

البحث الثاني :

" العفو و علاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الطائف
بالكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) و الكلية النظرية (الآداب). "

إعداد :

د / سناء حسن عماشه
استاذ علم نفس النمو المساعد
كلية التربية جامعة الطائف

" العفو وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الطائف بالكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) والكلية النظرية (الآداب)."

د / سناء حسن عماشه

• مقدمة :

تسيطر على حياة الإنسان المعاصرة الضغوط النفسية في مختلف جوانب حياته سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو العاطفية، فقلما تجد شخصا تخلو حياته من أي مظهر من مظاهر الضغوط النفسية، فبالرغم مما جلبته حضارة القرن الواحد والعشرين من سبل السعادة لإنسانها إلا أنها في الوقت ذاته جلبت الكثير من المتاعب النفسية الناتجة عن صعوبة مواكبة هذه التطورات، فالعالم سريع التغير وما هو حديث ومعاصر اليوم سيكون بالمستقبل القريب إرثا من الماضي. (عبد الحافظ وآخرون، ٢٠٠٨، ٣٢٢).

ومما لا شك فيه أن طلبة الجامعات هم إحدى الشرائح المهمة في المجتمع والتي تعاني من بعض المشكلات والأزمات منها: أولا المشكلات التي يواجهها الشباب والمتعلقة بفهم ذواتهم وقبولها والاتصال مع الآخرين في الواقع بصورة إيجابية والمشكلات التي تتضمن سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاته مع أسرهم ومجتمعاتهم. (الرفوع والحجايا، ٢٠٠٨، ١١٧).

وفي هذا الإطار تظهر أهمية قيمة العفو وآثارها على الصحة النفسية للأبناء فتذكر (الجهني، ١٤٣١، ٢٤٢) أن "تنشئة الأبناء على الآداب والقيم والأخلاق الإسلامية تجنبهم - بإذن الله - الكثير من العقد النفسية والأمراض الاجتماعية، ومن بين هذه الأخلاق العظيمة التي تميزت بها الشريعة الإسلامية والتي تعد من أسمى صور الإحسان التي دعا الله عز وجل إليها خلق العفو عند المقدرة إذا لم يكن الاعتداء على حق الله تعالى".

• مشكلة البحث:

تشكل الضغوط النفسية أثرا كبيرا على مستقبل الطلبة في المرحلة الجامعية، حيث أنها المرحلة النهائية من التعليم والتي يفترض بالطالب بعدها مواجهة الحياة العملية بكل ما تتطلبه من مشاكل وصعوبات تحتاج إلى قوة نفسية من الطالب.

فالطالب في تلك الفترة يفكر في العديد من الأمور والتي تمثل له تحديات كبيرة، قد ينتج عنها ضغوط نفسية هائلة، خصوصا في الدول العربية، والتي تقف في موقع وسط بين الدول شديدة الفقر والتخلف، وبين الدول المتقدمة الأمر الذي يجعل الشباب ينظر إلى المستقبل نظرة بها الكثير من الضبابية سواء من حيث الدور المنوط به، أو قدرته على مواجهة المستقبل.

ونتيجة لذلك فإن الأمر يحتاج إلى دراسات مستفيضة لمواجهة موضوع الضغوط التي يواجهها الشباب وخصوصا في المرحلة الجامعية، وقد رصدت العديد من الدراسات وجود تأثيرات سلبية للضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب في المرحلة الجامعية، حيث تذكر دراسة (كواسة و محمود، ٢٠١٠، ١٧٣) أنه قد "انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من الاضطرابات النفسجسمية التي

زادت بين المراهقين بنسبة كبيرة ، وهذا يرجع إلى كثرة الأحداث الضاغطة التي أثرت على حياتهم اليومية، ومن ثم قامت دراسات عديدة من أجل الفهم الجيد لنمو الأمراض النفسجسمية ببحث العلاقة بين هذه الأمراض والشعور بالتماسك".

كما أوصت بعض الدراسات بالحاجة الملحة إلى عمل دراسات تتناول موضوع الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب فقد أوصت دراسة (الرفوع والحجيا ٢٠٠٨، ١٧) بضرورة إجراء المزيد من الدراسات في مجال الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في الجامعات المختلفة. كما أوصت دراسة (الأحمد ومريم، ٢٠٠٩، ١٧) بضرورة إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لمعرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمستخدم من قبل الأفراد في مراحل تعليمية وعمرية مختلفة.

وتحدد مشكلة البحث في التساؤلات التالي:

- 7 هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والعضو؟
- 7 هل تختلف أنواع الضغوط النفسية حسب التخصص (الكلية النظرية "الأداب")، (الكلية العملية "الاقتصاد")؟
- 7 هل تختلف درجة العضو بين طالبات الكلية النظرية (الأداب) وطالبات الكلية العملية (الاقتصاد)؟

• أهداف البحث:

- 7 تتمثل أهداف الدراسة في الأهداف التالية:
- 7 التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والعضو.
- 7 التعرف على الفروق بين أنواع الضغوط النفسية حسب التخصص (الكلية النظرية "الأداب")، (الكلية العملية "الاقتصاد").
- 7 التعرف على الفروق حول درجة العضو بين طالبات الكلية النظرية (الأداب) وطالبات الكلية العملية (الاقتصاد).
- 7 تقنين مقياسي الضغوط النفسية والعضو على عينة من طالبات الجامعة السعودية.

• أهمية البحث:

- 7 تتمثل أهمية الدراسة الحالية في المحورين التاليين :
- 7 أولاً: الأهمية من الناحية النظرية.
- 7 تنبع أهمية هذه الدراسة في كونها تركز على دراسة أنواع الضغوط النفسية ودرجات العضو عند عينة من الشباب الجامعي.
- 7 قد تفيد المكتبة العربية بإضافة جهد بسيط ومتواضع خصوصاً في ظل قلة الدراسات. على حد علم الباحثة. التي تتناول هذا الموضوع.
- 7 قد تساعد هذه الدراسة في أن تكون قاعدة ينطلق منها باحثون آخرون للكشف عن المزيد من الحقائق المعرفية التي تهتم بهذا المجال

• ثانياً: الأهمية من الناحية التطبيقية.

- 7 تأمل الباحثة أن تقدم محاولة توعية لعينة الدراسة بأنواع الضغوط النفسية الشائعة عند الشباب وزيادة الوعي على مواجهتها.

- 7 تنبع أهمية الدراسة الحالية من أنها دراسة ميدانية تقترب كثيراً من الواقع الحالي لمشكلة الدراسة الحالية.
- 7 محاولة تقديم بعض المقترحات التي يمكن أن تسهم في تلافى المشكلات التي قد تعترض تلك الفئة.
- 7 قد تفيد نتائج الدراسة في تقديم برامج إرشادية للتغلب على الضغوط النفسية والتوعية بأهمية العفو في حياة الفرد.

• مصطلحات البحث:

• تعريف الضغوط النفسية

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "الحالة الناتجة عن إدراك الفرد للتناقض القائم . سواء كان حقيقياً أم متوهماً . بين ما يتطلبه الموقف، وما هو متاح للفرد من موارد بيولوجية ونفسية واجتماعية. (علي، ٢٠٠٨، ٦٤).

وسوف تلتزم الباحثة بالتعريف الإجرائي من المقياس المستخدم، وهي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف ومايصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية و فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (شقيير، ٢٠٠٣، ٤).

• تعريف العفو

وجاء في الصحاح عفوت عن ذنبه إذا تركته ولم تعاقبه، والعفُو الكثير العفو. (الجوهري، ١٩٨٤، ج٦، ٢٤٣٣).

ويعرف على أنه الترك، والمسامحة مع القدرة على الأخذ والعقاب.

• الإطار النظري

• آراء حول مفهوم الضغوط النفسية:

يعد مفهوم الضغط Stress أو Strain أو Load من المفاهيم قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية، حيث تستخدم هذه المفاهيم بمعنى ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها فتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته. ثم بدأ استخدام المفهوم حديثاً في مجال العلوم الإنسانية عامة، ومجال التربية وعلم النفس خاصة، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة، قد تسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر، والصراع والقلق، والضييق، وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية و فسيولوجية، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.

وقد تعرض مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم إلى كثير من التباينات سواء في تحديده أو تعريفه. ومن ثم تعددت التعريفات الخاصة بهذا المفهوم وفقاً لانتماءات الباحثين، وإن كان يشوب بعضها الخلط بين بعض المفاهيم المتعددة المرتبطة بالضغوط، ومن ثم فقد حاول سوجر (Swogger, 1981, 30) إزالة ذلك الخلط والتداخل من خلال محاولة التمييز بين مصطلحات الضغط

وبين مصدر الضغط ورد فعل الفرد بالنسبة للضغط، وعرف مصدر الضغط بأنه أي مثير سواء خارجي أو داخلي المنشأ يستثير الحالة النفسية والسيولوجية للفرد بحيث يحفز أو يثيره لاستخدام أساليب مواجهة معينة كرد فعل لذلك بينما عرف الضغط بأنه تلك الحالة الناتجة عن إخفاق الفرد في عملية مواجهة المثيرات. ويعرف راتر (Rutter, 1983, 1-4) الأحداث الضاغطة بأنها هي الأحداث التي تحدث تغيير في حياة الفرد على نحو يتطلب إعادة توافقاته السابقة، وترتبط بردود أفعال جسمية ونفسية.

تعددت وجهات النظر الهادفة إلى تفسير المقصود بمصطلح الضغوط وذلك نظرا لشيوع المصطلح والمرتبط بشيوع المفهوم الذي يشير إليه، وانتشار المعاناة التي يصفها، حيث تعقدت الحياة وتعددت اهتمامات الفرد ومصالحه وواجباته وكثرت مطالبه وتعقدت العلاقات الاجتماعية والأسرية، وزادت المعاناة الاقتصادية في معظم الدول وشكل كل ذلك مصادر للمعاناة الاقتصادية في معظم الدول، والإحساس بالإحاح المطالب وصعوبة التحقيق على جميع الأصعدة. (علي، ٢٠٠٨، ٥٤).

ويعرفها (الرفوع والحجيا، ٢٠٠٨، ١٢٢) بأنها الحالة الانفعالية التي يختبرها الفرد، والناتجة عن إحساس الفرد بالتهديد والترتبة بالأمن الشخصي، وشعور الفرد بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها. وكلمة ضغط stress ذات أصل لاتيني كانت تستخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة أو الضيق أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأسى أو الألم أو المرض، وخلال القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني. (أبو حمزة، ٢٠٠٣، ١٣٥).

يعرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في شخصيته، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثارها على الجهاز البدني والنفسى للفرد، وعليه فإن الضغط النفسى حالة يعيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في صراع حاد. (شقيير، ٢٠٠٢، ١٦٤).

أما بينجمين (Benjamin, 1987, 322) فيعرف الضغوط بأنها حالات انفعالية تمتد لتشمل الانفعالات السارة إلى الحزينة، وعندما تطول وتستمر هذه الانفعالات لفترة طويلة جدا تتسبب في الشعور بالضغوط وتظهر هذه الضغوط في صورة مشكلات فسيولوجية ونفسية ويضيف أن الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط، والتي تشمل عددا من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق، والإحباط، والصراع، والمواقف الطارئة مثل الكوارث ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى مسببات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط المنزل. ويعرفها (منصور والبلاوي، ١٩٨٩، ٦-٧) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغوط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من جراء الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

وتتحدد الضغوط لدي (سلامة، ١٩٩١، ٤٧٥) على أنها كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب من ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة، وتتفاوت أو تتباين هذه الأحداث بين أحداث رئيسية (كفقد شخص عزيز، أو الطلاق والانفصال بالنسبة للأطفال) إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة مثل الضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد (منغصات يومية) كمشكلات الرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية. ويتحدد مفهوم الضغط لدي (الطريرى، ١٩٩١، ٤٣٩) بأنه التوقع الذي يوجد لدينا حول عدم قدرتنا على الاستجابة المناسبة لما قد يعترضنا من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة.

ويربط سيوارد (Seaward, 1993, 13) بين الضغوط والتوافق حيث يري أن الضغوط هي تلك الأحداث الخارجية التي تمثل مطالب للتوافق لدي الفرد وقد ينجح بعض الأفراد في التوافق مع هذه المطالب، والبعض يفشل في ذلك ومن ثم تكون النتيجة هي الشعور بالضغط النفسي أو البدني. ويضيف أن الضغوط قد تكون نتيجة بدنية أو نفسية، وقد يحدث تداخل بينهما أو يتفاعلان معاً.

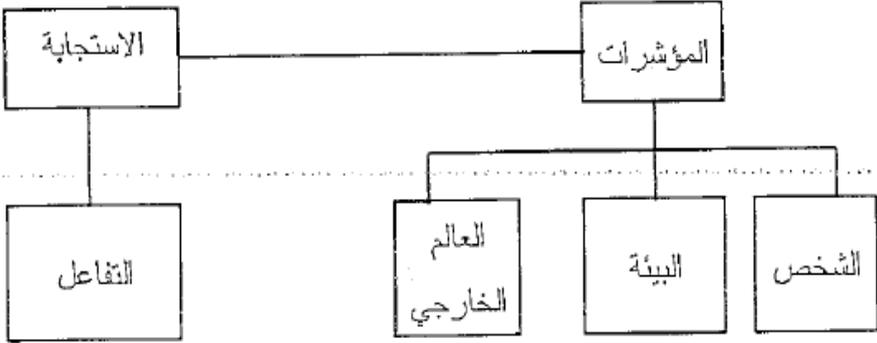
ويتخذ شاكر قنديل في معجم علم النفس والتحليل النفسي (طه وآخرون ١٩٩٣) المنحي نفسه تقريبا عندما يري أن مفهوم الضغط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أم على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد.

بينما توصل (عبد المعطى، ٢٠٠٦، ٢٣) بعد قيامه بعدة دراسات في مجال الضغوط إلى تعريف الضغوط بأنها تلك المثبرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التوافقية للفرد والتي قد تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي أو السلوكي.

وهكذا؛ يشير مفهوم الضغوط إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية التي يعيشها أو يصادفها في الحياة اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع ملاحظة اختلاف درجة تحمل تلك التأثيرات من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية المميزة.

• مكونات الضغوط النفسية:

يمكن فهم معنى الضغط النفسية من إيضاح المكونات الرئيسية المتمثلة بالمثبرات والاستجابة والتفاعل، والتي قد تفضي بدورها إلى الشعور بالضغط النفسي، كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل رقم (١) يوضح أن لكل شخص مجاله الحيوي الذي ينتج من ثلاث مكونات هي: الشخص + البيئة النفسية + العالم الخارجي. المصدر: (شكير، ٢٠٠٢، ١٧٧)

وهذا ما يؤكد ياسين (١٩٩٢) أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة المواقف الإيجابية والسلبية التي يمر بها الفرد وتسبب له قدرا من التوتر. (ياسين، ١٩٩٢، ٢٤٢).

وعلى ذلك فإن مفهوم الضغط النفسي يندرج تحته عدة مكونات: (عوض ٢٠٠١، ٤٣).

- 7 مثير موضوعي أو مدرك يسبقه ويحدث استجابة للضغوط.
- 7 عوامل معرفية إدراكية تؤثر على استجابة الفرد لمثير معين.
- 7 فروق فردية ثابتة نسبيا على مدى تجاوب الفرد مع الضغوط.
- 7 استجابة فسيولوجية للضغوط.
- 7 تغييرات صريحة في السلوك.

ويؤكد كابلن (Cablin, 1981) إن تعرض الفرد للضغوط المستمرة وعدم قدرته على مقاومتها يؤدي به إلى أن يظهر تدهورا لمفهومه الذاتي، هذا بجانب بعض الاضطرابات المعرفية التي تعطي له معنى لمدرجات العالم قد تؤدي إلى التشويه المعرفي في تقييم ذاته والآخرين مما يؤدي إلى تعرضه للضغط النفسي. (عوض، ٢٠٠١، ٤٧).

• مظاهر ومصادر الضغوط النفسية:

ويذكر (عبد الحافظ وآخرون ٢٠٠٨، ٣٢٣) أن الفرد يتعرض في مختلف جوانب حياته اليومية إلى أنواع من الضغوط منها: الضغوط النفسية الاقتصادية، والضغوط الناتجة عن بيئة العمل، والضغوط الاجتماعية والعاطفية والدراسية وغيرها من الضغوط التي في أغلب الأحيان تؤثر سلبا على الفرد وعلى سلوكه. وتنقسم مصادر الضغوط النفسية إلى: (علي، ٢٠٠٨، ٦٥).

7 ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة: هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما الضغوط الدائمة فهي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا

مثال ذلك تعرض الفرد مرض مزمن، وآلام مرافقة له يرافق ذلك ظروف وأوضاع مادية أو اقتصادية أو اجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

7 ضغوط إيجابية وضغوط سلبية: الضغوط الإيجابية هي التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة والاتزان النفسي في حين تؤدي الضغوط السلبية إلى الشعور بالإحباط، والتعاسة وعدم السرور، وعدم الاتزان النفسي، ويشعر الفرد في المواقف بالتوتر، ولكن مع فارق في تأثير كل منهما فيه، وقد يرافق هذه الضغوط أمراض نفسية أو فسيولوجية، تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للأعضاء، واختلال في الصحة النفسية، وشعور الفرد بالانفعال، وقد تؤدي إلى الانحراف.

لا يمكن القول بأن شخصا ما يعاني من الضغوط ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي:

7 مصادر الموقف الضاغط.
7 الاستجابة لهذا الموقف الضاغط.

ويدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا، ومصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة من أن يولد استجابة لمواجهة أو الهرب عند شخص معين. (عوض، ٢٠٠١، ١٧).

قسم "لازاروس وزكوييس Lazarus & Cohen" مصادر الضغوط إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

7 الظواهر العنيفة الجانحة Cataclysmic Phenomena مثل تسرب الإشعاع، والإعصار، والاعتقال، والقنابل الجوية (وهي كوارث تمر بها المجموعات السكانية مشتركة).

7 النوع الثاني يتضمن الحرمان والانقطاع أو التوقف عن العمل حيث يكون لها أيضا التأثير القوي والمفاجئ على الأفراد الذين تحدث لهم.

7 المشاحنات اليومية Dialy hassles وهي تشير إلى المواقف الضاغطة الموجودة في كل مكان وفي جميع الاوقات. (Matteson & Ivancevich, 1987, 39).

7 كما قسم تشارلز ورت وناثان Charlesworth & Nathan (١٩٨٤) مصادر الضغوط إلى ثلاث مجموعات:

ü المجموعة الأولى: وتشمل الضغوط الناتجة عن التغيير، والضغوط الكيميائية والضغوط المصاحبة لعملية اتخاذ القرار.

ü المجموعة الثانية: وتشمل الضغوط المصاحبة للأمراض، والضغوط الانفعالية، والضغوط البيئية، والضغوط المصاحبة للآلام.

ü المجموعة الثالثة: وتشمل الضغوط المرتبطة بالخوف، والضغوط الجسمية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المهنية. (إسماعيل، ٢٠٠٤، ٥٦).

ومن بين النماذج التي اهتمت بتفسير الضغوط من حيث التعرف على أنواعها ومصادرها، النموذج الذي أشار إليه موري (Moore, 1975)، وأوضح فيه وجود ثلاثة أنواع من الضغوط: التوترات الناشئة من الحياة اليومية Ordinary Tensions والضغوط النمائية Developmental stress، وأيضا الأزمات أو الصدمات الحياتية Life Crises وينشأ النوع الأول من الضغوط نتيجة المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياته أو عدم قدرته على تحقيق وإشباع حاجت مناسبة أما النوع الثاني من الضغوط؛ فيرتبط بمراحل النمو ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا موقفا في عاداته وأسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة وعادة يكون النوع الثالث من الضغوط قويا، ويستمر فترات قصيرة، ومن تلك الضغوط: المرض الشديد، موت فرد عزيز في الأسرة، موت صديق. (السمادوني، ١٩٩٣، ٧٣٥).

وتتعد مصادر الضغوط إلا أن عدد من الباحثين قاموا بتحديد أربع مجموعات من مصادر الضغوط في العمل كما ذكرها عويد المشعان (١٩٩٨) نموذج Gibson, et (١٩٩٤، al والمير، ١٩٩٥) على النحو التالي:

7 مصادر ضغوط العمل الفيزيائية: وتشمل عوامل الإضاءة، ودرجة الحرارة والضوضاء وتلوث الهواء، تواجد مواد كيميائية سامة ومواد مشعة، مخاطر على أمن وسلامة الموظف. وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل في عصرنا المعاصر.

7 مصادر ضغوط جماعة العمل: وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والمدراء، والافتقار إلى تماسك الجماعة، الصراع بين أفراد الجماعة، نقص الدعم الاجتماعي من الجماعة ومؤازرتها.

7 مصادر الضغوط الفردية: وتشمل عوامل صراع الدور، وغموض الدور والعبء الزائد والمنخفض في العمل، وقلة الرقابة والمسئولية، وعدم الاستقرار الوظيفي، وعدم توافر فرص التقدم والترقية والنمو المهني.

7 مصادر الضغوط التنظيمية: وتشمل عوامل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي، وعدم وجود سياسة محددة وواضحة، عدم المشاركة في اتخاذ القرارات، وتعرض الموظفون لضغوط عمل الشديدة يمكن أن ينجم عنه آثارا سلبية وضارة على الموظف والمنظمة على حد سواء. (المشعان، ١٩٩٨، ١١٤).

كما تقسم (شقيير، ٢٠٠٢، ١٧٧) مصادر الضغوط النفسية إلى سبعة مصادر على النحو التالي:

7 المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

7 المشكلات الاقتصادية وتعد أهم المشكلات التي تؤرق الناس في مصر وتثير الضغوط وهي المشكلات الاقتصادية وتليها المشكلات الإدارية مثل المشكلات الاجتماعية وذلك حسب درجة أهميتها.

7 المشكلات العائلية (الأسرية) وفي هذا الصدد يذكر الطريدي أن الحياة العامة للفرد وما يعترئها من مشاكل عامة سواء مع الأسرة أو نتيجة أسلوب التربية وأسلوب الحياة الذي يخضع الفرد قد يكون سببا من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد.

- 7 الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
- 7 المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسمية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات لقلب، والغثيان والدوخة والرعدة ... الخ.
- 7 المشكلات الشخصية الهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- 7 المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات الخ.

• أنواع الضغوط النفسية:

يقسم "موراى" الضغوط إلى نوعين:

- 7 النوع الاول: يسمى بضغط ألفا Alpha press وهي الضغوط كما هي موجودة في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- 7 النوع الثاني: ويسمى بضغط بيتا Beta press وهي الضغوط كما يدركها الشخص أي (الفيونوموتولوجيا). (الطيب، ٢٠٠١، ١١٠).

وحديثا قسم (الصبوة، ١٩٩٧، ٣٤) الضغوط إلى أربعة مجموعات، هي:

- 7 الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضررا أو أذى محددا مثل الحرارة أو البرودة الشديدة، تلوث الهواء، أشعة الشمس الحارقة، الإضاءة المبهرة، الضوضاء السمعية، الضغط البارومتري، الرطوبة.
- 7 الضغوط الطارئة: ويقصد بها تلك الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي مثال ذلك: حوادث السيارات أو فقدان شخص عزيز بمرته أو سفره أو حدوث الطلاق بين الزوجين، السرقة.
- 7 الضغوط الاجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية، والمكانة الاقتصادية والفقر وسوء التغذية، والمستوى التعليمي، ومكان الإقامة.
- 7 الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ من داخل الفرد ذاته، مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه الشخص، والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته. (الصبوة، ١٩٩٧، ٣٤).

• أعراض الضغوط النفسية والآثار المترتبة عليها:

يذكر فونتانا Fontana (١٩٩٣، ٢٥-٣١) أن الضغوط تفرض على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه التغيرات الثلاثة. ورغم أن الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة، فإن حشد الفرد لطاقتها لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية. وتؤكد ذلك زينب شقير (٢٠٠٢) بأن الإثارة الناجمة عن الضغط قد تتطور لتحدث بعض الأمراض النفسية الخالصة أو البدنية أو النفسجسمية، كما أن من الأمراض الناتجة كما أن من الأمراض الناتجة عن

الضغط، السرطان، القرحة، الجلطة القلبية، الربو، الصداع وضغط الدم. وتضيق أعراض انفعالية هامة للضغوط النفسية تتمثل في الغضب السريع وشعور الاكتئاب والإحباط وعدم الإحساس بالأمن والإجهاد والملل.

ويؤكد تيري (Terry, 1997) أن (٤٠%) من المدرسين الأمريكيين لا يمكنهم القيام بالتدريس قبل تلقيهم العلاج اللازم من أثر الضغوط. (مصطفى، ٢٠٠٣، ٣٥٢).

وتشير نتائج كثير من الأبحاث إلى أن أسوأ أنواع الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفقد المساندة الوجدانية، ويفتقد الصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة. (على، ٢٠٠٠، ٧).

وتتعد أنواع الاستجابة التي يواجه بها الفرد الضغوط بأشكال وصور عديدة حيث قد تكون الاستجابة في شكل ردود أفعال فسيولوجية أو انفعالية أو سلوكية أو عقلية معرفية وهو ما يراه لونهام Lunham (١٩٨٤) حيث يوضح أن ردود الأفعال تجاه مواقف الضغط تأخذ أشكالاً عديدة منها ما هو رد فعل سلوكي أو انفعالي أو عقلي أو جسمي، وأن الضغط قد يبدأ بحالة من الإحباط يصحبها حالة من القلق، ثم حالة من الاستنزاف النفسي منتهياً بحالة من الاحتراق النفسي. (محمد، ٢٠٠١، ٣٢).

بينما تشير السمادوني (١٩٩٣) في دراستها إلى بعض الأعراض الفسيولوجية والانفعالية والسلوكية المصاحبة للضغوط حيث أوضحت أن ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة تأخذ صوراً عديدة، فقد تكون جسمية مثل فقدان الشهية وأمراض أو نوبات قلبية، وقرحة المعدة، واضطرابات الجلد، أو قد تكون نفسية كالإكتئاب، والقلق، والإحباط، والشعور بعدم الرضا والاضطراب أو قد تكون سلوكية مثل التدهور في الأداء، والتدهور في العلاقات الشخصية، والميل للعزلة والهروب بالإضافة إلى تجنب المشاركة في الحديث وعدم القدرة على الاستقرار والهدوء. (السمادوني، ١٩٩٣، ٦١).

كما يشير دوري (Dore, 1999) إلى بعض ردود الأفعال الانفعالية والعقلية تجاه المواقف الضاغطة حيث أوضح أن هناك بعض المظاهر غير السارة. المصاحبة للضغوط مثل القلق، الاكتئاب، تقدير الذات المنخفض بشدة بالإضافة إلى النسيان، وفقد الذاكرة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار مع التردد المستمر والشعور بالخوف والخل. (محمد، ٢٠٠١، ٣٣).

وفي ضوء العرض السابق لعوامل مقاومة الضغوط والوقاية منها يمكن القول أن هناك مجموعة من العوامل الذاتية والبيئية التي تلعب كلاً منها دوراً هاماً في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، حيث يتعلق بعض هذه العوامل بالسماوات الإيجابية الشخصية مثل تقدير الفرد لذاته وشعوره بالثقة بينما يتعلق البعض الآخر من هذه العوامل بما تقدمه البيئة الأسرية ومؤسسات المجتمع من دعم، وهذه العوامل الذاتية والبيئية إذا ما توافرت جميعها في وقت واحد للفرد فإنه يستطيع مقاومة الضغوط بصورة أكثر فاعلية نظراً لأن هذه

العوامل المكملة لبعضها وغالبا ما يؤدي غياب أيا منها إلى أضعاف قدرة الفرج على مواجهة الضغوط بكفاءة.

• العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

من الجدير بالذكر أن الضغوط النفسية تتأثر بالعديد من العوامل مثل بنیان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه من نظافة وأساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب حيث أوضح "أحمد عكاشة" أن المواقف الضاغطة المتصلة بالأسرة وفروق المعيشة وخروج المرأة للعمل تمثل موقفا ضاغطا بالنسبة للمصري عنها بالنسبة للأمريكي إلا أن المصري كانت لديه القدرة على التكيف لتغيرات وضغوط الحياة الزوجية أكثر من الأمريكي.

ويعد المرح Funy عاملا آخر من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح Funy على تخفيض الإحساس بالضغط. وكذلك التغذية المرتدة من العمليات التي تؤثر أيضا في الضغوط النفسية فقد ثبت أنها تعمل على تخفيف الإحساس بالضغط حيث أكد كلا من كلافرت ولفنثال Clavert & Leventhal على أن تدويد عينات بمعلومات دائمة حول رد الفعل الفيزيقي المحتمل بمدى تأثير الضغوط ذلك يسمح بتكيف أفضل. وأخيرا فإن التدعيم الاجتماعي عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط ذلك يسمح بتكيف أفضل وأخيرا فإن التدعيم الاجتماعي عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية فأظهرت دراسات كوب Cobb أن التدعيم الاجتماعي المعبر والفعال مثل الشعور بالعتاية والحب والتقدير والقيمة والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة نافعة ووجود أفراد محظوظين يمكن أن يعتمد عليهم الفرد كلها عوامل تؤدي إلى تخفيض الإحساس بالضغط. (الرشيدى، ١٩٩٩، ٢٩-٣٤).

ويحدد سكر Skinner (١٩٨٠) الضغط على أنه أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدته قدرتهم على المواجهة فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم. (السرطاوي والشخص، ١٩٩٨، ١٣).

وهناك من ينظر إلى الضغط باعتباره بهارات الحياة أو توابلها Spice of life حيث يرى روس Ross (١٩٨٠) أن الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي، بل وقد يتمتع به، وبذلك فهو يؤكد الطبيعة الإيجابية للضغط، ومن ثم عرف Ross الضغط بأنه حالة صحية تتضمن استعداد الفرد ذهنيا وعضويا لمواجهة ما يعترض طريق حياته من أزمات، والعمل بأسلوب انتاجي أو ابتكاري. (Ross, 1980, 62).

يؤكد باندورا Bandura (١٩٨٨) إن درجة الفعالية في التغلب على الضغوط يتوقف على البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد وعلى إدراك الفرد لقدرة الذاتية في التحكم في الضغوط، فالفرد عندما يدرك أنه يستطيع التعامل مع مواقف

الضغط المتوقعة أو المحتملة فإنها تسبب له اضطرابا أو توترا ولكنه إذا اعتقد إنه لا يستطيع المواجهة فإن هذا سببا كافيا للتوتر فإنه يميل إلى البقاء في إطار نقص المقاومة عنده ويرى البيئة حوله مليئة بالتهديدات والعجز والتوتر والانزعاج وعلى ذلك فإن عدم الفعالية الذاتية والتشويه المعرفي وردود أفعاله السلبية سوف تزداد في مواقف الضغط المستقبلية. (Bandura, et al., 1988, 479 - 488). ويتفق عبد الرحمن الطريري (١٩٩٤) مع هذا الاتجاه حيث يرى أن الضغط النفسي أحد خصائص الحياة المتكرر حدوثها، إلا أن الأفراد يختلفون في مستوى تعرضهم له فمن الأفراد من يتعرض للضغط بشكل متكرر، لأي أمر من الأمور ومنهم من لا يتعرض له إلا بشكل نادر ونتيجة عوامل وظروف قاسية كما أن من الأفراد من يكون مستوى الضغط لديه مرتفعا، بينما آخرون يكون مستوى الضغط لديهم منخفضا ومحدودا. (الطريري، ١٩٩٤، ٢٢).

• أساليب مواجهة الضغوط:

من المتفق عليه أن أساليب التعامل مع الضغوط تصنف إلى فئتين رئيسيتين: إحداهما التعامل المركز على المشكلة، وتركز هذه الفئة على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية، أما الفئة الثانية فمحورها حول التعامل المركز على الانفعال، والتي تركز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديلها. (الأحمد ومريم، ٢٠٠٩، ١٧). ويذكر عدد من الباحثين أساليب مواجهة الضغوط وهي على النحو التالي: (علي، ٢٠٠٨، ٦٦) أهم أساليب التعامل مع الضغوط وهي:

• الأساليب الإيجابية الإقلامية في مواجهة الضغوط:

وهي تلك الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه. وبصفة عامة فإن هذه الاستراتيجيات مثلها مثل حل المشكلات. وهكذا فالفرد الأكثر قدرة على حل مشكلاته، هو الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط. وهذه الاستراتيجيات تتضمن تحديد المشكلة الضاغطة، ووضع الحلول الممكنة لها، واختيار الحل المناسب، وتطبيق حل المشكلة، وبالتالي يتلاشى الضغط، ومن أساليب المواجهة الإيجابية التي حددها إبراهيم (١٩٩٤، ٧) و عبد المعطي (١٩٩٤، ٦٠) وعلي (٢٠٠٨، ٦٦) والضريري وآخرون (٢٠١٠، ٦٨٠) و. في تصنيفه لأساليب المواجهة هي:

- 7 العمل من خلال الحدث: ويشير إلى استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المتأني المنطقي فيما تتضمنه طبيعة الحدث، فيما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
- 7 المساندة الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد للبحث عن مساندة في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.
- 7 العلاقات الاجتماعية: وهي تشير على إيجاد الفرد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

- 7 تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن تكريس الفرد جهده للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة، ترض طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.
- 7 الفكاهة (الدعابة): إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة
- 7 التفكير العقلاني: وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- 7 الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.
- 7 المبادأة: وتتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة، مع محاولة مستمرة من جانبه لزيادة الجهد أو تعديله والابتعاد عن الأفعال التي قد تصرفه عن التهديد الذي يواجهه.
- 7 التريث: ويتمثل في محاولة الفرد عدم التسرع وإجبار الذات على الانتظار إلى الوقت المناسب، وقد يقتضي ذلك إلى استرجاع الفرد لذاته السابقة في المواقف الضاغطة.

• الأساليب السلبية الإحجامية لمواجهة الضغوط:

- وهي النمط المقابل للمواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة، وفيها يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف الضاغطة، حيث يلجأ لأساليب وطرق تغير مشاعره وأفكاره نحو هذه المواقف. بمعنى تنظيم انفعالاته أكثر من التعامل مع المشكلة وحلها.
- ومن هذه الأساليب السلبية الإحجامية في المواجهة كما ذكرها عبد المعطي (١٩٩٤) و علي (٢٠٠٨) هي:
- 7 السلبية: وتبدو في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفزيون... الخ.
- 7 الإلتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: وهي تتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته، وإيجاد عنصر فكاهي من خلال الاهتمام بأمور أخرى يستمتع بها وتنسيه هذه الأحداث.
- 7 الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق وهي تشير إلى مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها، والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.
- 7 الإلحاح والاقترام القهري: وهذا الأسلوب السلبي للمواجهة يشير إلى مدى تدخل الأفكار والتلقائية المرتبطة بصورة الحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها. (عبد المعطي، ١٩٩٤، ٦١).

وهكذا فإن الأساليب الإيجابية في المواجهة تتطلب تحديد مصدر الضغط وإزالته، أما الأساليب السلبية الإحامية فهي تقلل فقط الأعراض أو تخفف حدتها مؤقتاً فقط. وكثيراً ما تفصل الأساليب الإيجابية بدلاً من المواجهة الإيجابية المباشرة، ونتيجة لذلك تقع فريسة لبعض الاضطرابات العصبية (على سبيل المثال) مثل عادة الغسيل القهري "هذا لا يجب حدوثه" أو الاستحواذ "كيف كان ذلك". وهكذا فالمواجهة الإيجابية الإقدامية تتطلب مواجهة الفرد للواقع مهما كان الخطر الذي تتضمنه، وبالتالي تقتضي المهارة والتشجيع والتعاون أو المساعدة من الآخرين، ومن خلال خبرتنا نتعلم أن نصبح أكثر قوة وأكثر كفاءة في مواجهة المشكلات الخطيرة.

وهكذا إذا فشلت استراتيجيات المواجهة المختلفة، يبدأ الفرد في الشعور بفقدان الأمل أو اليأس والعجز حيث يرى أن الموقف يصعب عليه حله، وبتزايد هذا الشعور بأنه لا يمكنه التحكم أو السيطرة في أحداث الحياة. ومن المحتمل أن يؤدي هذا الشعور باليأس والعجز إلى ظهور المشاعر الاكتئابية والتي إن زادت تؤدي إلى الأفكار بل وأحياناً إلى الأفعال الانتحارية. (Kimble, 1990, 511).

• استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:

يرى الباحث أن نجاح الفرد في مواجهة الضغوط يتوقف على عدة عوامل أهمها قدرته على التحمل وشدة مصادر الضغوط، ومدة تعرض الفرد لها. لذلك يجب تشجيع الفرد على تحويل الضغوط السلبية إلى ضغوط إيجابية من خلال تغيير اتجاهاته نحو أحداث الحياة، ولعل ذلك يبرز أهمية تغيير الاتجاهات نحو المرأة المعيلة (كونها أصبحت معيلة كمصدر للضغط) بحيث يمكن مواجهة مطالبها واحتياجاتها بصورة أكثر فاعلية وأقل إثارة للضغط. وقدم فولكمان ولازارزس Folkman & Lazarus (١٩٨٥) التصور التالي لاستراتيجيات مواجهة الضغط تتضمن ما يلي:

٧ العمليات المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط، وكذلك محاولة التفسير الإيجابي، وتحليل أبعاده بصورة منطقية.

٧ العمليات المتمركزة حول تحمل رد الفعل الانفعالي للضغط (التوتر، الألم الضيق، ...) وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجزه عن مواجهة الموقف والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس عن الآخرين، أو التنفيس الانفعالي. وقد تشمل أيضاً بعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام له ومحاولة التعايش معه، وربما الانسحاب من الموقف وتجنب التفكير فيه، وقد يلجأ إلى الخيال والأمنيات، والشكوى والدعاء ... الخ.

٧ العمليات المختلطة، وتشمل مجموعة متنوعة من التصرفات والممارسات سواء سلوكية أو معرفية للتخلص من الضغط، وقد تشمل الرجوع إلى الدين والتضرع إلى الله لتخليصه من مشاكله، أو البحث حول مصادر الضغط للتعامل معها.. الخ (السرطاوى والشخص، ١٩٩٨، ١٨).

ومن خلال ما سبق يتضح أن الضغط عبارة عن مجموعة من المتطلبات والأعباء التي تقع على عاتق الشخص، وكذلك فإن استمرار الفرد تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي قد يؤدي في مراحل معينة إلى الانهيار

التام مما يعني أنه يؤثر على الجوانب الجسمية والنفسية بدرجة تؤدي إلى انخفاض درجة توافقه الصحي والانفعالي كما أن استمرار وقوع الفرد تحت الضغط النفسي يؤثر على علاقات الفرد بأسرته مما يؤدي إلى سوء توافقه الأسري والاجتماعي ولهذا سعت الدراسة الحالية لبحث تأثير الضغط النفسي على المرأة المعيلة التي هي جزء لا يتجزأ من المجتمع والتي تمثل فيه نسبة كبيرة لا يستهان بها حيث تعاني المرأة المعيلة من ضغوط نفسية واجتماعية كبيرة وبالتالي مساعدتها على التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية الواقعة عليها نتيجة لما تعرضت له من ظروف الحياة سواء فقد الزوج أو الطلاق أو العجز أو المرض أو لأي سبب أصبحت بسببه هي المعيلة الوحيدة عن الأسرة.

• ثانياً: العفو

العضو هو أول الأخلاق العظيمة التي يقابل بها المؤمن خطأ الآخرين عليه وإساءتهم إلى شخصه، أن يلقاهم بالعفو والحلم، بدلا من الغضب والانتقام، فإن الحلم والعضو خلقان يحبهما الله تعالى، ويحبها رسوله المبعوث ليتتم مكارم الأخلاق. (السقار، ١٤٣٠، ٥٩).

• مفهوم العفو :

جاء في معجم قواميس اللغة أن العين والفاء والحرف المعتل أصلان يدل أحدهما على ترك الشيء، والآخر على طلبه. ثم يرجع إليه فروع كثيرة لاتنفاوت في المعنى. عفا عنه يعفو عفا. وهذا الذي قاله الخليل صحيح، وقد يكون أن يعفو الإنسان عن الشيء بمعنى الترك، ولا يكون ذلك عن استحقاق. ألا ترى أن النبي عليه الصلاة والسلام قال: "عفوت عنكم عن صدقة الخيل" فليس العفو هاهنا عن استحقاق، ويكون معناه تركت أن أوجب عليكم الصدقة في الخيل. ومن الباب العافية: دفاع الله تعالى عن العبد، تقول عافاه الله تعالى من مكروهه، وهو يعافيه معافاة. وأعفاه الله بمعنى عافاه. والاستعفاء: أن تطلب إلى من يكلفك أمرا أن يعفيك منه. قال الشيباني: عفا ظهر البعير، إذا ترك لا يركب وأعفيته أنا. ومن الباب: العفاوة: شيء يرفع من الطعام يتحف به الإنسان. (ابن زكريا، ١٩٧٩، ج٤، ٤٦ - ٥٧).

وجاء في الصحاح عفوت عن ذنبه إذا تركته ولم تعاقبه، والعفو الكثير العفو. (الجوهري، ١٩٨٤، ج٦، ٢٤٣٣).

ومما سبق يتضح أن العفو هو الترك، والمسامحة مع القدرة على الأخذ والعقاب.

وهناك التباين بين مفهوم العفو والتسامح: التسامح من المفاهيم التي تعددت وتنوعت الاتجاهات والآراء في تناوله واعتبر البعض التسامح والتساهل الفكري من المفاهيم التي تستخدم في السياقات الاجتماعية، والنفسية، والثقافية والعقائدية، والسياسية، لوصف مواقف واتجاهات تتسم بالتسامح والاحترام المتواضع أو غير المبالغ فيه لممارسات وأفعال أو أفراد نبذتهم الغالبية العظمى من المجتمع، بينما اعتبر البعض أن لفظ التسامح يعبر عن دعم لتلك الممارسات والأفعال التي تحظر التمييز العرقي والديني والذي يناقض ويعارض مصطلح التعصب الذي يعبر عن الممارسات والأفعال القائمة على التمييز العرقي والديني

الذي يتم حضره في عصرنا الحاضر، وعليه فالتسامح مسألة جوهرية في حياتنا السياسية والاجتماعية والثقافية والفكرية والعقائدية الراهنة. (شقير، ٢٠١٠، ٦).

العضو أن يستحق حقاً فتسقطه، وتؤدي عنه من قصاص وهو غير التسامح قال تعالى (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) (آل عمران ١٣٤)، وَقَالَ تَعَالَى (وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَح فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) (الشورى: ٤٠) (أبن قدامة، ١٩٨٧، ١٨٤).

والتسامح هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة. (شقير، ٢٠١٠، ٦).

• أسس العفو :

للعضو في التربية الإسلامية عدة أسس يقوم عليها من بينها. (الجهني، ١٤٣١، ٢٥٥-٢٥٦):

7 الأسس العقدية: فممارسة العفو تحقق الإيمان بالقضاء والقدر من خلال إيمان العايف بأن ما أصابه شيئاً إلا تحت مشيئة الله وقدره، كما أنها تربط الفرد بما عند الله، ذلك أن الله تعالى وعد بأن يعفو ويصحف ويغفر لمن عفا، ومثال ذلك حديث عائشة رضي الله عنها : حين قال لها أهل الإفك ما قالوا فبرأه الله مما قالوا.. فأنزل الله (إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ) (النور: ١١) العشر آيات كلها في براءتي، فقال أبو بكر الصديق وكان ينطق على مسطح لقرابته منه : والله لا أنطق على مسطح شيئاً أبداً بعد الذي قال لعائشة، فأنزل الله (وَلَا يَأْتَلُ أَوْلَا الْفُضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أَوْلِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (النور: ٢٢) قال أبو بكر : بلى والله إني لأحب أن يغفر الله لي، فرجع إلى مسطح النفقة التي كان ينطق عليه، وقال: والله لا أنزعها عنه أبداً.

7 الأسس التعبدية: فالعضو إذا جاء خالصاً لوجه الله تعالى فهو من أفضل العبادات التي في إقامتها تحقيق العبودية لله تعالى، فالعايف يسيطر على غضبه، ويكظم غيظه، ويتحمل أسبابه، ويرحم فلا ينتقم، ولا يرد السيئة بالسيئة مع قدرته على ذلك ، لأنه يرى أنه بعفوه يتعبد لله تعالى.

7 الأسس التشريعية: فكما أن العقوبة تشريعية من الله تعالى، فإن العفو كذلك من الشرع لجملة الآيات والأحاديث الواردة في الندب إليه متى تحققت المصلحة الشرعية.

7 الأسس الأخلاقية: فالعضو سبيل المربين لإصلاح النفوس وتزكيتها وغرس معاني الأخلاق الكريمة فيها، وقد حاز على مكانة عالية في الإسلام.

• فضل العفو في القرآن الكريم والسنة

ينتج الغضب عن أسباب كثيرة قد تكون حقيقية أو وهمية، غير أن الإنسان في الحالتين يحاول أن يرجع سبب الغضب إلى الخارج، ويتجه به نحو أشخاص آخرين، ويذكر (حبيب، ١٩٩٤، ١١) "الغضب هو شعور بعدم الرضى يتجه إلى

شخص أو إلى شيء ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة، ولذا فإن الغضب ميل فطري، يواجه به الإنسان أشياء (أو أشخاص لا يستريح إليها ولا يقبلها، فهو إما أنه يريد التخلص من هذه الأشياء، أو يريد أن يحقق أمانيه، فيحاول أن يزيل هذه العوائق أو المضايقات التي تقابله، لذا فإن كل إحساس بعدم الرضى يثير فيه انفعال الغضب".

ومن هنا تبرز أهمية خلق العفو وكظم الغيظ فتذكر (الجهني، ١٤٣١، ٢٤٤) أنه بسبب الأهمية البالغة لخلق العفو فإن الله تبارك وتعالى قد سمى نفسه (العَفْوُ) ويقول سبحانه (إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفْوًا قَدِيرًا) (النساء : ١٤٩) أي يعفو بعد مقدرته على الأخذ بالذنب، والعقوبة على المعصية، ذلك أن العفو بدون مقدرته قد يكون عجزاً وقهراً، وليس أحد أقدر على الخلق من الخالق، ومع ذلك يعفو عنهم، والعفو كذلك من صفات الله تعالى فلولا عفوهُ تعالى عن خلقه ما ترك على الأرض من دابة، قال جل من قائل : (وَلَوْ يَأْخُذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى) (النحل: ٦١)، وقد ربي الله تعالى رسوله الكريم (صلى الله عليه وسلم) على هذا الخلق العظيم فقال تعالى (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) (الأعراف: ١٩٩)، ويقول سيد قطب في هذه الآية : خذ العفو الميسر الممكن من أخلاق الناس في المعاشرة والصحبة والجوار، ولا تطلب إليهم الكمال واعف عن أخطائهم ونقصهم في المعاملات الشخصية لا في العقيدة الدينية ولا في الواجبات الشرعية.

لقد جعل الله . عز وجل . الحلم والعفو من صفات المتقين الذين يسارعون إلى مغفرة الله تعالى، وإلى الجنة، يقول تعالى : (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران: ١٣٤) - وقد قال الأصفهاني . رحمه الله: "الكاظمين الغيظ": الجارعين الغيظ عند امتلاء نفوسهم منه، يقال منه: كظم فلان غيظه، إذا تجرعه، فحفظ نفسه من أن تمضي ما هي قادرة على إمضائه بتمكينها ممن غاضبها وانتصارها ممن ظلمها. (زهور، ٢٠٠٨، ١٠٧).

• خصائص العفو :

والعفو في المنظومة الأخلاقية التربوية الإسلامية خصائص متعددة من بينها أنه (الجهني، ١٤٣١، ٢٥٦ - ٢٥٧):

٧ رباني المصدر: حيث يقوم على كتاب الله تعالى وسنة نبيه (صلى الله عليه وسلم) وذلك أن الوحي هو الذي وضع أصوله وحدد أساسياته، الأمر الذي أكسبه القوة والثبات.

٧ الوسطية: فالإسلام قرر حق المظلوم في معاقبة الظالم وفق مقتضى العدل إلا أنه أكد على أن العفو أكرم مع إعلان حرمان الظالمين من محبة الله قال الله تعالى (وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ) (٣٩) وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) (الشورى: ٤٠-٣٩) ثم يرجع النص فيعلن حق المظلومين في أن ينتصروا لأنفسهم ويعلن بشدة استحقاق الظالمين للعقاب في الدنيا وللعذاب الأليم في الآخرة، فيقول تعالى: (وَلَمَنْ أَنْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنَ

سَبِيلِ (٤١) إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أَوْلَىٰ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (٤٢) (الشورى: ٤١ - ٤٢).

7 الإنسانية والعالمية: فالعفو ينبثق عن الدين الإسلامي دين الفطرة، والدين العام لكل البشر في كل زمان ومكان، ثما جاءت رسالة العفو موجهة للعالم كله بنموذج قابل للتطبيق في جميع النظم العالمية.

7 التوازن: فالعفو في التربية الإسلامية يقوم على علاقة متوازنة بين أشواق الفرد الروحية وتلبية حاجاته المادية، فهو لا يتجاهل الطبيعة الإنسانية وميلها للانتقام والانتصار، بل وضع الضوابط والأسس التي توجهها بطريقة إيجابية بحيث جعل هناك حد أدنى من الكمال يستطيع الجميع الوصول إليه، ولا يستحق من هبط عنه أن يتصف بصفة العفو، وحدا أعلى يحتاج لجهد وصبر وحب الناس فيه ولكنه لم يلزمهم به.

• آثار العفو على الفرد والمجتمع:

تدعو القيم الخلقية الإسلامية إلى "بناء الإنسان على خلق عظيم وبناء مجتمع تسوده مجموعة من القيم والمثل العليا، فهي تحرص على تنشئة إنسان يسلك في إطار مجموعة من الفضائل التي شملها هذا الدين بحيث يكون سلوكه متسماً بالعدل والمساواة الاجتماعية والفردية ومتسماً بالحرية الاجتماعية بما نشمله من حرية سياسية أو اقتصادية وفكرية وعلمية. (المالكي ١٤٢٩، ٤٩).

يذكر (العثيمين، ١٤٢٨، ٢٩) أن كل إنسان يتصل بالناس لا بد من أن يجد من الناس شيئاً من الإساءة، فموقفه من هذه الإساءة أن يعفو ويصحف، وليعم علم اليقين أنه بعضوه وصفحه ومجازاته بالحسنى، سوف تيقلب العداوة بينه وبين أخيه إلى ولاية وصداقة. وبالتالي في قوله تعالى (ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) (فصلت: ٣٤) يتضح من استخدام الآية للفظ "إذا" الفجائية التي تدل على الحدوث الفوري في نتائجها.

فمن طبيعة البشر الخطأ والتقصير في الحقوق وإذا لم يتحل الإنسان بالعفو فإنه سيواجه الكثير من المشكلات وسيفقد الكثير من الفرص في التواصل مع الآخرين والاحترام المتبادل بسبب عدم قبول الأعذار والتشديد في المعاتبة أما تلقي الأعذار بطيب نفس وبالعفو والصفح فإنه يحض الناس على الاعتذار وسوء المقابلة للمعتذر وتشديد اللائمة عليه يجعل النفوس تصر على الخطأ وتأبى الاعتراف بالزلل وترفض. (البقمي، ١٤٢٩، ١٠٤).

وللعفو آثار عظيمة على الفرد والمجتمع منها على سبيل المثال (الجهني ١٤٣١، ٢٦٣، ٢٦٤):

7 وعد الله من اتصف بالعفو بالمغفرة والأجر في الجنة، والأمن من عذابه ويكون عند الله تعالى من المتقين والمحسين قال تعالى: (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤) (آل عمران: ١٣٣، ١٣٤).

7 العفو يورث صاحبه العزة والرفعة في الدنيا والآخرة.

- 7 العفو يؤدي إلى رفع المستوى الأخلاقي للفرد والمجتمع على حد سواء، فهو يساهم في جمع القلوب، وتأليف النفوس، وطهارة المجتمع من أمراض الغل والحقد، كما أنه يعد من أهم وسائل تثبيت الأمن في المجتمع، لأنه عندما يعفو المظلوم فيجد الظالم منه روحا صافية، وقلبا حانا يعفو عنه، ويدفع السيئة بالحسنة مع قدرته على الانتصار فإنه يندم على ما صنع، ويتقرب من المعتدى عليه، ويتخذه صديقا فتحل المحبة والصداقة محل الكره والعداوة، وهذا هو الذي قرره الله تعالى في قوله تعالى (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) (فصلت: ٣٤).
- 7 للعفو دور كبير في صقل النفس وضبط انفعالاتها، وهو الطريقة المثلى لمعرفة الإنسان مدى قدرته على التحكم في نوازع نفسه.
- 7 العفو يورث صاحبه راحة النفس وطمأنينة القلب، وهدوء البال، وسلامة الأعصاب، وصحة الجسد.

• أثر العفو على الحالة النفسية:

يعد الغضب انفعال أولي يؤدي إلى تهديد السواء النفسي للكائن البشري ولقد أخذ الاهتمام بدراسته يتزايد في السنوات الأخيرة، وبشكل عام فإن الغضب يعد من الرذائل الخلقية التي إذا تحكمت في النفس وتمكنت منها كان لها أسوأ الأثر في حياة الفرد، كما أن له نتائج بشعة في تمزيق روابط المودة بين البشر فالإنسان حين يشتد غضبه يفقد رشده وصوابه ويصير وحشا ضاريا لا يدري ما يفعله، ويظن أنه بذلك يظهر مظهر المحترم لذاته والمحافظ على كرامتها وهو يظهر بمظهر الطائش الأحمق، وهو لا شك خاسر لأن الغضب يعد شروعا في الاعتداء بينما يعد الحلم دليل فطنة ورجاحة عقل. (عبد الرحمن وعبد المجيد، ١٩٩٨، ٧).

والإنسان المتسامح العفو يعيش في هناء لا ينغصه كدر الأحقاد والانتقام ممن ظلمه أو أساء إليه، وقد أدرك علماء النفس حديثا أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، حيث وجدت الدراسات علاقة وثيقة بين التسامح والعفو من جهة، وبين السعادة والرضا من جهة ثانية. وكذلك يتجنب المتسامح الكثير من الأحلام المزعجة، والقلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر بالانتقام من أساء إليه حيث أن نسيان موقف مزعج حدث أوفر بكثير من تضييع الوقت، وصرف طاقة كبيرة من الدماغ للتفكير في الانتقام. (الجهني، ١٤٣١، ٢٦٤).

فالعفو من الخصال الحميدة التي يتحلى بها العظماء ومن زكت أخلاقهم وتساموا على حظوظ النفس التي تدعو للانتقام والظلم والشر، وهناك بون شاسع بين العفو وبين العجز عن استرداد الحق والمطالبة به فليس من العفو أن يؤخذ حق شخص بالعينة وبالتكبر والجبروت ثم يتنازل عن حقه ويقول عفوت عنك بل هذا من العجز والضعف والخور فليتنبه الربون أثناء تربيتهم للشباب من الخلط بين هذين الأمرين. والعفو من الأخلاق التي يمكن اكتسابها وتنميتها في نفس الإنسان من مرحلة الطفولة لذا تم ذكرها حتى نتعرف على دور الأسرة في تنمية هذه القيمة والأساليب المساعدة لذلك. (البقمي، ١٤٢٩، ١٠٥).

ويذكر (الجهني، ١٤٣١، ٢٥٢ - ٢٥٤) للعضو في التربية الإسلامية يحقق الهدوء والراحة النفسية للإنسان وذلك كالاتي:

7 تحقيق الإيمان بالله عز وجل عن طريق تحقيق التوكل على الله تعالى وتقواه فالعبد يستحضر عند عضوه قوله تعالى (وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلَهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) (الشورى: ٤٠)، ومن ثم تنبعث فيه قوة التوكل على الله تعالى، والتفويض إليه والرضا به وبكل ما يجريه.

7 تنمية قدرات الإنسان الذاتية ومهاراته في ضبط مشاعره وأحاسيسه والابتعاد عن الانفعال .

7 تنمية الميول الإيجابية في المجتمع تجاه العضو بمحاربة المفاهيم الخاطئة حوله، مثل التوهب بأنه يسقط الحق أو ينقصه في حين أن الصواب أنه بالعضو يكون الأجر أعظم عند الله تعالى، والتوهم بأن العضو يورث الذل ويكسب الظالم العز والصحيح كما قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) "ما زاد الله عبداً بعضو إلا عزاً".

7 تزكية النفس بالفضائل ومكارم الأخلاق وتهذيب سلوكها وتطهيرها من الحقد والبغضاء، ومن حب الانتقام والتشفي، وتنمية العلاقات الاجتماعية المترابطة بين الأفراد والقائمة على المحبة والتسامح والتعاضد، ذلك أن العبد له فضل على المعفي عنه، ومعرفة ذلك الفضل يدعو لقوة الترابط وتبادل المعروف والإحسان فيعيش أفراد المجتمع على الحب والإخاء والتعاون والتسامح والتناصح والإيثار.

7 توعية الفرد بحقوقه وواجباته، ذلك أن العضو في الإسلام جاء مقرراً لمن له الحق في العضو، وجعل الإسلام لذلك أصولاً وضوابط تحكمه لتنظيم الواقع الاجتماعي.

7 تحقيق الكرامة الإنسانية للفرد، حيث جعل الإسلام بيد من له الحق في العضو الخيار في التعامل مع الذين أخطأ عليه فله العقوبة أو العفو.

• الدراسات السابقة:

قسمت الباحثة الدراسات السابقة إلى محورين على النحو التالي:

• أولاً: دراسات اهتمت بالضغوط النفسية

١- دراسة على عبد السلام (٢٠٠٠م):

تناولت موضوع المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. وهدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على أهمية دور المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة، وجماعة الرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية، وتساعدتهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية، وفي تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية، وما تتطلبه من الاعتماد على الذات وعلى سرعة التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، وعلى تنمية القدرة على التحصيل الأكاديمي. وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب منهم (٥٠) طالب

مقيمين بالمدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم (٥٠) طالب كمجموعة ضابطة مقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الكاملة من أسرهم. وبينت نتائج الدراسة أهمية المساندة الاجتماعية والأسرة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم.

٢- دراسة محمد مصطفى (٢٠٠١م):

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على صورة بروفييلات "الضغوط النفسية" و"الإجهاد النفسي" لدى أفراد المجموعات الثلاثة المشتركة في الدراسة ذوي المستويات المختلفة (المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة) من "الطاقة النفسية الفعالة"، والمقارنة بين هذه البروفييلات. وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة بالفرقة الثالثة والرابعة لكلية التربية جامعة طنطا من الشعب العلمية والأدبية المختلفة ويتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢٣) عاماً. وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية الفعالة ومواقف الحياة الضاغطة والإجهاد النفسي. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين ذوي الدرجات المتوسطة والمنخفضة "للطاقة النفسية الفعالة" على مقياس "الضغوط النفسية" و"الإجهاد النفسي".

٣- دراسة منى العبيدان (٢٠٠٢م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومدى تأثير بعض المتغيرات كالجنس والجنسية والمنطقة على الضغوط النفسية وطبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفكير الابتكاري لدى الطلاب الفائقين من الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من المناطق التعليمية التالية (العاصمة - حولي - الفروانية) بالكويت، وحيث نسبة ذكائهم ١٣٠ فأكثر. وقد تم استخدام مقياسي الضغوط النفسية والتفكير الابتكاري. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: يوجد اختلاف بين الطلبة الذين يشعرون بضغوط نفسية والطلبة الذين لا يشعرون بضغوط نفسية في الأداء على اختبارات التفكير الابتكاري.

٤- دراسة محمد شيرينا Sherina, M. (٢٠٠٣م):

تهدف الدراسة إلى تحديد مدى انتشار الضغط النفسي بين طلاب الطب وكذلك تحديد أعراضه وتوضيح الارتباط بين الضغط النفسي والاكئاب. وأجريت الدراسة على عينة المكونة من (٣٩٦) طالب بكلية الطب بجامعة ماليزيا، وكانت نسبة الطلاب الماليزيين (٥٣.٠٪) والطلاب الهنود (٦.٨٪) والطلاب الصينيين (٣٦.١٪) منهم ٢٤٤ من الإناث و١٥٢ من الذكور تتراوح أعمارهم من ١٨ - ٢٩ عاماً. وطبقت عليهم مقياس (GHQ - 12) التي هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الضغط النفسي بين الطلاب واستخدم الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن معدل انتشار الضغط النفسي بين طلاب الطب كان مرتفعاً (٤١.٩٪) وأن نسبة الضغط النفسي لدى الإناث (٤٢.٢٪) أعلى قليلاً مقارنة مع الذكور (٤١.٤٪) ومع ذلك فإن هذا لا يعتد به إحصائياً، كذلك كان الفرق في نسبة الانتشار بين المجموعات العرقية ليس ذات دلالة إحصائية، نسبة الشعور

بالسعادة (٧٨,٨%) ومشاكل النوم (٧١,٠%) لم تكن الأعراض الأكثر شيوعاً التي اشتكى منها طلاب الطب، ومع ذلك كان من المثير للاهتمام أن نجد أن تلك الأعراض لا ترتبط بالاكْتئاب، من المهم أن يكون الموظفين وخصوصاً المحاضرين الأكاديميين أن يكونوا على بينة من وجود هذه الأعراض في طلابهم.

٥- دراسة عاطف الرفوع وسليمان الحجايا (٢٠٠٨م):

تهدف الدراسة إلى رصد مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وذلك في المجالات الآتية (المادي، الأكاديمي، الأسري النفسي) والكشف عن الفروق الموجودة في مصادر الضغط النفسي بالمجالات (المادي والأكاديمي، والأسري، والنفسي، والتقني) والتي قد تعزي لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسة، ومكان الإقامة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من الذين سجلوا في الفصل الدراسي الصيفي لعام ٢٠٠٦/٢٠٠٧م، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي. وطبقت عليها استبانة مكونة من ٥٢ فقرة موزعة على أربعة مجالات وقد تم استخدام مقياس رباعي التدرج. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن السنة الأولى والرابعة أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، ويفسر ذلك على أن طلبة السنة الأولى ينتقلون من أجواء المدرسة إلى أجواء الجامعة التي تختلف في تعليماتها ونظامها وطبيعتها دوامها، أما طلبة السنة الرابعة فهم يتطلعون إلى البيئة العملية التي هي أيضاً بيئة جديدة ولم يألفونها بعد.

٦- دراسة عبد الباسط عبد الحافظ وآخرون (٢٠٠٨م):

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية الإيقاعية (الأيروبيكس) على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية الأولى بالجامعة الهاشمية. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٥) طالبة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات رسمياً في مساق "الرياضة والصحة" وزعت على مجموعة تجريبية واحدة. وطبقت عليها مقياس الضغوط النفسية لـ (جون وكاثرين) والمكونة من عشر فقرات والتي تستخدم ميزان درجات التقدير لكل عبارة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث المختارة.

٧- دراسة أمل الأحمد ورجاء مريم (٢٠٠٩م):

تهدف الدراسة إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب تعزي إلى المتغيرات التالية: (الجنس - التخصص العلمي في الكلية). وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢١٢) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية. وطبقت عليها مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة (نموذج الراشدين) الذي طوره (موس وبيفيد) هذا المقياس في معرفة أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق دالة بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعدة، وهذه الفروق لصالح طلبة كلية

التربية. وتوجد فروق دالة بين إناث كلية التربية وإناث كلية العلوم في استخدام أسلوب التقويم الإيجابي والفروق لصالح إناث التربية، وفي استخدام أسلوب التقبل والاستسلام والفروق لصالح إناث كلية العلوم.

٨- دراسة عزت كواسة و محمد محمود (٢٠١٠م):

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالتماسك والصحة النفسية. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة تتراوح أعمارهم من (١٩ - ٢٣) بمتوسط (٢١.١) وانحراف معياري (٢.٧٥) وتم توزيع العينة وفقا لمتغيرات: الموطن، الجنس، التخصص الخلفية الثقافية. وطبقت عليها مقياس الشعور بالتماسك الذي وضعه "أنتونوفسكي" في ضوء نظريته التي تبناها عن المنشأ الصحي، ومقياس جودة الصحة النفسية إعداد (مصطفى الشرقاوي، ١٩٩٩). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن الشعور بالتماسك يمكن من خلاله التنبؤ بالصحة النفسية بالإضافة إلى أنه يلعب دورا أساسيا في نمو وتطور الصحة النفسية للفرد، ويعطيه القدرة على مقاومة الأحداث الضاغطة.

٩- دراسة منى عمارة وآخرون (٢٠١٠م):

تهدف الدراسة إلى توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من وجهة الضبط وتوكيد الذات. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٢٠) طالب وطالبة قسمت إلى (٦٠) طالب وطالبة من أبناء الشرطة (٣٠ ذكور و ٣٠ إناث) و (٦٠) طالب وطالبة من أبناء المدنيين (٣٠ ذكور و ٣٠ إناث). وطبقت عليها عدة مقاييس هي: مقياس الضغوط النفسية للأبناء من إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط إعداد (نبيل زايد، ٢٠٠٤) ومقياس توكيد الذات إعداد (غريب عبد الفتاح ١٩٩٥). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة دالة بين كل من الضغوط النفسية ووجهة الضبط الخارجية، كما توجد علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وتوكيد الذات لدى عينة من أبناء ضباط الشرطة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من وجهة الضبط وتوكيد الذات لدى عينة أبناء ضباط الشرطة، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وأي من وجهة الضبط أو توكيد الذات وذلك في عينة أبناء المدنيين، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين وجهة الضبط، وتوكيد الذات لدى عينة الدراسة من أبناء المدنيين.

١٠- دراسة ريزني وآخرون Rizvi, et al., (٢٠١٠م):

تهدف الدراسة إلى التعرف على التغيرات السلوكية والفيزيولوجية التي تحدث لطلاب ثانية طب خلال فترة ما قبل الامتحان وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٢٦ طالب من طلاب الفرقة الثانية طب بجامعة University of Health Sciences، من بينهم (١٧٦) أنثى و (٥٠) ذكر، وكان المتوسط العمري لهم ٢٠ عاما. وطبقت عليهم الاستبانة والتي تكونت من ١٦ سؤال ضمت العديد من المتغيرات منها متغير العمر والنوع والعوامل التي قد تؤثر على شدة ونوع ردود الأفعال النفسية والسلوكية وتم استخدام برنامج SPSS كأداة للتحليل الإحصائي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة. وقد

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: هناك العديد من المتغيرات التي يمر بها طلاب العينة خلال الفترة الزمنية التي تسبق الامتحانات وقد تكون هذه المتغيرات فسيولوجية أو هرمونية أو نفسية أو سلوكية، ويعتمد مدي تأثير هذه المتغيرات التي تواجه مختلف الطلاب علي النوع أو النشاط البدني والقوة الروحية، وتم ملاحظة أن تناول الشاي والكافيين ومشروبات الطاقة من المؤثرات الأكثر شيوعا التي تؤثر علي المناعة وكذلك علي الحالة المزاجية والنوم، كما أكدت نتائج هذه الدراسة على أن الطلاب ذوي الخبرة الذين يتدربوا بانتظام يكونون أقل توترا وكذلك أقل ضغطا في مرحلة ما قبل الامتحان، النشاط البدني اليومي يساعد علي تحسين الجهاز الهضمي ويحسن الاستجابات المناعية وكذلك يعزز الأداء الإدراكي.

١١- دراسة إيمان إبراهيم (٢٠١٠م):

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من دافعية الإنجاز وصراع الدور في ضوء بعض المتغيرات الشخصية كالجنس (ذكر وأنثى) التخصص (نظري وعملي)، الحالة الاجتماعية (أعزب ومتزوج). وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مدرس جامعي من الكليات النظرية والعملية لجامعتي عين شمس وحلوان. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز وصراع الأدوار لدى المدرس الجامعي، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الأقسام النظرية والعملية على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لصالح الأقسام النظرية.

١٢- دراسة أشرف عبد الحليم (٢٠١٠م):

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهة وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أخرى ومعنى الحياة والضغوط النفسية من جانب ثالث، وذلك لدى عينة من الشباب الجامعي. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس. وتم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس معنى الحياة ومقياس الضغوط النفسية، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار ت. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود ارتباط موجب بين الشعور بقلق المستقبل والشعور بالضغوط النفسية وكذلك ارتباط سالب بين كل من الشعور بقلق المستقبل ومعنى الحياة والشعور بمعنى الحياة والضغوط النفسية. كما اتضح وجود فروق دالة تعود إلى متغير الجنس في متغير قلق المستقبل والضغوط النفسية ولكن لصالح الذكور بينما لم يكن لمتغير الجنس تأثير في متغير معنى الحياة.

١٣- دراسة خالد عبد الغني (٢٠١٠م):

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة وترتيب كل من الاحتياجات والضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من آباء وأمهات الأطفال والمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة (٢٢ من الآباء و٢٨ من الأمهات). وتم استخدام مقياس الاحتياجات والضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وقد توصلت الدراسة

إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة بين الاحتياجات والضغط وإنه كلما زادت الحاجة إلى الدعم الاجتماعي والمادي أدت إلى زيادة الأعراض السيكوماتية والمشكلات الاجتماعية وبخاصة الزوجين وزيادة الإحساس بالقلق على مستقبل الطفل. كلما زادت الحاجة إلى الدعم الاجتماعي أدت إلى زيادة استخدام أسلوب الممارسات الهروبية والتجنبية عند مواجهة المشكلات المتعلقة بالطفل. وزيادة الدعم المادي المقدم للوالدين يؤدي إلى زيادة الممارسات المعرفية المخصصة والعامّة، وبهذه النتيجة الأخيرة يمكن أن تعد معرفة الاحتياجات ودراستها وسيلة تنبئية يمكن من خلالها معرفة كل من الضغوط التي تعانيها الأسرة وكذلك أساليب مواجهتها ومن ثم ذلك يسهم في التخفيف من حدة تلك الضغوط.

١٤- دراسة محمد عبد الملا (٢٠١٠م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أحداث الحياة الضاغطة (الضغوط الأسرية والدراسية والاقتصادية والاجتماعية والصحية، والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة من المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية حيث اشتملت عينة الذكور على (٧٣) طالب و(١٦٧) طالبة. وتم استخدام مقياس الأحداث الضاغطة والاعتراب النفسي. وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون واختبارات وتحليل التباين الأحادي ومعامل ألفا. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط (الأسرية والدراسية والاقتصادية والصحية) والعجز واللاهدف. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط (الأسرية والاقتصادية) واللامعيارية. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط (الأسرية والاجتماعية) واللامعيارية. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والصحية) والعزلة. ووجود فروق دالة إحصائية لبعض الأحداث الضاغطة والاعتراب النفسي تبعاً لاختلاف النوع (ذكر- إناث) لصالح الذكور.

• ثانياً: دراسات اهتمت بالعفو

١- دراسة كروكبيرج ولتمان Crockenberg & Litman (١٩٩٠م):

تهدف الدراسة إلى معرفة الأساليب المستخدمة من قبل الأسر في تربية أبنائهم، ومدى تأثير ذلك في استجابة الأبناء وتوكيدهم لذاتهم، ودرجة الاستقلالية والثقة بالنفس عندهم. وتكونت العينة من (٩٥) فرداً من الآباء والأمهات. وأظهرت النتائج أن السلوك التوكيدي للذات عند الأبناء ارتبط باستعمال الوالدين لأسلوب التربية التي تمتاز بالعفو والتسامح وكانت العلاقة مع الأبناء علاقة يسودها الحب والألفة والتسامح والعفو، وسماح الآباء للأبناء في عملية المشاركة في اتخاذ القرارات.

٢- دراسة مصطفى صبري (١٩٩٤م):

تهدف الدراسة إلى معرفة أنماط التنشئة الاجتماعية في الأسرة الفلسطينية على عينة من طلاب الصف العاشر الأساسي في مدارس وكالة الغوث في الأردن. وتكونت العينة من (٦٢١) طالب وطالبة، بينما عدد المتشددين ٦٩ طالباً وطالبة

وبنسبة (١١,١١٪)، وقد حصلت محافظة أربد على أعلى درجة في التسامح، حيث بلغت النسبة (٩٣٪)، تليها محافظة عمان بنسبة (٨٨,١٪)، وأخيرا الزرقاء بنسبة (٨٥٪).

٣-دراسة فليكس وإتينين Felix, N. & Etienne, M. (٢٠٠٤م):

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العضو وعدد من المتغيرات مثل احترام الذات والخجل من ناحية والشعور بالوحدة من ناحية أخرى. وتكونت العينة من طلاب الجامعة (١٩٢) (٩٠) من الإناث و(١٠٢) من الإناث وكان متوسط أعمارهم (٢١) سنة وكان جميع المشاركين من المتطوعين. وتم استخدام مجموعة من الاستبيانات (استبيان العضو - تقدير الذات - الخجل). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين العضو واحترام الذات والشعور بالوحدة وكل هذه المتغيرات تعتبر مؤشر من مؤشرات الاستعداد للعضو والغفران.

٤-دراسة شواتات Chautat, S. (٢٠٠٤م):

تهدف الدراسة إلى معرفة الآثار المترتبة على استخدام برنامج العضو والتسامح لدى طلاب المرحلة الابتدائية. وتكونت العينة من (٥٦) طالب وقد وضع هذا البرنامج من قبل الباحث. وتوصلت النتائج ان البرنامج عمل على زيادة استعداد الطلاب للعضو والتسامح واتخاذ المواقف الإيجابية تجاه المخالفين لهم، وأظهر الطلاب فهم أفضل لمفاهيم العضو والتسامح مقارنة بالمجموعة الأخرى وتصور الطلاب للبرنامج كانت إيجابية ومشجعة.

٥-دراسة جوهن وليزا John, M. & Liza, D. (٢٠٠٥م):

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين العضو والتسامح والسعادة. وتكونت العينة من ٢٢٤ طالب. وتم استخدام مقياس العضو والتسامح ومقياس السعادة. وتوصلت الدراسة إلى أن العضو والتسامح والصفح تؤدي إلى آثار إيجابية وتحقق السعادة.

٦-دراسة لبي ولوك Lau & Lok (٢٠٠٦م):

تهدف الدراسة إلى التحقق من الفرضيات الآتية ١- معرفة النمط التفسيري لتعزيز الرضا عن الحياة. ٢- معرفة النمط التفسيري للتسامح والعضو لتعزيز الرضا عن الحياة. وتكونت العينة من شباب الجامعة. وتم استخدام الاستبيانات لتقييم مستويات الأمل والتسامح والرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة إلى أن التسامح والعضو والأمل يؤدي إلى الرضا المتزايد للحياة وأثبت أيضا أن الأمل والتسامح له أثر كبير في تعزيز صحة الإنسان الجسدية والنفسية.

٧-دراسة إهام فرج (٢٠٠٦م):

تهدف الدراسة إلى التعرف على برنامج مقترح في تنمية قيم الاختلاف والتعامل مع الآخر. وتكونت العينة من (٨٠) تلميذا، من مدرستي الجيزة الإعدادية والأورمان الإعدادية في محافظة الجيزة، وتم استخدام مقياسا يضم (٦١) عبارة مندرجة تحت أربع قيم رئيسية، وثماني عشر قيمة فرعية معتمدة على بعض مواد وثيقة حقوق الطفل كالمواد وكانت القيم الأساسية هي: التسامح والعضو، الحوار، تحمل المسؤولية، العمل الجماعي (ثم طبق البرنامج على المجموعة التجريبية، وقد كانت متوسطات طلبة المجموعة الضابطة وعددها (٤٠) تلميذا (١٩,٢٦)، بينما متوسطات المجموعة التجريبية وعددها

(٤٠)، وكانت (ت) دالة إحصائياً على مستوى التجريبية، مما يعني أن البرنامج قد حقق هدفه وأحدث وعياً عند الطلبة بكيفية التعامل مع الآخر على أساس من النجبية والاحترام المتبادل، وقد أوصت الباحثة بإجراء دراسات في تطوير المناهج في ظل التعدد والتنوع الثقافي مع ضرورة إعداد برامج تدريبية للمعلمين في جميع المراحل التعليمية على كيفية تنمية قيم التعامل مع الآخر والتسامح الفكري والديني.

٨- دراسة ميثيب البقمي (١٤٢٩هـ):

تهدف الدراسة إلى بيان الدور المفترض القيام به من قبل الأسرة من أجل تنمية القيم الاجتماعية لدى الشباب، وبعض الأساليب المساعدة التي ينبغي التركيز عليها لأجل القيام بهذا الدور. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لأهمية دراسة القيم الاجتماعية ومرحلة الشباب والأسرة وكيفية القيام بالدور المطلوب في سبيل تنمية القيم الاجتماعية لدى مرحلة الشباب، والمنهج الاستنباطي لتحليل النصوص الواردة في المصادر والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها: أكدت الدراسة على الدور المطلوب من الأسرة في تنمية القيم الاجتماعية وخصوصاً لمرحلة الشباب وأن هذه المكانة لا ينبغي أن تفرط فيها الأسرة وإن نازعتها فيها بعض المؤثرات من وسائل الإعلام أو جماعة الرفاق أو غيرهم بل ينبغي أن تقوم بالدور المطلوب على أتم وجه. وبينت الدراسة أن هناك مراحل ينبغي أن تمر بها الأسرة في عملية تنميتها لقيم الشباب الاجتماعية ولا ينبغي أن تقفز من مرحلة إلى مرحلة فالتدرج بين المراحل مطلوب وإعطاء كل مرحلة وقتها الكافي والعناية الكافية يثمر نمو القيم الاجتماعية والاستمرار عليها. وتم استنباط بعض الأساليب التربوية المناسبة لمرحلة الشباب والتي تساعد الأسرة على عملية تنمية القيم الاجتماعية من كتاب الله وسيرة نبي الله محمد صلى الله عليه وسلم، ومن كتب التربية الحديثة مما له الدور البارز في عملية التأثير الإيجابي.

٩- دراسة مسفر المالكي (١٤٢٩هـ):

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور منهج الحديث والثقافة الإسلامية في تعزيز القيم الخلقية لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٧٥) من معلمي التربية وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي حيث قام بإعداد إدارة الدراسة وطبقت عليها استبانة تقيس أربعة جوانب رئيسية تمثل القيم الخلقية (الجانب الإيمان، الجانب التعبدية، الجانب السلوكي، الجانب المعرفي). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين جوانب القيم الخلقية التي يعززها منهج الحديث والثقافة الإسلامية لدى طلاب الصف الأول من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الإسلامية بمحافظة الطائف.

١٠- دراسة حنان الجهني (١٤٣١هـ):

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهداف العزو في الإسلام وأسسها وخصائصه مع محاولة إلقاء الضوء على واقع ممارسة الوالدين لهذا الخلق في المجتمع السعودي، ومن ثم الخروج برؤية تربوية إسلامية تتضمن أساليب تعين الوالدين على القيام بدورهما في تنشئة الأبناء على هذا الخلق العظيم. وقد استخدمت

الباحثة المنهج الاستنباطي والوصفي ومدخل الدراسات الوثائقية. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) من الآباء والأمهات السعوديين الذين لديهم طفل أو أطفال أعمارهم من ست سنوات فما فوق في منطقة الرياض، بواقع (٩٠) أب و (١١٠) أم طبقت عليها الاستبانة كأداة للدراسة الميدانية. وقد توصلت الدراسة إلي مجموعة من النتائج كان أهمها: أن للعضو عدة أهداف يسعى لتحقيقها وأسس يقوم عليها وخصائص يستمدّها من كتاب الله تعالى وسنة نبيه (صلى الله عليه وسلم) كما أن مجالاته كثيرة، كما أن للعضو آثار عظيمة على العبد في الدنيا والآخرة، وعلى المجتمع كافة.

١١- دراسة اليوفانجل Eluvathingal, j. (٢٠١٠م):

هدفت الدراسة إلى معرفة مواقف العضو والتسامح بين الطلاب في الجامعة وأثر الدين على مواقف التسامح والعضو بين الطلاب في الهند. وتكونت العينة من ٢٠٠ من الذكور و٥٣ من الإناث، وكان متوسط عمر المشاركين ١٨ سنة. وتم استخدام مقياس التسامح والعضو لدى طلاب الجامعة وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب الانحدار. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الدين له أثر إيجابي على مواقف العضو والتسامح بين الطلاب.

١٢- دراسة جاسي Gassi, B. (٢٠١٠م):

تهدف الدراسة إلى استخدام العضو والتسامح في العلاقات الرومانسية للمراهقين. وتم تجميع علاقات العضو والتسامح في العلاقات الرومانسية. وتوصلت النتائج إلى أن المراهقين يستخدمون مستويات أعلى من التسامح في علاقات عاطفية في سن مبكرة مما كانت عليه في الصداقات الأفلاطونية.

• تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة فقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الأمور التالية:

٧ الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية من خلال الاستفادة من الأطر النظرية وأدبيات هذه الدراسات، والإفادة من بعض المراجع التي استندت إليها هذه الدراسات. دراسة محمد مصطفى (٢٠٠١م). دراسة عبد الباسط عبد الحافظ وآخرون (٢٠٠٨م).

٧ الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد مقاييس الدراسة مثل دراسة محمد مصطفى (٢٠٠١م).

٧ تحديد منهج الدراسة، والأساليب الإحصائية المناسبة. دراسة منى العبيدان (٢٠٠٢م) دراسة عبد الباسط عبد الحافظ وآخرون (٢٠٠٨م).

٧ تحليل وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

٧ الإطلاع على دراسات أجنبية وعربية في موضوعي الضغوط النفسية والعضو. دراسة عاطف الرفوع و سليمان الحجايا (٢٠٠٨م) دراسة عبد الباسط عبد الحافظ وآخرون (٢٠٠٨م). دراسة عزت كواسة و محمد محمود (٢٠١٠م).

• فروض الدراسة:

٧ توجد علاقة ارتباطية دالة و سالبة بين متوسطة درجات العضو و الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الطائف بالكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) والكلية النظرية (الأداب) عينة كلية.

- 7 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنصر بين طالبات الكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) و طالبات الكلية النظرية (الأداب).
- 7 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (بمظاهرها) بين طالبات الكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) و طالبات الكلية النظرية (الأداب) في اتجاه طالبات الكلية العملية أي ترتفع درجة الضغوط النفسية (بمظاهرها) لدى طالبات الكلية العملية (الإقتصاد المنزلي) عنه لدى طالبات الكلية النظرية (الأداب).

• إجراءات الدراسة

• حدود الدراسة:

تم البحث في إطار الحدود التالية:

- 7 الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على موضوع الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة ودرجات العفو.
- 7 الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة الميدانية على كلية الآداب والاقتصاد المنزلي.
- 7 الحدود الديمغرافية: اقتصر تطبيق الدراسة على عينة من طالبات كلية الآداب وكلية الاقتصاد المنزلي.
- 7 الحدود الزمنية: حددت الدراسة الحالية بإطاره الزمني لتطبيق الدراسة الميدانية وهو الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣١/١٤٣٢ هـ والفترة الزمنية اللازمة التي طبقت بها أدوات الدراسة وتحليل وتفسير النتائج.

• أولاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبة من طالبات كليتي الآداب والاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف، موزعين كالتالي (١٨٠ طالبة) بكلية الآداب، و(١٨٠ طالبة) بكلية الاقتصاد المنزلي موزعين على المستويات من الثالث إلى السابع بجامعة الطائف.

• ثانياً: أدوات الدراسة :

١- مقياس الضغوط النفسية:

أعدت هذا المقياس زينب شقير عام (٢٠٠٣م) ويتكون من (٧) مظاهر (أنواع) للضغوط النفسية هي:

- 7 الأسرية.
- 7 الاقتصادية.
- 7 الدراسية.
- 7 الاجتماعية.
- 7 الانفعالية.
- 7 الصحية.
- 7 الشخصية.

وقد قامت مؤلفة المقياس بتقنين المقياس في كل من البيئة السعودية والبيئة المصرية على طالبات الجامعة واستخدمت في التقنين في البيئة المصرية:

• **الصدق: واعتمدت في قياس صدق المقياس على:**

- 7 الصدق التلازمي: يعتبر هذا النوع من أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً وقد استخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو الدراسة الذي أعده السيد السمادوني لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب، وطبقته بالإضافة إلى المقياس الحالي على عينة التقنين لديها.
- 7 صدق الاتساق الداخلي: تم الحصول عليه من حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جانب وارتباطها بالدرجة الكلية من جانب آخر.

• **الثبات: واعتمدت في قياس ثبات المقياس على:**

- 7 طريقة إعادة التطبيق.
 - 7 حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.
 - 7 طريقة التجزئة النصفية.
- بينما استخدمت في التقنين في البيئة السعودية:

• **الصدق: واعتمدت في قياس صدق المقياس على: صدق الاتساق الداخلي**

• **الثبات: واعتمدت في قياس ثبات المقياس على: طريقة إعادة التطبيق:**

- وقد اعتمدت الباحثة الحالية على المقياس في إعداد الدراسة الحالية واستخدمت أربعة أنواع (مظاهر) للضغوط النفسية والتي تهم الطالبة الجامعية بالمجتمع السعودي وهي:
- 7 الضغوط الاقتصادية.
 - 7 الضغوط الدراسية.
 - 7 الضغوط الاجتماعية.
 - 7 الضغوط الانفعالية.

بجانب الدرجة الكلية للضغوط النفسية والتي تشمل مجموع عبارات المظاهر الأربعة الفرعية للضغوط. ويتكون كل مظهر (بعد) من (١٠) عبارات وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس الكلية (٤٠) عبارة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (صفر- ٢١٠) درجة حيث يتم التصحيح على النحو التالي:

تأخذ كل عبارة درجة تتراوح ما بين (٣ - صفر) (تنطبق بشدة، تنطبق - لا تنطبق - إطلاقاً)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي ما بين (صفر- ٣٠)، وتتمثل عبارات كل مقياس فرعي في:

- 7 مقياس الضغوط الاقتصادية (١٠) عبارات.
- 7 مقياس الضغوط الدراسية (١٠) عبارات.
- 7 مقياس الضغوط الاجتماعية (١٠) عبارات.
- 7 مقياس الضغوط الانفعالية (١٠) عبارات.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الضغوط النفسية لدى الفرد. ثم قامت الباحثة الحالية بإجراء تقنين للمقياس على النحو التالي: حيث طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من ٤٠ طالبة (مناصفة) من كليتي الآداب والاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف.

• أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة الحالية بحساب صدق الاتساق الداخلي وتم ذلك بطريقتين:

١- العلاقة الارتباطية بين أبعاد (مظاهر) المقياس الفرعية:

حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين أبعاد (مظاهر) المقياس وبين بعضها البعض وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، لعينة التقنين (٤٠) طالبة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١): معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين بعضها وبين الدرجة الكلية للمقياس

م	البعد (المظهر)	معامل الارتباط				
		١	٢	٣	٤	٥
١	الضغوط الاقتصادية	-	٠.٤٨٩	٠.٣٨٥	٠.٣٨٩	٠.٧١٥
٢	الضغوط الدراسية		-	٠.٣٩٥	٠.٤٩٥	٠.٨٥١
٣	الضغوط الاجتماعية			-	٠.٣٩٩	٠.٥٨٩
٤	الضغوط الانفعالية				-	٠.٧٣١
٥	الدرجة الكلية					-

توضح نتائج الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها دالة وموجبة عند (٠.٠٥) بين كل من الضغوط الاقتصادية وبين كل من الضغوط الدراسية والاجتماعية، وبين الضغوط الاجتماعية والانفعالية، بينما كانت باقي معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠١) مما يطمئن لاستخدام المقياس في الدراسة الحالية.

٢- معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (مظهر) على حدة بعد حذف درجة العبارة، ويوضحها الجدول (٢).

جدول (٢): معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لكل بُعد

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠.٨٤	١	٠.٨٢	١	٠.٥٤	١	٠.٨٤
٢	٠.٦٥	٢	٠.٧٢	٢	٠.٦٤	٢	٠.٦٥
٣	٠.٧١	٣	٠.٧٢	٣	٠.٧٤	٣	٠.٧١
٤	٠.٤٦	٤	٠.٤٧	٤	٠.٤٨	٤	٠.٤٦
٥	٠.٦٤	٥	٠.٧٥	٥	٠.٥١	٥	٠.٦٤
٦	٠.٦٥	٦	٠.٦٢	٦	٠.٥٤	٦	٠.٦٥
٧	٠.٦١	٧	٠.٤٩	٧	٠.٤٩	٧	٠.٤٩
٨	٠.٤٨	٨	٠.٥٢	٨	٠.٧٢	٨	٠.٧٢
٩	٠.٥١	٩	٠.٥١	٩	٠.٥١	٩	٠.٥١
١٠	٠.٥٦	١٠	٠.٧٨	١٠	٠.٦٣	١٠	٠.٧٦

تشير نتائج الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة وموجبة عند مستوي ٠.٠١ لجميع عبارات كل بعد من أبعاد المقياس مما يؤكد كفاءة المقياس.

• ثانياً: الثبات:

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين على النحو التالي:

١- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة المقياس إلى عبارات زوجية وأخرى فردية وتم إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات العبارات الزوجية ومجموع درجات العبارات الفردية وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٩٦) وهو معامل ارتباط دال وموجب عند مستوي دلالة (٠,٠١).

٢- إيجاد معامل ألفا كرونباخ:

وذلك لأبعاد (مظاهر) المقياس وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، كما يوضحها جدول (٣).

جدول (٣): ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

البعد (المظهر)	ن	معامل ألفا
الضغوط الاقتصادية	٤٠	٠,٦٦٠١
الضغوط الدراسية	٤٠	٠,٦٢٨٢
الضغوط الاجتماعية	٤٠	٠,٦٧١٢
الضغوط الانفعالية	٤٠	٠,٦٥٩٥
الدرجة الكلية	٤٠	٠,٧١٧٣

تشير نتائج الجدول السابق أن جميع معاملات ألفا دالة ومرتفعة (٠,٠٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- مقياس العفو:

أعد هذا المقياس سيد أحمد البهاص (٢٠١٠م) ويتكون من (٣) أبعاد للعضو هي: دوافع للعفو. العفو عن الذات. العفو عن الآخرين. بالإضافة إلى الدرجة الكلية للعفو:

ويقع المقياس في (٣٣) عبارة موزعة على النحو التالي:

٧ دوافع العفو: (١٣) عبارة.

٧ العفو عن الذات: (١٠) عبارات.

٧ العفو عن الآخرين: (١٠) عبارات.

وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس الإجمالية (٩٩-٣٣) عبارة، وتتراوح درجة المقياس (٩٩-٣٣) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة العفو لدي الفرد.

وقد قام مؤلف المقياس بتقنيته على البيئة المصرية واستخدم في التقنين: الصدق؛ بالإضافة إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، قام المؤلف بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

٧ الصدق العاملي:

٧ الصدق التجريبي (صدق المحك)

الثبات: اعتمد مؤلف المقياس قياس ثبات المقياس على عينة التقنين وذلك باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس. وقد قامت الباحثة الحالية بإعادة صدق وثبات المقياس على عينة من مجتمع طالبات جامعة الطائف السعودية عددها ٤٠ طالبة (مناصفة) من كليتي الآداب والاقتصاد المنزلي.

• أولاً: صدق المقياس في الدراسة الحالية

قامت الباحثة الحالية بحساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: وتم ذلك بطريقتين: حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين أبعاد (مظاهر) المقياس وبين بعضها البعض وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، لعينة التقنين (٤٠) طالبة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤): معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس

م	البعد (المظهر)	معامل الارتباط			
		١	٢	٣	٤
١	دوافع العفو	-	٠.٤٨٦	٠.٥٠٥	٠.٨١٢
٢	العفو عن الذات		-	٠.٤٧٧	٠.٦٣٥
٣	العفو عن الآخرين			-	٠.٧٦٩
٤	الدرجة الكلية				-

تشير نتائج جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على كفاءة المقياس.

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بعد حذف درجة العبارة، كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
دوافع العفو	٠.٧٨	العفو عن الذات	٠.٦١	العفو عن الآخرين	٠.٧١
١	٠.٧٨	١	٠.٦١	١	٠.٧١
٢	٠.٧٣	٢	٠.٥٤	٢	٠.٧٥
٣	٠.٦٣	٣	٠.٤٩	٣	٠.٦١
٤	٠.٦٤	٤	٠.٥١	٤	٠.٦٣
٥	٠.٦٥	٥	٠.٥٦	٥	٠.٧٢
٦	٠.٥٢	٦	٠.٦٧	٦	٠.٥١
٧	٠.٥٣	٧	٠.٦٦	٧	٠.٥٩
٨	٠.٦٦	٨	٠.٦١	٨	٠.٧٢
٩	٠.٦٤	٩	٠.٤٩	٩	٠.٧٨
١٠	٠.٥١	١٠	٠.٥٥	١٠	٠.٧٩
١١	٠.٧٢				
١٢	٠.٧٣	١٣	٠.٧٨		

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة وموجبة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على كفاءة المقياس.

• ثانياً: ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة الحالية بحساب ثبات المقياس بطريقتين على النحو التالي:

١- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة المقياس إلى عبارات زوجية وأخرى فردية وتم إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات العبارات الزوجية ومجموع درجات العبارات الفردية وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٧٩٩) وهو معامل ارتباط دال وموجب عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٢- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول (٦): معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

البعد (المظهر)	ن	معامل ألفا
دوافع العفو	٤٠	٠.٦٦٢٠
العفو عن الذات	٤٠	٠.٧١٤٥
العفو عن الآخرين	٤٠	٠.٦٨٦٣
الدرجة الكلية	٤٠	٠.٦٩٤٧

تشير نتائج الجدول السابق أن جميع معاملات ألفا دالة ومرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• ثالثاً: الأساليب الإحصائية

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل البيانات الناتجة عن تطبيق أداة الدراسة من خلال استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

٧ اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أدوات الدراسة.
٧ معامل ارتباط بيرسون لقياس درجة الارتباط. يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات في حالة البيانات ولقياس صدق الاتساق الداخلي.

• اختبارات T-TEST لدراسة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة
نتائج الدراسة ومناقشتها

• اختبار صحة الفرض الأول:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون من متغيري الدراسة (الضغوط النفسية، والعفو) وأبعادها الفرعية لعينة الكلية (٣٦٠ طالبة) ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٧): معاملات الارتباط بين متغيري الدراسة وأبعادها الفرعية

معاملات الارتباط				المتغير
الدرجة الكلية للعفو	العفو عن الآخرين	العفو عن الذات	دوافع العفو	
٠.٠٢١ -	٠.٠٣٦ -	٠.٠٠٨ -	٠.٠٠٥ -	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٢٨ -	٠.٠٣٨ -	٠.٠١٩ -	٠.٠٠٦ -	الضغوط الدراسية
٠.٠٥٦ -	٠.٠٩٧ -	٠.٠١٨ -	٠.٠٠٩ -	الضغوط الاجتماعية
٠.٠٣٦ -	٠.٠٧٣ -	٠.٠٠٦ -	٠.٠٠٣ -	الضغوط الانفعالية

تشير نتائج الجدول السابق عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية بمظاهرها الأربعة، وبين العفو بدوافعه الثلاثة حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً.

• اختبار صحة الفرض الثاني:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة (ت) للفروق بين المجموعات المتساوية حيث كانت مجموعتي الدراسة (١٨٠ طالبة) بكلية الآداب (١٨٠ طالبة) بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين مجموعتي الدراسة في الضغوط النفسية وأبعادها الأربعة

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الضغوط الاقتصادية	اقتصاد	١٨٠	٥.٠٧	٦.٠٨	٠.٥٤٩	غير دالة
	اداب	١٨٠	٤.٧٥	٥.٢١		
الضغوط الدراسية	اقتصاد	١٨٠	١٢.٦٩	٦.٧٤	٤.٤٥٠	٠.٠١
	اداب	١٨٠	٩.٤٩	٥.٤٤		
الضغوط الاجتماعية	اقتصاد	١٨٠	٥.٨٨	٤.٥٩	١.٧٥٦	غير دالة
	اداب	١٨٠	٥.٠٢	٤.٦٥		
الضغوط الانفعالية	اقتصاد	١٨٠	١٠.٦٦	٦.٥٩	٢.٦٦٠	٠.٠١
	اداب	١٨٠	٨.٩٢	٥.٣٨		
الدرجة الكلية	اقتصاد	١٨٠	٣٤.٢٩	١٩.٨٧	٢.٩٨٥	٠.٠١
	اداب	١٨٠	٢٨.٥٩	١٦.٤٦		

قيمة (ت) الجبولية (١.٩٧) دالة عند (٠.٠٥)، (٢.٥٩) دالة عند (٠.٠١)

تشير نتائج الجدول السابق عن الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي طالبات الآداب والاقتصاد المنزلي في كل من: الضغوط الدراسية والضغوط الانفعالية والدرجة الكلية للضغوط النفسية، حيث كانت قيم (ت) على التوالي ٤.٤٥، ٢.٦٦٠، ٢.٩٨٥ وجميعها دالة عند مستوي ٠.٠١، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد دالة في اتجاه مجموعة الاقتصاد المنزلي أي أنه يرتفع مستوي هذه الضغوط لدي طالبات مجموعة الإقتصاد المنزلي مقارنة بمجموعة طالبات الآداب.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة اقتصاد منزلي ومجموعة آداب في الضغوط الاقتصادية والضغوط الاجتماعية حيث كانت قيمتي (ت) للمتغيرين غير دالة إحصائياً.

• اختبار صحة الفرض الثالث:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة (ت) للفروق بين المجموعات المتساوية حيث كانت مجموعتي الدراسة (١٨٠ طالبة) بكلية الآداب، (١٨٠ طالبة) بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين مجموعتي الدراسة في العفو وأبعاده الأربعة

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
دوافع العفو	اقتصاد	١٨٠	٣٠.٦٢	٤.٠٠٧	٢.١٦٠	٠.٠٥
	اداب	١٨٠	٢٩.٧٥	٣.٦٧١		
العفو عن الذات	اقتصاد	١٨٠	٢١.٣٣	٣.٠٠٧	٠.٤٥٣	غير دالة
	اداب	١٨٠	٢١.٤٨	٣.٠٠٦		
العفو عن الآخرين	اقتصاد	١٨٠	٢٢.٩٩	٣.١٤١	٠.٨٢٥	غير دالة
	اداب	١٨٠	٢٢.٧١	٣.١٨١		
الدرجة الكلية للعفو	اقتصاد	١٨٠	٧٤.٩٤	٧.١٠١	١.٢٩٧	غير دالة
	اداب	١٨٠	٧٣.٩٤	٧.٢٢٦		

تشير نتائج الجدول السابق عن الآتي:

7 وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي طالبات الآداب والاقتصاد المنزلي في دوافع العفو، حيث كانت قيمة (ت) ٢.١٦٠ وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح مجموعة الآداب أي أن مجموعة طالبات الآداب أكثر تسامحا من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي.

7 لا توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي آداب والاقتصاد المنزلي في كل من العفو عن الذات والعفو عن الآخرين والدرجة الكلية للعفو، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

• مناقشة النتائج وتفسيرها:

• فيما يتعلق بالفرض الأول:

بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية بمظاهرها الأربعة (الضغوط الاقتصادية والضغوط الدراسية والضغوط الاجتماعية والضغوط الانفعالية)، وبين العفو بدوافعه الثلاثة حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات طالبات جامعة الطائف بالكلية العملية (الاقتصاد المنزلي) والكلية النظرية (الآداب) تجاه كل من الضغوط النفسية وبين العفو.

• فيما يتعلق بالفرض الثاني:

تشير الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي طالبات الآداب والاقتصاد المنزلي في كل من: الضغوط الدراسية والضغوط الانفعالية والدرجة الكلية للضغوط النفسية، حيث كانت قيم (ت) على التوالي ٤.٤٥، ٢.٦٦٠، ٢.٩٨٥ وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١، لصالح مجموعة الاقتصاد المنزلي أي أنه يرتفع مستوى هذه الضغوط لدى طالبات مجموعة الاقتصاد المنزلي مقارنة بمجموعة طالبات الآداب، مما يدل على تعرض الطالبات في الكلية العملية لكثير من الضغوط الدراسية والانفعالية بالمقارنة بطالبات الكلية النظرية، وقد يرجع ذلك إلى صعوبة المقررات الدراسية العلمية بالنسبة للمقررات الأدبية مما يؤثر على تحصيل الطلاب فيتعرضون للضغوط الانفعالية كصعوبة التعامل مع الزميلات الاستاذات والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وعدم القدرة على إنهاء الواجبات المنزلية وغيرها من الضغوط التي تتعرض لها طالبات الكليات العلمية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (شقيير، ٢٠٠٢، ١٧٧)، كما تختلف النتيجة مع نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠١٠) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الأقسام النظرية والعملية على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لصالح الأقسام النظرية.

وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الاقتصاد المنزلي ومجموعة الآداب في الضغوط الاقتصادية والضغوط الاجتماعية حيث كانت قيمتي (ت) للمتغيرين غير دالة إحصائياً، مما يدل على تعرض طالبات كلية الاقتصاد وكلية الآداب لنفس الضغوط الاقتصادية والاجتماعية بنفس الدرجة، وقد يرجع ذلك لكون هذه الضغوط الاقتصادية والاجتماعية غالباً ما تعود إلى المكانة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، وسوء

التغذية، والمستوى التعليمي، ومكان الإقامة وهي غالباً ضغوط تتعرض لها الطالبات بنفس الدرجة ويتفق ذلك وما ذكره. (الصبوة، ١٩٩٧، ٣٤).

• فيما يتعلق بالفرض الثالث:

أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي طالبات الآداب والاقتصاد المنزلي لدوافع العضو، حيث كانت قيمة (ت) ٢.١٦٠ وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥) لصالح مجموعة الآداب أي أن مجموعة طالبات الآداب أكثر تسامحاً من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف التكوين الشخصي لطالبات كلية الآداب عن طالبات كلية الاقتصاد وكذلك اختلاف الأفكار والاتجاهات لديهم، مما يؤدي إلى اختلاف دوافع كل منهن تجاه العضو، كما يدل ذلك على إدراك الطالبات لأهمية العضو في حياة الفرد فالإنسان المتسامح العفو يعيش في هناء لا ينغصه كدر الأحقاد والانتقام ممن ظلمه أو أساء إليه كما ذكر. (الجهني، ١٤٣١، ٢٦٤).

كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الآداب والاقتصاد المنزلي في كل من العضو عن الذات والعضو عن الآخرين والدرجة الكلية للعضو، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً، وقد يرجع ذلك إلى إدراك طالبات المجموعتين لأهمية كل من العضو عن الذات والعضو عن الآخرين في تنمية قدرات الإنسان الذاتية ومهاراته في ضبط مشاعره وأحاسيسه والابتعاد عن الانفعال، وتنمية الميول الإيجابية في المجتمع، وتركيز النفس بالفضائل ومكارم الأخلاق وتهذيب سلوكها وتطهيرها من الحقد والبغضاء كما أشار (الجهني، ١٤٣١، ٢٥٢ - ٢٥٤)، وكذلك إيمانهم بأن الإنسان إذا لم يتحل بالعضو فإنه سيواجه الكثير من المشكلات وسيفقد الكثير من الفرص في التواصل مع الآخرين والاحترام المتبادل ويتفق ذلك وما ذكره (البقي، ١٤٢٩، ١٠٤).

• قائمة المراجع

• أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم، إيمان لطفي (٢٠١٠م): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدفاعية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. القاهرة: جامعة عين شمس. المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع" نحو آفاق إرشادية رحبة، (٣-٤) أكتوبر ٢٠١٠م.
٢. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤م): مقياس عمليات تحمل الضغوط "كراسة التعليمات". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣. ابن زكريا، أحمد بن محمد (١٩٧٩م): معجم مقاييس اللغة. بيروت: دار العلمية العربية الإسلامية.
٤. ابن قدامة، أحمد بن عبد الرحمن (١٩٨٧م): مختصر منهاج القاصدين. دمشق: مكتبة دار البيان.
٥. أبو حمزة، عيد جلال (٢٠٠٣م): دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من ضعاف السمع ومرضى الطنين والدوار مقارنة بالعاديين. رسالة ماجستير. جامعة طنطا، كلية التربية.

٦. إسماعيل، بشري أحمد (٢٠٠٤م): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. الأحمـد، أمل ومريم، رجاء (٢٠٠٩م): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية. البحرين، ع ١، مج ١٠، ص ١٣ - ٣٧.
٨. البقمي، مـثيب محمد (١٤٢٩هـ): إسهام الأسرة في تنمية القيم الاجتماعية لدى الشباب (تصور مقترح). رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة: جامعة أم القرى، كلية التربية.
٩. البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠م): مقياس العفو. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٠. الجهني، حنان عطية (١٤٣١هـ): دور الوالدين في تنشئة الأبناء على خلق العفو. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ع ٢، مج ٢، ص ٢٣٩ - ٢٩٧.
١١. الجوهري، إسماعيل الصحاح (١٩٨٤م): تاج اللغة وصحاح العربية. بيروت: دار العلم للملايين.
١٢. الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٠م): الأنماط المزاجية وعلاقتها بحالات الاستشارة والضغوط لدى القساميين. رسالة دكتوراة. جامعة المنوفية، كلية التربية.
١٣. الرفوع، عاطف والحجايا، سليمان (٢٠٠٨م): مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
١٤. السرطاوي، زيدان أحمد والشخص، عبد العزيز السيد (١٩٩٨م): بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات للأولياء أمور الموقنين (دليل المقاييس). الإمارات العربية المتحدة، العين: دار الكتاب الجامعي.
١٥. السقار، منقذ محمود (١٤٣٠هـ): الدين المعاملة (صفحات من هدى الأسود الحسنة صلى الله عليه وسلم) مجلة دعوة الحق. مكة المكرمة: رابطة العالم الإسلامي، ع ٢٣٨، السنة ٢٤.
١٦. السـمادونى، شوقية إبراهيم (١٩٩٣م): الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير. جامعة الزقازيق، كلية التربية.
١٧. الصبوة، محمد نجيب (١٩٩٧م): علم النفس البيئي - التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٨. الضريبي، عبد الله، ونحيلي، علي، والنجار، مسعد (٢٠١٠م): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. ع ٤، مج ٢٦، ص ٦٦٩ - ٧١٩.
١٩. الطريري، عبد الرحمن (١٩٩٤م): الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: الصفحات الذهبية.
٢٠. الطريري، عبد الرحمن سليمان (١٩٩١م): المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات. حوليات كلية التربية، ع ٨، السنة ٨، قطر: كلية التربية.
٢١. الطبيب، محمد عبد الظاهر (٢٠٠١م): محاضرات في الصحة النفسية. طنطا: مطبعة الشاعر.
٢٢. العبيدان، منى مشاري (٢٠٠٢م): علاقة الضغوط النفسية بالتفكير الابتكاري لدى الفائقين من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية.

٢٣. العثيمين، محمد صالح (١٤٢٨هـ): مكارم الأخلاق. الرياض: مدار الوطن للنشر.
٢٤. المالكي، مسفر عبد الله (١٤٢٩هـ): دور منهج الحديث والثقافة الإسلامية في تعزيز القيم الخلقية لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى، كلية التربية.
٢٥. المشعان، عويد سلطان (١٩٩٨م): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. مجلة المصرية للدراسات النفسية، ع ٢١، مج ٨، ديسمبر، ص ١١٠ - ١٤٢.
٢٦. حبيب، صموئيل رفيق (١٩٩٤م): سيكولوجية الغضب. القاهرة: دار الثقافة.
٢٧. زهور، نبيل محمد (٢٠٠٨م): التقوى في القرآن الكريم "تفسير موضوعي". رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين - نابلس: جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا.
٢٨. سلامة، ممدوحة محمد (١٩٩١م): المعانات الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية. القاهرة: الأجلو المصرية، ص ٤٧٥ - ٤٩٦.
٢٩. شقير، زينب محمود (٢٠١٠م): مقاييس تشخيص التسامح (المراهقة - الرشد - وسط العمر). جامعة طنطا، كلية التربية.
٣٠. شقير، زينب محمود (٢٠٠٣م): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، ط ٣، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٣١. شقير، زينب محمود (٢٠٠٢م): الشخصية السوية والمضطربة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٣٢. صبري، مصطفى محمد (١٩٩٤م): أنماط التنشئة الاجتماعية في الأسر الفلسطينية كما يدركها طلاب الصف العاشر في مدارس وكالة الغوث في الأردن. مجلة المعلم والطالب، ع ١، ص ٣٩ - ٥٢.
٣٣. طه، فرج عبد القادر وآخرون (١٩٩٣م): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار سعاد الصباح.
٣٤. عبد الحافظ، عبد الباسط مبارك، وخصاونة، أمان صالح، وسرداح، عماد خليل (٢٠٠٨م): أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية. مجلة اتحاد الجامعات العربية. الأردن، ع ٥٠، ص ٣٢١ - ٣٤٦.
٣٥. عبد الحليم، أشرف محمد (٢٠١٠م): قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. القاهرة: جامعة عين شمس، المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع" نحو آفاق إرشادية رحبة، (٣ - ٤) أكتوبر ٢٠١٠م.
٣٦. عبد الرحمن، محمد السيد وعبد المجيد، فوقيه حسن (١٩٩٨م): مقياس الغضب كحالة وسمة. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٧. عبد الغني، خالد محمد (٢٠١٠م): احتياجات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. القاهرة: جامعة عين شمس. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، (٢٩/ ١١ - ١/ ١٢/ ٢٠١٠م).
٣٨. عبد اللا، محمد الصافي (٢٠١٠م): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. القاهرة: جامعة عين شمس. المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع" نحو آفاق إرشادية رحبة، (٣ - ٤) أكتوبر ٢٠١٠م.
٣٩. عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦م): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: زهراء الشرق.

- ٤٠ . عبد المعطي، حسن مصطفى (١٩٩٤م): ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والإندوسي. مجلة المصرية للدراسات النفسية. ع ٨، ص ٤٧ - ٢٨٨.
- ٤١ . علي، طلعت أحمد (٢٠٠٨م): فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدرسه الطلاب. مجلة كلية التربية بأسبوط. مصر. ع ٢، مج ٢٤، ص ٥٠ - ١٠٢.
- ٤٢ . علي، علي عبد السلام (٢٠٠٠م): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، يناير - فبراير - مارس ٢٠٠٠، ع ٥٣.
- ٤٣ . عوض، رثيفة رجب (٢٠٠١م): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ٤٤ . عمارة، منى محمد، كرم الدين، ليلى أحمد، والجبري، أسماء عبد العال. (٢٠١٠م): الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط وتوكيد الذات لدى أبناء ضباط الشرطة والمدنيين: دراسة مقارنة. دراسات الطفولة. مصر، ع ٤٦، مج ١٣، ص ٢٣١ - ٢٣٢.
- ٤٥ . فرج، إلهام (٢٠٠٦م): برنامج مقترح لتنمية قيم التعامل مع الآخر لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ضوء ميثاق حقوق الطفل. دراسات في المناهج وطرائق التدريس، ص ٢١ - ٤٧.
- ٤٦ . كواسة، عزت عبد الله ومحمود، محمد يوسف (٢٠١٠م): الشعور بالتماسك إزاء المواقف الضاغطة وعلاقته بجودة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسة عبر ثقافية (مصر - السعودية). مجلة كلية التربية. مصر: جامعة بنها، ع ٨٢، مج ٢١، ص ١٦٨ - ٢٠٧.
- ٤٧ . محمد، صابر السيد (٢٠٠١م): دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا.
- ٤٨ . مصطفى، أحمد إبراهيم (٢٠٠٣م): ضغوط العمل لدى العاملين في مهنة التمريض في الطب النفسي وعلاقتها بصعوبات العمل. جامعة القاهرة، كلية الطب. مجلة علم النفس المعاصر، ص ٣٥٠ - ٣٨٥.
- ٤٩ . مصطفى، محمد علي (٢٠٠١م): دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة. جامعة طنطا. مجلة كلية التربية، ع ٣٠، مج ٢.
- ٥٠ . منصور، طلعت والبلالوي، فيولا (١٩٨٩م): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٥١ . ياسين، حمدي (١٩٩٢م): اتجاهات الطلاب وأساليبهم نحو الجامعة في ضوء الضغوط النفسية - رؤية سيكومترية تحليلية. القاهرة. مؤتمر كلية التربية، ص ٢٣٨ - ٢٥٣.

• ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Bandura, C. D. & Taylor, B. & Brouillard, M. E. (1988): Perceived self-efficacy in coping with cognitive stresses and applied activation. J. of personality and social psychology. Vol. 55 (3): 479 - 488 .
2. Benjamin, H. (1987): Psychology. New York: Macmillan.
3. Chautat, S. (2004): Aforgiveness Education Programme With Primary School; Students, The University Of Hong.
4. Crockenberg & Litman (1990): Autonomy as a competence in 12 years older Development psychology, vol. (26) No. (6) p. 961- 971- U.S.A.

5. Eluvathingal, j. (2010): Forgiveness attitudes in interpersonal contexts among college students in India: the impact of religious self- identity and religious vocation, the university of Wisconsin – Milwaukee, 97.
6. Felix, N. & Etienne, M. (2004): personality, self – esteem, and self – construal as correlates of forgivingness, European journal of personality, 15 – 30.
7. Fontana, D. & Abouserie, R. (1993): Stress Levels, gender and personality factors in teachers. British journal of Educational Psychology 63 p. 261- 270
8. Gassi, B. (2010): The use of forgiveness in adolescent romantic relationships, la salla university, proprium journal of psychology. Vol (3), 2- 10.
9. Johan, M. & Liza, D. (2005): Forgiveness and happiness The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness, journal of happiness studies, 1- 13.
10. Kimble, C.E. (1990): Social psychology. Studing himan interaction. WM. C. Brown publishers U. S. A.
11. Lau & lok, y. (2006): The Mediating Effects of Hope. and Forgiveness in The Relationship Between Explanatory style and life satisfaction on university undergraduate students, the university of Hong Kong.
12. Matteson, M.T. & Ivancevich, J. M. (1987): Contralling Work stress: Jossey – Bass, Sanfrancisco.
13. Rizvi, A. H. & Awaiz, M. & Ghanghro, Z. & Jafferri, M. A. & Aziz, S. (2010): pre-examination stress in second year medical students in a government college, j ayub med coll abottabad, vol.22, no.2
14. Ross, I. (1980): Don't break at the top. Sky, march, 1980. p . 61- 68.
15. Rutter, M. (1983): Stress, coping and development: some issues and some questions. In Norman Garnezy & Rutter (Eds), coping and development in children. New York: Mc- Graw Hill Book Company- p. 1- 40.
16. Seaward, B. (1993): Managing stress. (2ndEd), Sudbury: Jones and Bartiett.
17. Sherina, M. S. (2003): Psychological Stress Among Undergraduate Medical Students, Med J Malaysia, vol.59, no.2.
18. Swogger, G. (1981): Toward understanding stress; A Map of the territory. Journal of School Health Vol. N 1, p. 29- 33.
