الإبداع على الإنجاز الفني والأدبي فقط.
 - الفضول^٣ (الانفتاح والتجربة): الاعتماد على التجربة بشكل مستمر، والبحث عن كل ما هو جديد، والاستكشاف والاكتشاف.
 - القدرة على إصدار الأحكام^٤ (تفتح الأفق، والتفكير النقدي) : دراسة الموضوع من جميع الجوانب وعدم القفز إلى استنتاجات بشكل مباشر، القدرة على تغيير الآراء والأحكام العقلية في ضوء الأدلة.

1- Wisdom and Knowledge

2- Creativity

3- Curiosity

4- Judgment

- حب التعلم^١: إتقان المهارات، والبحث عن الموضوعات الجديدة والبحث عن المعرفة، سواء أكان تعلمًا ذاتيًا أم رسميًا.
- الرؤية والبصيرة^٢ (الحكمة): القدرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين، ورؤية العالم المحيط بشكل له معنى وطابع خاص. (محمد، ٢٠٢٠)
- ٢. الشجاعة^٣: تتضمن القوى ذات الطبيعة الانفعالية التي تستحث إرادة الفرد ودفاعيته لتحقيق وإنجاز أهدافه في مواجهة العوائق والتحديات المختلفة وتتضمن:
- الشجاعة؛ (البسالة): عدم الخوف من التهديد وتحدي الظروف الصعبة، وتحدي الألم، والتعبير عن الرأي حتى لو كانت هناك آراء معارضة لذلك وحتى لو لم تحظ بشعبية.
- المثابرة^٤ (المثابرة والاجتهاد): القدرة على مواصلة الاتجاه، المثابرة في مسار العمل على الرغم من العقبات، الشعور بالراحة كسمة مميزة لاستكمال المهام.
- الأمانة^٥ (الأصالة والنزاهة): وتعني قول الحقيقة بشكل مستمر، والتصرف بشكل خالص دون التظاهر، وتحمل المسؤولية.
- الحيوية والقدرة على الاستمتاع^٦ (النشاط والحماس والقوة والطاقة): وتعني الإقبال على الحياة بحيوية وبقدر عالٍ من الطاقة، عدم التوقف عن فعل الأشياء في منتصف الطريق وألا تفعل الأشياء بفتور وملل، وتعني أيضًا عيش الحياة باعتبارها مغامرة، والشعور الدائم بقيمة وجودك على قيد الحياة، وأن الحياة تستحق أن تُعاش.

1- Love of Learning

2- Perspective

3- Courage

4- Bravery

5- Perseverance

6- Honesty

7- Zest

٣. الحب والإنسانية^١: تشمل القوى الشخصية التي تتصل بميل الفرد إلى إقامة علاقات إيجابية وثيقة مع الآخرين وبذلك تعني الميل إلى مصادقة الآخرين والقرب منهم وتتضمن:

- الحب^٢ (القدرة على الحب قدر الإمكان): وتعني إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، وابتغاء مرضاة الناس والقرب منهم بمشاعر حميمة.
- اللطف^٣ (الكرم والحنو، الرعاية والرحمة والإيثار): وتعني الإحسان والعمل الصالح من أجل الآخرين، ومساعدتهم، والعناية بهم.
- الذكاء الاجتماعي^٤ (الذكاء الوجداني والذكاء الشخصي): ويعني إدراك دوافع ومشاعر الآخرين، معرفة ما يجب القيام به ليتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة، معرفة ما يقربك من الآخرين.

٤. العدالة^٥: وتعني القوى الإنسانية المتصلة بالحياة المجتمعية والمدنية التي تكمن وراء حياة المجتمع الصحي فتقوم عليها حياة مجتمعية سليمة وتتضمن:

- العمل الجماعي^٦ (المواطنة والمسؤولية الاجتماعية والولاء): وتعني العمل الجيد بوصف الفرد عضواً في مجموعة أو فريق، والولاء والانتماء للمجموعة.
- العدالة^٧: التعامل مع جميع الناس وفقاً لمفاهيم النزاهة والعدالة، وعدم التمييز ضد الآخرين، وإعطاء الجميع فرصة عادلة ومتكافئة.
- القيادة^٨: القدرة على تشجيع أفراد المجموعة لإنجاز المهام، وفي الوقت

1- Humanity

2- Love

3- Kindness

4- Social Intelligence

5- Justice

6- Teamwork

7- Fairness

8- Leadership

- نفسه الحفاظ على علاقات جيدة داخل المجموعة، والقدرة على تنظيم أنشطة المجموعة ومتابعة ما يفعلون. (محمد، ٢٠٢٠)
٥. الزهد والاعتدال^١: تشمل القوى التي تحمي الفرد من الإفراط في أي جانب من جوانب الحياة فهي تعتبر القوى المتوازنة والتي تحمي ضد التجاوز والطمع والإسراف وتتضمن:
- التسامح^٢ (الرحمة): بأن نغفر لمن لديه قصور، مع قبول أوجه القصور في الآخرين، إعطاء الناس فرصة أخرى، عدم الانتقام.
 - التواضع^٣ (الحياء والاعتدال): والسماح للإنجازات الشخصية أن تتحدث عن نفسها، وألا يتحدث الشخص عن نفسه بوصفه أكثر تميزاً عن غيره من الناس.
 - التعقل والحذر^٤: بأن تكون حذراً حول الخيارات، وعدم الخوض في مخاطر لا داعي لها، مع الاستعانة بالخبرات السابقة.
 - التنظيم الذاتي^٥ (ضبط النفس): التحكم في المشاعر والأفعال، وأن يكون الفرد منضبطاً، ويملك السيطرة على الشهوات والعواطف.
 - ٦. السمو والروحانية^٦: تشمل القوى الجمالية والروحانية التي تمنح الفرد معتقدات راسخة حول الغرض الأعلى من الحياة فهي نقاط القوى الشخصية التي تخلق صلات بما حولنا وتمدنا بالمعاني الجميلة وتساعد على تحقيق التوافق وتتضمن:
 - تقدير الجمال والتميز^٧ (المهارة، الجمال): تقدير الجمال والتميز، والأداء الإبداعي في مختلف مجالات الحياة، من الطبيعة للفن والرياضيات للعلوم

1- Temperance

2- Forgiveness

3- Humility

4- Prudence

5- Self-Regulatio

6- Teascendence

7- Appreciation of Beauty and Excellence

وكذلك التجارب اليومية.

- العرفان والامتنان^١: تقديم الشكر والعرفان للأشياء الجيدة التي تحدث لنا من الآخرين، واختيار الوقت المناسب للتعبير عن الشكر.
- الأمل^٢ (التفاؤل، التوجه نحو المستقبل): توقع الأفضل في المستقبل والعمل على تحقيق ذلك، والاعتقاد بأن المستقبل الأفضل هو الذي يمكن أن يتحقق.
- الفكاهة^٣: الميل للضحك، وجلب البسمة والفكاهة إلى الآخرين، ورؤية الجانب الإيجابي المبهج في الأمور، و(ليس بالضرورة) قول النكات.
- الجانب الروحي^٤ (التدين والإيمان والاعتقاد): اتباع المعتقدات الدينية والروحانية المنظمة للكون، ومعرفة ما يناسبك من قيم ومعتقدات. (محمد، ٢٠٢٠)

وبذلك فإن الشخصية الجيدة تضم مجموعة من السمات الإيجابية، كما أن نقاط القوة ليست آليات منفصلة مع تأثيرات تلقائية على السلوك ولكنها تتطوي على النشاط الفاضل وفي ضوء خطة حياة لها ما يبررها، مما يعني أنه يمكن للناس التفكير في نقاط القوة الخاصة بهم واستخدامها مع الآخرين.

وأشار كل من سيلجمان ورشيد وبارك (Seligman, Rashid, Park, 2006) إلى أن التعريف الواسع للقوى الإنسانية يتضمن المواهب الفريدة، ويرتبط بالأداء القوي للشخص ومشاركته في المجتمع، وتم تحديد نقاط القوة من خلال البحث عن نقاط القوة التي قد تكون عالمية إلى حد ما ومستقرة عبر الزمن وعبر الثقافات .

وهناك عدة محكات يجب مراعاتها في تصنيف القوى الإنسانية وهي:

١- إن القوة لها عموميئها وثباتها عبر المواقف وعبر الزمن.

- 1- Gratitude
- 2- Hope
- 3- Humor
- 4- Spirituality

- ٢- إن هناك استثناءات فيما يختص بالقوة وهناك فروقاً فردية فيها.
- ٣- إن المجتمع الأكبر يوفر المؤسسات التي ترتبط بها الممارسات لغرس القوى.
- ٤- لكي يتضمن التصنيف قوة ما، لا بد وأن تكون لهذه القوة قيمتها في كل ثقافة فرعية كبرى، ومراعاة الفروق الثقافية والتاريخية في تطور القوى.
- ٥- إن الثقافات تقدم نماذج الدور والحكايات ذات المغزى الأخلاقي التي توضح القوى بصورة واضحة.
- ٦- إن الآباء يحاولون أن يغرسوا القوى الإنسانية في أبنائهم. نقلاً عن (محمد، ٢٠٢٠، ص ٤١١).

[٢] أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

يعتبر هانز سيللي هو أول من قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية وعرفها بأنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. كما عرف لازاروس الضغوط النفسية علي أنها قوة خارجية تؤثر علي النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر.

ولقد أشار لازاروس و فولكمان إلي أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالات الانفعالات أو الدوافع والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع. (العاتي، ٢٠٢٠)

وعرف (عسكر، ٢٠٠٣) أساليب مواجهة الضغوط بأنها هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً

لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه.

كما عرف (إسحق، ٢٠١١) أساليب مواجهة الضغوط بأنها بأنها مجموعة من الأنشطة أو الإستراتيجيات الدينامية السلوكية والمعرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتشمل مهارات المواجهة أو التحمل.

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها قيام الشخص باستخدام أسلوب أو أكثر كالهروب أو المواجهة السلبية أو التوجه الإيجابي لحل المشكلة التي تسبب له الضغوط.(أرميا وخديدة، ٢٠١٦)

كما تعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها مجموعة من العمليات يستعملها الشخص مع بيئته المدركة، على أساس أنها تشكل تهديداً له، ومن ثمَّ البحث عن كيفية التحكم والتوافق والتقليل من التهديد المدرك لذاته الجسمية أو النفسية في شكل تفاعلي لتعطي تقبيماً مستمراً للحالة، وهذا لإعطاء استجابة متناسبة مع الموقف المهدد (فيصل، ٢٠١٤).

ويعرف الصادق وعبد الغني وعامر (٢٠١٨) أساليب مواجهة الضغوط بأنها مجموعة الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه، سواء كانت هذه الأساليب إيجابية أو سلبية، وتهدف إلى خفض التوتر والصراع الذي يصاحب هذه المشكلات أو الأحداث الضاغطة.

وقد بدأت الدراسات العلمية لأساليب مواجهة الضغوط على يد كل من فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 1988)، وكارفر، تشارير، ونيتراب، ولوحظ أن كل ما تناولوه من أعمال فيما يتعلق بأساليب المواجهة يمثل أساليب المواجهة التفاعلية التي تمثل ردود أفعال تجاه الضغوط التي حدثت بالفعل، في حين بدأ الاهتمام بمفهوم المواجهة الاستباقية والوقائية. (محمد وأحمد، ٢٠١٣)

وتعد دراسات اسبانويل وتايلور (Aspinwall & Tayler, 1997) أولى الدراسات التي أهتمت بالواجهة الاستباقية والوقائية، فتعرف المواجهة الاستباقية بأنها المجهودات التي يتخذها الفرد قبل وقوعه تحت طائلة الضغط النفسي من أجل الوقاية منه أو تعديل مساره قبل حدوثه.

كما تعرف أساليب المواجهة الاستباقية بأنها إدارة هدف حيث تتشكل لدى الأفراد رؤية مستقبلية تمكنهم من معرفة عوامل الخطر ويحددون متطلبات التعامل معه، وإمكاناتهم المستقبلية دون تقييمه كمصدر للتهديد أو الأذى أو الخسارة، بينما يدركون المواقف الصعبة علي أنها مواقف تحدٍ بالنسبة لهم تحتاج للمواجهة. (Schwarzar, and Luszczynska, 2008)

كما أن الضغوط تتطلب استجابة لها بل أصبح هناك تهيؤ مسبق أو استباقي في كيفية التعامل مع الضغوط، وهناك بُعد نظر في أن تكون هناك وسيلة وقائية أو أساليب وقائية في تفكير الفرد وجزء من شخصيته في المستقبل استعدادًا لأية مشاكل أو تغيرات قد تحدث علي المدى البعيد، وهذا يعني استخدام القواعد الخاصة لتشمل جميع الاحتمالات التي تؤخذ بعين الاعتبار في حال التنبؤ بحدوث ضغوط أو أزمات قبل وقوعها، ولهذا تأتي أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط بوصفها قدرة الفرد على استيعاب الأوضاع الضاغطة في مجاله الإدراكي والتهيؤ لها باستخدام ما يناسب ومقدار هذا التهديد الضاغط بأحد الأساليب التي اعتاد استخدامها في المواجهة. (الحسين، ٢٠١٥)

في حين تُعرف أساليب المواجهة الوقائية بأنها الاستعداد للمواقف والظروف الصعبة سواء بالتهيؤ الذهني أو السلوكي أو المادي وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار أموال للطوارئ.

وقد فرق شوارزر ولوزونسكا (Schwarzer, & Luszczynska, 2008) بين أربعة أنواع من المواجهة، وهي:-

(١) المواجهة التفاعلية^١ : والتي تحدث كردود أفعال سواء سلبية أو إيجابية عندما يكون هناك ضغوط فعلية تطلب المواجهة مثل فقدان صديق أو التعرض لحادث أو فشل في امتحان ما.

(٢) المواجهة التوقعية^٢ : وهي أساليب للمواجهة تجاه الضغوط الحرجة المتوقعة في المستقبل القريب جداً، ومنها مثلاً إجراء مقابلة شخصية لوظيفة ما، أو التعرض لجراحة محتملة في الأسنان الخ .

(٣) المواجهة الاستباقية^٣ : والتي تعبر عن معتقدات واستعدادات وتمثل إدارة هدف للحد من ضغوط محتملة الحدوث بشكل مؤكد ولكنها لم تحدث بعد، وقد تحدث قريباً، حيث يتشكل لدى الفرد رؤية التهديد، وإدراكه بأنه يمثل تحدياً يحتاج للمواجهة، ولكن لم يصل الأمر بعد بالشعور بالضرر والمشقة مثل الاستعداد لتعلم لغة جديدة صعبة.

(٤) المواجهة الوقائية^٤ : تمثل إدارة خطر وتعني الاستعداد بالوسائل الوقائية سواء مهارات شخصية أو مصادر مادية واجتماعية للوقاية من الضغوط التي قد لا تحدث ولكن بالاستعداد لها، حيث يقي الفرد نفسه من الوقوع فيها أو في مثلها مستقبلاً، ومن أمثلتها الاستعداد لولادة طفل أو دخول مرحلة الزواج أو مصاريف المدارس أو ظروف صحية مرضية محتملة الخ.

ووفقاً لكل من جرينجلاس وآخرين (Greenglass, et al, 1999) تتميز المواجهة الاستباقية بما يلي:

- تتضمن الإستراتيجيات الوقائية، والتخطيط، وتحقيق هدف تنظيم الذات للفرد.
- تضمن تحقيق الهدف الاجتماعي واستغلال مصادر المساندة الاجتماعية.

- 1- Reactive Coping
- 2- Anticipatory Coping
- 3- Proactive Coping
- 4- Preventive Coping

- تتضمن التهيؤ الانفعالي للمواجهة وتحقيق هدف تنظيم الذات انفعاليًا .
وتوجد تصنيفات متعددة لأساليب مواجهة الضغوط من أهمها :
تصنيف جرينجلاس، ٢٠٠٢، (Greenglass., 2002) لأساليب المواجهة الاستباقية والذي يتضمن ما يلي:
 ١. المواجهة الاستباقية : وتعني قدرة الفرد واستعداده المسبق للمواجهة وامتلاك الفرد قدرة على التحدي، وإيجاد حلول للضغوط، وأن لديه أساليب واضحة لمواجهة التحديات والضغوط .
 ٢. التأمل الذهني للمواجهة: ويعني التهيؤ الذهني والتفكير في البدائل، والتصور الذهني للحلول الممكنة قبل مواجهة المشكلة، وكذلك التهيؤ ذهنيًا بالبدائل الممكنة لحل المواقف الضاغطة محتملة الحدوث.
 ٣. التخطيط الاستراتيجي: ويعني وضع خطط مسبقة للحلول المتاحة، والتفكير في طرق جديدة للمواجهة، التخطيط لأحداث المستقبل، التركيز على الأولويات عند المواجهة.
 ٤. المواجهة الوقائية: وتعني الاستعداد للمواقف والظروف الصعبة سواء بالتهيؤ الذهني أو السلوكي أو المادي وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار أموال للطوارئ.
 ٥. طلب المساندة الوسيطة: ويعني طلب العون والنصيحة أو المساعدة من الآخرين المتمثلة في طلب المعلومات أو المال أو الاستعانة بالأصدقاء عند مواجهة الشدائد والاستفادة من خبرات الآخرين.
 ٦. طلب المساندة الانفعالية: وتعني اللجوء للآخرين من قبيل الفضيضة والتنفيس الانفعالي .
 ٧. تجنب المواجهة: وتعكس الهروب من المواجهة سواء بالنوم أو البعد عن المشكلة بأي وسيلة، وكذلك البعد عن الدخول في مواقف قد تسبب أزمات، وهي مواجهة استباقية سلبية.(محمد وأحمد، ٢٠١٣)

الدراسات السابقة:

دراسات القوى الإنسانية:

دراسة شاماي وآخرين (Shimai, et al, 2006)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الثقافية والحضارية بين اليابانيين والأمريكان في القوى الشخصية، وبلغت عينة الدراسة من اليابانيين (١٠٩٩) طالب وطالبة، ومن الطلاب الامريكان (٣٠٨) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس الفضائل للقوى (٢٤)، وأوضحت النتائج وجود فروق بين الثقافتين وبين الجنسين في القوى الشخصية.

وهدف دراسة (علام، ٢٠٠٨) إلى فحص البنية العاملية للفضائل وقوى الخلق الإنسانية والكشف عن علاقتها بالاندماج الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٠) طالب جامعي (١٣٠ من الذكور - ٤٤٠ من الإناث) وأوضحت النتائج: أن كل فضيلة من الفضائل الست تضمنت عدة فضائل مختلفة، وهناك وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والعدالة والاعتدال لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في الحب والإنسانية والتسامح لصالح الإناث بالنسبة للفروق بين الذكور والإناث.

أوضحت دراسة (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى عينة من طلاب وطالبات الدراسات العليا، والفروق بين الطلاب والطالبات في كل من الاستمتاع بالحياة والسعادة والتسامح، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة بالدراسات العليا منهم (٦٥) من الذكور، (٨٥) من الإناث، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى عينة الدراسة وكانت الإناث أعلى من الذكور في كل من الاستمتاع بالحياة، والسعادة، والتسامح.

دراسة (إبراهيم، ٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى فحص البنية العاملية للفضائل وقوى الخلق الإنسانية والكشف عن علاقتها بالاندماج الأكاديمي، وكذلك عن بروفيالات طلاب الجامعة في الفضائل الخلقية الست، وتكونت

العينة من (٥٧٠) طالب وطالبة منهم (١٣٠) من الذكور، و(٤٤٠) من الإناث، وطبق عليهم مقياس الخلق الفعالة ومقياس الاندماج الأكاديمي، وكشفت النتائج عن أن كل فضيلة من الفضائل الست تضمنت عدة عوامل وفضائل أخرى مختلفة، وكشفت النتائج أيضاً عن أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث لصالح الذكور في قوي الخلق التالية (الإبداع وحب الاستطلاع والمثابرة والنشاط والذكاء الاجتماعي والجرأة وتنظيم الذات والرجاء).

وكشفت دراسة (حدة ، ٢٠١٦) عن بعض المميزات الإيجابية لدى مراقبي الحركة الجوية العاملين بمطار الجزائر في ظل علم النفس الإيجابي، فهي تكشف عن مستوى السعادة الحقيقية والقوى والفضائل الإنسانية لديهم، وتكونت الدراسة من (٨٨) مراقب جوي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وأوضحت النتائج أن مستوى السعادة الحقيقية لدى المراقب الجوي فوق المتوسط، كما تبين أن المراقب الجوي يتمتع بالحب والإنسانية في المرتبة الأولى كما يتميز بالشجاعة ثم السمو والروحانية بعد ذلك الحكمة والمعرفة ثم العدل والإنصاف وأخيراً الاعتدال وضبط النفس وهي عوامل تساهم في الحفاظ على الرفاهة والتوازن الصحي.

دراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨) هدفت الدراسة إلي تحديد مستوى الشعور بالسعادة لدى معلمي ومعلمات المدارس في قسبة السلط وعلاقته بتمثل مديريهم للفضائل الإنسانية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٠) معلم ومعلمة، وطبق عليهم مقياس لتحديد مستوى شعور المعلمين بالسعادة، ومقياس لتحديد درجة تمثّل المديرين للفضائل الإنسانية، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى شعور المعلمين بالسعادة جاء بدرجة مرتفعة، وأن درجة تمثّل مديري المدارس للفضائل الإنسانية جاءت متوسطة، كما أظهرت النتائج فروقاً تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي في مستوى الشعور بالسعادة لصالح الإناث، وفروقاً تبعاً للخبرة لصالح الفئة الأكثر خبرة، وأوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الشعور بالسعادة لدى المعلمين ودرجة تمثّل مديريهم للفضائل الإنسانية.

دراسات مواجهة الضغوط:

دراسة (الزيود، ٢٠٠٦) هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخدامًا من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (٢٨٤) طالب وطالبة موزعة على (١٤٤) طالب و(١٤٠) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية، وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعًا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

دراسة (الشكعة، ٢٠٠٩) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس إضافة إلى الفروق في استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تبعًا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وأوضحت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات استخدامًا إستراتيجية التفاعل الإيجابي يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية وأخيرًا إستراتيجية التفاعل السلبي، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الإستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل الإيجابي بينهما وكانت الفروق لصالح الذكور في

التفاعل الإيجابي بينهما، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

دراسة بروم وآخرين (Brougham, et al, 2009) حيث هدفت الدراسة إلى فحص مصادر الضغوط وإستراتيجيات المواجهة لدى (١٦٦) طالب في الجامعات، وأسفرت النتائج عن أن طالبات الجامعة من الإناث حصلت على مستوى أعلى في الضغوط وزيادة استخدام إستراتيجيات المواجهة التي تركز علي العاطفة، إلا أن استخدام الإستراتيجيات المواجهة التي تركز علي العاطفة تهيمن علي إستراتيجيات حل المشكلات لكل من الطلاب من الذكور والإناث.

وكشفت دراسة (الشناوي، ٢٠١٠) إلى التعرف على إستراتيجية المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب من ثلاث جامعات هي جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وجامعة الملك سعود، وجامعة الامير سلطان الأهلية بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحث مقياس إستراتيجيات المواجهة ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وأوضحت النتائج أن ترتيب الضغوط التي يعاني منها طلاب الجامعة هي الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الدراسية، والضغوط الصحية، والضغوط الأسرية، ثم الضغوط الاقتصادية، وأخيراً تأتي الضغوط الاجتماعية، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العلمية والنظرية في استخدام إستراتيجيات المواجهة المختلفة ماعدا إستراتيجية المساندة الاجتماعية التي كانت لصالح طلاب التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المستويات الدراسية الدنيا والعليا في استخدام إستراتيجيات المواجهة.

دراسة (محمد وأحمد، ٢٠١٣) هدفت إلى معرفة الفروق بين ضباط الشرطة وأمناء الشرطة في كل من أبعاد الذكاء الوجداني، وأساليب مواجهة

الضغوط (الاستباقية والتفاعلية)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٥) من رجال الشرطة منهم (٦٦) ضابطاً، و(٥٩) من أمناء الشرطة، وطبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني لبار-أون (E.Q.I.) وقائمة المواجهة متعددة الأبعاد مع الضغوط، ومقياس المواجهة الاستباقية ومقياس المواجهة الوقائية كمقياسين فرعيين من قائمة المواجهة الاستباقية للضغوط، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ضباط وأمناء الشرطة في أبعاد الذكاء الوجداني، بينما كانت الفروق بينهما دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وأسلوب التخطيط والمواجهة النشطة في اتجاه الضباط، ولم توجد فروق دالة بينهما في باقي متغيرات الدراسة، وأوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة دالة بين أبعاد الذكاء الوجداني وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وأسهمت بعض أبعاد الذكاء الوجداني الفرعية ومنها السعادة وحل المشكلات والتوكيدية وتحقيق الذات والتفاؤل والمسؤولية الاجتماعية والمرونة إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين درجة أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية والتفاعلية لدى عينة رجال الشرطة.

وأهتمت دراسة أوليس وأوليس (Oles & Oles 2014) بأساليب المواجهة وجودة الحياة لدى المسنين المرضى باضطرابات الرؤية K وهدفت الدراسة إلى التعرف على آثار التعرض لمشاكل الرؤية على مستوى جودة الحياة وأساليب المواجهة لدى المسنين، وإلى قياس العلاقة بين أساليب المواجهة وجودة الحياة لدى المسنين المرضى باضطرابات الرؤية (إعتام عدسة العين والرزق)، وإلى التعرف على الفروق في أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) مسن بلغ متوسط أعمارهم (٦٧) عاماً، منهم (١٨٨) لديهم مشاكل إعتام عدسة العين و(٤٤) يعانون من مشاكل الرزق، واستخدم مقياس جودة الحياة ومقياس أساليب المواجهة، وأوضحت نتائج الدراسة أن معاناة كبار السن من اضطرابات الرؤية تؤثر بشكل سلبي على مستوى جودة الحياة وأساليب المواجهة لديهم، ووجود علاقة بين الأساليب الإقدامية أو المواجهة نحو المشكلة وجودة الحياة بحيث أعطت هذه الأساليب درجة أقل من مستوى القلق والشعور

بالوحدة ومستوى أعلى من تقدير الذات بالمقارنة مع الأساليب الإجمامية، كما أوضحت النتائج وجود فروق بين المسنين والمسنات في استخدام أساليب المواجهة، فالمسنات استخدمن الأساليب الانفعالية والبحث عن الدعم الاجتماعي والفكاهي، أما المسنون فقد استخدموا أساليب المواجهة المباشرة الفعالة وحل المشكلات، وكذلك تبين وجود فروق في أساليب المواجهة بين المتزوجين والأرامل. دراسة (محمود، ٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٦) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين، ومن أهم تلك الأساليب التقبل واللجوء إلى الدين.

وكشفت دراسة (أرميا وخديدة ، ٢٠١٦) التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى تدريسيي جامعة دهوك وفيما اذ كانت هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية واللقب العلمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٨) تدريسي بواقع (١٠٦) من الذكور و(٨٢) من الإناث تم اختيارهم بشكل عشوائي، ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد أداة مكونة من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة أساليب عند مواجهة الضغوط النفسية وهي: أسلوب الهروب والانسحاب وأسلوب المواجهة السلبية والإيجابية، وأظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث يستخدمون أسلوب المواجهة الإيجابية عند مواجهة الضغوط، ولا يوجد فروق بين متغير الجنس والحالة الاجتماعية واللقب العلمي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الثلاثة، في حين أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير التخصص وجود فرق ذو دلالة إحصائية ولصالح التخصص الإنساني في أسلوب المواجهة الإيجابية.

هدفت دراسة (بدوي ، ٢٠١٧) إلى الكشف عن أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية "لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية"، اشتملت عينة

الدراسة على (٣٢٠) من طلاب المرحلة الثانوية العامة (١٣٤) طالب، و(١٨٦) طالبة، وتراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، واشتملت على الصفوف (الصف الثاني ٢١٤ والصف الثالث ١٠٦) الثانوي، واشتملت أيضاً على التخصص الدراسي من حيث (علمي ١٦٦ وأدبي ١٥٤)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص المتغيرات (أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية) وفقاً لمتغير النوع (ذكر / أنثى)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص المتغيرات (أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية) وفقاً للتخصص الدراسي (علمي / أدبي)، كما توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط.

دراسة (سلامة، ٢٠١٧) كشفت الدراسة عن التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٩٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكليتي التربية والتجارة بجامعة بورسعيد، وطبق عليهم مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومقياس التفاؤل، وأوضحت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الإقدامية، ووجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والعلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإجمامية وبعد التشاؤم، كما أوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص علي بعد التفاؤل.

دراسة (العاتي، ٢٠٢٠) كشفت الدراسة عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى بجامعة قاصد

مرباح- ورقلة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٤) طالب وطالبة جامعية، وأوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير نمط الإقامة داخلي/ خارجي لصالح الطلبة الداخليين، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص علمي/ أدبي لصالح طلاب التخصص العلمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس و متغير نمط الإقامة داخلي/ خارجي و متغير التخصص علمي / أدبي.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح لنا ما يأتي:-
- ندرة الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحث- التي تناولت دراسة القوى الإنسانية وعلاقتها بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط.
 - تناولت دراسات القوى الإنسانية عينات مختلفة منها ما تناولت عينة من الطلاب مثل دراسة (شاماي وآخرين Shimai, et al., 2006- علام ، ٢٠٠٨- عبد العال ومظلوم ، ٢٠١٣- ابراهيم ، ٢٠١٦)، ودراسات أخرى كانت العينة من المعلمين والمعلمات مثل دراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨)، ودراسات تناولت عينات من العاديين والمرضى مثل دراسة بيتكاري وأورتز تالوا (Petkari & Ortiz-Tallo, 2016) ، ودراسة أخرى تناولت عينة من مراقبي الحركة الجوية مثل دراسة (حدة، ٢٠١٦).
 - كما اختلفت نتائج دراسات القوى الإنسانية في نتائجها فمنها ما أوضحت نتائجها وجود فروق في القوى الإنسانية بين الذكور والإناث لصالح الإناث مثل دراسة (علام ، ٢٠٠٨- عبد العال ومظلوم ، ٢٠١٣- خوالدة

وحياصات ، ٢٠١٨)، ومنها ما أوضحت نتائجها الفروق بين الجنسين لصالح الذكور مثل دراسة (إبراهيم ، ٢٠١٦)، أما دراسة شاماي وآخرين (Shimai, et al., 2006) فأوضحت نتائجها الفروق بين الثقافات وبين الجنسين.

- أما الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط الاستباقية والوقائية فقد تناولت الدراسات عينات من فئات مختلفة منها من تناول عتبة من الطلاب مثل دراسة (الزيود ، ٢٠٠٦؛ الشكعة ، ٢٠٠٩؛ دراسة بروم وآخرين ؛ Brougham, et al, 2009 الشناوي ، ٢٠١٠؛ محمود ، ٢٠١٦؛ أرميا وخديدة ، ٢٠١٦؛ بدوي ، ٢٠١٧؛ سلامة ، ٢٠١٧؛ العاتي، ٢٠٢٠)، ودراسات تناولت عينة من ضباط الشرطة مثل دراسة (محمد وأحمد ، ٢٠١٣)، أما دراسة (أوليس وأوليس 2014 Oles & Oles) فقد تناولت عينة من المسنين.

- كذلك اختلفت نتائج الدراسات السابقة منها ما أوضحت نتائجها وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في أساليب مواجهة الضغوط مثل دراسة (أوليس وأوليس 2014 Oles & Oles - العاتي، ٢٠٢٠)، ومنها ما أوضحت نتائجها وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور مثل دراسة (الشكعة، ٢٠٠٩) ومنها ما أوضحت نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين مثل دراسة (محمود، ٢٠١٦؛ بدوي، ٢٠١٧)، وأوضحت نتائج دراسات أخرى وجود فروق تبعاً للتخصص النظري والعملي لصالح التخصص العملي مثل دراسة (بدوي، ٢٠١٧؛ العاتي، ٢٠٢٠)، ومنها ما أوضحت نتائجها الفروق لصالح التخصص الإنساني مثل دراسة (أرميا وخديدة، ٢٠١٦) ، ودراسات أخرى أوضحت نتائجها عدم وجود فروق تبعاً للتخصص مثل دراسة (الشناوي ، ٢٠١٠).

- ندرة الدراسات - في حدود اطلاع الباحث- التي تناولت القوى الإنسانية وعلاقتها بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى طلاب الجامعة.

فروض البحث:

- ١) توجد علاقة دالة إحصائياً بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية لدى عينة من طلاب الجامعة .
- ٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القوى الإنسانية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٤) توجد فروق دالة إحصائياً بين القوى الإنسانية لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (نظري- عملي).
- ٥) توجد فروق دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (نظري- عملي) .
- ٦) تسهم القوى الإنسانية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة .

المنهج والإجراءات :

• المنهج :

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ممثلاً في استخدام معاملات الارتباط وتحليل الانحدار المرهلي المتعدد، وكذلك المقارنات

بين متوسطات الذكور والإناث والتخصص النظري والعملية لطلاب الجامعة في أبعاد القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية.

• العينة:

تكونت العينة في صورتها النهائية من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٥٠) من الذكور، و (١٥٠) من الإناث، والتخصص النظري (١٥٠)، والتخصص العملي (١٥٠)، من كليات نظرية وعملية (كلية الآداب وكلية التربية وكلية الزراعة وكلية العلوم) من جامعة الوادي الجديد، من الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م بمتوسط عمري ٢١،٠٤ وانحراف معياري ٨٠،١.

المقاييس المستخدمة:

أولاً : مقياس القوى الانسانية:

أعدّه كلٌّ من بيترسون، سيلجمان (Peterson & Seligman, 2004) وترجمه إلى العربية (محمد، ٢٠٢٠) ويتكون المقياس في صورته الكاملة من (٢٤٠) عبارة تغطي ست فئات أساسية تضم تحتها (٢٤) قوى شخصية إيجابية، ويجب على كل بند من بنود المقياس وفقاً لبدائل خمسة هي: (لا تنطبق إطلاقاً - لا تنطبق بدرجة ما - تنطبق أحياناً -تنطبق بدرجة ما - تنطبق تماماً) وتعطي درجات من (١ : ٥) على كل بند وفقاً لدرجة انطباق البند من عدمه ، وفيما يلي جدول مفصل للمقاييس الفرعية وأرقام عباراتها:

جدول (٢) أرقام العبارات الخاصة بالمقاييس الفرعية لمقياس القوى الإنسانية
(الصورة الكاملة)

أرقام العبارات	القوى الإنسانية
١٩٦ - ١٧٢ - ٧٦ - ٣٧ - ٢٨ - ١٤٨ - ١٢٤ - ١٠٠ - ٥٢ - ٤	الإبداع
١٩١ - ٢٣ - ١ - ١٩٣ - ١٢١ - ١٦٩ - ١٤٥ - ٩٧ - ٧٣ - ٤٩	الفضول
١٣٩ - ٨٨ - ٥ - ١٢٣ - ٧٥ - ٢١٩ - ١٩٥ - ١٧١ - ١٤٧ - ٢٧	الرؤية والبصيرة
٢١٧ - ١٧٠ - ٧٤ - ٢ - ٩٨ - ٢١٨ - ١٩٤ - ١٤٦ - ٥٠ - ٢٦	حب التعلم
٥١ - ٣٣ - ٣٠ - ٦ - ١٩٨ - ٢٢٢ - ١٧٤ - ١٥٠ - ١٢٦ - ١٠٢	وجهة النظر الحكيمة
١١ - ١٩٩ - ١٣ - ٨١ - ٧٩ - ٢٢٣ - ١٥١ - ١٢٧ - ٥٥ - ٧	البسالة والشجاعة
٥٦ - ١٠٤ - ١٥٢ - ٢٥ - ١٢٨ - ٢٠٠ - ١٧٦ - ٨٠ - ٣٢ - ٨	المتابرة
١٠٣ - ٢٣٢ - ٧٨ - ٦٠ - ٥٧ - ٢٢٥ - ١٧٧ - ١٢٩ - ١٠٥ - ٩	الأمانة والإخلاص
٢٢٤ - ١١٥ - ٢٢٠ - ١٦٧ - ٩٥ - ٢٣٩ - ٢١٥ - ١٤٣ - ١١٩ - ٧١	الحماس
٢٠٣ - ١٣٠ - ١٠٦ - ١٠ - ١٥٤ - ٢٠٢ - ١٧٨ - ٨٢ - ٥٨ - ٣٤	اللطف والإحسان
١٧٣ - ٣١ - ١٠٧ - ٥٩ - ٢٢٧ - ١٧٩ - ١٥٥ - ١٣١ - ٨٣ - ٣٥	الحب
١٠٨ - ٢٢٦ - ١٢٥ - ٤٢ - ٧٧ - ١٩٧ - ١٤٩ - ١٠١ - ٥٣ - ٢٩	الذكاء الاجتماعي
١٤١ - ٤٥ - ١٢ - ١٨٠ - ٨٤ - ٢٢٨ - ٢٠٤ - ١٥٦ - ١٣٢ - ٣٦	روح الفريق
١٤٤ - ١٣٣ - ٩٩ - ١٤ - ٦١ - ٢٢٩ - ٢٠٥ - ١٨١ - ١٠٩ - ٨٥	العدل
٢٠٦ - ٢٣١ - ٢٣٠ - ٢٠٧ - ٨٦ - ١٨٢ - ١٥٨ - ١١٠ - ٦٢ - ٣٨	القيادة
٢١٦ - ٢١٤ - ١٦ - ٢٤ - ١٩٢ - ١٦٨ - ١٢٠ - ٩٦ - ٧٢ - ٤٨	التسامح
١١٧ - ٢١٣ - ١٥٧ - ١٥٣ - ٢٣٧ - ١٨٩ - ١٦٥ - ٩٣ - ٦٩ - ٢١	التواضع
١٣٤ - ٩٢ - ٢٠١ - ٢٤٠ - ١٦٠ - ٢٠٨ - ١٨٤ - ١٣٦ - ٦٤ - ٤٠	التعقل والحصافة
١١٢ - ٨٧ - ٣ - ١١١ - ١٥ - ١٨٣ - ١٥٩ - ١٣٥ - ٦٣ - ٣٩	تنظيم الذات
٢٣٣ - ٢٠٩ - ١٢٢ - ١٧ - ١١٣ - ١٨٥ - ١٦١ - ١٣٧ - ٨٩ - ٦٥	تقدير الجمال
٢٢١ - ٤١ - ٩٠ - ١٨ - ٦٦ - ٢٣٤ - ٢١٠ - ١٨٦ - ١٦٢ - ١١٤	الامتنان
١٨٧ - ١٧٥ - ٥٤ - ٤٧ - ٩١ - ٢٣٥ - ٢١١ - ١٦٣ - ٦٧ - ١٩	الأمل
١٣٨ - ١٩٠ - ١٤٢ - ٢٢ - ٩٤ - ٢٣٨ - ١٦٦ - ١١٨ - ٧٠ - ٤٦	الفكاهة
١٦٤ - ٤٢ - ٢٣٦ - ١١٦ - ٢٠ - ٢١٢ - ١٨٨ - ١٤٠ - ٦٨ - ٤٤	الروحانية والتدين

وقد ظهرت عده نسخ مختصرة للمقياس من أشهرها ما نشره (Robert McGrath, 2015) وهي مكونه من ١٢٠ بند موزعة وترجمه إلي العربية (محمد، ٢٠٢٠) وهي ما تم استخدامها في البحث الحالي كالتالي:

جدول (٣) أرقام العبارات الخاصة بالمقاييس الفرعية لمقياس القوى الإنسانية النسخة المختصرة

أرقام العبارات	القوى الإنسانية
١٨، ٤٩، ٦٢، ٧٦	الإبداع
١٦، ٤٧، ٦٠، ٧٣، ١٠١	الفضول
٥٠، ٦٣، ٧٨، ١٠٥، ١١٣	الحكمة والمعرفة
١٧، ٤٨، ٧٤، ١٠٢، ١١٢	الرؤية والبصيرة
٣٤، ٦١، ٧٥، ٨٩، ١٠٣	حب التعلم
٢، ٢٠، ٣٦، ٦٤، ١١٤	وجهة النظر الحكيمة
٣، ٩، ٣٧، ٦٥، ٩٠	البسالة والشجاعة
٤، ٢١، ٥١، ٦٦، ١١٥	المتابرة
٤٦، ٥٨، ٧٢، ١١١، ١٢٠	الأمانة والإخلاص
١٠، ٢٢، ٣٨، ٧٩، ٩١	الحماس
١١، ٣٩، ٦٧، ٨٠، ٩٢	اللبط والإحسان
٨، ١٩، ٣٥، ٧٧، ١٠٤	الحب
٤٠، ٨١، ٩٣، ١٠٦، ١١٦	الذكاء الاجتماعي
٢٣، ٤١، ٥٢، ٩٤، ١١٧	روح الفريق
١٢، ٢٤، ٥٣، ٨٢، ٩٥	العدل
١٥، ٣٣، ٥٩، ٨٨، ١٠٠	القيادة
٣١، ٤٤، ٨٦، ٩٩، ١١٨	التسامح
٢٦، ٦٩، ٨٣، ٩٦، ١٠٧	التواضع
٥، ١٣، ٢٥، ٥٤، ٦٨	التعقل والحصافة
٢٧، ٤٢، ٥٥، ٧٠، ٩٧	تنظيم الذات
٢٨، ٥٦، ٨٤، ٩٨، ١٠٨	تقدير الجمال
٦، ٢٩، ٤٣، ٨٥، ١٠٩	الامتنان
٣٢، ٤٥، ٥٧، ٨٧، ١١٩	السمو والروحانية
٧، ١٤، ٣٠، ٧١، ١١٠	الأمل
	الفكاهة
	الروحانية والتدين

الخصائص السيكومترية للمقياس:

وللتحقق من صدق المقياس وثباته قام الباحث بتقييم ما يلي:

١- تقدير الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق البناء وفقاً لرأي كثير من الباحثين

الذين يعتبرونه مؤشراً للصدق خاصة في المقاييس ذات المكونات الفرعية.

وللتحقق من ذلك قام الباحث بتقدير قيمة ارتباط بيرسون البسيط بين المكونات الفرعية للمقياس وكانت نتائج هذه الخطوة كالتالي:

جدول (٤) مصفوفة ارتباطية للفضائل الست الإنسانية الأساسية فيما بينها (ن = ١٠٠)

المتغيرات	الحكمة والمعرفة	الشجاعة	الزهد والاعتدال	السمو والروحانية	الحب والإنسانية	العدالة
الحكمة والمعرفة	-					
الشجاعة	**٧٠,٠	-				
الزهد والاعتدال	**٦٣,٠	**٠,٦٤	-			
السمو والروحانية	**٠,٦٩	**٠,٧٩	**٠,٦٦	-		
الحب والإنسانية	**٦٢,٠	**٠,٧٨	**٠,٥٩	**٠,٧٩	-	
العدالة	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٦٤	**٠,٧٥	**٧٤,٠	-

** دال عند ٠,٠١

وفيما يلي مصفوفة ارتباطية بين كل قوة إنسانية والفضائل التي تندرج تحتها.

جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون للقوى الستة الإنسانية والفضائل المندرجة تحتها (ن = ١٠٠)

الفضائل	الحكمة والمعرفة	الشجاعة	السمو والروحانية
الإبداع	**٧٩,٠	البسالة	**٠,٥٢
الفضول	**٧٣,٠	المثابرة	**٨١,٠
الرؤية والبصيرة	**٧٩,٠	الأمانة والإخلاص	**٧٦,٠
حب التعلم	**٦٩,٠	الحماس	**٧٥,٠
وجهة النظر الحكيمة	**٧٠,٠		
العدالة	الاعتدال	السمو والروحانية	السمو والروحانية
روح الفريق	**٠,٨٨	التسامح	**٠,٧٥
العدل	**٠,٨٧	التواضع	**٠,٦٦
القيادة	**٠,٨٤	التعقل	**٠,٧٥
		تنظيم الذات	**٠,٦٧
			الروحانية والتدين
			**٠,٧٦
			**٠,٨١
			**٠,٧٦
			**٠,٧٤
			**٠,٧٧

** دالة عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق الارتباطات الموجبة الدالة إحصائياً وقيم

ارتباطية مرتفعة بين جميع المقاييس الفرعية للفضائل الست مما يعكس اتساقاً داخلياً في بنية المقياس.

٢- ثبات ألفا كرونباخ للمكونات الفرعية للمقياس.

قام الباحث بتقدير معامل ثبات ألفا-كرونباخ للفضائل الست والقوى الشخصية المندرجة تحتها ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات ألفا كرونباخ للقوى الإنسانية والفضائل المندرجة تحتها (ن = ١٠٠)

الحكمة والمعرفة	الشجاعة	الحب والانسانية
الإبداع	٧٧,٠	اللطف ٧٢,٠
الفضول	٦٥,٠	الحب ٦٦,٠
الحكم	٦٧,٠	الذكاء الاجتماعي ٦٣,٠
حب التعلم	٦٨,٠	٧٦,٠
الرؤية والبصيرة	٦٩,٠	
العدالة	الاعتدال	السمو والروحانية
العدل	٦٩,٠	التسامح ٦٣,٠
القيادة	٦١,٠	الامتنان ٦٠,٠
العمل الجماعي	٦٩,٠	الامل ٦٤,٠
	تنظيم الذات	الفكاهة ٦٠,٠
		الروحانية والتدين ٧٨,٠

معامل ألفا كرونباخ العام لمقياس القوى الإنسانية ٩٦,٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة من الناحية القياسية حتى تراوحت بين ٦٠.٠ . ٧٨,٠ ما يعكس جودة الخصائص السيكومترية الخاصة بالمقياس.

ثانياً : قائمة المواجهة الاستباقية للضغوط:

قام جرينجلاس، وشوارزر، جاكوبيك، فيكسنبوم، تاوبرت (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999) بإعداد قائمة المواجهة الاستباقية للضغوط والتي تتكون من سبعة مقاييس فرعية هي

(المواجهة الاستباقية-التأمل للمواجهة - التخطيط - المواجهة الوقائية - طلب المساندة الوسيلة - طلب المساندة الانفعالية- تجنب المواجهة)، واعتمدت هذه القائمة على نظرية المواجهة الإيجابية لدى شوارزر التي صاغها لاحقاً وأبحاثه عن المواجهة الاستباقية (Schwarzer & Luszczynska, 2008)، وقد أجريت جرينجلاس تحليلاً عاملياً للقائمة، وثبت صدقها عاملياً وكذلك كانت معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة حيث تراوحت بين ٠,٧١ : ٠,٨٥ على عينات من الطلبة الكنديين، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياسين الفرعيين المستخدمين في هذا البحث ٠,٨٥ للمواجهة الاستباقية ، ٠,٨٣ للمواجهة الوقائية.

وقد قام (محمد، ٢٠١٣) بترجمة القائمة كاملة، وفيما يتعلق بالصدق ارتبط المقياسان معاً إيجابياً حيث بلغت قيمة ارتباط بيرسون (٠,٧٦) باعتبارهم مقياسين فرعيين ينتميان لقائمة واحدة كمحكات متبادلة بعضهم البعض، وبلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس المواجهة الاستباقية (٠,٨٠) ومقياس المواجهة الوقائية (٠,٨٨)، وتم تطبيق مقياسين فرعيين في البحث الحالي وهما المواجهة الاستباقية (١٤) بنداً، والمواجهة الوقائية (١٠) بنود، يجاب عنها بمقياس متدرج من (١ لا ينطبق إطلاقاً) الي (٤ ينطبق تماماً).

الخصائص السيكومترية للقائمة:

١- تقدير الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق البناء وفقاً لرأي كثير من الباحثين الذين يعتبرونه مؤشراً للصدق خاصة في المقاييس ذات المكونات الفرعية، وتم حساب الصدق للقائمة (المواجهة الاستباقية والمواجهة الوقائية) علي عينة مكونة من (١٠٠) وبلغ قيمة ارتباط بيرسون (٠,٤٧) بدلالة (٠,٠١) .

٢- ثبات ألفا كرونباخ لقائمة المواجهة الاستباقية والوقائية للضغط: حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس المواجهة الاستباقية (٧٩,٠)

ومقياس المواجهة الوقائية (٨٨، ٠) وذلك علي عينة مكونة من (١٠٠) من طلاب الجامعة، كما هو موضح في جدول (٧).

جدول (٧) معاملات ثبات ألفا كرونباخ

لأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية (ن = ١٠٠)

المقاييس	معامل الفاكرونباخ
أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط	٧٩,٠
أساليب المواجهة الوقائية	٨٨,٠

• إجراءات التطبيق:

تم التطبيق بشكل جماعي، وتم شرح المقاييس وكيفية تطبيقها على الطلاب لهم واستغرق التطبيق ٥٠ دقيقة تقريباً، وقد تم استبعاد النسخ غير مكتملة التطبيق، وقد استغرقت فترة التطبيق حوالي ثلاثة أشهر تقريباً، وذلك في الفترة من أول أكتوبر حتي نهاية ديسمبر ٢٠٢٠م.

• التحليلات الإحصائية:

تم تحليل البيانات الخاصة بالخصائص السيكومترية لأداة البحث والفروض الأساسية إحصائياً ببرنامج Spss.21 وذلك باستخدام أساليب التحليل التي تتناسب مع طبيعة البيانات وحجم العينة وطبيعة الفروض وهي:

- (١) معامل ارتباط بيرسون، معامل ثبات ألفا-كرونباخ.
- (٢) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث والنظري والعملية.
- (٣) تحليل الانحدار المرحلي المتعدد.

نتائج البحث وتفسيرها:

• الفرض الاول:

الذي ينص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوى

الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون، ويوضح جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط لبيرسون بين القوى والفضائل الإنسانية الأساسية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط، كما يوضح جدول (٩) نتائج معاملات الارتباط لبيرسون بين القوى والفضائل الإنسانية الفرعية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط

جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط بين القوى الإنسانية الأساسية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية

المتغيرات	الحكمة والمعرفة	الشجاعة	الزهد والاعتدال	السمو والروحانية	الحب والإنسانية	العدالة
المواجهة الاستباقية	**٢٧,٠	**٣٨,٠	**٣٢,٠	**٣٣,٠	**٣٤,٠	**٤٧,٠
المواجهة الوقائية	*١٤,٠	**٣٠,٠	*١٥,٠	**٢٤,٠	**٢٥,٠	**١٩,٠

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٥, ** دالة عند مستوى دلالة ٠,١

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القوى والفضائل الإنسانية الأساسية المتمثلة في (الحكمة والمعرفة- الشجاعة- الزهد والاعتدال- سمو والروحانية- الحب والإنسانية- العدالة)، وبين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط ، دالة عند مستوى ٠,١ وعند مستوى دلالة ٠,٥.

جدول (٩) نتائج معاملات الارتباط بين القوى والفضائل الإنسانية الفرعية
وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية

المتغيرات	الإبداع	الشجاعة	المثابرة	الأمانة	تنظيم الذات	الأمل	الروحانية	النكاه الاجتماعي
المواجهة الاستباقية	**٢١,٠	**٢٩,٠	**٢٢,٠	**٤٥,٠	**١٨,٠	**٢٥,٠	**٢٣,٠	**٢٩,٠
المواجهة الوقائية	*١٣,٠	**٢٦,٠	**١٩,٠	**٣٤,٠	٣٥,٠	**١٦,٠	**١٧,٠	**١٦,٠
المتغيرات	اللطف	الحب	القيادة	التسامح	الفضول	حب التعلم	العدالة	التعقل والاحذر
المواجهة الاستباقية	**٤٣,٠	١١,٠	**٣٤,٠	**٢٦,٠	**٢٥,٠	**١٨,٠	**٤٣,٠	**٢٤,٠
المواجهة الوقائية	**٢٨,٠	**١٦,٠	*١٢,٠	٠,٩	*١٤,٠	٠,٥	**١٩,٠	*١٤,٠
المتغيرات	تقدير الجمال	الامتنان	التواضع	الفكاهة	الحكمة العقلية	روح الفريق	الحيوية	الرؤية والبصيرة
المواجهة الاستباقية	**٣٣,٠	**٢٢,٠	**٢٤,٠	**٢٥,٠	*١٢,٠	**٤٥,٠	**٢٢,٠	**٢٣,٠
المواجهة الوقائية	**٢٦,٠	**١٦,٠	**١٥,٠	**١٦,٠	٠,٧	**١٩,٠	**١٦,٠	*١٢,٠

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القوى والفضائل الإنسانية الفرعية وبين أساليب المواجهة الاستباقية عند مستوى دلالة ٠,٠١، ومستوى دلالة ٠,٠٥، فيما عدا (الحب) الذي لم يصل الارتباط بينه وبين الأساليب الاستباقية لمستوى الدلالة الإحصائية، كما يتضح أيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القوى والفضائل الإنسانية الفرعية وبين أساليب المواجهة الوقائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، ومستوى دلالة ٠,٠٥، فيما عدا (تنظيم الذات- التسامح- حب التعليم- الحكمة العقلية) الذي لم يصل الارتباط بينهم وبين أساليب المواجهة الوقائية لمستوى الدلالة الإحصائية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حدة، ٢٠١٦) التي أوضحت نتائجها ترتيب القوى الإنسانية علي عينة من مراقبي الحركة الجوية فهم يتمتعون بالحب والإنسانية والشجاعة والحكمة والمعرفة في معرفة عوامل الخطر

ومتطلبات التعامل معه فهي بالنسبة لهم مواقف تحدّ تحتاج إلى صفات مثل الشجاعة والمعرفة والحكمة لمواجهتها، وهي عوامل تساهم في الحفاظ على الرفاهة والتوازن الصحي، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Proctor, Maltby & Linley, 2011) التي أوضحت أن القوى والفضائل الإنسانية الأعلى انتشارًا لدى طلاب الجامعة هي الحب والفكاهة والعطف والذكاء الاجتماعي والذهن المتفتح وهذه الفضائل يحتاجها الفرد ليكون أساليب استباقية ووقائية لمواجهة الضغوط، فهي تساعد الفرد على الملائمة والتقليل من التهديد المدرك لذاته الفيزيائية أو النفسية، وهذا ما أكدته الدراسة من وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الفضائل (الفكاهة - العطف - الذكاء الاجتماعي - التفتح الذهني)، وبين أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية .

كما أتسقت نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من (Greenglass, Marques, de Ridder & Behl, 2005) ، ودراسة (Petkari, & Ortiz Tallo, 2016) الذين أشاروا إلى أهمية المواجهة الاستباقية في القدرة على مواصلة الحياة والشعور بالسعادة، وارتباط فضائل القوى الإنسانية بحالة صحية أفضل تجعل الإنسان قادرًا على مواجهة الشدائد وتقلل فرص المعاناة وبالتالي مواصلة الحياة ومواجهة المشكلات وحلها، وأتسقت أيضًا نتائج البحث الحالي مع دراسة (محمد، ٢٠٢٠) التي أوضحت أن جميع القوى والفضائل الإنسانية جاءت مرتفعة لدى العاديين الذين تفوقوا عن المرضى النفسيين في القوى الإنسانية المختلفة وذلك يوضح أن الفضائل والقوى الإنسانية تزداد لدى الأفراد العاديين عن المرضى الذين يفتقدون لجوانب التوافق النفسي ونقص مهارات المواجهة التي يحتاجها الفرد في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية لمواجهة الضغوط.

كما ذكرت دراسة (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 2000) ودراسة (محمد وأحمد، ٢٠١٣) وجود علاقة دالة بين الذكاء الوجداني

والذكاء الاجتماعي، ويعد التكيف والذكاء الشخصي والتخطيط والمستويات العليا للفرد في حل المشكلات وقدرته علي رؤية حلول بديلة ورؤى متعددة للمشكلة وأساليب مواجهة الضغوط الاستباقية والوقائية وهذا ما أكده البحث الحالي.

في حين لا توجد دراسة - في حدود اطلاع الباحث - تعارضت نتائجها ونتائج البحث الحالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الجامعة الذين لديهم الفضائل والقوى الإنسانية هي التي تقودهم إلي التصرف بالصواب وممارسة الحكم الصائب والتمتع بالسمات الإيجابية للشخصية بل تمتد لتشمل انصافهم بالمواهب الفريدة وبالأداء القوي وتحديد نقاط القوة الخاصة بهم، وكل هذه السمات والقوى والفضائل يحتاجها الفرد ليكون أساليب مواجهة للضغوط سواء كانت أساليب استباقية لمواجهة الضغوط والتحديات وإيجاد حلول لها، أو الأساليب الوقائية التي تحتاج للتهيؤ الذهني وتطوير المهارات الشخصية والقدرة علي مواجهة الطوارئ، وسواء كانت هذه الضغوط خاصة بالدراسة أو الامتحانات أو ضغوط الحياة التي يتعرض لها أي طالب في هذه المرحلة الجامعية، ولذلك فنتيجة هذا البحث هي نتيجة منطقية توضح وجود علاقة دالة إحصائياً بين القوى الإنسانية وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية لدى طلاب الجامعة.

• الفرض الثاني :

الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً في القوى الإنسانية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات، حيث يوضح جدول (١٠) الفروق بين الذكور والإناث في القوى الإنسانية والفضائل المندرجة تحتها، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الذكور والاناث في القوى الإنسانية الأساسية والفضائل المندرجة تحتها

المتغيرات	ذكور (ن = ١٥٠)		اناث (ن = ١٥٠)		قيمة " ت " (ح.د = ٢٩٨)
	م	ع	م	ع	
الحكمة والمعرفة	٩٦,٨٥	١٣,٢٩	٨٧,٦١	١٤,١٩	١,٠٤
الإبداع	٦٤,١٧	٦٩,٤	٦٧,١٧	٨٩,٣	٠,٦٠
الفضول	٠٧,١٨	٢٤,٣	٩٤,١٧	٥٧,٣	٣٢,٠
حب التعلم	٩٩,١٥	٥٥,٣	١٦,١٧	٦٦,٣	*٧٩,٢
الحكم العقلي	٩٠,١٦	٢٣,٣	٠٢,١٧	١١,٣	٣٢,٠
الرؤية والبصيرة	٣٤,١٧	٩٦,٣	٨٠,١٧	٠٠,٤	٠٠,١
الشجاعة	٤٨,٧٣	٤٤,١٢	٣٢,٧٤	٠٤,١١	٠,٦١
الشجاعة والبسالة	١٣,١٨	٧٦,٣	٥٤,١٧	٦٩,٣	٣٧,١
المثابرة	٦٨,١٧	٠٤,٤	٨٥,١٧	٦٧,٣	٨٩,٣
الأمانة	١٢,٢٠	٩٦,٣	٠٩,٢١	٣٦,٣	*٢٧,٢
الحيوية والحماس	٥٤,١٧	٨٠,٣	٨٣,١٧	٦٠,٣	٦٨,٠
الزهد والاعتدال	٩٦,٦٧	٢٤,٩	٩٢,٧٠	١٩,١٠	*٦٢,٢
تنظيم الذات	٧٤,١٦	٠,٣	٩٦,١٦	٣٨,٣	٠,٦١
التسامح	٢١,١٧	٤٨,٣	٣٠,١٨	٧٥,٣	**٥٩,٢
التعقل والحرص	٨٠,١٦	٥٥,٣	٥٤,١٧	٦٩,٣	٧٦,١
التواضع	٢٠,١٧	٢٧,٣	١٠,١٨	٤٦,٣	*٣١,٢
السمو والروحانية	٨٥,٨٩	١٦,١٤	١١,٩٦	٥٤,١٤	***٧٧,٣
الأمل	٩٩,١٧	٧٦,٣	٧٢,١٨	٧١,٣	٦٨,١
الروحانية	٥٦,١٨	٧١,٣	٥٧,١٩	٢٢,٣	**٥٢,٢
تقدير الجمال	٤٩,١٧	٦٢,٣	٩٧,١٨	٤١,٣	***٦٤,٣
الامتنان	٢٧,١٧	٧٠,٣	٥٩,١٨	٥٧,٣	*١٤,٣
الفكاهة	٥٣,١٨	٨٧,٣	٢٤,٢٠	١٠,٥	***٢٧,٣
الحب والإنسانية	٢٣,٥٥	٣٣,٩	٧٥,٥٨	٥١,٨	***٤١,٣
الذكاء الاجتماعي	٠٣,١٨	٧٥,٣	٨٠,١٨	٣٤,٣	٨٨,١
اللطف	٨٠,١٩	٠١,٤	٦٤,٢١	٤٩,٣	***٢١,٤
الحب	٣٩,١٧	٨٣,٣	٣٠,١٨	٧٦,٣	*٠٦,٢
العدالة	٣١,٥٤	٨١,٨	٤٤,٥٨	١٩,٩	***٩٧,٣
القيادة	٧٩,١٧	٢٤,٣	٩٥,١٨	٤٢,٣	*٠١,٣
العدالة	٤٢,١٨	٥٦,٣	٢٤,٢٠	٥٩,٣	***٤١,٤
روح الفريق	١٠,١٨	٦٩,٣	٢٤,١٩	٤٢,٣	٧٨,٢

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٥٠ ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ *** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القوى الإنسانية الأساسية في اتجاه الإناث، مثل (الزهد والاعتدال- السمو والروحانية- الحب والإنسانية - العدالة)، عند مستوى دلالة ٠,٠٥,٠ ، ومستوى دلالة ٠,٠٠١,٠ ، وكانت الفروق دالة إحصائية لصالح الإناث.

كما أتضح أيضاً من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القوى والفضائل المندرجة من القوى الإنسانية مثل (حب التعلم- الأمانة - التسامح- التواضع- الروحانية- تقدير الجمال- الامتتان- الفكاهة- اللطف- الحب- القيادة - العدالة)، عند مستوى دلالة ٠,٠٥,٠ ، وعند مستوى دلالة ٠,٠١,٠ ، وعند مستوى دلالة ٠,٠٠١,٠ ، وكانت الفروق دالة إحصائية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في باقي الفضائل والقوى الإنسانية.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع العديد من الدراسات مثل دراسة (Shiami, etal, 2006)، ودراسة (Karris, 2007) التي أوضحت نتائجها تفوق الإناث عن الذكور في قوى (الحب- العطف- العرفان- تقدير الجمال- القيادة- التسامح- التعقل- المساواة)، ودراسة (Blam, 2008) التي أوضحت تفوق الإناث في قوى (الحب- التسامي)، ودراسة (علام، ٢٠٠٨) التي أوضحت أيضاً وجود فروق لصالح الإناث في قوى (الحب والإنسانية- التسامي)، وأوضحت دراسة (Weber, & Ruch, 2012) وجود فروق في قوى (العطف- الجمال) لصالح الإناث، أيضاً دراسة (الجمال، ٢٠١٣)، ودراسة (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) ودراسة (Neto، etal، & 2014) التي أوضحت نتائجهم وجود فروق دالة لصالح الإناث في قوى (العطف- الحب- العرفان)، ودراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨) التي أوضحت نتائجها أن الإناث أكثر شعور بالسعادة عند تمثّل مديرهم للفضائل الإنسانية.

واختلفت نتائج بعض الدراسات مع نتيجة الفرض الحالي مثل دراسة (Roothman, Karcten & Wissing, 2003)، ودراسة (مؤمن، ٢٠٠٤)،

ودراسة (الشربيني، ٢٠٠٧)، ودراسة (Karris 2007)، والتي أوضحت نتائجهم عن وجود فروق في قوى (الإبداع- الجرأة - تنظيم الذات) لصالح الذكور، وأيضاً دراسة (Azanedo, 2014)، ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٦) التي كشفت نتائجهم عن الفروق في قوى (الإبداع- حب الاستطلاع- المثابرة - الذكاء الاجتماعي - الجرأة - التعقل- الأمل) كانت لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث أن القوى الإنسانية تنمو تدريجياً كلما تعود الأفراد على مواجهة التحدي والتعرض للأحداث السلبية والضاغطة مما يساعد علي غرس بعض القوى الشخصية مثل الثقة بالنفس والقيادة والعدالة، كما أن التنشئة الاجتماعية والثقافية التي تساعد الإناث بالمساندة الاجتماعية توفر لهن حالة إيجابية تساعدهن على تخفيف حدة الأحداث التي يتعرضن لها وتساعدهن علي تحمل المسؤولية، كما توفر لهن فرصاً للشعور بالرضا والسعادة كما أوضحت دراسة (خوالدة وحياصات، ٢٠١٨)، كما أن الإناث هن أكثر من الذكور في تحمل المسؤولية وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة ومساعدة الآخرين والإنجاز وتنظيم العمل ومعرفة وإتقان المهارات المختلفة، والإبداع المستمر وكل هذه هي من القوى الإنسانية التي يتفوق فيها الإناث عن الذكور في هذا البحث، وفيما يتعلق بالدراسات التي أوضحت نتائجها وجود الفروق لصالح الذكور فقد يرجع ذلك إلي أن الذكور تتم تنشئتهم علي التفكير والإبداع والمثابرة والجرأة والذكاء الاجتماعي أكثر من الإناث، فالآباء يميلون إلي تشجيع الذكور على أن يكونوا أكثر نشاطاً من الإناث، وبالتالي يكون التشجيع للذكور والكف للإناث، كما أن الفروق الثقافية في مجتمعنا العربية تدعم الوضعية الاجتماعية للذكور أكثر من الإناث، كذلك أيضاً نجد أن الإناث يتحملن مسؤوليات إجتماعية وأسرية بشكل أكبر من الذكور وبالتالي زيادة الضغوط النفسية لديهن مما يقلل مستوى النفسية لديهن، وهذا ما يؤكد الفروق بين الذكور والإناث في بعض القوى الإنسانية لصالح الذكور.

في حين أن هناك بعض الدراسات التي أوضحت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في القوى الإنسانية مثل دراسة (Noreen Adela and Thomas, 2005) ودراسة (Burris, 2009) ودراسة (Abu Hashem, 2010) ودراسة (اسماعيل ومحمد ، ٢٠١٨) وقد يرجع ذلك إلى اختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية، وطبيعة اختلاف ظروف التنشئة الاجتماعية وكذلك الظروف الاقتصادية التي أجريت فيها هذه الدراسات، إذ أن بعض المجتمعات تحافظ على عاداتها وتقاليدها حتى تصبح مجتمعات أكثر تماسكاً، فتحدد المسؤوليات المجتمعية والحقوق والواجبات لكل من الذكور والإناث معاً، مما يدعم مقومات الشخصية لكل أفراد المجتمع معاً دون تفرقة على متغير النوع، كما يرجع هذا الاختلاف إلي أن طلاب الجامعة يتشابهون في ظروف حياتهم وفي نظرتهم للمستقبل ومصادر السعادة لديهم، ونظراً للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تمر بها البلاد في الآونة الأخيرة عمل على عدم وجود فروق في الظروف الحياتية، فكل من الطلبة والطالبات يتعرضون لظروف حياتية متشابهة وهي ظروف مرحلة الشباب والتي تتضمن استكمال الدراسة والبحث عن فرص عمل كذلك تطلعاتهم للمستقبل، فتتشابه مصادر السعادة والقوى الإنسانية لديهم، ويرى الباحث من خلال الواقع النفسي المعاش أن الإناث أكثر قدرة من الذكور على الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة ومساعدة الآخرين والإنجاز فنجد أوائل الجامعات معظمهم من الإناث، كذلك يمتلك القدرة على تنظيم العمل ومعرفة وإتقان المهارات المختلفة، والإبداع المستمر.

• الفرض الثالث :

الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في

أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات، ويوضح جدول (١١) الفروق بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية

المتغيرات	ذكور (ن = ١٥٠)		إناث (ن = ١٥٠)		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
المتغيرات	م	ع	م	ع	ح.د) (٢٩٨=
الواجهة الاستباقية	٤٩.٨١	٥١,٣	٤٧,٥١	٢٥,٢	***٤.٨٦
الواجهة الوقائية	١٤,٢٠	٠٦,٤	٦٩,١٩	١١,٤	٠.٩٤

*** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١,٠

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط لصالح الإناث، عند مستوى دلالة ٠.٠١,٠، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الوقائية، ويتضح من جدول (١١) أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الوقائية للضغوط.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة (حسن، ٢٠٠٥)، ودراسة (مريم، ٢٠٠٧) ودراسة (عربيات والخرابشة، ٢٠٠٧)، ودراسة (Brougham, 2009)، ودراسة (بدوي، ٢٠١٧)، ودراسة (محمد، ٢٠١٩)، ودراسة (العاني، ٢٠٢٠)، التي أوضحت نتائجهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط لصالح الإناث، فالإناث لديهن قدرات عالية تساعد علي التهيؤ للمواقف الضاغطة التي يتعرضن لها، كما لدى الإناث القدرة علي التحليل المنطقي للمشكلة التي يواجهنها أكثر من الذكور ويستطعن

السيطرة علي مشاكلهن بشكل إيجابي، حيث أن الإناث يتحملن مسؤوليات اجتماعية وأسرية بشكل أكبر من الذكور وبالتالي زيادة الضغوط النفسية لديهن مما يقلل مستوى السعادة النفسية لديهن، كما أن التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا العربي للإناث تجعلهن يعشن في حالة من الاستقرار والتكيف مع الحياة والتوافق والاستعداد لمواجهة الضغوط .

في حين اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Kirchner Gil, & Amador, 2012)، ودراسة (العبد لله، ٢٠١٤)، ودراسة (بكداش، ٢٠١٧)، ودراسة (الجويعي، ٢٠١٧)، والتي أكدت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط لصالح الذكور، وقد يرجع ذلك إلى أن الذكور أكثر قدرة علي تحمل المسؤولية والقدرة علي اتخاذ القرارات وتحدي الموضوعات، كما أنهم أكثر مقدرة علي اختيار الأهداف التي تتلائم معهم مما يزيد من قدرتهم علي مواجهة الضغوط بفاعلية وإيجابية ومواجهة التحديات، بل والميل إلى تقبل التحدي ورفض الهروب ومن ثم استخدام أساليب لمواجهة هذه الضغوط قبل التعرض المباشر لها.

وجاءت نتائج بعض الدراسات الأخرى وأوضحت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط مثل دراسة (الاسطل، ٢٠١٠)، ودراسة (الحسين، ٢٠١٥)، ودراسة (أرميا وخديدة، ٢٠١٦)، وقد يرجع ذلك إلى أن الذكور والإناث يواجهون نفس الضغوط والتحديات، كما أنهم لديهم درجات متساوية في الأساليب والإستراتيجيات التي يواجهون بها الضغوط، فيكون لديهم القدرة علي المواجهة الاستباقية مما يزيد من قدراتهم علي النجاح والتوافق في الحياة.

ويري الباحث من خلال الواقع المعاش أن الإناث لديهن قدرة عالية علي مواجهة الضغوط، فالأحداث والظروف البيئية التي يعيشون فيها يمكن أن تكون مصدرًا للضغوط، وكما أوضح (موراي) أن هناك علاقة بين الحاجة والضغط فكما زادت الضغوط النفسية كلما زادت حاجة الفرد إلى البحث عن

أساليب وإستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط، كما لا ننكر التغير الثقافي والاجتماعي الذي حدث في المجتمع في الفترة الأخيرة الذي أعطى الإناث حرية وحقوق كبيرة جعلها تستطيع التعبير عن ذاتها بكل حرية، فالمساندة الاجتماعية تعتبر مصدرًا مهمًا للأفراد في أوقات الضغوط، فهي تساعدهم في التعامل مع تلك الضغوط وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

• الفرض الرابع:

الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في القوى الإنسانية لدى عينة من طلاب الجامعة تبعًا لمتغير التخصص (نظري- عملي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات متوسطات النظري والعملي في القوى الإنسانية الأساسية والفضائل المندرجة تحتها، ويوضح جدول (١٢) الفروق بين التخصصات (النظرية /العملية) في القوى الإنسانية والفضائل المندرجة تحتها، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات النظري والعملي في القوى الإنسانية الأساسية والفضائل المندرجة تحتها

المتغيرات	نظري (ن = ١٥٠)		عملي (ن = ١٥٠)		قيمة " ت "
	م	ع	م	ع	
الحكمة والمعرفة	٨٥,٨٨	١٣,١٣	٨٧,٦٩	١٤,٣٣	١,١٤ (د.ح=٢٩٨)
الإبداع	٥٢,١٧	٧٨,٣	٧٩,١٧	٧٨,٤	٥٤,٠
الفضول	٨٢,١٧	٣٦,٣	٢٠,١٨	٣,٤٥	٩٦,٠
حب التعلم	٣٦,١٦	٧٦,٣	٧٨,١٦	٥٣,٣	٩٩,٠
الحكم العقلي	٦٦,١٦	٠٢,٣	٢٦,١٧	٢٩,٣	٦٤,١
الرؤية والبصيرة	٥٠,١٧	٩٨,٣	٦٤,١٧	٩٨,٣	٣٠,٠
الشجاعة	٨٠,٧٢	٢٨,١٢	٩٩,٧٤	١٣,١١	١,٦١
الشجاعة والبسالة	٥٨,١٧	٧٣,٣	٨٠,١٨	٧٢,٣	١٦,١
المثابرة	٥٢,١٧	٨٨,٣	٠٠,١٨	٨٢,٣	٠٧,١
الأمانة	٢٠,٢٠	٩٥,٣	٠١,٢١	٣٩,٣	*٨٩,١
الحيوية والحماس	٤٨,١٧	٩٢,٣	٨٨,١٧	٤٦,٣	٩٣,٠
الزهد والاعتدال	١٥,٦٨	٨٢,٩	٧٣,٧٠	٦٨,٩	*٢٩,٢
تنظيم الذات	٣٩,١٦	١٤,٣	٣١,١٧	١٩,٣	**٥١,٢
التسامح	٤٤,١٧	٧٠,٣	٠٦,١٨	٥٩,٣	٤٧,١
التعقل والحذر	٢٤,١٧	٦٩,٣	١٠,١٧	٥٩,٣	٣٣,٠
التواضع	٠٦,١٧	٢٤,٣	٢٤,١٨	٤٤,٣	*٠٥,٣
السمو والروحانية	٣٤,٩٠	٣٥,١٤	٦٢,٩٥	٥٥,١٤	*١٥,٣
الأمل	٦٤,١٧	٨٤,٣	٠٦,١٩	٥١,٣	***٣٣,٣
الروحانية	٤٨,١٨	٤٦,٣	٦٤,١٩	٤٦,٣	*٨٩,٢
تقدير الجمال	٧٦,١٧	٥٧,٣	٧٠,١٨	٥٦,٣	*٣٠,٢
الامتنان	٥٤,١٧	٧١,٣	٣٢,١٨	٦٤,٣	٨٢,١
الفكاهة	٩٠,١٨	٩٢,٣	٨٨,١٩	١٦,٥	٨٥,١
الحب والإنسانية	٣٢,٥٦	٢٥,٩	٦٦,٥٧	٩٠,٨	٢٧,١
الذكاء الاجتماعي	٣٢,١٨	٦٧,٣	٥٢,١٨	٤٧,٣	٤٨,٠
اللطيف	٣١,٢٠	٠٥,٤	١٣,٢١	٦٤,٣	٨٤,١
الحب	٦٨,١٧	٨٦,٣	٠٠,١٨	٧٩,٣	٧٢,٠
العدالة	١٢,٥٥	٣٦,٩	٦٤,٥٧	٩٤,٨	**٣٨,٢
القيادة	٨١,١٧	٥٢,٣	٩٣,١٨	١٤,٣	*٩٠,٢
العدل	٠٢,١٩	٦٢,٣	٦٤,١٩	٧٤,٣	٤٤,١
روح الفريق	٢٨,١٨	٥٦,٣	٠٦,١٩	٦٠,٣	*٨٩,١

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ *** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١

٠٠١,٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص (النظري/العملي) في القوى الإنسانية الأساسية مثل (الزهد والاعتدال- السمو والروحانية- العدالة)، عند مستوى دلالة ٠,٠١، ومستوى دلالة ٠,٠٥، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح التخصص العملي.

كما أتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص (النظري/العملي) في القوى والفضائل المندرجة من القوى الإنسانية مثل (الأمانة- تنظيم الذات- التواضع- الأمل- الروحانية- تقدير الذات- القيادة- روح الفريق)، عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وعند مستوى دلالة ٠,٠١، وعند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح التخصص العملي، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (النظري/العملي) في باقي الفضائل والقوى الإنسانية.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة (أحمد، ٢٠٠٠)، ودراسة (الدليم، ٢٠٠٥) والتي أكدت نتائجها علي وجود فروق بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في السعادة النفسية لصالح طلاب التخصصات العلمية، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما يعرف عن طلاب التخصصات العلمية فهم يكونون أكثر ثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وقول الحقيقة بشكل مستمر لأنهم يعتمدون علي النتائج العملية في دراستهم، كذلك يتطلب التخصص العملي العمل الجماعي وروح الفريق والعمل الجيد الذي يصف كل فرد عضواً في مجموعة أو فريق ولكل فريق قيادة أو قائد يعمل علي تشجيع أفراد المجموعة لإنجاز المهام، ويتميزون أيضاً بالتواضع أذ يتركون إنجازاتهم هي التي تتحدث عنهم، ودائماً يرون أن المستقبل أفضل وذلك من خلال ما لديهم من معطيات، كما يتميزون بالروحانية التي تجعل الفرد قادراً علي مواجهة الشدائد والتي تقلل من فرص المعاناة من الأمراض المرتبطة بالإجهاد في عملهم كما أكدت دراسة (Petkari, , & Ortiz-Tallo, 2016)، ولذا نجد أن طلاب التخصصات العملية أفضل في الأمانة وتنظيم الذات والتواضع

والأمل والروحانية وتقدير الجمال والقيادة وروح الفريق عن طلاب التخصصات النظرية.

ويري الباحث من خلال الواقع المعاش أن طلاب التخصص العملي هم من يحصلون على درجات عالية في الثانوية العامة وكل ما يشغلهم هو الدراسة، لذا فهم يرون أن التعليم والتعلم يحتلان أولوية في حياتهم، ويتميزون بحب العلم ومن ثم يسعون إلى الإبداع من خلال إنتاج أكبر عدد من الحلول والأسئلة وإجاباتها، أو حتي الإبداع في المناقشات الصفية، كما أنهم منظمون ذاتياً من حيث التحكم في رغباتهم وإعطائهم أولوية في الاستعداد للامتحانات، ولديهم حب الاستطلاع حول تخصصاتهم العملية، ومن ثم يكون لديهم أمل في النجاح وفي مستقبل أفضل، وكل هذه الصفات من فضائل القوى الإنسانية.

وتختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٣) ودراسة (الجمال، ٢٠١٣) والتي أوضحت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في السعادة النفسية، وقد يرجع هذا الاختلاف بين نتائج البحث الحالي ونتائج بعض الدراسات السابقة إلى اختلاف الظروف البيئية والاجتماعية بين الدراسات.

• الفرض الخامس:

الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (نظري- عملي) ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فيما يتعلق بالفروق بين التخصصات (النظري/العملي) في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات، ويوضح جدول (١٣) الفروق بين التخصصات (النظري/العملي) في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات النظري والعملي في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية

المتغيرات	نظري (ن = ١٥٠)		عملي (ن = ١٥٠)		قيمة " ت " (د.ح = ٢٩٨)
	م	ع	م	ع	
المواجهة الاستباقية	٥٠.٣٠	٣.٦٥	٥٠.٩٨	٢.٢٨	*١,٩٥
المواجهة الوقائية	٤٤,١٩	٢١,٤	٣٩,٢٠	٩١,٣	*٢,٠٣

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٥,٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العملية في أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط لصالح طلاب التخصصات العملية عند مستوى دلالة ٠,٥,٠، كما اتضح أيضاً من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العملية في أساليب المواجهة الوقائية للضغوط لصالح طلاب التخصصات العملية عند مستوى دلالة ٠,٥,٠.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كومار وبهوكار (Kumar. & Bhukar, 2013) ودراسة (الصمادي ، ٢٠١٥) والتي اشارت نتائجهم وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب التخصصات العملية في قدرة هؤلاء الطلاب علي التكيف ومواجهة الضغوط النفسية بشكل عام، كما اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة (العبد الله، ٢٠١٤) والتي أوضحت نتائجها وجود فروق بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي لصالح طلاب التخصص العلمي في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، واتفقت أيضاً مع دراسة (العاتي، ٢٠٢٠) والتي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص الأدبي والعلمي لصالح التخصص العلمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن طلاب التخصصات العملية يتميزون إلي

جانب ما سبق ذكره من أنهم يعملون بروح فريق وتحت قيادة ودائماً يتوقعون الأفضل ويقدرّون الإبداع ويسعون إليه في مجالات تخصصاتهم، يتميزون أيضاً بمعالجة المشكلات والضغوط بطريقة منطقية ويعتمدون على التحليل والتفسير والبحث عن حلول على مبدأ حل المشكلات النظرية باستخدام المنطق الرياضي، وبذلك فإنهم لديهم استعدادات لمواجهة الضغوط المحتملة الحدوث بشكل مؤكد ولكنها لم تحدث بعد، وذلك بحكم تخصصاتهم العملية أو الضغوط التي تحدث قريباً، وبذلك يتشكل لدى الطالب رؤية التهديد وإدراكه له بأنه يمثل تحدياً يحتاج إلي مواجهة، ومن هنا يتكون لديه أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط، كما أنه يستعد لمواجهة الضغوط بمهاراته الشخصية أو المهارات الاجتماعية للوقاية من الضغوط التي قد تحدث، وتنمو لديه أساليب المواجهة الوقائية للضغوط، فالطلاب لديهم قدرة على التكيف ومواجهة الضغوط النفسية بشكل عام كلما زاد تخصصاتهم العملية.

في حين اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (بدوي، ٢٠١٧) والتي أوضحت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المدرسية والمؤهل الدراسي، ومع دراسة (سلامه، ٢٠١٦) والتي أوضحت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفردية لدى طلاب التخصصات الأدبية والعلمية.

• الفرض السادس :

الذي ينص على " تسهم القوى الإنسانية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة".
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتحليل الانحدار المرهلي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الاستباقية وأساليب المواجهة الوقائية كمتغيرات تابعة، ويوضح جدول(١٤) تحليل الانحدار المرهلي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الاستباقية كمتغيرات تابعة وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (١٤) تحليل الانحدار المرحلي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الاستباقية كمتغيرات تابعة على عينة من طلاب الجامعة ن = ٣٠٠

المتغيرات ذات الاسهام	المتغيرات التابعة	قيمة الثابت	قيمة بيتا	قيمة (ت)	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R	معامل التحديد المعدل
العدالة		٨٤,٤١	٠,٤٧	٢١,٩	٧٧,٨٤	٠,٠٠١	٠,٤٧	٠,٢٢	٠,٢٢
العدالة الأمانة	أساليب المواجهة	٩٥,٤٠	٠,٢٣	٢٣,٣	٩٢,٤٨	٠,٠٠١	٠,٥٠	٠,٢٥	٠,٢٤
العدالة الأمانة الحب	الاستباقية	٧٨,٤١	٠,١٥	٦٩,٢	٧٠,٣٥	٠,٠٠١	٠,٥١	٠,٢٧	٠,٢٦

ويتضح من جدول (١٤) أن هناك إسهامات دالاً إحصائياً لبعض الأبعاد الفرعية المكونة للقوى الإنسانية في تباين درجة أساليب المواجهة الاستباقية، وبفحص دلائل قيم (ت)، (ف) وقيم الارتباط المتعدد ومعامل التحديد المعدل الذي يعكس حجم الإسهام الحقيقي للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغيرات التابعة، ووفقاً لما تناوله البحث الحالي اتضح أن العدالة كبعد فرعي في القوى الإنسانية منفردة تسهم بنسبة ٢٢% من التباين الكلي لدرجة المواجهة الاستباقية، وأسهمت مجتمعة مع الأمانة بنسبة ٢٤% من التباين الكلي لدرجة المواجهة الاستباقية، حيث أضافت الأمانة إسهاماً قدرة ٢%، وأسهمت العدالة مع الأمانة مجتمعة مع الحب بنسبة ٢٦% من التباين الكلي لدرجة المواجهة الاستباقية، حيث أضاف الحب إسهاماً قدرة ٢%، وهناك العديد من المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بالأساليب الاستباقية لمواجهة الضغوط لم يتناولها البحث الحالي.

ويمكن تفسير ذلك بأن القدرة التنبؤية لمتغير العدالة بأساليب المواجهة الاستباقية للضغوط من خلال أن هذا المتغير يتضمن تعامل الفرد مع كل الأشخاص الآخرين بشكل متساوٍ وعادل، وعدم تأثر القرارات التي يتخذها بشأنهم بمشاعره (حتى لا تؤدي إلي تحيز أحكامه)، ومنحه الآخرين فرصاً

متساوية للتعبير عن أنفسهم، كما تتضمن القوى المدنية والتي تكمن وراء حياة المجتمع الذي يتمتع بالحياة السليمة الخالية من الضغوط والمشاكل، فالطلاب بذلك يتعاملون مع بعضهم البعض ومع الآخرين بشكل متساوٍ وعادل، وكما أنهم يحددون متطلبات التعامل مع الآخرين ويأخذون العديد من القرارات التي تساعدهم على مواجهة المواقف الصعبة والتي تحتاج إلى تحدٍ ومواجهة حتى يستطيع أن يستمتع الفرد بالحياة السليمة وهذا ما تحتاج إليه أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط، وهذا ما أكدته ولقد أوضحت نتيجة الفرض الأول العلاقة الدالة بين العدالة وأساليب المواجهة الاستباقية للضغوط.

أما فيما يخص القدرة التنبؤية لمتغير العدالة والأمانة بأساليب المواجهة الاستباقية للضغوط فيمكن تفسير ذلك من خلال أن الأمانة متغير من ضمن الفرع الأساسي للفضائل والقوى الإنسانية وهو الشجاعة التي تعبر عن القوى التي تنطوي على ممارسة الإرادة لإنجاز الأهداف في مواجهة التحديات والمعوقات، كما تتضمن الأمانة (الأصالة والنزاهة) قول الحقيقة بشكل مستمر، والتصرف بشكل خالص دون التظاهر، وتتضمن تحمل المسؤولية، وبذلك يتضمن متغيري العدالة والأمانة أن يكون الفرد في تعامله مع الآخرين عادل وبشكل متساوٍ، ولا تتأثر قراراته نحوهم بالذاتية والتميز، كما يتمتع بالحياة السليمة، ويستطيع أن يمارس حياته لإنجاز أهدافه ويتحمل المسؤولية ويواجه التحديات والمعوقات والضغوط مما يتيح له أساليب المواجهة الاستباقية للضغوط.

ويفسر أيضًا الباحث القدرة التنبؤية لمتغير العدالة والأمانة والحب بأساليب المواجهة الاستباقية للضغوط من خلال أن هذه القوة تعتبر ذات صبغة وجدانية والفرد الذي يمتلك هذه القوة يكون لديه ميل لإقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، ويشعر بالسعادة بحب الآخرين الصادق له، ويعبر عن محبته للأشخاص الآخرين بوسائل عديدة، ولديه اهتمام بأفراد أسرته وأصدقائه ويشاركهم مناسباتهم، كما أنه يتمتع بتحمل المسؤولية ومواجهة التحديات

والمعوقات والتعامل مع الآخرين بشكل عادل لإنجاز أهدافه وبالطبع مثل هذه السمات تتيح استخدام أساليب المواجهة الاستباقية للضغط.

أما فيما يتعلق بمدى إسهام القوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الوقائية كمتغيرات تابعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتحليل الانحدار المرطبي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الوقائية كمتغيرات تابعة، ويوضح جدول (١٥) تحليل الانحدار المرطبي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الوقائية كمتغيرات تابعة وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (١٥) تحليل الانحدار المرطبي المتعدد للقوى الإنسانية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بأساليب المواجهة الوقائية كمتغيرات تابعة علي عينة من طلاب الجامعة (ن = ٣٠٠)

المتغيرات ذات الاسهام	المتغيرات التابعة	قيمة الثابت	بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R	معامل التحديد المعدل
الأساليب الأمانة الوقائية	أساليب المواجهة الوقائية	١٥,١٢	٠,٣٤	٢٦,٦	٠,٠٠١	٢٥,٣٩	٠,٠٠١	٠,٣٤	٠,١٢	٠,١١

ويتضح من جدول (١٥) أن هناك إسهاماً دالاً إحصائياً لبعض الأبعاد الفرعية المكونة للقوى الإنسانية في تباين درجة أساليب المواجهة الوقائية، وبفحص دلائل قيم (ت)، (ف) وقيم الارتباط المتعدد ومعامل التحديد المعدل الذي يعكس حجم الإسهام الحقيقي للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغيرات التابعة، ووفقاً لما تناوله البحث الحالي يتضح أن الامانة كبعد فرعي في القوى الإنسانية منفردة تسهم بنسبة ١١% من التباين الكلي لدرجة المواجهة الوقائية، وهناك العديد من المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بالأساليب الوقائية لمواجهة الضغوط لم يتناولها البحث الحالي.

ويمكن تفسير تلك القدرة التنبؤية لمتغير الأمانة بأساليب المواجهة

الوقائية للضغوط من خلال خصائص الفرد ذي الأمانة بأنه يستطيع ممارسة إرادته لإنجاز أهدافه كما أنه يستطيع مواجهة التحديات والمعوقات، ويقول الحقيقة بشكل مستمر، كما أنه يتصرف بشكل تلقائي خالص دون التظاهر، ويستطيع تحمل المسؤولية، وهو بذلك يتمتع بالنشاط ويشعر باليقظة والتأهب، كما أنه في تحمله للمسئولية يلتزم بتنفيذ ما يتخذه من قرارات، ويصنع لنفسه خطط وقدرته عالية على التركيز لإتمام المهام الخاصة به ويصر على تحقيق أهدافه وتغلبه على التحديات والمعوقات، فنتيح له هذه الخصائص أساليب المواجهة الوقائية للضغوط التي تعني الاستعداد بالوسائل الوقائية سواء كانت مهارات شخصية أو مصادر مادية واجتماعية للوقاية من الضغوط التي قد لا تحدث، ولكن الاستعداد لها يقي الفرد نفسه من الوقوع فيها.

• التوصيات :

- المساهمة في تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر فيه الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم ، مما يسهم في تقوية القوى والفضائل الإنسانية لديهم.
- إعداد برامج إرشادية لتدريب الطلاب الجامعيين على استخدام أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية في مواجهة الضغوط.
- الاهتمام بالمناهج الدراسية وطرق التدريس والعمل على تطويرها مما يساهم في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس والمرونة والقدرة على مواجهة الضغوط.
- عقد دورات ولقاءات متخصصة تدعم مواضيع هامة مثل القوى الإنسانية وأساليب مواجهة الضغوط، وخاصة لدى الطلاب الذكور وطلاب الكليات النظرية.

• المقترحات:

- يمكن اقتراح عدد من البحوث المستقبلية مثل:
- إجراء دراسات حول تأثير القوى الإنسانية لدى طلاب الجامعة في تنمية قدراتهم الإبداعية.
- إجراء دراسات هادفة لدراسة القوى الإنسانية لدى عينات في مراحل عمرية أصغر من المرحلة الجامعية.
- إجراء دراسات القوى الإنسانية لدى فئات مرضية مثل اضطرابات الشخصية المختلفة.
- إجراء دراسات قائمة على إعداد برامج لتنمية القوى الإنسانية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية وما تشمله من متغيرات على عينات مختلفة مثل المسؤولين ومتخذي القرار.
- إعداد برامج لتوجيه الطلاب وتوعيتهم بأهمية اتباع الأساليب الاستباقية والوقائية في مواجهة الضغط.
- إجراء دراسات مقارنة حول استخدام أساليب مواجهة الضغوط الاستباقية والوقائية بين طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسات للعلاقة بين القوى الإنسانية وأساليب مواجهة الضغوط الاستباقية والوقائية لدى عينات أخرى غير طلاب الجامعة.

المراجع

إبراهيم، تامر شوقي. (٢٠١٦). بنية الفضائل وقوى الخلق الإنسانية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣ (١٦٩)، ١٨٩-١٠٦.

إبراهيم، فاطمة يوسف. (٢٠٠٣). المناخ النفسي والاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.

أحمد، عواطف إبراهيم. (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، ١٠ (١)، ٦٧-٩٩.

أرميا، ريموندا أشعيا، خديدة، أدهم إسماعيل. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة زاخو، جامعة دهوك، إقليم كردستان - العراق، ٤ (٢)، ٣٦٠-٣٤٦.

إسحق، ناجي داود. (٢٠١١). مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسياً -قياسها وتنميتها. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

الأسطل، مصطفى رشاد. (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية جامعة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة غزة.

إسماعيل، أمينة قاسم، محمد، سحر محمود. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، (٥٣)، ١٤٥-٨٠.

بدوي، جيهان زين العابدين.(٢٠١٧). أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، كلية الآداب جامعة المنيا، ٨٤ (٤)، ٦٦٤-٦٩٩.

بكداش، رنيم عدنان.(٢٠١٧). *علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية*. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة تشرين، سوريا.

الجمال، سمية أحمد.(٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٣٩ (٢)، ١ - ٦٥.

الجويعي، منيرة صالح.(٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بالرياض. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية*، ١ (٩)، ٢٨٠-٢٤٧.

حدة، وحيدة سائل.(٢٠١٦). السعادة الحقيقية تناول خاص بالقوى والفضائل الإنسانية: دراسة ميدانية لمراقبي الحركة الجوية. *مجلة دراسات نفسية، مركز بصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعميمية*، (١٣)، ١١٩-١٣٠.

حسن، أمل علاء الدين.(٢٠٠٥). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

الحسين، فايز خليف.(٢٠١٥). علاقة التهيؤ لمواجهة الضغوط النفسية مع بعض المتغيرات لدى عينة من الموظفين والعاملين في مدينة حلب بسوريا. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، ٩ (٢)، ٣٩٦-٣٨٥.

خوالدة، عايد أحمد، حياصات، سعد محمد.(٢٠١٨). مستوى الشعور بالسعادة لدى معلمي ومعلمات المدارس في قصبة السلط وعلاقتها بتمثل مديرهم

- للفضائل الإنسانية. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، ٣٣(٦)، ٢١٠-١٦٥.
- الديلم، فهد عبد الله. (٢٠٠٥). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية كلية التربية، جامعة الملك سعود، ١٨ (١)، ٣٦٢-٣٢٩.
- زعيمية، ربيع. (٢٠١٨). مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة، (٥٠)، ٣٦٥-٣٥٣.
- الزيود، نادر فهمي. (٢٠٠٦). إستراتيجيات التعامل الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قطر.
- ساير، فيصل خليف، فارس، لولو مطلق. (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٨ (١٢)، ٦٥-٤٨.
- سلامة، سارة لطفي. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة بورسعيد.
- سميرة، دعو، نورة، شنوفي. (٢٠١٣). الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي دراسة عيادية لخمس حالات. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية جامعة جامعة آكلي، الجزائر.
- سيلجمان، مارتين. (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك حياة أكثر إنجازاً (ترجمة: صفاء الأعر، علاء الدين كفاي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي). القاهرة، دارالعين للنشر.

الشربيني، السيد كامل.(٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمية ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية**، ١٧ (٥٧)، ٨٠-١.

الشكعة، علي.(٢٠٠٩). إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، ٢٣ (٢)، ٣٧٨-٣٥١.

الشناوي، سليمان إبراهيم.(٢٠١٠). إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض. رسالة الخليج العربي، السعودية.

الصادق، عادل محمد، عبد الغني، حنان زكريا، عامر، ناهد حيدر.(٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط. **مجلة كلية التربية جامعة بنها**، ٧ (١١٦)، ٥١٧-٥٠٥.

الصبوة، محمد نجيب.(٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته، والنموذج المقترح له. **مجلة علم النفس**، (٧٦)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

الصمادي، انتصار يوسف.(٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدي طلاب جامعة العلوم السلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها. **مجلة دراسات العلوم التربوية**، ٤٢ (٣)، ٨٤٥-٨٣١.

العاتي، سعاد.(٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبه سنة أولى جامعة. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرياح - ورقلة، الجزائر.

عبد العال، تحية محمد، مظلوم، ومصطفي علي.(٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. دراسة في علم النفس الإيجابي، **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، ٩٣ (٧٨)، ١٢٢ - ١٦٥.

العبد الله، فايزة غازي. (٢٠١٤). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه كلية التربية جامعة دمشق.

عربيات، احمد عبد الرحيم، الخرايشة، عمر محمد. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون وستراتيجية التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة دمشق، ٥ (٢)، ٤٨-٦٨.

عسكر، علي. (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة الثالثة، دار الكتاب الحديث، الجزائر.

علام، سحر فاروق. (٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٨ (٣)، ٤٦٥-٤٣١.

فيصل، قريشي. (٢٠١٤). أساليب المواجهة وعلاقتها بسلوك السياقة الخطرة لدى السائقين الجزائريين. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية، ٧ (٣)، ٥١٢-٤٨٨.

لوبيز، شين، سنايدر، ك. ر. (٢٠١٣). القياس في علم النفس الإيجابي (ترجمة: صفاء الأعسر، نادية شريف، عزيزة السيد، أسامة أبو سريع، ميرفت شوقي، عزة خليل، هبة سري، مني الصواف). القاهرة، المركز القومي للترجمة.

ليزاج أسبينول، ليزاج، ستودينجر، أورسولام. (٢٠٠٦). سيكولوجية القوى الإنسانية. (ترجمة: صفاء الأعسر، نادية شريف، عزيزة السيد، علاء الدين كفاي)، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة.

محمد، النابغة فتحي. (٢٠٢٠). التقييم النفسي المُستند إلى القوى الإنسانية لدى عينات من المرضى النفسيين مقارنة بالعاديين. مجلة بحوث ودراسات نفسية، ٦١ (٣)، ٤٨٦-٣٩٣.

محمد، النابعة فتحي، أحمد، أحمد ضاحي.(٢٠١٣). أبعاد الذكاء الوجداني المنبئة بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية مع الضغوط لدى عينة من رجال الشرطة. **مجلة الآداب والعلوم الإنسانية**، كلية الآداب جامعة المنيا، (٧)، ٢٥٣-١٩٧.

محمد، جلاب.(٢٠١٩). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالإكتئاب لدى ممرضى مصلحة الاستجالات. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر.

محمود، عمار عبد الله.(٢٠١٦). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. **مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة حمة لخضر - الوادي**، (٦١)، ٢٥-٤٢.

مريم ، رجاء محمود.(٢٠٠٧). الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية "دراسة ميدانية علي عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمشق. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، ٥ (١)، ١٤٥ - ١٧٢.

معمرية، بشير.(٢٠١٠). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. **مجلة دراسات نفسية**، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، (٢)، ١٥٨-٩٧.

مؤمن، داليا محمد.(٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الافكار العقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. **المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي جامعة عين شمس**، المجلد الاول.

Abu Hashem, Alsayed Mohammad, (2010). The Structural Model of the Relationships between Happiness and the Five Great Factors of Personality, Self Esteem and Social Support among University Students, **Journal of the Faculty of Education**, Benha University, 20(81). 350-369.

- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E.(1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. **Psychological Bulletin**, 121, 417–436
- Azanedo, C, M, Fernandez-Abascal, E, G, Barraca, J, (2014). Character strengths in Spain: Validation of the values in action inventory of strengths (VIA-IS) in a Spanish sample, **Clinicay Salud**, 25, 123-130
- Bijttebier, P., & Vertommen, H. (1999). Coping strategies in relation to personality disorders. **Personality and Individual Differences**, 26(5), 847–856.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. **Current psychology**, 28(2), PP 85-97.
- Burris, J, Brechting, E, Salsman, J and Carlson, C (2009). "Factors Associated With The Psychological Well- Being and Distress of University Students ". **Journal Of American College Health** . Vol. 57. No. 5. PP. 536-543.
- Duan, W, Bu, H., Zhao, J., Guo, X. (2018). Examining the Mediating Roles of Strengths Knowledge and Strengths Use in a 1-Year Single-Session Character Strength-Based Cognitive Intervention. **Journal of Happiness Studies**. DOI: 10.1007/ s10902-018-0014-z
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. **Journal of personality and social psychology**. 54(3), 466-475.
- Gan, Y., Hu, Y., and Zhang, Y .(2010). Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College. **The Psychological Record**, 60, 643–658.
- Greenglass, E R, Marques, S, Deridder, M, & Behl, S, (2005). **Postive coping and mastery in a rehabilitation setting International Journal of Rehabilitation Research**, 28, 331-339.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). **The relationship between coping**, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, & Coping*, 19, 15-31.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S.(1999).The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. **Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society**. Cracow, July12-14, Poland.

- Karris, M, A(2007): **Character Sternghs and Well-being in acollege samplem Doctoral dissertation University of coloradom USA.**
- Kirchner, T., Gil, J. A., & Amador, J. A. (2012). Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors?*. **Anuario de psicología/The UB Journal of psychology**, 42(1), PP 5-18.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. **Journal of Physical Education and Sport Management**, 4(1), PP 5-11.
- Lazarus, R.(2006).**Stress and Emotion A new Synthesis. USA: Springer Publishing Company.** Retrieved January 12.
- Madu, S.N., & Roos, J.J. (2006). Depression among mothers with preterm infants and their stress-coping strategies. **Social Behavior and Personality**, 34(7), 877-890.
- Moos, R.H., & Holahan, C.J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrated framework. **Journal of Clinical Psychology**, 59(12), 1387-1403.
- Neto, J, Neto, F, & Furnham, A (2014). Gender and psychological correlates of self-rated strengths among youth, **Social Indicators Research**, 118, 315-327.
- Niemiec, Ryan.(2013). VIA character strengths –research andpractice: the first 10 years. In H.H. Knop & A. Delle fave (Eds), **well-being and cultures: perspectives on positive psychology**(pp 11-30). New York: Springer.
- Noreen, M, Adela, Y, Thomas, Y (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents.**Clinical Nursing Research**, 14(2), 175-190 .
- Oles, M.& Oles, P.(2014). Coping Style and Quality of Life in Elderly Patients with Vision Disturbances, **Journal of Ophthalmology**, pp1-6.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification.** New York, NY: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Petkari, E., & Ortiz-Tallo, M. (2016). Towards youth happiness and mental health in the united arab emirates: The path of character

- strengths in a multicultural population. **Journal of Happiness Studies**. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-016-9820-3>.
- Proctor, C, Maltby, J, & Linley, P, A (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life, **Journal of Happiness Studies**, 12, 153-169.
- Roothman, B, Karcten, D& Wissing, M (2003). Gender Differences in Aspects Of Psychological Well-being, **South African Journal Of Psychology**, 33 (4).
- Salovey, Bedell, B T, Detweiler, J B, & Mayer, J D, (2000). **Current directions in emotional intelligence research**, In M Lewis & J M Havilandones (Ads) Handbook of emotions (2nd edition, 504-520) New York: Guilford Prees.
- Schwarzer, R., Luszczynska, A., Ziegelmann, .J, Scholz., U, Lippke, S. (2008). Reactive, anticipatory, preventive, and proactive Coping: A theoretical distinction. **The Prevention Researcher**, 15, PP 22-24.
- Seligman, &, Cikszenmihaly, M (2000). Postive Psychology:Anintroduction, *American psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. **American Psychologist**, 61, 774–788.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. **Journal of Happiness Studies**, 7, 311-322.
- Toback, R.I Graham-Bermann, S.A Patel, P.D.(2016). **Outcomes of a Character Strengths–Based Intervention on Self-Esteem and Self-Efficacy of Psychiatrically Hospitalized Youths Psychiatric Services** 67:5, 574:577.
- Weber, M, & Ruch, W (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? **Child Indicators Research**, 5, 317-334.
- Wood, A.M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) wellbeing as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. **Journal of Affective Disorders**, 122, 213–217